

油性皮膚的問題

我們的皮膚大致可分為油性、中性及乾性三種，要辨別皮膚性質，可看看面上的皮膚狀況，中性跟油性皮膚人士的分別是，中性皮膚的額頭、鼻子、和下巴部位（俗稱T字位）油脂分泌較多，但臉頰兩旁的皮膚則較乾；如果不是T字位而是全臉的油脂分泌也相當旺盛時，便屬於油性皮膚了。

暗瘡並不是油性皮膚人士的專利，但他們的確是較容易長出暗瘡；主要形成暗瘡的原因有多種，除了油脂分泌過多外，新陳代謝過程中表皮層老死的細胞脫落太慢，令表皮層的死皮積累，再加上過剩的油脂時，便會阻塞毛孔，造成黑頭和暗瘡。

脫髮和禿頭問題在油性皮膚人士身上出現亦不罕見，這是因為油脂過剩使頭皮成為真菌的溫床，造成刺激性皮膚炎，頭部便會出現紅疹和頭皮，嚴重時便會導致脫髮。

然而，皮膚的油脂分泌亦會因身體內分泌狀況所影響的，最常見的是踏入青春期的十五、六歲的男孩，他們的雄性荷爾蒙會刺激油脂腺，導致油脂分泌過度活躍，所以，一般油脂分泌腺密度較高的部位如臉部、胸部及背部便會出現油脂分泌過剩的情況。相比同期的女孩，她們的情況較輕微，但是當女士到達二、三十歲後，又或是懷孕時期皮膚分泌便會出現轉變。

改善方法

曾有傳聞稱少吃煎炸食物和朱古力會有助減低油脂分泌過剩，在西醫科學上並沒有此理據。我們相信最有效的方法是保持皮膚清潔。有些市民人誤以為多洗臉會刺激更多的油脂分泌，事實卻不然，油性皮膚者反而應多洗臉，保持皮膚清潔乾爽，而潔面後使用爽膚水、面油紙或含控油成份的護膚品也有少許幫助，但功效並不持久。

此外，油性皮膚的人士可選擇水份高的潤膚霜如GEL或LOTION，護膚品成份亦可選用含維他命A衍生物如RETINOL，它可減低油脂分泌腺的活躍程度；還有，鑽石磨皮、水楊酸和果酸換膚可去除面部的黑頭，減低因油脂分泌積聚而阻塞毛孔，激光、彩光、及射頻等醫學儀可損害油脂分泌腺，達減少油脂分泌、收細毛囊的效果，如情況嚴重時，可配合口服藥物如抗生素、抗男性荷爾蒙藥物、異維A酸等。

最後，要注意個別人士對各種治療會有不同的反應，如使用不當時有機會令皮膚灼傷、受感染、出水泡及色素不均勻，所以，有需要時請諮詢醫生意見。