

## 四、如何预防和修复妊娠纹？

**科学预防：**合理控制好孕期的体重。从预防角度看，按摩、乳霜、精油等均不能有效减少妊娠纹的产生。

虽然妊娠纹不可能完全消除，但是幸运的是它不会对健康产生影响，我们也可以通过一些治疗方法进行干预，能够让它变得不那么明显，当然，治疗时机是很重要的，需要趁着妊娠纹处于早期的红纹期，越早治疗越好，一旦形成白纹，治疗难度就增加了。

在修复妊娠纹的时候，一定要根据不同阶段进行分级诊疗，然后再针对不同个体制定个性化治疗方案。

**1. 外用药物：**早期的妊娠纹可以考虑外用药物，比如维 A 酸、乙醇酸、硅酮凝胶、积雪苷软膏等。

**2. 脉冲染料激光或强脉冲光治疗：**脉冲染料激光或强脉冲光等可以用于早期的红色妊娠纹。其可以使真皮内导致妊娠纹的血管凝固及缓慢吸收，从而达到改善紫红色妊娠纹的目的。

**3. 点阵激光以及黄金射频微针治疗：**点阵激光和黄金射频微针疗法是刺激真皮胶原纤维再生的最有效方法，使病变组织外观得以康复、改善。

4. 可以通过微针注射，包括许多促进真皮层胶原纤维再生的物质，例如生长因子、透明质酸和各种维生素等，从而使皮肤变得光滑紧致。

**5. 富血小板血浆 (PRP)：**富血小板血浆 (PRP) 是自体全血经离心后得到的血小板浓缩物，含有大量生长因子及蛋白质。研究表明，局部注射 PRP 比 0.05% 的维 A 酸对妊娠纹更有效，尤其白色妊娠纹；且 PRP 易于获取，无色素沉着过度或感染风险。

不同的皮肤类型对相同的治疗有不同的反应和副作用，尽管各式方法都有一定疗效，但妊娠纹的治疗仍然面临挑战，尤其白色妊娠纹，从既往的文献报道来看，联合治疗通常会比单一治疗更加有效。最后，仍要告诉各位宝妈，有妊娠纹无须自卑，因为它们是伟大母爱的见证！



点阵激光



黄金微针