



激光祛斑后别踩这些雷

◎眉山市中医医院 张霞

爱美之心人皆有之，作为激光界的“美颜相机”，激光祛斑凭借“精准高效、创伤小、恢复快、祛斑净肤不留疤”等优势，已经逐渐成为医美项目的香饽饽。但在临床工作中，却发现不少患者没能达到预期理想效果。作为从事激光美容治疗多年的皮肤科主管护师，今天就结合临床经验，为大家梳理激光祛斑术后防晒与修复的核心要点，帮你避开误区，顺利实现皮肤焕新。

激光治疗会对皮肤造成微小创伤，破坏皮肤屏障，对紫外线的抵御能力大幅下降。若防晒不到位，紫外线会刺激黑色素细胞大量增殖，导致色斑反弹甚至加重，形成更难去除的色素沉着。而科学修复能加速皮肤屏障愈合，降低感染和留疤风险，为祛斑效果保驾护航。这两个环节任何一个都不能忽视。

术后防晒

(1) 防晒黄金期与核心原则。术后1~3个月是皮肤修复的关键期，也是防晒的重中之重，此阶段需遵循“全面覆盖、全程防护”的原则，避免紫外线直接照射治疗区域，尤其在术后前2周，皮肤处于脆弱的炎症期，哪怕短暂暴晒都可能引发色素问题。

(2) 科学防晒方法：硬防晒+软防晒双管齐下。硬防晒优先：外出时佩戴宽檐帽、打防紫外线遮阳伞，穿长袖衣物覆盖暴露部位；避免在上午10点至下午4点紫外线最强时段长时间外出。软防晒选对产品：选择SPF50+、PA++++的医用防晒霜，这类产品成分温和，防晒能力强，适合术后脆弱皮肤。术后

48小时后可开始涂抹，每2~3小时均匀补涂一次；出汗多或游泳后需及时补涂。

(3) 常见防晒雷区盘点。雷区一：“阴天不用防晒”。阴天紫外线穿透力依然较强，长期暴露仍会损伤皮肤，引发色素沉着。雷区二：“涂了防晒霜就万事大吉”。防晒霜需足量涂抹才能达到标注效果，且无法100%阻挡紫外线，必须搭配硬防晒。雷区三：“术后很快停止防晒”。色素细胞的修复周期约3个月，过早停止防晒易导致色斑复发。

术后修复

(1) 即时修复：术后48小时内重点降温舒缓。治疗结束后，医师会立即为患者进行冷敷，并敷上医用冷敷贴，缓解红肿灼热感。回家后48小时内，用32~38℃的温水轻轻清洗，避免用力揉搓；选择温和的医用洁面产品，用指腹轻轻打圈清洁后，用干净毛巾轻轻拍干皮肤。每天可敷1~2次医用修复面膜，补充水分、减轻炎症反应，同时搭配医用修复精华，帮助修复皮肤屏障。

(2) 长期修复：术后1~3个月注重屏障养护。产品选择：避开含酒精、果酸、维A酸、重金属等刺激性成分的护肤品，优先选择含神经酰胺、角鲨烷、维生素B5等修复成分的医用护肤品。护理流程：简化护肤步骤，坚持“清洁-修复-保湿”的基础流程，避免叠加过多产品增加皮肤负担。避免不当操作：切勿自行挑破治疗后出现的水疱，也不要用手抠结痂，痂皮需自然脱落，否则易损伤真皮层，形成疤痕。

(3) 修复常见雷区。应该避免“术后立即化妆”“频繁更换修复产品”“忽视保湿”等雷区。化妆品中的化学成分可能会刺激脆弱皮肤，引发过敏或感染；频繁换产品易导致皮肤过敏反应；术后保湿不足会导致皮肤干燥、脱屑，延长恢复期。

饮食与作息：术后饮食以清淡为主，多吃富含维生素C、维生素E、蛋白质的食物，能促进皮肤新陈代谢，加速伤口愈合。避免食用辛辣刺激、光敏性食物，如辣椒、火锅、芹菜、香菜、柠檬等，同时忌烟酒，保证每天7~8小时睡眠，避免熬夜。

注意事项：若术后出现严重红肿、疼痛加剧，或伤口渗液、化脓、出现明显疤痕增生，以及色素沉着持续不退甚至加重，需及时返回医院复诊，在医师指导下进行针对性处理。

避开上述雷区，遵循科学的防护和修复方法，同时保持耐心和坚持，才能让皮肤顺利恢复，实现理想的祛斑效果。如果在治疗过程中有任何疑问，务必及时咨询专业医护人员，切勿自行盲目处理。◎