



# 正確

中學時期正值青春  
期，有些同學滿面暗瘡，難免被  
同儕嘲笑；青春期過後，臉上暗瘡可  
能隨之而退去，但遺留下來的暗瘡印及  
疤痕則可能伴隨至大學或進入社會，同樣  
影響結交朋友或面試機會，令患者自信心  
下降。

今期由皮膚科醫生為我們詳細講  
解暗瘡成因及對症治療方法，告  
別暗瘡煩惱。

撰文：廖欣揚 設計：黎鴻業

## 為甚麼會生暗瘡？

養和醫院皮膚科主任陳俊彥醫生說，生暗瘡有四個主要病因，第一是毛孔的阻塞，皮膚表面角質層增厚增加阻塞的機會。第二是角質層閉塞導致過多的油脂積聚於毛孔，無法正常排走。第三，油脂及毛孔閉塞令皮膚滋生細菌會促成暗瘡。第四，暗瘡細菌與油脂的脂肪酸產生化學作用後，有機會導致嚴重發炎。

最多人生暗瘡就是在  
青春期，因為青春期間，  
油脂分泌增多，增加毛孔  
閉塞的機會。另外，青春  
期的雄性荷爾蒙分泌增  
多，令油脂分泌旺盛。



▶ 油脂分泌旺盛、  
毛孔堵塞、發炎，  
便成為暗瘡。

## 踏入青春期 易生暗瘡

▶ 暗瘡又稱為「青春痘」，青  
春期前後最容易生暗瘡。



除了荷爾蒙影響外，基因及飲食亦是導  
致暗瘡的因素。

踏入青春前期生暗瘡，可能因為荷爾蒙  
開始變化，毛孔阻塞及油脂分泌亦會變得較  
嚴重；青春期過後，中年或老年仍然有機會  
生暗瘡。有研究發現五十歲以上的人口中，  
仍有百分之五有暗瘡問題，相信與遺傳因素  
有關，包括本身毛孔較細，容易閉塞；天生  
油脂分泌較為旺盛。

## 注意兩類食物

根據西方醫學，碳水化合物會令暗瘡變差，包括飯、麵及甜  
食，因為身體需要分泌胰島素去消化碳水化合物，負責分泌胰島素  
的胰島素生長因子直接影響油脂分泌，因而可能令暗瘡問題惡化。  
但病人不需要完全戒掉碳水化合物，大概每餐減少三分之一至四分  
一便可，因為始終碳水化合物是人類營養及能量的主要來源。  
巧克力和奶類產品亦可能導致生暗瘡，但未有確切醫學  
報告證明有關，如有懷疑，可以減少進食，觀察情況  
有否改善。

另一類食物在沒有暗瘡問題時食用並無不妥，但  
當生暗瘡時進食，可能會導致暗瘡問題更為嚴  
重，包括酒精、辛辣食品、煎炸食品等會令皮  
膚血管擴張，刺激皮膚的發炎及油脂分  
泌，令暗瘡問題加劇。

▶ 白飯和朱古力都有機  
會令暗瘡情況更差！



▶面部T字位最容易生暗瘡。



## 暗瘡VS毛囊炎？

暗瘡主要生長範圍為面部、胸口及上背，包括面部的T字位及U字位地方。長於身體其他部位的「暗瘡」，其實很大機會是毛囊發炎，由細菌所引致，治療及預防方法亦與暗瘡截然不同。



▶生長在頭皮上的多是毛囊炎。



▶上背、胸口的亦是暗瘡。

## 不同程度的暗瘡治療

將病情分為輕度、中度及嚴重，暗瘡多少及分佈範圍，若胸口及上背均長有暗瘡，則較為嚴重。暗瘡早期有黑頭、白頭，後期丘疹及膿頭，形成膿瘡或囊腫性暗瘡。

輕度患者首先可從改善生活習慣及飲食做起，每日最少洗面兩次亦有助減低毛孔閉塞的機會；化妝人士應該減少化妝，以及着重卸妝。容易長暗瘡人士或暗瘡嚴重期時，應該減少使用面膜，亦應避使選用油質的護膚產品。經常到美容院做針清亦有可能引致細菌感染或毛孔粗大，反而加劇暗瘡問題。

另外，醫生會給予患者主要針對油脂分泌、毛囊閉塞、暗瘡細菌和發炎因子四大主因的藥膏，成分包括維他命A、抗生素及氧化劑等。維他命A有擴張已閉塞毛孔及減少油脂分泌的作用，亦有輕微消炎的作用，抗生素及氧化劑則可以殺滅細菌及消炎。

◀輕微患者每日使用普通洗面膏洗面兩次已經足夠，但嚴重患者可以使用藥用洗面膏。



▶口服藥物四環素抗生素（左）及維他命A（右）適合中度至嚴重暗瘡患者使用。

中度及嚴重患者亦要做足以上改善措施，亦可以配合口服藥物治療，分為三類。第一類為四環素抗生素及紅霉素抗生素，有效殺菌及消炎，療程大概需時一至三個月。第二類是避孕藥，醫生處方此藥前需要先與患者溝通，女士若有暗瘡問題，同時經期問題或有避孕需要，可以選擇此藥。第三類為口服維他命A或二維A酸，是最有效的暗瘡藥，療程為四至六個月，但並非所有病人適用，因為維他命A會減少油脂分泌，可以引致服食者皮膚乾燥，若本身有濕疹的患者濕疹可能會更加嚴重。其他不常見副作用包括：長時間服用可能會影響肝功能及影響血液內三脂甘油的水平。

▶含有抗生素（左）及維他命A（右）成分的暗瘡膏適合普通暗瘡患者使用。



## 暗瘡印的處理

暗瘡後遺症—暗瘡印（顏色不均）及疤痕，影響外觀。結疤時可能形成凹陷性疤痕（凹凸洞）或增生性疤痕，凹凸洞較常見於面頰位置，增生性疤痕則常見於腮位。

暗瘡印中的紅斑或啡斑可以透過漂白藥膏或激光治療。凹凸洞可以透過分段激光刺激真皮層骨膠原的增長，治療期大概兩至四個月，皮膚可以回復飽滿。

增生性疤痕其實是粉紅色的肉芽，可以注射類固醇至增生疤痕使其萎縮及變薄，接着再使用激光處理疤痕的顏色。☺



▶分段激光機可以有效刺激真皮層骨膠原的增長，令皮膚回復飽滿，改善暗瘡凹凸洞。



養和醫院皮膚科主任 陳俊彥醫生

# 消滅暗瘡之道