

” 饱暖安乐,纵情恣意,如是天折者多。 ——《猗觉寮杂记》

# 整形术后,别忘自我护理



## 专家介绍

赵宇,安徽医科大学第一附属医院整形外科主任医师、教授,擅长面部综合美容整形(韩、日式双眼皮、眼袋、隆鼻与隆下巴、改脸型等各种面部年轻化手术);乳房美容(乳房缩小、隆乳、再造等各种乳房手术);疤痕的美容整形;吸脂减肥;唇腭裂;头颅与颌面骨创伤畸形(外伤后眼眶、颧骨畸形)美容修复等。

□ 王异 记者 李皖婷/文 倪路/图

面部美容整形包括哪些?方脸可以改变吗?疤痕能治吗?乳房不美能不能手术整形?什么是吸脂减肥,对人有危害吗?12月25日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安医大一附院整形外科主任医师赵宇与读者交流。

## 三种方法大脸变V脸

读者:我是方脸,看起来比实际体重重了好多,只敢用长发遮挡,据说明星的小脸都是瘦脸针的功劳,不知道是不是真的?

赵宇:目前瘦脸的正确说法应该叫面部轮廓整形美容手术,主要有下颌角磨削手术、肉毒素注射和面颊部皮下吸脂三种方法。如果面部脂肪多,脸较胖较圆的可以选择手术取脂肪垫吸脂;如果是面部骨骼比例失调形成的方脸、宽脸,则需通过手术去除部分骨骼的方法来彻底改变脸型;第三种就是由于面部咬肌发达,形成的大脸,可通过生物素也就是肉毒素注射的方法解决,也就是我们常说的瘦脸针。

无论哪一种方法都必须到正规的整形医院,由专业的整形外科专家检查后,确定是哪一种类型的胖脸,然后针对性地采取手术方法,这样才能达到理想的效果。即使非手术的瘦脸方法如肉毒素注射,看似简单,但它对产品和注射医生的要求却非常高,一定要选择正规的医院,使用有正规批号的安全产品,并且由整形外科专家亲自操作,才能确保安全有效。

## 隆鼻不只是垫高鼻梁这么简单

读者:鼻子有点塌,可以垫高一点吗?

赵宇:美观的鼻子,并不仅仅取决于鼻梁的高低,单纯垫高鼻梁不一定美观。随着医学技术的进步,隆鼻的方式也越来越多元化,如果只是单纯的放入硅胶成品或者把鼻子垫高,很难依每个人量身裁作而达到平衡美,所以我们说隆鼻不只是垫高鼻梁那么简单。专业的鼻子塑形技术,应该依个人的脸型、五官量身定做,以改变鼻子的外形,追求平衡美。宽、扁、平、低、短、钝等都是鼻形的缺陷,弥补方式具体可分为隆鼻、鼻头塑形、鼻翼整形、鼻小柱塑形、鼻骨两侧缩窄等各种手术。鼻综合整形是一种整体设计方案,需要医生综合衡量各项美学标准及职业、年龄、脸型、五官特点等因素后,做出整体美容设计方案,但因为涉及多个整形项目,鼻综合整形风险也更大,对医生的操作水平和审美能力都有更高要求,所以一定要找经验相对丰富的医生。

## 去除皱纹有了先进的脂肪填充术

读者:面部皱纹怎么去除,打破尿酸针吗?

赵宇:通过局部填充改善面部老化形成的凹陷及皱纹是目前流行的微整形方式。现在有许多女性前来咨询玻尿酸填充面部法令纹等,由于利润高,这种针在美容院、私人整形医院很受欢迎。但是效果却只能维持三个月就恢复原状,需要反复打破尿酸,不仅经济花销大,而且许多美容院打针的并不是具有资质的合法医生,一些美容技师因操作不当甚至会导致患者出现眼球失明、脑梗塞昏迷等并发症。因此,还是选择正规医院更加安全。

除了打破尿酸,还有一种方法是自体脂肪填充。通过抽取自身脂肪(腹部、大腿)进行面部填充,手术操作简单损伤小,填充效果确切,采用先进的移植技术进行1~2次填充后即可达到终身效果,主要适应症:法令纹、下颏扁平、鼻背部塌陷等。现在医院已经正常开展此项手术,这是目前比较先进的办法。

## 整形术后别忽视自我护理

读者:我刚刚做完眼部整形手术,自己在家该怎么护理才能恢复得更快呢?

赵宇:冬季气温低,不利细菌繁殖,伤口恢复较快,正是爱美女性进行整形手术的最佳时机。然而术后的恢复过程一点也不能松懈。整形手术后,完全恢复需要一定的时间,针对不同部位的整形,受术者有的放矢地做一些自我护理,整形效果会更好。比如眼部整形手术,受术者在手术一小时后就可以尝试着做睁闭眼动作,可看电视或做一些其他事情,也可照常工作。如果发现重睑的皱褶在两层或两层以上,可用清洁的拇指和食指提起上睑皮肤,令眼睛向上看的同时,向下牵拉上睑皮肤。如此反复做牵拉动作,大部分的多余皱褶可以消失。如果经过一段时间的牵拉皱褶仍不能消失,应及时找医生查明原因。实施眼袋成形术者,可常做眼睛向上看的动作,以加速局部恢复及轻度外翻的消失。眼睑为疏松组织,故要完全恢复需时3~6个月以上,拆线后做局部湿热敷也能促进康复。



问题一:我有腰椎间盘突出好多年了,最近腰腿痛情况还好,请问我平时怎样做才能不经常发作?

合肥市第二人民医院骨科主治医师胡连英:不能久坐,尽量减少弯腰、负重。加强腰背肌功能锻炼,不能受凉。

问题二:我这两周反复出现3次头晕、右侧眼睛一过性黑蒙、右侧肢体无力、麻木,每次持续时间5~10分钟,请问这是怎么回事?

合肥市第二人民医院主治医师群森:出现单眼黑蒙、失明,多考虑眼动脉血栓引起,建议高度关注颈内动脉情况,必要时做进一步CT或磁共振检查。

问题三:牙周病治好了还要再去定期复查吗?以后会不会复发?

合肥市第二人民医院口腔科主治医师杨士毅:需要定期复查,注意口腔卫生。

问题四:今年70多岁,有高血压、糖尿病史,怎样预防慢性肾脏疾病?

合肥市第二人民医院肾内科牛世慧:应注意控制血压和血糖,定期检查尿微量白蛋白,饮食上注意低盐低脂。

问题五:我母亲有类风湿关节炎20多年了,一直断断续续的治疗,现在双手都变形了,全身关节都痛,最近半年多次查肝肾功能都升高,请问现在还能进行什么治疗?

合肥市第二人民医院中医科医师张燕燕:可以通过中医手段治疗,建议入院详细检查了解后对症处理。

朱沛炎 记者 李皖婷

## 你知道吗?大冬天也会中暑呢!

医生建议,冬天开空调两小时就应该停一下

□ 戴睿 记者 李皖婷

圣诞、元旦双节来袭,很多商家都打出了各式各样的促销牌。昨天晚上,家住在经开区的王欢(化名)和几个朋友去政务区一带血拼。由于频繁地试衣服,王欢突然觉得头晕胸闷,差点发生了中暑,真是让人哭笑不得。

## 不停试衣服突然胸闷、头晕

昨天是王欢的生日。晚上7点多,王欢和两个朋友吃过饭后相约一起逛街。商场里人头攒动,化妆品柜台灯光闪烁,让人感觉暖暖的。三人身上的棉衣也似乎越来越沉重,有些燥热,于是便拉开拉链,继续逛。

三人看了衣服又看鞋子,不亦乐乎。“这件挺好看的,你试试看。”“还有这件。”“你把这裤子也试下。”王欢忙个不停地试衣服,热得一身汗。

当试完一件毛衣出来后,王欢觉得有些不对劲,她告诉朋友自己感觉喘不过气来,还头晕。见到这种情况,两个朋友把她送到附近的医院。检查后发现,王欢在大冬天居然中暑了。

## 出现胸闷不要急着往外走

据安医大二附院急诊科医生介绍,冬季人们穿的衣服本来就多,如果室内温度过高,便会感觉闷热。冬天去逛商场购物,进去把外衣脱下来,出门前一定先穿好。最好不要带孩子和老人去超市、商场等人员密集、且靠设备通风的地方。有需要去的人群,在逛的时候也要及时增减衣服,以防感冒。

“逛商场时,部分人出现胸闷、气短情况,也不要急着往外走,先找一个商场的通风口站一会儿,有效地缓解不适感,另外从高温的环境往外走时,一定要到门厅处站一会儿,让身体也过渡一下再出门。”医生说。

此外,冬季在使用空调时,最好保持室内比室外高8℃,不要让温差过大。其次开空调时紧闭门窗,时间长了会导致室内缺氧,细菌、病毒也会乘机大量积聚,因此,空调每次开两个小时左右就应该停一下,并开窗通气。