



◀擠壓暗瘡易留下疤痕影響外觀

成人暗瘡 揭露身體問題

一談到暗瘡，很多人都會以為此乃青少年才有的煩惱，以為暗瘡只是青春期的必然經歷之一，過後便可不藥而愈。而事實是，俗稱青春痘的暗瘡，並非只在青春期出現，任何年紀的人士都可能長暗瘡，備受「痘痘」的困擾。

王南薰

暗瘡的特點是皮膚上散布着粉刺、丘疹、膿疱、結節及囊腫，伴皮脂溢出。如果稍加擠壓這些針尖或米粒大小的皮疹或黑頭，可能擠出粉渣般的物質。暗瘡初起時只如芝麻般大小，顏色與膚色相同或偏紅；嚴重時會擴大成黃豆般大小，並呈暗紅色，消褪後有機會留有疤痕。對於長期有暗瘡煩惱的人來說，則十分頭痛，因為「痘痘」冒出的部位不僅僅是臉部，還包括胸、背及手部，難以根治。另外，較嚴重的暗瘡問題更會引起抑鬱及社交焦慮。

健康的皮膚會分泌一定的油脂潤滑皮膚，當油脂分泌過多、角質層過厚，油脂不能順利由皮膚上的毛孔開口排出時，就會積聚在毛孔口，形成硬粒而變黑，成為「黑頭」；如果受到細菌感染，便會紅腫、發炎，形成暗瘡。皮膚科專科醫生盧景勳說，其實暗瘡是很常見的皮膚科問題，醫生處方的外塗及內服藥物均可有效戰「痘」，能避免在嘗試各種方法後，令皮膚留下難以消除的痘疤和痘印。

內外因素引起

暗瘡又名粉刺、青春痘、痤瘡，是由於毛囊及皮脂腺阻塞、發炎，所引發的慢性毛囊發炎性皮膚



▲不論你是否處於青春期，也可能有痘痘的困擾

病症。當毛囊皮脂腺分泌過多，便會引致毛囊阻塞，同時讓依附在皮膚上的細菌滋生，從而發炎。正值青春期的男女體內的荷爾蒙變化會刺激毛髮生長，促進皮脂腺分泌更多油脂，毛髮和皮脂腺因此堆積許多物質，使油脂和細菌依附，令皮膚紅腫和發炎，故青少年特別容易長暗瘡。

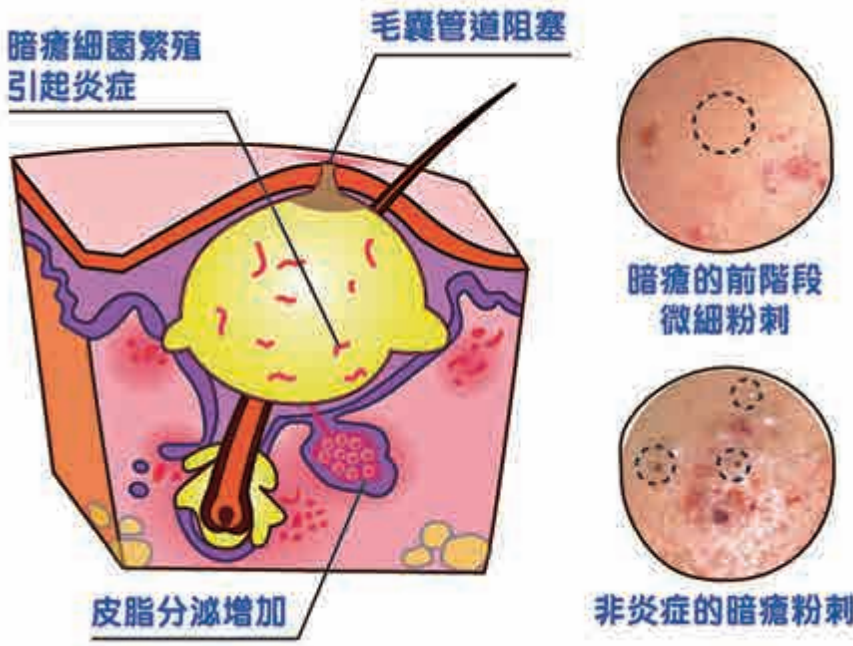
暗瘡的成因可以分為外因及內因兩部分。外因主要和皮膚護理有關，如塗抹了阻塞毛孔的防曬霜或護膚品、洗臉或卸妝不徹底令毛孔閉塞、角質層增厚、長期日曬令皮脂分泌過多、使用過分滋潤的護膚品等。內因和身體狀況有關，如女性荷爾蒙分泌、飲食習慣不良（像高脂或高糖）、壓力和情緒等。由於每人的肌膚狀態不同，各種成因的比重有別而出現不同徵狀，形成各式各樣的

暗瘡，因此最好由醫生診斷，找出致病的主要原因，再作針對性的治療。

壓力瘡易留疤

成年人如若長期承受過大的壓力、飲食不調或休息不足，可導致內分泌失調並引發痤瘡生長。皮膚科專科醫生盧景勳解釋說，當面對精神壓力時，人體會分泌腎上腺皮質醇（Cortisol）用來調節身體對外來刺激的反應。腎上腺皮質醇（又稱壓力荷爾蒙）除了會影響血液循環及新陳代謝外，亦會令皮膚角質層變厚，刺激皮脂腺分泌油脂。毛孔被油脂堵塞後，加上細菌感染，便容易出現發炎形成暗瘡，亦即是所謂的「壓力瘡」。

青少年因荷爾蒙變化，暗瘡多在下巴的T字位，而成人的壓力瘡則多集中於下巴邊緣以及圍繞嘴巴生長。一旦長有「壓力瘡」，切勿自行擠壓，若暗瘡本身已出現發炎，強力擠壓有機會令患處的細菌感染更為嚴重，增加留疤的可能，影響外觀。遇上輕微的暗瘡問題，最初可以嘗試到一般有藥劑師的藥房購買暗瘡成藥。若在使用藥物後一、兩星期，暗瘡問題仍持續不減，甚至出現惡化，就應該向醫生求醫。



▲暗瘡是一種慢性毛囊發炎性皮膚病症



▲要避免生暗瘡，最重要的是面部清潔

對症下藥

王南薰

不同類型暗瘡的治療手法各有不同，皮膚科專科醫生盧景勳指出，毛孔油脂分泌過多，可以外塗維他命A衍生物（Retinoids），以減少油脂分泌及令毛囊裏的皮膚細胞成長回復正常；角質層過厚，則可以考慮接受果酸換膚療程，利用果酸令過厚的角質層剝落；細菌滋生及毛囊發炎，則可以服用抗生素消炎。病情複雜的個案或需多管齊下，而且治療的時間也會較長，需要一定耐性。而不論採用任何治療手法，事前也要詢問醫生的意見。

化妝品的化學物質亦可能刺激皮膚或堵塞毛囊而引致發炎。盧醫生提醒，最重要的是面部清潔，平日應該選用合適的護理產品，洗臉時不應使用太油性的洗臉用品，但同時也不可刺激性太強的洗臉膏，以免令皮

膚太乾，反而刺激油脂分泌。化妝後緊記徹底卸妝，不要殘留化妝品令毛孔阻塞。此外，應保持作息定時，遇壓力要懂得紓緩，多做運動。至於飲食方面，應避免高脂、高糖分及奶類食物。

消除疤痕難度高

治療暗瘡最重要的目的是令皮膚回復光滑，防止疤痕形成，因為即使現在醫學美容發達，要令嚴重的痘疤消失仍有一定難度。但問題是，向皮膚科醫生求診的暗瘡患者往往已十分嚴重，皮膚發炎得很厲害之餘，更因胡亂塗抹刺激性強的暗瘡膏而出現刺激性皮炎，令病況更為複雜。這些個案即使在暗瘡完全痊癒之後，很大機會留下疤痕。因此，及早求醫十分重要。



▲皮膚科專科醫生盧景勳

再談紅酒與癌症

不少人愛淺嘗杯中物，當中，紅酒對健康孰好孰壞，眾說紛紛。本報曾報道紅酒中的白藜蘆醇（resveratrol）具抗氧化及防癌的作用，對此，衛生署監測及流行病學處主任程卓端醫生回覆本報查詢時表示，世界衛生組織（世衛）轄下的國際癌症研究機構早於一九八八年已把酒精飲品，包括啤酒、紅酒、白酒、烈酒等，確認為第一類致癌物質，可引致口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌及肝癌，其後亦於二〇〇七年確認酒精可引致大腸癌及女性乳癌。

國際癌症研究機構極具權威，是世衛轄下獨立的癌症機構，負責審核科學證據及進行癌症病因研究，並會邀請世界各地權威的專家定期檢視及更新不同物質的致癌性，而過程中會充分考慮當時有關人類的研究，實驗動物的數據及其他資料。現時，國際癌症研究機構將物質的致癌性分為五類，最高為第一類，即對人類致癌性證據充分。酒精、煙草、石棉及放射性輻射等都被界定為第一類致癌物質。

根據美國醫學會內科醫學期刊（JAMA

Internal Medicine）近期發表的一項研究報告顯示，人體中白藜蘆醇水平與罹患癌症或心臟疾病並沒有關聯。值得注意的是，白藜蘆醇的抗氧化能力大多建基於動物實驗，現時仍缺乏科研證據確實證明對人體有防癌的高效用。而且，動物實驗常用高劑量的白藜蘆醇，一般人難以通過飲食（如飲紅酒）攝取同等分量。事實上，白藜蘆醇不僅存在於紅酒中，還在花生、葡萄和醬果中存在，絕對毋須透過飲用紅酒攝取。

總括而言，紅酒的主要成分酒精是第一類致癌物質，基於酒精對人體的致癌影響，故沒有所謂安全的飲用水平，沒有飲酒習慣的人士，不宜因此而開始飲酒。另一方面，紅酒中的白藜蘆醇對人類防癌的作用仍未被確認。

衛生署建議市民應奉行健康生活預防或減低患上大腸癌的風險，包括多吃高纖維食物、少吃紅肉和加工肉食、每周做最少一百五十分鐘中等強度的帶氧體能活動、保持健康體重和腰圍、不飲酒及不吸煙。