

健康人生

當皮膚受傷後，無論是因手術、燒傷、意外或其他原因，

只要傷及真皮層（即皮膚中層），身體都會啟動一個自然而複雜的修復機制，嘗試將破損的組織復原，這個過程最終就可能留下疤痕。雖然疤痕是身體自我修復的結果，但過度或不理想的疤痕（如增生性疤痕、蟹足腫）會影響外觀、功能，甚至心理健康。因此，了解傷口癒合及早期疤痕管理，對癒合後的美觀及功能性復原至關重要。

疤痕治療因人而異

——從傷口癒合開始說起

抗疤的黃金期

臨床經驗顯示，在傷口癒合初期就開始疤痕管理，能大大減少疤痕問題。以下是一些重要原則：

- 1、保持傷口濕潤與清潔**
研究證實，適度濕潤能加快癒合、減少疤痕形成。可使用專業敷料（如矽膠貼片）保護傷口。
- 2、避免過度拉扯**
尤其在傷口癒合早期，避免大動作拉扯，減低傷口張力，有助疤痕平整。
- 3、早期使用矽膠產品**
矽膠片或矽膠啞能夠減低水分流失，調節膠原蛋白沉積，有效預防肥厚性疤痕和蟹足腫。
- 4、物理治療及壓力療法**
對於大型燒傷或手術傷口，醫生可能建議穿戴壓力衣，加壓促進組織平整。
- 5、避免日曬**
疤痕暴露於紫外線下容易變深色，建議出門時塗抹防曬，或以衣物遮蓋。

傷口癒合一般可以分為以下四個階段：

止血期 (Hemostasis)

當皮膚受損後，血管會迅速收縮，血小板聚集，形成血塊以止血。這是傷口癒合的第一步，也是防止感染的重要屏障。

炎症期 (Inflammation)

止血後，白血球會湧向傷口位置，清除死細胞、病菌及其他異物。這一階段通常會伴隨紅腫、痛楚及局部發熱。

增生期 (Proliferation)

隨着炎症逐漸減退，皮膚內的纖維母細胞 (fibroblasts) 開始製造大量膠原蛋白，形成新的組織。同時，新的血管生成，為傷口供應營養與氧氣。

重塑期 (Remodeling)

最後，膠原蛋白纖維會重新排列，疤痕逐漸變得柔軟和平坦。這個過程可能持續數月甚至一年以上。

個人體質：某些人天生有較高風險形成蟹足腫，尤其是深色皮膚人士。

年齡因素：年輕人因為膠原蛋白活躍，反而更容易出現增生性疤痕。

傷口護理：傷口在癒合期間若感染、受拉扯，或者早期沒有適當保護，都可能加重疤痕。

根據疤痕的外觀及行為，我們將疤痕大致分為：

正常疤痕：顏色稍紅，平坦，隨時間慢慢淡化。

增生性疤痕 (Hypertrophic Scar)：疤痕隆起，但仍限於原有傷口範圍內，多在受傷後數星期內出現，隨時間可能部分自然平復。

蟹足腫 (Keloid)：疤痕組織過度生長，超出原本傷口邊緣，質地硬厚，持續擴大，治療較困難。

萎縮性疤痕 (Atrophic Scar)：疤痕凹陷，如暗瘡疤痕、水痘疤痕、妊娠紋。

攣縮性疤痕 (Contracture Scar)：皮膚收縮變形，常見於燒傷患者，可能影響關節活動。

常見疤痕種類

傷口癒合後，並不是每一道傷口都會留下一樣的疤痕。疤痕形成的明顯程度，與多種因素有關，包括：

傷口的深度與大小：越深、越大的傷口，疤痕通常越明顯。

受傷位置：胸口、肩膀、背部這些張力較大的位置，較易出現增生性疤痕或蟹足腫。



陳怡薇 整形外科專科醫生

制定個人化管理

疤痕治療講求分階段、針對性。處於早期的疤痕通常顏色偏紅、微腫，並伴隨癢不適，這是因為當中的微絲血管仍然活躍。此階段可考慮使用脈衝染料激光 (PDL) 進行治療，有效針對紅色血管，促進紅印退散、舒緩癢感，更有助於控制疤痕進一步增生。

若疤痕已進入穩定期，質地開始變硬或凹凸不平，則可考慮使用分段式激光 (Fractional Laser)，透過微細能量穿透皮膚，刺激膠原蛋白再生，幫助改善疤痕質感與平滑度。至於部分患者在疤痕穩定後，仍可能出現色素沉澱或暗啞印痕，這類情況可使用如皮秒激光等高效去色素技術，針對黑色素進行碎解與代謝，進一步提升疤痕外觀，讓皮膚更貼近原本膚色。

不同疤痕階段配合合適的激光技術，能更有策略地改善外觀與不適感，提升整體治療成效。以下是常見的疤痕醫學治療方式：

激光治療：使用不同波長的激光（如脈衝染料激光、分段式激光）可以改善疤痕的顏色、質地及厚度。不同的

疤痕可採用不同的激光來處理。

類固醇注射：對於肥厚性疤痕或蟹足腫，可直接在疤痕內注射類固醇藥物，減少發炎及膠原蛋白增生。

手術切除：嚴重或功能受影響的疤痕可以考慮外科切除，並配合其他治療減少復發機會。

放射治療 (Radiotherapy)：頑固性蟹足腫可能需在手術後輔以低劑量放射治療，減低復發的機會率。

每個人的疤痕狀況、體質、治療需求都不同，因此建議及早諮詢專業整形外科醫生，由醫生評估後制定個人化的疤痕管理計劃。越早介入，效果越理想。

疤痕的形成涉及複雜的生物學過程，沒有一種治療適合所有情況。理想的疤痕管理應從傷口初期就開始，並根據疤痕類型、部位和患者需求制定個人化方案。對於高風險患者（如蟹足腫體質），預防性措施（如早期矽膠治療）尤其重要。若疤痕已形成，現代醫學提供多種治療選擇，通常聯合治療（如激光+類固醇注射）效果佳。

預防疤痕有法

• 受傷後盡快處理傷口，保持清潔濕潤

• 避免傷口受壓或拉扯

• 使用矽膠產品預防疤痕增生

• 防曬防紫外線

• 如有疤痕問題，及早求醫，量身定製治療方案

常見的疤痕種類

正常疤痕

增生性疤痕

蟹足腫

萎縮性疤痕

攣縮性疤痕

▼ 激光治療是常見的疤痕醫學治療方式之一。

聚焦音樂想像：紓壓的「心靈SPA」



沈慧華 註冊護士 音樂治療師

許多人聽過音樂治療，但可能只猜測或意會是用音樂去幫助一些自閉症、過度活躍、特殊需要的學生及成年人，或是年長人士面對退化症、中風後遺症等。然而，音樂治療的應用遠不止於教育或者醫療上，更能協助其他層面有需要的人士。今次筆者介紹其中一個重要派系——音樂引導想像 (Guided Imagery & Music, GIM)。

GIM由美國音樂治療師 Helen Bonny創立，是一種透過深度聆聽及接受性音樂 (Receptive Music Listening) 來啟發個人成長、超越或轉變自我的體驗，達到療效的有效方法，並可以幫助一般人士處理心理上或個人成長所遇到的情緒問題。

何為音樂引導想像

進行治療時，治療師會鼓勵參與者抱有開放的態度，在音樂的引導下進入半潛意識（非普通）狀態，喚起自發性的感官體驗，包括味覺、嗅覺、聽覺、視覺、觸覺、記憶，甚至空間感、思想和隱性知識等等，形成相關的圖像和情感。例如，有人可能感受到花香、身體感覺到暖意或涼快、飛翔的輕盈，或浮現深層情感與隱性記憶。

GIM的想像完全由參與者內在產生，而非由治療師提出（或編寫），有別於催眠治療。這種方式能觸及埋藏在深層的自我，並將最牽連的意念從圖像中浮現出來，並展示內心的實況，幫助個人從內在找到解決方案。這是一種有學術科研支持的治療方法，可增加心理上的昇華，同時不涉及宗教信仰。

在GIM治療過程中，大腦可能啟動自我防禦性策略 (Defensive Maneuver)，這是一種保護機制的自然反應，一種避免讓自身難以承受的情況或情緒的保護性反應。這些防禦可能以「援助者」形

象自然地出現在想像中，例如動物、他人或熟悉的精神人物等形態，協助參與者增強自我意識，提升應對技巧，增強掌控感，並培養解決問題的能力。

瑞典精神科醫生Körlin (2019) 提出GIM的神經心理學理論 (Neuropsychological Theory)，指出參與者的體驗可分為幾類，包括保護、培育和積極的原型/超個人體驗，以及積極性的身體感覺，如動力、安全、放鬆和治癒的感覺。

強化正向情緒

GIM並非適合所有人。首先，這種療法需要參與者願意深入探索內心世界，而非每個人都準備好面對潛意識中的情緒或記憶。其次，完整的GIM過程通常需要1.5至2小時，對生活節奏快速的人來說，可能顯得過於「奢侈」。

因此，筆者更加推薦由Goldberg (2019) 提出的改良版本——聚焦音樂想像 (Focused Music Imagery, FMI)。FMI最初是為慢性精神科患者設計的，目的是讓人在安全的環境下，快速連結內在資源，增強心理韌性。它的優勢在於：

時間短：音樂聆聽僅需5至15分鐘，適合忙碌的都市人。

操作簡便：無需躺臥，坐姿即可進行，適應性更強。

音樂選擇靈活：不限古典音樂，可根據個人喜好或情緒需求挑選。

目標明確：聚焦特定心理狀態（如平靜、放



鬆、支持感或動力），直接強化正向情緒。

與GIM的「開放式探索」不同，FMI更像是「定點強化」——GIM如同觀看一部內心紀錄片，而FMI則像是拍攝一張心理快照，精準捕捉當下最需要的情緒資源。這種「點到即止」的方式，讓參與者無需深陷潛意識的複雜層面。

在筆者看來，FMI像是一場「心靈SPA」，短暫卻有效地紓緩壓力、提升能量。無論是應對日常焦慮，或是培養正向心理，它都是一種簡便而實用的「養心之道」。

適合GIM的人群

- GIM對以下人群特別有效：
- 經歷喪親、喪偶或寵物離世者（即使事件已過一段時間，內心依然哀傷失落）；
- 長期抑鬱或未處理哀傷者；
- 追求自我探索的人。

GIM治療像是一種力量，可以將人從哀痛或抑鬱的狀況抽離。象徵「希望」的意象（如光、引導者）常自然浮現，協助參與者接納失去並重新找到意義。

知多啲

牙齒變薄主因是牙釉質受損

不少人以為長期用電動牙刷會導致牙齒變薄。其實不然。電動牙刷正常使用不會傷牙，更不會導致牙齒變薄或牙齦出血。事實上，電動牙刷的振動頻率穩定，能夠更有效地去除牙菌斑，相比手動牙刷，反而能減少刷牙時的摩擦損傷。

牙齒變薄主要是由於牙釉質受損，而這通常與錯誤的刷牙方式、使用過硬的牙刷或過度用力刷牙有關，而不是電動牙刷本身造成的。牙齦出血則往往是牙齦炎、牙周炎等口腔問題的表現，正確使用電動牙刷能幫助改善牙齦健康，而非導致出血。

保護牙齒關鍵在於選擇合適的刷頭、力度適中的模式，並搭配正確的刷牙方式。如果使用得當，電動牙刷不僅不會傷牙，還能幫助維持良好的口腔衛生，降低齲齒和牙周病的風險。

中新社



▲ 正確的刷牙方式有助降低齲齒和牙周病的風險。