

如何科学应对孕期及产后皮肤变化

● 魏蜀一

皮肤作为人体最大的器官,其修复能力受激素水平与生理状态显著影响。对于准妈妈和新手妈妈而言,孕期及产后的颜值和身体变化常伴随焦虑与困惑。如何在守护健康的同时追求美丽呢?

孕期皮肤状态如何“稳”住?

孕期激素波动常引发皮肤出现肿物和痤疮问题,因特殊生理状态要求治疗方案需兼顾母体与胎儿安全。对于此类皮肤变化需优先采用局部治疗并规避致畸风险药物。对于增生性病变,需结合病灶位置、根据不同孕周制定差异化策略;针对痤疮管理,既要控制炎症反应,亦需警惕系统性用药的胚胎毒性。

孕期女性体内雌孕激素水平剧烈波动,伴随腹部膨隆引发的皮肤摩擦增多、生理性免疫抑制状态,皮肤表面常出现如疣、软纤维瘤、血管瘤及色素痣等数量增多、体积增大或颜色加深的现象。这类变化通常不会对胎儿发育造成直接影响,临床建议以保守管理为主:孕妇穿着宽松透气的棉质衣物以减少局部摩擦刺激,避免使用非处方化学剥脱剂或物理性去除产品,待分娩后再通过手术、激光、电灼、冷冻等方式去除。

需特别强调的是,若涉及生殖器部位的疣体增生,则需在孕期及时干预。考虑到孕早期胚胎器官分化形成的关键阶段易受外界刺激干扰,而孕晚期操作可能诱发宫缩导致早产风险,临床通常建议在妊娠中期实施生殖器疣的规范化治疗。

研究表明,冷冻治疗在妊娠期较安全,可作为生殖器疣的治疗方法。除非直接照射,否则不会对胎儿产生危害。因此电灼也是可以考虑的治疗方式,对胎儿无害。

对于痤疮,应以局部用药为主。首选壬二酸、低浓度过氧化苯甲酰等局部外用药物。特别提醒孕期哺乳期禁用的药物有维A酸类药物、四环素类抗生素、异维A酸。

光子嫩肤因抑制痤疮丙酸杆菌、减少皮脂腺分泌、抗炎作用等对痤疮有较好疗效。近年研究发现,肉毒素微滴注

射通过减少皮脂分泌、抗炎作用诊疗轻中度痤疮。但光子嫩肤和肉毒素注射均缺乏在孕期使用的安全性研究数据,建议推迟至哺乳期结束后使用。

肉毒素与激光会伤害胎儿吗?

作为广受欢迎的面部年轻化手段,肉毒素注射在消除皱纹、瘦脸、瘦腿及除腋臭等方面效果显著,其因安全有效且“午餐美容”几乎不需恢复期,成为最常见的医美项目之一。

然而,这种意外操作是否会对胎儿造成威胁?

肉毒素的作用机制在于阻断神经肌肉传导,从而实现除皱、瘦脸、去腋臭等效果。由于分子量较大,肉毒素无法穿透胎盘屏障。现有研究数据表明,美容注射剂量通常远低于安全阈值,且规范操作下注射后全身血药浓度不会显著升高。值得注意的是,肉毒素已在临床应用于妊娠期贛门失弛缓症治疗和偏头痛预防等适应症,相关研究显示胎儿畸形发生率与普通人群无统计学差异。因此,意外注射肉毒素无需过度担忧,更不必因恐慌而选择终止妊娠。但需强调的是,潜在风险仍然存在,因此孕期/哺乳期应主动避免注射肉毒素。

与此类似,近年来流行的皮秒激光、点阵激光及强脉冲光(光子嫩肤)等皮肤治疗项目,凭借其美白、嫩肤、祛痘及面部年轻化的显著效果,以及恢复期短、不良反应少的特点,已成为许多女性常规的保养选择,孕期意外接受激光治疗的情况也时有发生。这类治疗的特定能量仅作用于皮肤层,理论上不会影响胎儿。临床研究显示,妊娠期采用激光治疗生殖器疣和输尿管结石均未增加胎儿风险。但需注意的是,针对皮肤美容的应用尚缺乏明确的安全性数据,因此在已知怀孕或哺乳期应暂缓激光治疗。

孕期毛发变化? 激素在“作怪”

怀孕期间,女性体内激素水平会发生显著变化,特别是雌激素和雄激素水平的升高。虽然雄激素主要在男性体内产生,但女性体内也存在少量雄激素。这些雄激素水平的升高可能

会导致体毛增多,尤其是在一些雄激素敏感区域,如面部、胸部、腹部和背部。此外,遗传因素也可能导致妊娠期多毛症。妊娠期多毛症是一种生理现象,是暂时的,一般会在分娩后自行缓解,因此不建议在孕期进行积极治疗。如果孕妇对多余毛发感到困扰,可剃除多余

的毛发,应避免使用可能对胎儿有害的化学脱毛剂。在极少数情况下,如果孕期多毛症非常严重,可考虑药物治疗。但常见的抗雄激素药物(如螺内酯和氟他胺)可能导致男性胎儿女性化,孕期禁用。因此一定寻求专业医生的帮助,切勿擅自用药。

激光脱毛是去除毛发的有效方法,但其在孕期哺乳期使用的安全性尚不确定。因此,一般建议在产后1年或哺乳期过后再考虑激光脱毛。如果多毛症状在分娩后持续存在,或者伴有其他症状,如月经不规律、痤疮时,则应咨询医生,以排除其他潜在的健康问题,如多囊卵巢综合征。

女性孕期升高的雌激素水平会延长头发生长周期,导致头发更浓密,而分娩后雌激素水平急剧下降,导致大量头发进入休止期,并在产后2~3个月开始脱落,因此产后脱发又称休止期脱发。产后脱发具有自限性,通常在6~12个月内自行恢复。因此,对于轻微的产后脱发,可暂时观察,注意均衡饮食、保持充足睡眠和放松心情,不需特殊治疗。如果脱发严重,持续时间超过1年,或伴有其他症状,则应及时就医,根据情况考虑采取2%米诺地尔搽剂头皮外用、浓缩生长因子头皮注射等治疗方法,严重者可以在产后1年或哺乳期后考虑毛发移植术。

高危操作孕期需“绝对禁忌”

对于存在明确胚胎毒性风险或侵入性操作的高危医美项目,医学界普遍遵循“绝对禁忌”原则。这类干预手段虽可能带来即时美容效果,但其潜在风险与母体生理状态存在不可调和的矛



图片来源:视觉中国

盾。尤其在妊娠期及哺乳期,机体处于特殊免疫耐受状态,任何可能干扰代谢平衡或造成全身性影响的操作都应严格规避。

首先是填充剂。其因为可减少皱纹和凹陷、改善面部下垂、刺激胶原蛋白产生,对面部年轻化有显著效果,但目前常用的填充剂,如透明质酸、胶原蛋白、羟基磷灰石钙、聚左旋乳酸等均无妊娠期/哺乳期安全性数据,且有血管栓塞、感染、过敏等风险,孕期/哺乳期禁用。

其次是脂肪移植。脂肪抽吸和脂肪移植可以像乾坤大挪移一样,把脂肪从该“瘦”的地方,如腹部、四肢、腰部、臀部移到该“胖”的地方如面部和乳房,达到蜂腰细肢、面部年轻化和乳房丰满盈润的效果。但吸脂填充需全麻且需注射大量肿胀液,并有脂肪栓塞的风险,建议宝妈在哺乳期过后、体重稳定、身体各方面恢复良好后进行,孕期/哺乳期禁止操作。

最后是化学剥脱,又称化学换肤或刷酸。其具有祛痘、祛斑、皮肤年轻化等作用,但水杨酸、三氯乙酸可能透皮吸收,孕期/哺乳期禁用。

孕期及产后的颜值和身体变化是母爱的自然印记。尽管现代医美能改善外观,但须遵循“不伤害原则”。除非特殊情况,孕期不建议进行任何美容医疗;如意外接触医美项目无需恐慌,及时规范化产检是关键。

产后医美最好在哺乳期后进行,并要求专业医师综合评估生理恢复情况,提供个性化的综合治疗方案。

(作者单位:北京大学人民医院整形美容科)