

暗瘡的成因

- 油脂分泌旺盛。
- 皮膚新陳代謝出現問題而導致毛囊閉塞。
- 細菌滋生
在青春期間雄性激素的產量銳增，促使皮脂腺分泌大量油脂。另一方面，毛囊的細胞成長也因雄性激素的刺激而出問題，令毛囊裏的皮層變厚，加上灰塵、污垢常黏附在皮膚的表面，堵塞毛孔，黑及白頭（粉刺）因此形成。它們既阻礙了毛孔的呼吸，也成為細菌滋生的溫床。它們在毛囊裏分解油脂，在過程中產生有害的化合物，刺激附近的皮膚組織，導致發炎、紅腫及膿包，而暗瘡亦因此形成。

致病成因

輕微情況

主要粉刺居多，只有少數及較小的暗瘡。可以考慮用含AHA(甘醇酸)、BHA(水楊酸)、或Retinoids(維他命A衍生物)的護膚品來減少皮脂的產生，收縮毛孔及清除黑、白頭。現時市面有許多此類產品，但濃度只有2-4%，而醫生會因應個別情況處方較高的濃度，如10-15%。

中等情況

暗瘡的數量增多，發炎情況加劇，大部分都在表層間中有較深層的膿包。外用藥物可選含藥性的暗瘡膏或水，除以上三種外，Benzoyl Peroxide及局部抗生素也廣為醫生選用。中等至嚴重程度的暗瘡需使用口服抗生素，它能夠直接減少毛囊裏細菌的數目，也有消炎作用。一般須服4-6個月，但很多時人服了短時間就停止，這樣月可能令細菌抗藥性，令治療更困難。

嚴重情況

有大量暗瘡及膿包，通常連身體也會出現和容易留有疤痕。醫生一般會採用較強藥性的暗瘡膏或水，另外還可能需要內服藥物，主要有三種：

- 抗生素
成份包括四環素(Tetracycline, Doxycycline, Minocycline)及紅霉素(Erythromycin)。
- 抗男性荷爾蒙
這種藥物只適合女性患者服用；孕婦並不適合，因為它會影響男性胎兒的正常發育。此類藥物會令皮脂腺收縮，減少分泌，同時有避孕功效。通是使用外用藥物及抗生素後效用不大，同時又有需要避孕的女性身上。

● 異維他命A酸

現時唯一的口服異維他命A酸只有Isotretinoin，是非常特效的，服用期一般為4-6個月，痊癒率接近100%。但會影響胎兒，所以絕對不能給孕婦及計劃生育的婦女服用。此外只有少數服用者，用後感頭痛、肌肉及關節痛等；最普遍的是令皮膚異常乾燥、唇部爆裂及流鼻血等。

一般人對暗瘡的誤解

不要因為有些治療方法在短期內不見效便即時停藥，更不要隨便更換藥物。因為一般的外用和口服藥物，須用上三個月才見效。

暗瘡不是純粹由污垢所致，所以增加洗臉次數及換不同的潔臉用品，都未必能有地改善。

暫時並沒有證據顯示進食朱古力、油炸及酸辣食品會刺激暗瘡生長。

多曬太陽並非一定能減少暗瘡。曬太陽只能對60%暗瘡患者的情況有改善；對20%的患者反而完全沒有影響；另外20%反而會令情況惡化。而太陽燈更不能治暗瘡，只會加速皮膚衰老。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com