

削骨迎俏顏 揮別大餅臉· 精雕國字臉

美國前共和黨策略專家羅傑艾利斯曾說：「7秒鐘就決定了別人對你的第一印象！」而這第一印象將對往後的相處產生關鍵性的影響。對於東方女性來說，顴骨太高且外凸，會讓初識者覺得不易親近；從命理學的角度來看，有這種臉相的女性個性強且有主見，可能會因為過於不讓鬚眉而有損夫妻和睦。但是，男性顴骨高，反而會給人積極有自信的感覺，所以做顴骨削骨手術者以女性居多。

東方女性通常比較喜歡瓜子臉或鵝蛋臉，顴骨高的大餅臉就必須接受手術治療才有辦法改善。顴骨高可以分為3種，第一種是向前凸出，第二種是向兩邊凸出，第三種是向前和兩邊都凸出。

文／整形外科 醫師 陳信翰



把大餅臉削成瓜子臉

手術方式

如果顴骨是向前凸出一點，利用手術將高聳的骨頭磨掉即可；如果是向兩邊外凸，可在耳前方切開1個1公分的小傷口，以手術方式將顴骨弓打斷。以上兩種高顴骨其實比較少見，**最常見的還是第三種向前和兩邊都凸出，這時必須將凸出的顴骨骨頭往後及往內側推，之後再將骨頭固定，改善效果才會明顯。**現在是用可吸收性的骨釘骨板來做骨頭固定，免除了日後還必須再做一次手術來移除鋼釘鋼板的顧慮。

這種顴骨後退手術是先經由口腔內的切口，將顴骨體做L型的切割，去除過多的骨頭，再利用耳前的1公分傷口，將後方的顴骨弓切斷，使顴骨可以整個往後及往內移動，既保持顴骨體及顴骨弓自然的形狀，又可以將大餅臉削成瓜子臉。手術切口藏在口腔裡面及兩側耳前，口腔內的疤痕從外表完全看不到，兩側耳前的傷口藏在鬢角處，也不會很明顯，所以外觀幾乎無跡可尋。

術後照顧

進行削骨手術時，患者要全身麻醉，整個手術時間約4小時，術後住院1-2天。口腔內的傷口縫線為肉線，不需要拆線；耳前的傷口約5天後拆線。因為削骨手術的組織剝離較多，手術後，會先在臉部用彈性繃帶壓迫固定兩天，還要配合休息與冰敷，以避免太厲害的血腫與臉部過度腫脹。這段期間仍可經口進食，但必須是流質飲食（如清湯、果汁、牛奶等），每次進食後，必須用漱口水清潔口腔，避免口腔內的傷口感染。

繃帶於兩天後拿下，此時可以開始吃軟質的食物（如粥類、燕麥片等）。兩個星期之後，可以恢復正常飲食。兩側顴骨處的腫脹需要兩個星期才會慢慢消腫，過了1個月左右就會比較正常。以上為主要的術後照顧準則，但因每個人的體質關係而有些許差異，醫師會視情況略做調整。此外，手術後1個月內，兩側顴骨務必避免碰撞，以防骨板骨釘移位。

把國字臉修成鵝蛋臉

改善之道

很多東方女性不喜歡的另一種臉型是國字臉（下顎骨角外凸），這也是令人覺得比較不夠溫柔的臉型。造成國字臉的原因從外到內可分為脂肪型、肌肉型（咀嚼肌肥厚）及下顎骨角型，因此並非每張國字臉都適合做削骨手術。

脂肪型的國字臉可以使用抽脂手術來改善，局部麻醉即可，只有耳後1個0.5公分的切口。肌肉型的國字臉可以注射肉毒桿菌，術後約一個半月左右，肌肉萎縮的效果才會顯現，約可持續6個月，同時要配合改變一些不好的習慣，例如睡覺磨牙、喜歡嚼口香糖等需要不斷咀嚼的食物，或者吃飯固定用一側的臼齒等（會造成兩側咀嚼肌不等大，以致外觀兩側不對稱），效果才會更理想。

改善下顎骨角型造成的國字臉，才需要用到削骨手術。手術方式是在全身麻醉之下，用器械將下顎骨角太凸出的部分磨除或切掉，由於手術切口藏在口腔內，從外觀看不出來。後續照顧原則類似顴骨削骨手術。

以上3種型態的國字臉，治療方式參照下表：

國字臉	脂肪型	肌肉型	下顎骨角型
臨床表現	脂肪過多	咀嚼肌肌肉肥大	下顎骨骨角凸出
治療方法	抽脂手術	肉毒桿菌注射	削骨手術
麻醉方式	局部麻醉	表面塗抹麻醉藥膏	全身麻醉
手術切口	耳後0.5公分	無	口腔內5公分
住院天數	無	無	1-2天
恢復期	約1週	無影響	約兩週

務必做好術前評估與術後照顧

一般人想到削骨手術就覺得一定很痛，其實在手術完成後，骨頭本身的疼痛感並不如想像中的強烈，比較讓病人介意的多半是臉部的腫脹，所以術後好好使用彈性繃帶、休息與冰敷，是十分重要的，疼痛本身倒不需要擔心。

在此提醒大家，美是一種五官的均衡，不見得高顴骨或下顎骨角外凸就要接受削骨手術，臉型的缺憾有時也許是鼻子或下巴等部位的問題造成的，只要隆鼻或是調整下巴就能解決。

每個人都有不同的美觀需求，你和我和他的問題不見得都一樣，相同的處理方法用在不同的病患身上，也可能出現兩極化的結果，因此最後還是需要經由整形外科醫師的評估，再決定如何治療。術後照顧尤其重要，病患的充分配合，可將發生併發症的機率減到最少。🌐