移植后“满月脸”别慌，激素减量会恢复

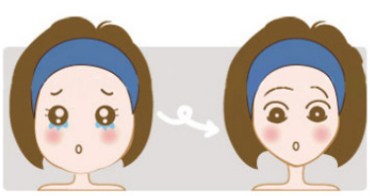
刘泓妍，杨燕澜
（深圳市儿童医院血液肿瘤科，广东深圳　518000）

造血干细胞移植是血液肿瘤治疗的重要手段，很多患者移植后会出现“满月脸”的变化，这让不少患者及家属感到焦虑，担心面容无法恢复。作为血液肿瘤科护理人员，我们希望通过科普，解读移植后“满月脸”的成因及恢复规律，分享实用护理技巧，帮助大家消除恐慌，科学应对，顺利度过移植恢复期。

1　认知基础：读懂移植后“满月脸”的本质

（一）移植后“满月脸”的核心成因

移植后出现的“满月脸”，并非病情加重的表现，而是移植后常见的暂时性药物反应，其主要诱因是移植后使用的糖皮质激素。血液肿瘤患者移植后，为了降低移植物抗宿主病的发生风险，调节免疫系统，促进移植成功，通常会使用糖皮质激素进行预防和辅助治疗。这类药物会影响体内脂肪的分布，导致脂肪向头面部异常堆积，进而形成面部圆润、饱满的“满月脸”，部分患者还可能伴随皮肤菲薄、痤疮等表现，这些都是药物作用下的正常反应。



（二）“满月脸”的核心特点与恢复前提

移植后“满月脸”最核心的特点是暂时性，它并非永久性的面容改变，而是随着激素使用情况变化而变化的药物反应。这种面容改变的轻重程度，与激素使用的时长和身体对药物的敏感度有关，存在个体差异。其恢复的核心前提是病情稳定，当患者移植后身体逐渐恢复，免疫系统趋于平稳，不再需要大剂量激素维持时，激素会逐步减量，“满月脸”也会随之慢慢缓解，最终恢复到接近术前的正常面容。

2　核心认知：激素减量，是“满月脸”恢复的关键

（一）激素使用的必要性与减量原则

移植后使用糖皮质激素是临床常规的护理和治疗措施，其核心作用是抑制异常免疫反应，降低移植物抗宿主病的发生风险，为移植后的身体恢复保驾护航。激素的使用需遵循个体化原则，初期会根据患者的恢复情况使用合适剂量，待病情稳定、免疫系统功能逐步恢复后，会逐步减少剂量。激素减量需循序渐进，不可突然停药，否则可能影响病情稳定，也不利于“满月脸”的平稳恢复，这一过程需在专业人员的指导下规范进行。

（二）激素减量与“满月脸”恢复的关联

“满月脸”的形成与激素对脂肪分布的影响直接相关，因此激素减量是“满月脸”恢复的关键。随着激素剂量逐渐减少，其对体内脂肪分布的影响会慢慢减弱，头面部堆积的脂肪会逐渐代谢、分布均匀，面容也会逐步恢复正常。恢复速度因人而异，部分患者在激素减量初期就会出现面容的轻微改善，有些患者则需要一段时间才能看到明显效果，无需急于求成，保持耐心即可，临床研究也证实，多数患者在激素完全停用后，面容可恢复正常。



作者简介：刘泓妍，主管护师，研究方向：儿童血液肿瘤。

3 护理技巧：移植后日常护理，助力面容恢复

（一）饮食护理，辅助调节身体状态

移植后科学的饮食护理，不仅能促进身体整体恢复，也能辅助缓解“满月脸”，为面容恢复创造良好条件。饮食上应保持清淡，避免食用辛辣、油腻、高糖的食物，这类食物可能加重身体代谢负担，不利于脂肪代谢。可适当增加新鲜蔬菜水果的摄入，补充维生素和膳食纤维，同时选择优质蛋白，帮助身体修复，减少激素对身体的不良影响。合理的饮食搭配，能辅助调节体内代谢，为“满月脸”的恢复提供支持。

（二）皮肤护理，应对“满月脸”伴随不适

部分患者出现“满月脸”的同时，还会伴随皮肤菲薄、痤疮等不适，做好皮肤护理能有效缓解这些症状，避免皮肤问题加重。日常应使用温和、无刺激、无酒精的洁面产品和护肤品，清洁面部时动作轻柔，避免用力揉搓，防止损伤脆弱的皮肤。外出时做好防晒措施，避免日光暴晒加重皮肤损伤，若出现痤疮，不要挤压，可在专业指导下使用温和的外用产品缓解，避免留下疤痕影响面容。

4 儿童版实用指南：家长心态调节与常见误区规避

（一）心态调节，从容应对面容变化

小朋友出现“满月脸”时，家长要主动和孩子沟通：“这是药物带来的‘临时面具’，不是你的错，也不会一直这样。”鼓励孩子说出自己的担心，不要嘲笑或过度安慰。可以一起做手工、看动画片、玩角色扮演，减少孩子对外表的关注。家长积极乐观的态度，就是孩子最好的“恢复药”。

（二）常见误区及规避方法

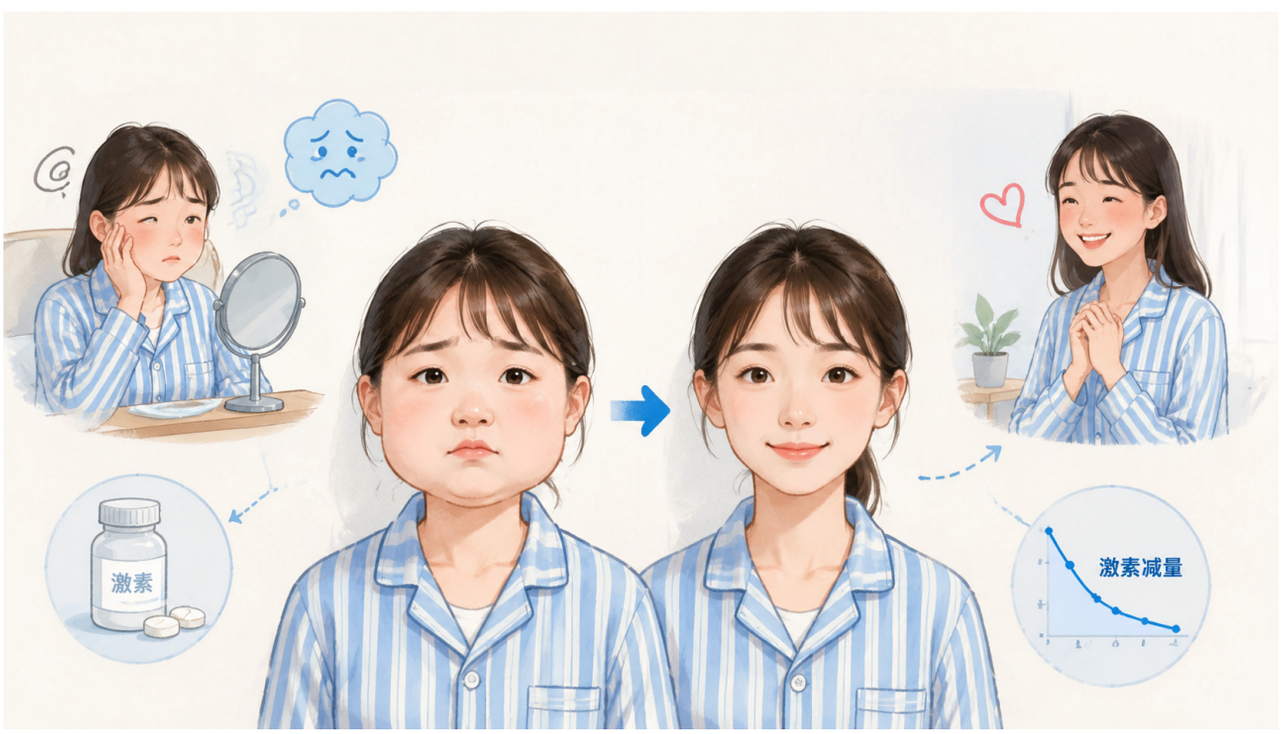
误区一：家长偷偷给孩子减药——有些家长怕孩子脸圆受委屈，自行减少激素剂量，这种做法风险极高，可能导致病情反复，反而让“满月脸”的恢复时间更长。正确的做法是应严格遵从医嘱，在病情评估合格后逐步、缓慢地下调激素剂量，这才是对康复最负责的选择。

误区二：给孩子用偏方或特效护肤品——不要轻信“快速瘦脸”的护肤品或草药，儿童皮肤更娇嫩，容易过敏或损伤。

误区三：反复让孩子照镜子、问“脸瘦了没”——这会增加孩子的心理负担。家长应减少对外表的评价，多夸夸孩子的勇敢、配合治疗等内在品质。

误区四：不让孩子出门社交——不要因为“满月脸”把孩子藏在家里。鼓励孩子正常和小朋友视频、玩耍（做好防护），帮助孩子建立自信。

移植后出现“满月脸”无需恐慌，它只是移植



后使用激素引发的暂时性药物反应，并非永久性面容改变。随着病情稳定，激素会逐步减量，头面部堆积的脂肪会慢慢代谢，面容也会逐步恢复正常。做好日常饮食、皮肤护理，保持良好心态，就能顺利度过恢复期，希望每一位移植患者都能消除顾虑，安心恢复，重获健康与自信。