

# 痤瘡護理

痤瘡，俗稱暗瘡，又名青春痘，是一種常見的慢性皮膚疾病。是毛囊與其伴隨皮脂腺堵塞後，所誘發的炎症反應，主要出現在面部，有時亦會影響背部及胸部皮膚。

文：歐卓榮（香港中醫學會秘書長）

### 形成痤瘡的原因：

1. 部分美容或護髮產品的使用。
2. 藥物如類固醇、一些抗癩劑或碘化物的服用或塗抹。
3. 先天性腎上腺增生症，多囊卵巢綜合症，內分泌失調如雄激素過高等疾病均可能使痤瘡形成。
4. 頭帶，肩墊，背包，或鋼絲胸罩也是可誘發痤瘡形成的因素。
5. 皮膚暴露於紫外線下，會令皮膚老化，而過度陽光照射會使痤瘡爆發。
6. 進食熱氣食物如薯片、蝦條，及一些性質溫熱的中藥如人參、北芪。



■在夏季服用性質溫熱的中藥如人參，易令患者痤瘡復發。



■貪食薯片等熱氣食物易引發青春痘。

### 形成痤瘡的機理：

1. 皮膚組織的雄性激素水平過高。
2. 皮脂腺分泌功能過盛。
3. 毛囊表皮角化過度導致堵塞。
4. 細菌感染。



■千萬不要強行擠捏痤瘡，易造成深層感染。

臨床表現：痤瘡的特點是皮脂分佈的地方（主要在面部，上胸部，背部）可出現粉刺，丘疹，膿疱，結節。一個粉刺可以是白頭（封閉粉刺）或黑頭（開放粉刺）。丘疹和膿疱有明顯的炎症反應。

### 暗瘡的嚴重程度可分為四級：

- 1度：多個黑頭粉刺。
- 2度：多個白頭粉刺。
- 3度：多個炎性丘疹，膿疱。
- 4度：多個炎性丘疹，膿疱及囊腫。

### 外用西藥治療

#### 1. 過氧化苯甲外用洗劑

功效：這是一種強力氧化劑，它能釋放出氧原子，藉以氧化細菌，所以能夠抗菌，有抑制皮脂毛囊細菌的效果。過氧化苯甲外用洗劑不但可以減少皮膚的細菌，還能控制面部出油，能有效緩解粉刺的症狀。適用於1級或2級粉刺，相對地亦較為安全，所以在一般藥房購置即可。

副作用：如果皮膚敏感的話，可能會出現乾燥脫皮、發紅、發熱、輕微刺痛等副作用。通常在使用數十分鐘後，以上症狀便慢慢消失。而所用過氧化苯甲外用洗劑濃度越高，副作用亦將越明顯。所以，建議從低劑量開始治療。如沒有把握，請先諮詢家庭醫生。

#### 2. A 酸類

功效：A 酸類藥品可促進表皮細胞的生長和分化。有效去除舊角質，加快皮膚的新陳代謝。它亦可提高真皮細胞的活性，促使真皮內的細胞增厚，從而改善皺紋，另亦使真皮血管流動性增加，從而供給足夠的營養給表皮層。維A酸在毛囊部分，可抑制皮脂腺的分泌及溶解粉刺。維A酸對於非炎性、特別是粉刺型的青春痘療效最為明顯。

副作用：A 酸類藥劑既是醫生處方用藥，又被列為不建議懷孕婦女使用之藥物。治療初期可出現的症狀包括臉紅、脫皮、刺痛感，這種反應一般需要3至4個星期去適應。

#### 3. 抗生素

功效：抑制皮脂毛囊細菌的生長，亦能防止皮脂毛囊細菌所造成的發炎現象。

副作用：有可能令皮膚乾燥及刺激。抗生素亦是醫生處方用藥，市民不可自行購買。

■外用或內服西藥治療痤瘡均有副作用，在治療前應先諮詢醫師意見。



■經常洗臉可保持面部清潔。

### 內服西藥治療

#### 1. 抗生素

功效：跟外塗基本一致，一般用於3至4級暗瘡治療。屬於醫生處方用藥。

#### 2. 荷爾蒙

功效：荷爾蒙主要是雌激素及孕激素組合的口服避孕藥，通常只適合女士使用。荷爾蒙可以抑制卵巢雄激素的產生，此藥一般用於其他療法無效時。因為所用劑量愈高，效果愈好，副作用也愈大，所以要從低劑量開始嘗試。荷爾蒙也是醫生處方用藥。

### 中藥治療

四黃膏：由黃連、黃芩、黃柏、大黃組成，其作用主要是清熱、祛濕、解毒，對此中藥敏感人士則應避免使用。

#### 內服中藥湯水治療

1. 肺經風熱者，可用枇杷清肺飲，桑菊枇杷葉粥等調理治療。
2. 濕熱蘊結者，可用黃連解毒湯，山楂、苡仁綠豆湯等調理治療。
3. 痰濕凝結者，可用海藻玉壺湯，二仁山楂散結湯等調理治療。



■枇杷可清肺胃熱，肺經風熱者可適量多食。

如欲服用以上中藥，建議先諮詢中醫師。



■山楂

綠豆

苡仁

■濕熱蘊結者可用山楂、苡仁、綠豆湯調理治療痤瘡。

針刺治療：能減少患者面部油脂，使氣血經絡調暢、陰陽平衡。所取穴位有：下關、頰車，合谷、曲池、足三里、三陰交、陰陵泉。一周兩次，以十次為一療程。

耳穴治療：可選肺、脾、肝、神門，內分泌、皮質下等耳部穴位，將磁珠耳貼貼於穴位之上，每天按壓穴位五次，每次兩分鐘。十天為一療程。

#### 預防及調理：

1. 夏季需注意防曬，秋天需注意潤膚。
2. 不要使用酒店及旅館所提供的毛巾。
3. 要經常洗臉，保持面部清潔。
4. 避免隨便將暗瘡搓破，更切忌強行擠捏暗瘡而造成深層感染及留有疤痕。
5. 忌食辛熱食物，宜多食蔬菜水果。
6. 保證充足睡眠。
7. 保持開朗心境。
8. 維持大便暢通。

■若「痤瘡叢生」便應忌食辛辣食物，多吃蔬菜水果。



### 健康小百科

## 夏季狂飆汗 「食酸」斂汗生津

炎炎夏日持續高溫讓很多人汗流不止，出汗過多不僅影響正常的生活、工作，還有可能危害身體健康。首先讓我們來了解一下，愛出汗是怎麼回事？

■夏季出汗多，易損失津液，適當吃酸味水果，可起到斂汗生津的作用，預防流汗過多而耗氣傷陰。



1. 腎虛者容易流汗，雖可以通過服用六味地黃丸等藥物進行治療，但除使用藥物，患者還應養成良好的生活習慣，合理飲食，適量運動，保證充足的睡眠，不熬夜，盡量不要有太多的壓力。
2. 神經衰弱也會導致多汗，患者常會因刺激而出汗。解決方法是，看心理醫生，通過心理治療和藥物治療逐漸走出神經衰弱。患者要盡量讓自己的內心保持健康，盡量減少壓力。如果學習或工作的壓力不可避免，就盡量減少日常生活中的壓力，平時進行釋放壓力的活動。
3. 生活環境溫度較高。盡量讓生活環境保持適宜的溫度，在家裡保持室內通風，在戶外注意避暑。感到熱的時候就要採取措施，不要置之不理。

### 愛出汗的人在飲食上不妨注意以下幾點：

首先，適當吃點酸味食物，一方面，從中醫的角度來講，酸味能斂汗止瀉、生津解渴、健胃消食。夏季出汗多，易損失津液，適當吃酸味水果，如番茄、酸棗、葡萄、山楂、檸檬、草莓、烏梅、菠蘿、芒果、獼猴桃等，可起到斂汗生津的作用，預防流汗過多而耗氣傷陰。而且這類水果一般含水量較高，在一定程度上也能起到補水的作用。另一方面，從現代醫學的角度講，出汗時會損失較多的水溶性維生素，如維生素C，同時還會流失鉀。一般來說，水果是鉀的好來源，而口感酸的水果所含的維生素C往往比較多。

《中國食物成分表》中的數據顯示，100克酸棗就含900毫克的維生素C，達到了中國營養學會每人每天推薦量的9倍。除此之外，在日常烹調中加點醋或喝檸檬水也能起到斂汗止瀉作用。需要注意的是，胃潰瘍和胃酸分泌過多的人應該少吃酸。

其次，出汗多的人還要注意其他營養素的補充，比如蛋白質、維生素B1和維生素B2等。人體排汗會損失大量蛋白質，同時體內蛋白質分解也會增加。因此，每天要保證有1杯酸奶或牛奶，1個雞蛋或大個鴨蛋，再加上一份豆製品或一碗豆粥，還要經常吃些清爽烹調的瘦肉和魚。補充維生素B1的好食品是綠豆、紅豆、扁豆等豆子，以及玉米、大麥、燕麥等粗糧，維生素B2的好來源則是牛奶和綠葉菜。

最後，容易出汗也可能是由於體內濕氣過重造成的，所以在飲食上也應注重祛濕。冬瓜、西瓜、赤小豆、綠豆、薏仁都有很好的利濕作用，愛出汗的人也可適當食用。

## 刮痧三忌

刮痧是老祖宗流傳下來的自然療法，有疏通經絡的作用，頭痛、酸痛、中暑都可以透過刮痧，減緩不舒服的症狀。尤其在濕悶的夏天民眾容易中暑，透過刮痧讓毛孔擴張，促進氣血循環，能達到散熱的效果。但刮痧有三忌，忌傷口、忌乾刮、忌氣虛，皮膚有傷口潰爛的地方也不要刮。天氣炎熱，選擇刮痧治療中暑的民眾需留心刮痧板是否潔淨。如果刮痧板不乾淨，在刮痧過程中，不小心刮破皮膚，很有可能造成細菌感染，甚至引發壞死性筋膜炎或敗血症。

### 醫訊

## 減少暴曬 避免皮膚癌

新華社電 新一期美國《科學》雜誌發表的一項研究顯示，在健康中老年人的面部皮膚細胞中，有約四分之一攜帶至少一個癌症相關突變。但不用擔心，它們不太可能真的發展成皮膚癌。由英國桑格研究所領銜的這項研究分析了年齡介於55歲至73歲的4個人的皮膚樣本，這些人接受了常規手術切除遮擋視線的多餘眼瞼皮膚。基因組測序結果顯示，這些皮膚樣本中每平方厘米都含有100多個癌症相關突變。

負責研究的桑格研究所的彼得·坎貝爾博士表示，這項研究使科學家得以「窺視細胞發生癌變的第一步」，但目前仍不清楚這些細胞還要經歷多少步驟才發展成癌症。新研究估計，每一個面部皮膚細胞的基因組會因日光照射而平均每天多出一個新突變，它們隨着時間的推移而不斷累積。為減少皮膚癌風險，研究人員建議減少日暴曬，尤其要避開中午的陽光，如果可能的話使用防曬霜。這些措施在生命中的每個階段都很重要，特別對正在快速生長新皮膚的孩子和已經累積大量突變的老年人。



■為降低皮膚癌患病風險，應盡量避開中午陽光，夏季外出應塗防曬霜。

## 停經後婦女肥胖 乳癌風險恐提高

中央社電 新研究顯示，肥胖與停經後婦女罹患乳癌風險提高有所關聯。婦女健康倡議（Women's Health Initiative）臨床試驗追蹤分析指出，相較於體重正常的女性，停經後過重或肥胖的婦女，罹患侵入性乳癌的風險較高。婦女健康倡議這項計劃針對1993至1998年參與研究的67142位女性進行研究，觀察身高、體重、BMI值、年度或兩年1次的乳房X光攝影和乳癌之間的關係，持續時間中位數為13年。結果有3388人罹患侵入性乳癌。研究結果顯示，BMI值大於35的女性較可能罹患大型腫瘤，淋巴結和分化不良腫瘤。

BMI原先低於25的女性在追蹤期間體重增加超過5%，罹患乳癌的風險也增加。至於原本就過重或肥胖的婦女，並未出現體重改變（增加或減少）與罹患乳癌間的關聯。這項研究指出，這些具意義的臨床發現支持了有臨床試驗的需求，評估肥胖預防和治療在乳癌風險上的角色。

### 靚湯館

## 茶樹菇猴頭菇無花果雞湯

夏天濕熱較重，湯療首先應清淡可口，避免黏膩礙胃；第二要注意清心消暑解毒；第三要清熱利濕、生津止渴，以平衡體液消耗。茶樹菇猴頭菇無花果雞湯最能健脾養胃，非常適合夏天調理脾胃飲用。

配方：豬骨，雞，瘦豬肉，茶樹菇，無花果，蜜棗，生薏米，猴頭菇，山藥，熟薏米，紅棗，陳皮。

功效：健脾祛濕，益胃補虛。猴頭菇、茶樹菇具有提升免疫力及改善脾胃虛弱狀態的功效。  
——摘自党毅、陳虎彪著《湯療：湯的健康小百科》



■茶樹菇猴頭菇無花果雞湯。