



▲黎湛暉醫生指出，生理性荷爾蒙的影響令皮脂腺分泌過多油脂，是誘發暗瘡的主因。

青春不再四十生痘
究竟暗瘡又是否如 Beylina 想的，只有青少年專有？黎湛暉醫生

對此，當時只有十四歲的 Beylina 並不太擔心，因為她覺得，青少年長暗瘡是最正常不過的事，自己不過比其他人多出一兩粒罷了！

就像一般青少年，Beylina 中三開始生暗瘡，主要在額頭，初時只有一至兩粒，但慢慢演變成舊瘡未凋，新瘡又爆，逐漸長滿額頭，每粒紅下下的，中間更冒出白點似快要化膿，相當嚇人。向來自恃皮膚不錯的媽媽，看着女兒爆滿瘡的額頭，緊張得立即帶她到皮膚專科醫生黎湛暉處接受治療！

生 暗瘡是很惱人，但最緊張是我媽媽，因為她是剝殼雞蛋皮膚，好難接受女兒爆瘡爛面！「現年二十一歲，剛從英國回港放暑假的 Beylina，粉底下兩頰隱現淡啡色的暗瘡印。」

暗瘡的形成

正常皮脂經毛囊流到皮膚表層。若皮脂分泌過多，加上角質增厚，毛囊出口堵塞，形成粉刺，再遇上丙酸菌屬後就會形成「暗瘡」。



▲白頭粉刺



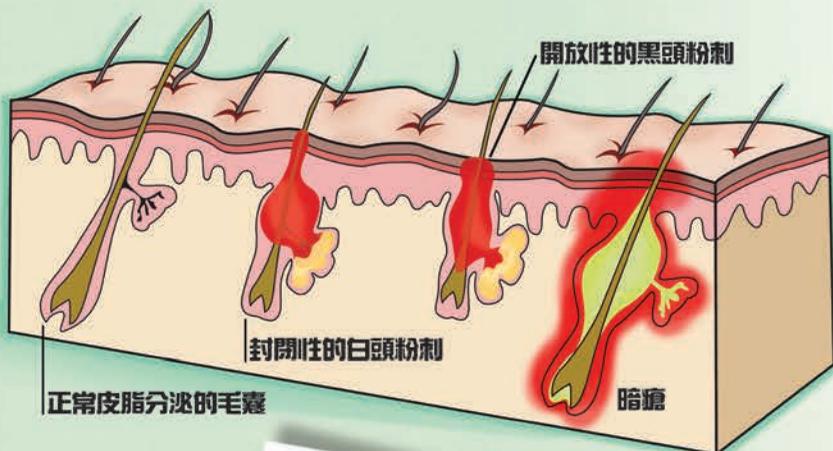
▲黑頭粉刺



▲由白頭粉刺生成的暗瘡



▲嚴重性的囊腫型暗瘡



▶絕大多數青春期的青少年都會出暗瘡，但嚴重性則因體質而異。



些物質亦會誘發暗瘡。

「有人十幾歲時沒有暗瘡，廿幾歲才生；有的從來都不長暗瘡，情況要看各人體質而定。不過，超過廿歲才出的暗瘡，通常情況較嚴重，原因不明。」黎醫生說，九成人最常於廿多歲時頻密生暗瘡，多長於臉、胸前或背部，患者不分男女。

指出，暗瘡學名為「痤瘡 (Acne)」，又名青春痘或壓力痘，所以一般人都誤以為只有青春期的青少年才會有，但原來十歲至四十歲都算是青春期，中年男性亦可以因生理性因素而生「青春痘」的。而病理性原因，例如曾接觸二噁英有毒物質，工作需長期接觸機油，當中有些物質亦會誘發暗瘡。

油脂粉刺細菌

到底最常見生理性的「暗瘡」是如何形成？黎醫生解釋，青春期中體內男性荷爾蒙增加，刺激皮脂腺分泌大量油脂，但同時毛囊出口角質層亦會增厚，結果出口堵塞，油脂未能成功排出，逐漸形成



暗瘡，不是少男少女的專利，不論是辦公室的OL、年過三十的幸福師奶，還是粗獷大男人，都有機會被纏上，而且不是一粒兩粒那麼簡單，可能滿臉爆瘡，經月未癒！

Beylina 更不幸，長期與暗瘡對抗——由中三開始便屢被暗瘡攻擊，整個青春期就活在陰影中，其後用藥一年以為已戰勝「惡痘」，誰知到英國讀書後，暗瘡再度大爆發……今年廿一歲的她，決定要將「惡痘」徹底殲滅！



暗瘡大爆發

絕地反擊

一般暗瘡外用藥膏已能解決，除消炎外，還能抑制皮脂分泌及細菌。但 Beylina 復發情況已比以前嚴重，醫生要她用藥性較強的抗生素藥膏及維他命A酸藥膏。

然而轉用藥效較強的藥膏，「暗瘡」問題仍然死纏着 Beylina。

「我平日習慣溫書到兩、三點才睡覺，考試前更是每晚通宵，可能是壓力累積令我暗瘡再次大爆發……」她說。

由於暗瘡一直未能控制，Beylina 決定聽從醫生建議，嘗試口服藥物治療。

口服A酸期望斷尾

「口服藥物有幫助消炎的抗生素、抑制男性荷爾蒙的荷爾蒙治療、維他命A酸衍生物及治療膿泡瘡的類固醇藥物。」黎醫生解釋，當中維他命A酸衍生物是治療嚴重暗瘡，且經一般治療都發覺無效的常用口服藥物，藥效較強，臨牀上發現服食完療程後，有八成暗瘡病患能夠根治，但同時亦有副作用，如導致女性生畸胎、皮膚顯得乾燥，還有較少見的骨痛、傷肝等。

但黎醫生深怕 Beylina 暗瘡情況會惡化致膿泡瘡，認為口服藥物治療較適合她。而且她短期內未打算懷孕，在醫生指導及緊密觀察



▲擠壓粉刺或暗瘡，很大機會傷及真皮層，留印或造成疤痕。



▲暗瘡疤痕



▲激光治療後，有顯著的淡化疤痕療效。

▶外用藥物，如維他命A酸，杜鵑酸，抗生素消炎藥物可治療粉刺及情況較輕的暗瘡。

護理暗瘡

- 1.千萬別經常觸摸、摩擦或擠壓暗瘡
- 2.每日應早晚用溫和洗臉乳清潔臉部
- 3.化妝後要徹底卸乾淨，避免殘妝堵塞毛孔
- 4.作息定時，睡眠充足
- 5.雖刺激及辛辣食物未被證實會致暗瘡，但最好仍少食為妙
- 6.常飲水
- 7.常更換枕頭及毛巾
- 8.保持心境開朗
- 9.避免頭髮常遮蓋額頭及兩頰
- 10.遵守醫生指示，耐心等待治療藥物



▼病情較嚴重，或已惡化成囊腫型暗瘡時，就需要用藥效較強的口服藥物。

下期預告：食人的隧道

「已經是第三次，每次過隧道，我胃都好痛，及好驚，更愈接近隧道口，呼吸愈急促，感覺快要窒息……」30歲的Annie在急症室一邊「聞紙袋」作臨牀治療，一邊向醫生憶述着。

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

「媽媽講笑說早知就早服食，不用煩了這麼多年……其實我中學時已知有這口服藥物，但當時還小，明白不適合服用……現在情況看似非常樂觀，希望完成半年療程後，我是那八成會斷尾的一群。」Beylina 樂觀地說。



下，認為她可以嘗試口服維他命A酸衍生物來治療。果然，Beylina 服藥後兩星期，臉上的暗瘡已消退，一個月後

粉刺 (Comedo)，當中分為白頭粉刺 (Closed Comedo, Whitehead) 及黑頭粉刺 (Open Comedo, Blackhead)。

黎醫生解釋，毛孔未完全堵塞，皮脂仍能與空氣接觸而氧化的，就是黑頭粉刺，但九成黑頭是不會引起暗瘡的。若然毛孔已完全堵塞形成白頭粉刺，這才會誘發暗瘡。當白頭粉刺遇上空氣中的「丙酸菌屬 (P. Acne)」時，就會把粉刺內的油脂分解成游離脂肪酸而引起炎症，這就是「暗瘡」。當中情況分為紅點的「丘疹 (spots)」，化膿的「小膿瘡」或嚴重的「膿泡瘡」。另外，因為發炎暗瘡造成色素沉澱，所以多數人暗瘡消退後會留下「暗瘡印」，至於深淺程度及消退快慢就因人而異。

嚴重化膿 凹洞疤痕

黎醫生強調，雖然暗瘡屬自限性皮膚問題，即嚴重性有限，絕大部分不治亦會自愈。但若然嚴重到膿泡瘡時就需要治療，否則會留下永久性凹洞般疤痕。更嚴重的可能有併發症，例如再遇上細菌時，暗瘡會惡化致嚴重又大範圍的炎症；



外用藥膏

維他命 A 酸藥膏

效用：能抑制皮脂腺分泌油脂
副作用：皮膚乾燥、甩皮，對懷孕胎兒有危險，孕婦及打算懷孕婦女，要在醫生指示下使用

抗生素藥膏

效用：抑制白頭粉刺中皮脂腺內的細菌繁殖
副作用：長期使用有可能令丙酸菌細菌有抗藥性



◀ 用藥外，暗瘡患者還要保持臉部清潔，減低感染「丙酸菌屬」機會。

大量爆發時亦會導致持續發燒或關節疼痛，但情況較少見。

「暗瘡最常誘發的併發症，反而是在心理上，特別是青春期的男女，可以造成抑鬱負面情緒或自我形象低落，此時就最好治療。」所以黎醫生當時給 Beylina 塗抹消炎藥膏，減輕發炎情況，教導每日用溫和洗面乳液作臉部清潔，並叮囑千萬別用手擠壓，否則極有可能傷及真皮層，留下疤痕，萬一雙手把細菌帶入暗瘡，發炎情況更嚴重。

Beylina 聽從醫生指示，每日勤塗兩次消炎藥，一年後她的額頭已回復光滑，不過就留下淡啡色的暗瘡印。

當她以為青春期的暗瘡已徹底解決，開開心的到英國升讀預科時，頑劣的「惡痘」又再重生。

「入讀英國女校後，不但校內是非多，生活環境難適應，壓力好大，半年後又爆發，今次兩頰是重災區！」Beylina 無奈地表示。

惡痘復發 厚粉遮醜

本來樂觀的她眼見臉蛋長滿既紅且滲膿水的暗瘡，漸漸失去自信，只好塗完藥膏，再用厚厚粉底遮醜。心情陷入谷底的 Beylina 一直等到聖誕節假期，立即回港向黎醫生求救。