



## [祝君健康]

### 【暗瘡】

夏天快到，汗水及油脂分泌增加，暗瘡如果處理不當，會造成更多的皮膚問題。

暗瘡其實是種皮膚病，醫學上稱為「尋常痤瘡」，顧名思義大部分人都會有不同程度的「尋常痤瘡」。暗瘡的形成其實是漸進式的。首先，當皮脂分泌增多時，毛囊皮脂線導管角化過度，令油脂堆積在毛囊，促使痤瘡丙酸杆菌大量繁殖，引起炎症的發生。

大部分的暗瘡患者都會有亂擠壓暗瘡的壞習慣，結果造成更多的皮膚困擾。例如若果兩顆相連的暗瘡經過擠壓，容易令暗瘡在毛囊深部相連，形成膿腫向毛囊深部發展，容易造成嚴重的細菌感染，更可能會形成永久性的疤痕。

臉部的黑色素細胞分佈密度比其他身體部份較高和較活躍，亂擠壓暗瘡容易令黑色素沉澱，此留下疤痕。保持充足的睡眠、多喝開水、多吃水果及注意個人衛生是有效預防暗瘡的方法。

如果暗瘡已經形成，可以透過藥物治療及果酸治療得到改善。藥物可以控制已發生的炎症，減少油脂分泌或調制荷爾蒙分泌。果酸治療則能夠幫助去除皮面老化的角質層，從而達到疏通毛孔的作用。至於暗瘡的疤痕和凹凸洞可以用特別針對性的激光治療來改善。無論任何程度的暗瘡，都應該諮詢醫生的建議，及早作適當的治療。

科大醫院  
方壯偉醫生  
2009.3.28