

# PRP 治疗后注意

## 【导语】

刚刚采集完 PRP（富血小板血浆）的您，现在手臂是不是感觉有些酸胀？身体也有一丝轻微的疲惫？别担心，这些都是正常现象。为了让您刚提取的“自体修复液”在接下来的治疗中发挥最大功效，同时保障您的健康与安全，采集后的护理工作也不能掉以轻心。今天，我们来了解一下 PRP 采血及治疗后，您需要注意的护理要点。

## 一、采血部位的护理

采完 PRP 后保护好穿刺口，避免产生感染和淤青。

1. **按压止血** 拔针后，请用医用棉签或弹力绷带在针眼处**持续按压或者捆扎 10-15 分钟**。如使用弹力绷带捆扎，切记在规定时间内取下，以防肢体末端血液循环不畅。
2. **保持干燥与清洁** 采血后的 24 小时内，采血侧的手臂尽量不要沾水。洗澡时注意避开针眼部位，防止细菌污染。
3. **出现淤青怎么办？** 如果采血部位还是出现了轻微的淤青或酸痛，不必过度紧张，这是正常的血管反应，切记 24 小时内千万不要热敷。

## 二、PRP 注射部位护理

通常 PRP 采集后，会立刻进行相应部位的注射治疗。针对治疗部位，请牢记以下“三不”原则：

1. **不沾水：**注射部位通常在 24 小时内不能沾水。
2. **不按摩：**不要用手去按压、揉搓或按摩注射部位，以免破坏 PRP 在局部形成的“修复层”。
3. **不受热：**一周内不要蒸桑拿、泡温泉，出门做好防晒，避免剧烈日晒。

## 三、身体机能的恢复

虽然 PRP 采集量不算多（一般在 50-100ml 左右），但给身体一个平稳的缓冲期依然很重要。

1. **多喝温水，加速代谢** 采血后请多喝温开水。充足的水分不仅能补充血容量，还能促进身体的新陈代谢，让您更快恢复活力。
2. **暂缓剧烈运动** 采集后的 24-48 小时内，请勿进行长跑等剧烈的有氧运动。同时，抽血侧的手臂尽量不要提重物。
3. **充足的睡眠** 良好的休息是身体自我修复的基石，拒绝熬夜，早点休息。

## 四、饮食上的注意

1. **建议多吃：**多吃富含优质蛋白质和铁元素的食物，比如瘦肉、鸡蛋、牛奶、动物肝脏、菠菜和豆制品。新鲜的水果蔬菜也是必须的，补充维 C，助力恢复。
2. **严格避开：**采血及治疗后的一周内，请尽量戒烟戒酒。同时，避免辛辣和刺激性食物，以防引起身体炎症反应。

PRP 采集和注射完成并非高枕无忧，仍需要患者自身加强护理注意。因个体差异，如果在采集或治疗后出现严重的红肿、持续性剧烈疼痛、发热等异常症状，请不要轻视，立刻联系医生或前往医院就诊。