

记者 张如意
实习生 聂书雅 王冰笛



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年7月31日
星期日

医学 / 健康 / 服务 / 科普

光子嫩肤一个月做一次 就能减轻肤色暗沉

素有美容界“十全大补汤”的光子嫩肤，一直吸引着95后姑娘小天（化名）。“对光子嫩肤的奇妙之处早有耳闻，就是一直不敢尝试。”再过一个月就要举行婚礼了，为了做一个美美的新娘，小天终于鼓起勇气，走进省眼科医院医疗美容科，第一次尝试了光子嫩肤。

面诊、洁肤、拍照、涂抹凝胶、光子治疗、敷面膜……一套流程一小时内搞定。“做的时候，感觉像橡皮筋一下一下弹在脸上，伴有灼热感，有时候还有焦味。”做完后，小天发现自己皮肤细腻、有光泽，脸上的红血丝也淡了，心里很满意。

陈明玉介绍，人自从出生后，会不断受到外界环境的影响，其中紫外线是最大的“皮肤杀手”。紫外线照射所造成的皮肤损伤，在医学上叫做“光老化”，主要表现为皮肤暴露部位出现色斑、红血丝、皱纹、弹性下降、松垂等。

光子嫩肤则可以让靶细胞吸收光热，从而对上述问题进行治疗，使色斑减轻、红血丝消退、皮肤质地紧实，实现面部年轻化。多次治疗后，就会产生非常好的抗衰效果。

“光子嫩肤技术历经20年的发展，已经成为当下最常用的医疗美容技术之一。”陈明玉表示，其所使用的强脉冲光，是一段能被皮肤靶细胞吸收的光谱，可以有效改善肤色暗沉、毛细血管扩张、皮肤衰老等肌肤问题。

陈明玉举例说，国内有位知名教授，曾对12年来坚持做光子嫩肤的求美者进行过效果对比，发现年龄虽然增长了十余岁，但其肌肤却没有衰老，甚至变得更年轻、紧实和富有弹性，治疗前存在的肌肤问题也得到了一定程度改善。

陈明玉说，光子嫩肤一般一个月左右做一次就可以。3—5次左右，可以算作一个小疗程。比如肤色暗沉，做完后即刻就有非常不错的效果。有色斑的，需要过几天脱落，才能真正显示效果。像皮肤松弛、毛孔粗大、肤色暗沉等问题，每次做都有不错的效果，做的次数越多，维持时间越久。

“三分治七分养” 防晒最重要

光子嫩肤有没有副作用？这也是广大求美者关心的问题。陈明玉解释，正确的光子治疗加上合理的养护，是不会产生消极后果的。它不但不会使皮肤变薄，还能够增厚真皮层、增加胶原蛋白分泌，使皮肤变得更加年轻。而且，由于光子嫩肤治疗不使用任何药物，不会使人产生

光子嫩肤何以「驻颜有术」

专家：三分治七分养，做好养护很重要



利用强脉冲光进行治疗，主要起到收缩毛细血管、减少色素沉着、减轻皱纹、减少毛发的作用。

强脉冲光治疗的理论基础是选择性光热作用。由于是宽光谱，可覆盖多种靶色基，如黑色素、氧合血红蛋白、水等多个吸收峰。



对激素、毒麻药等的依赖性。

“当然，如果没有选择正规的医院、医生进行治疗，或是没选择合适的设备、没防护好，也会发生不良反应，比如烫伤、痤疮加重、光敏反应、炎症后的色沉等。”陈明玉说。

还有人提出，做过一段时间的光子嫩肤后突然中断、不再持续做，会不会使皮肤变得更差？陈明玉坦言：“光子嫩肤使肌肤达到相对健康的状态后，可使求美者更易养护肌肤，保持长期的良好状态。停止光子治疗后，肌肤状态仍会处于一个上升阶段，直至达到峰值后才开始出现缓慢回落。当回落到一定程度时，建议再按照个体情况，选择是否继续治疗。”

尽管光子嫩肤效果较佳、风险较低，仍然会有个别求美者做完后

出现“爆痘”等问题，并对这一技术产生怀疑。

对此，陈明玉建议求美者从多方面考虑：

一是选择专业医院。在专业医院治疗的前提下，治疗早期，由于强脉冲光对皮肤有热刺激作用，可能导致肌肤出现痤疮等炎症反应。若想尽可能规避这一点，可以在治疗前先使用保湿面膜湿敷，治疗时选择长波长滤光片，适当降低能量、延长脉宽和增加脉冲延迟，从而降低表皮反应。如果痘痘有脓头，可以先用二氧化碳激光气化脓头，排除脓液，再进行光子治疗。经过几次治疗后，肌肤状态越来越健康，爆痘现象会自然消失。

二是做完治疗后，一定要做好皮肤护理工作。比如做完后立刻使

用比较凉的补水面膜，必要时增加冰块和冷喷；同时做好后续的补水、保湿工作，在做完光子嫩肤后1周内，最好每天都能使用1—2片补水修复的面膜；此外，防晒工作也不容小觑，出门时应尽量避免日光强烈的时间段，并在积极涂抹防晒霜的基础上，戴遮阳帽、打遮阳伞、戴墨镜，做好防护。

三是治疗后的前几天里，尽量不要食用辛辣、刺激类食物，不要使用过热的水洗脸、洗澡，不做过度运动，尽量避免出汗，防止“爆痘”。

“三分治疗七分养护，光子嫩肤的效果并非一蹴而就。要想达到好的效果，一定要把护理工作做扎实。正如一个人想减肥，如果一方面增加运动量，另一方面仍旧胡吃海塞，自然不会有好的减肥效果。因此，治疗后的皮肤养护是十分重要和必要的。”陈明玉说。

变美别被“套路” 一定要选安全的治疗方案

“在做光子嫩肤前，一定要明确禁忌症。”陈明玉表示，孕妇不适宜做；近期有暴晒史或治疗后要前往紫外线较强地方的人群，为避免反黑、色沉的发生，暂时不要做；皮肤对光敏感的，近期内使用异维甲酸、四环素类等光敏药物的人群，或处于病毒、细菌、真菌感染期的人群，都不宜做。

“我遇到这么一位求美者，她在一家美容院做的光子嫩肤，结果脸烫伤了，起水疱，最后还留了疤痕。”陈明玉提醒，当前许多医美机构的治疗质量参差不齐，甚至使用多种“套路”欺骗求美者。

为防止上当受骗，求美者应该警惕以下几点：

一是避免被异常便宜的价格吸引。比如做一次光子嫩肤一两百块钱，甚至不要钱，就很可能是个“坑”；要么该机构使用的光子设备不安全，效果不大，要么就是想以一次光子嫩肤为契机，从求美者身上开发出更多花费巨大的项目。

二是警惕那些效果长久的“承诺”。比如热玛吉项目，少数机构为了让求美者做该项治疗，会让咨询师哄骗求美者，做一次热玛吉能维持七八年，而这基本上是不可能的。

三是不论做什么医美治疗，都一定要选择有资质、有保障的医美机构。可以事先查验一下机构的治疗人员是否有医疗资质，使用的设备是否属于医疗设备，是否有合法的备案。

陈明玉提醒：变美要在保证安全的前提下进行。选项目时，不一定选贵的，而是要选择适合自己的。求美者应当选择最适合自己的治疗方案。



扫码看直播

戊型肝炎：一种被严重低估的肝炎

记者 陈晓丽

“戊肝是由戊型肝炎病毒引起的急性病毒性肝炎，属于乙类传染病。”俎燕会介绍，戊肝也是一种被严重低估的临床疾病，全球每年大约有2000万人感染戊型肝炎病毒，5.66万人死于此病。我国戊肝报告发病数及报告死亡人数连续十年高于甲肝。

“我们医院肝病科的前身是济南市传染病医院，经常收治戊肝患者，有的是急性发病后症状严重、肝功异常来就诊，有的是在原来慢性肝病基础上病情突然加重来就诊。”俎燕会介绍，今年收治的一名戊肝患者出现了腹水及肝性脑病，最终确诊为亚急性戊肝肝衰竭，治疗近两个月才好转出院。

俎燕会解释说，由于肝脏没有痛觉神经，难以直接向神经中枢传达信号，对于一般的损伤，肝脏总是以其强大的代偿和再生能力默默承受。这也意味着，轻度肝脏损伤和早期肝肿瘤没有任何症状，一旦有了症状就很严重。

“戊肝最常见的传播途径就是消化道传播，也叫粪一口传播。”俎燕会介绍，猪肉、牛羊肉、动物的肝

脏、海鲜、被污染的水源等都会携带戊肝病毒。很多人为了追求食物的口感，加工时间比较短，无法彻底杀死戊肝病毒。

戊肝一般表现为发热伴畏寒、全身乏力、食欲减退、恶心、呕吐、厌油、腹胀、肝区不适、尿色逐渐加深呈浓茶样，皮肤巩膜出现黄染。大部分轻症患者可自愈，对于小部分重症患者来说，可导致肝功能衰竭甚至死亡。除了肝内表现，戊肝还会有一些全身多脏器损伤的表现，比如神经系统、血液系统、泌尿系统等。

“戊肝在一般人群中普遍易感，属于人畜共患病。”俎燕会介绍，畜牧养殖者、从事餐饮业的人员、学生（集体生活者）等都是戊肝的易感人群。另外，育龄期妇女、慢性肝病患者和老年人，如果感染戊肝，非常容易重症化。孕妇感染戊肝后，还容易引发胎儿流产，甚至造成孕妇死亡等各种不良妊娠结局。

俎燕会曾接诊一例戊肝患者，该患者在酒精性肝炎基础上又感染戊肝，病情很重，出现肝衰竭，后来转为坏死后肝硬化并腹水，一年后才平稳。

俎燕会表示，目前针对戊肝病毒感染没有特异性治疗方法，一般只能

用一些保肝护肝药物，对孕妇来说，更没有什么药物可以使用。因此，加强戊肝的预防非常重要。

戊肝可通过三方面进行预防：传染源管理，加强戊肝病人的隔离和接触者的医学观察；切断传播途径，加强环境卫生，改善供水条件，加强宿主动物及相关肉类产品管理，养成良好的个人卫生习惯；接种戊肝疫苗，保护易感人群。

其中，接种戊肝疫苗是预防戊肝最经济、有效的手段。戊肝疫苗是由我国自主研发，2012年在中国获批上市，目前已经接种十年之久，安全有效。戊肝疫苗适用于16岁以上人群，需要接种3针，第0、1、6个月各接种1针，可获得持久的免疫效果，不需要加强针。

对不少网友关心的HPV疫苗和戊肝疫苗是否可以同时接种，俎燕会表示：“戊肝原则上可以和任何疫苗同时接种。只要接种另一种疫苗的说明书，没有说不可以和其他疫苗一起接种，都是可以的。”不过，对于女性备孕期来说，由于需要接种的疫苗较多，建议提前接种，这不仅是对自己的保护，也会使得婴儿出生后获得母传抗体，免受病毒侵袭。

壹点问医

7月28日是第12个“世界肝炎日”。为号召全社会共同关注病毒性肝炎，呼吁大家通过接种疫苗、早期筛查和规范治疗等措施战胜病毒性肝炎，本期壹点问医直播间特别邀请到了山东省公共卫生临床中心肝硬化一科主任俎燕会，为大家详细介绍戊型肝炎（简称“戊肝”）的防控知识。



扫码看直播