

# 痤瘡的防治與護理

痤瘡是毛囊皮脂腺單位的一種慢性炎症性皮膚病。傳統中醫學依照其外形：於顏面、胸、背等處生丘疹如刺，可擠出白色碎米樣粉汁而命名為「粉刺」。因為痤瘡一般不影響整體健康，故古時又稱「皮膚小疾」。 文：袁苑（香港中醫學會）



**痤瘡**主要由皮質分泌過多、毛囊皮脂腺導管堵塞、細菌感染和炎症反應等原因所導致。進入青春期後，人體體內雄激素水平增高，促進皮脂腺發育，並產生大量皮脂，所以青春期是痤瘡的高發期。但值得注意的是，因為現代人飲食習慣、生活作息的改變，痤瘡早已不是青春期的特有「皮膚小疾」，25至30歲都有可能因痤瘡問題而煩惱。而毛囊皮脂腺導管堵塞的主要原因是毛囊皮脂腺導管角化異常，通常與遺傳有關，所以如果父母曾被嚴重痤瘡問題困擾，子女長痤瘡的機率也會隨之增加。

## 痤瘡的分級特徵

痤瘡根據其嚴重程度，可分為四級。一級為輕度，僅有非炎性的皮損，可混合閉合性的白頭粉刺。粉刺一般是直徑約一毫米的膚色丘疹，或開放性的黑頭粉刺，圓頂狀丘疹伴顯著擴張的毛囊開口。二級為中度，除了非炎性皮損外，還伴有小量直徑1至5毫米不等的紅色炎性丘疹。三級雖也被列為中度，但其炎性丘疹及膿皰數量均較多。膿皰在每個人面部大小基本一致，內含白色膿液。四級為重度，除丘疹、膿皰外，還伴有直徑超過5毫米、觸之硬而痛的結節，直徑更大，內含膿液及血液的囊腫。在這其中，炎性的皮損（包括炎性丘疹、膿皰、結節和囊腫）消退後，常留下色素沉着、持久性紅斑、凹陷性或肥厚性瘢痕。

痤瘡根據發病年齡，皮損分佈於顏面及胸背，主要表現為白頭及黑頭粉刺、炎性丘疹、膿皰、結節及囊腫的多形性皮損的特點，一般比較易於診斷，不易混淆。若發病年齡較特殊，或伴有身體其他明顯症狀者，需與酒渣鼻、顏面散播性粟粒性狼瘡或皮脂腺瘤等進行鑑別。

## 中醫治療痤瘡

由傳統中醫角度來看，痤瘡的形成首先有先天因素，即現代醫學所認為的遺傳原因。青春期正屬陽氣生發外達之時，生發之陽熱遇到外界風邪，風熱互相搏結，侵襲與十二經絡中處於最外層的肺經，而肺主皮毛，面鼻屬肺，則容易生丘疹於面部皮膚。若患者喜吃肥甘厚膩、辛辣香燥的食物，則會導致脾失健運、無法運化肥甘厚膩帶來的「濕」及辛辣香燥帶來的「熱」，如此經過時間累積，濕熱互結，滯於肌膚，則發為痤瘡。另外，日常生活工作中的不良情緒和壓力，亦會使氣血運行受到阻礙，經脈失暢，血液瘀滯從而使痤瘡趨於嚴重。總的來說，痤瘡的形成離不開濕、熱以及血瘀。



■枇杷葉味苦、辛，性寒，清肺止咳，風熱證痤瘡患者可用枇杷葉疏風清熱。



■蜂蜜升糖指數較高會導致痤瘡惡化，痤瘡患者應避免食用。

## 健康小百科

### 建立良好飲食習慣 肥肉難上身

肥胖會引起很多相關疾病，如心臟、惡性腫瘤、脂肪肝等。營養師發現，與飲食相關的致胖因素分別是：進食過快、偏愛味道濃郁或油炸的食品以及不控制含糖飲料的攝入。因此台大醫院營養室主任鄭金寶表示，減重應先建立良好飲食習慣：三餐定時定量、每次用餐30分鐘、清淡飲食，便難以肥胖上身。她歸納減重妙方包括：

1. 早餐一定要吃：早餐要吃得豐富，讓腦部記憶豐盛的飽足意念，維持一天理性的飲食行為。
2. 不要忽略任何一餐，避免空腹過久：空腹容易讓人失去理智，本能發出「想吃大餐」訊號，應即時性、預防性準備低熱量食物，如仙草、蒟蒻、大番茄、低糖果凍應急。
3. 三餐定時定量：食物不應集中在任何一餐下肚，否則容易以脂肪形態囤積，易有脂肪肝。
4. 用餐時間達30分鐘：好好慢食，用心享受食物並專心吃飯，不要邊吃邊看電視。慢食



■茶葉中所含的「茶多酚」可以減少細胞中的脂肪酸合成。

### 從生活細節入手 緩解擾人鼻塞

長期被鼻塞所困擾的人常表示自己連用鼻子呼吸的感覺都早已忘記。而每當鼻塞來擾，呼吸困難不說，還常常伴隨張口呼吸或鼻涕倒流，喉嚨乾痛、有痰、咽癢咳嗽等問題。病情加重時，鼻涕還會影響到耳咽管，導致耳悶塞感或打鼾、頭痛，嚴重影響患者的工作與生活。

鼻塞的主要原因是鼻腔構造異常，造成氣流不通暢，最常見的是下鼻甲肥厚造成的肥厚性鼻炎；鼻中隔彎曲、鼻竇炎、鼻息肉、鼻過敏等，也是臨床上常見的原因，這些病因會交互影響。中醫認為採用藥物治療，是治療鼻塞的第一步，也是最簡單的方式。但如果對藥物反應不佳，亦可通過手術解決鼻塞問題。另外，鼻塞的改善也可從改變生活小習慣開始。例如，堅持規律運動，早晨出門戴口罩，避免接觸過敏原等；而在飲食方面應盡量少吃或不吃辛辣燥熱的食品及忌喝冰凍飲品；平時多按摩鼻旁的迎香穴及手背的合谷穴，以上都是調理體質、進行日常保健好方法。



■按摩迎香穴及合谷穴，可緩解由傷風引起的流鼻涕和鼻塞。

## 醫訊

新華社電 許多研究已證實魚肉含有豐富的營養物質，日常多吃有益健康。一項新發佈的研究結果顯示，多吃魚肉的人患抑鬱症的風險或許更低。中國青島大學醫學院的研究人員在英國《流行病學和公共衛生雜誌》上發表的報告說，他們對超過15萬人的健康數據進行梳理後發現，那些日常食用魚肉較多的人群患抑鬱症的風險比其他人群低17%。

報告說，導致上述差異的一個解釋是魚肉所含的「歐米伽3」不飽和脂肪酸可能有助大腦中多巴胺和血清胺水準提升，這兩種腦部分泌的化學物質與抑鬱症的發生存在較大關係。有研究顯示，缺乏多巴胺會導致抑鬱症，而抑鬱症患者大腦中的血清胺含量較低。

此外，愛吃魚肉的人，其總體膳食結構比較均衡，有助他們的身體維持健康水準，這也會讓他們的精神狀態保持在一個不錯的水準上。不過研究人員也指出，現在還不清楚上述健康作用是否會因食用不同的魚類而出現變化，食用魚肉與精神健康的關係未來還需更深入的研究才能得出最終結論。英國專家也指出，目前還不能簡單地就這一實驗結果作出相關結論，因為抑鬱症的成因比較複雜，並不是簡單一兩個因素就能解釋，但魚肉中的不飽和脂肪酸確實有益健康，長期食用對保持整體健康水準有很大益處。

■魚肉中的不飽和脂肪酸對保持人體健康大有益處。



## 痤瘡患者忌「糖」辣油膩

痤瘡患者首忌糖。此處的「糖」泛指所有高升糖指數的食物。目前治療痤瘡的皮膚科醫生均認同，高升糖指數的食物是引發痤瘡惡化的首要因素之一。一般來說，升糖指數(GI值)高於70的食物為高升糖食物，包括各種糖類、蜂蜜、水果中的西瓜、荔枝、菠蘿，蔬菜中的胡蘿蔔、南瓜等，都是痤瘡患者需要非常注意避免的。而綠葉蔬菜、各種蘑菇、豆類、雞肉、魚肉這些GI低於46的低升糖指數食物則對痤瘡的防治有正面幫助，不妨多吃。

另外，有研究認為牛奶中的乳清蛋白及某些生長因子可使痤瘡情況



■綠葉蔬菜、蘑菇、豆類升糖指數低，適量多吃對痤瘡的防治有正面作用。

加重，但一來這些研究的結果證據並不十分確切，二來可影響到痤瘡的食用量比較大，所以希望通過牛奶來補充營養者，每天可照常飲用236ml裝的紙盒牛奶，不必擔心。若無過敏問題，適當吃海鮮類食物，其中的不飽和脂肪酸和微量元素可以減緩痤瘡的發生。從中醫角度來看，肥甘油膩類食物本就增加脾胃負擔而生痰濕濁邪，於痤瘡防治不利。而辛辣食物助生陽熱，使得熱蘊肌膚而增加痤瘡的發生機會，故此兩類食物需避免。可多食用新鮮蔬菜，保持大便通暢。

## 日常起居注意須知

1. 痤瘡患者要避免暴曬，日光本身就可加重皮膚炎症反應。
2. 若患者正在使用某些抗痤瘡藥物，則皮膚屏障更易受損，故痤瘡患者需做好防曬工作。
3. 患者日常亦需避免熬夜或長時間面對電腦屏幕。
4. 注意皮膚的清潔和保濕，但不要過分清潔皮膚，以免加重對皮膚屏障的破壞。
5. 切勿用手去擠痤瘡，避免留下難以恢復的疤痕。
6. 痤瘡患者尤其是重度痤瘡患者一般在社交心理方面壓力較大，故在治療護理痤瘡同時，可增加心理疏導。



■日光會加重皮膚炎症反應，所以痤瘡患者需做好防曬工作。

## 煙民掉牙風險高

新華社電 德國營養學研究所日前發佈的一項長期調查證實，煙民比不吸烟的人更早掉牙。但只要戒煙，掉牙的風險就會有所降低。該調查是「歐洲癌症與營養前瞻性調查」的一部分，涉及超過2.3萬名受訪者。調查顯示，男性煙民牙齒提前脫落的風險是從未吸烟者的3.6倍，女性煙民牙齒提前脫落的風險是從未吸烟者的2.5倍。每天吸煙超過15根的煙民牙齒脱落的風險比其他煙民更高。研究人員指出，吸煙可能會引發牙周病，從而令牙齒提前脫落。人們一旦戒煙，其牙齒脫落的風險就會降低。但如果想將風險降至和從未吸烟的人相當，煙民就得戒煙10年以上。

## 百草匯

### 竹茹



竹茹是禾本科常綠植物青竹、大頭典

竹或淡竹等莖稈除去外皮刮出的中間層。又名淡竹茹、竹子青。《本經逢原》認為竹茹專清胃腑之熱，為治虛煩渴渴、胃虛嘔逆之要藥。竹子主要分佈在長江流域及其以南地區。竹茹主產於江蘇、安徽、浙江、江西、湖南、四川等地。

成分藥理：含丁香醛、松柏醛、2.5-二甲基對苯醣等。具有抗菌、抑酶、增加尿中氯化物、增高血糖等藥理作用。

藥性功用：味甘、性微寒。歸肺、胃經。功能清熱化痰，除煩止嘔。用治痰熱咳嗽，煩熱嘔吐，驚悸失眠，中風後遺症，舌僵不語，妊娠嘔吐，胎動不安等。

用法用量：煎湯內服，每劑5至10克；或入丸、散。外用熬膏貼。

簡易方：

1. 治百日咳：竹茹9克，蜂蜜100克。竹茹煎水，兌入蜂蜜，再煮沸後服。每日1劑，連服3日。

2. 治妊娠煩躁口乾，胎動不安。淡竹茹30克，加水一大碗，煎至水剩十分之六時，去渣。徐徐溫服。

3. 治肺熱咳嗽，咳吐黃痰。竹茹9克，加水煎煮，取汁溫服。每日1劑。

使用注意：消化不良、腹瀉者禁用。



■竹茹。