

## 暗瘡

暗瘡常稱粉刺，青春痘，學名為痤瘡。暗瘡的成因較複雜，每人其實都有機會出現暗瘡。多數在青春期開始，油脂分泌較旺盛，引致毛囊阻塞所形成。往往並不是面部潔淨的問題。

不少人都受到暗瘡的影響，尤其是年青人開始注意自己外表。成年人受到工作壓力或睡眠不足影響，也會出現暗瘡的問題，跟身體荷爾蒙出現變化有關。導致暗瘡的成因包括：青春期開始雄性荷爾蒙水平增加，刺激皮脂腺變得活躍，皮脂分泌旺盛，皮脂腺的管道出口角化，令毛囊阻塞，引起粉刺及黑頭。油脂積聚亦有利一種名為痤瘡丙酸桿菌的細菌增長，引起毛囊發炎含膿。除了壓力，偶爾女性的內分泌失調，經期紊亂，亦會引起暗瘡。暗瘡引起的不適及暗瘡印，都令人很困擾，很多人會嘗試擠壓患處，往往令暗瘡更紅腫發炎和色素沉著，甚至引起疤痕。

除了面部，胸部和背部都可以長痘痘。暗瘡的種類有幾種，有微微突出白色的粉刺，黑頭其實是粉刺外露後受空氣氧化呈現黑色的角質物，亦有發炎紅腫化膿型暗瘡，其後呈現暗瘡紅或黑印甚至疤痕！而密集的囊腫型暗瘡，困擾更大，康復時間更加長。

如果想改善暗瘡，最重要就是日常皮膚護理加適當的治療。皮膚的護理方面，每天以溫和及弱皂性的潔膚用品早晚各一次，已有足夠潔淨效果。亦不要洗臉太頻繁，亦避免用強力去面油的潔面產品，以免令皮膚更乾燥及敏感，更難使用針對性的外塗藥物。日常生活方面，患者要多喝水、多進食新鮮蔬果、早睡早起、作息定時及要有充足的睡眠及適量的運動，對改善皮膚質素及減少暗瘡均有很大的幫助。暫時還未有足夠的醫學證據證明某些類型的食物會引致暗瘡，但如減少一些高糖高油的食物，應對暗瘡有一些幫助。

若持續多暗瘡的話，便需要用藥物的治療，包括常見外塗的過氧苯酰面霜，亦可用醫生處方外用抗生素藥物，包括改善油脂分泌的外塗維他命A衍生物 (Retinoid)，亦可用含有壬二酸 (杜鵑酸) 及水楊酸外用的藥物，可改善暗瘡的形成及減少發炎。此外，亦可做果酸換膚來改善，但亦要配合外用藥膏來預防暗瘡形成，才可長期改善。如果想達到理想的治療效果，正確使用暗瘡藥膏尤其重要，要恆常的使用，亦要跟隨醫生的指示，很多時不單是局部患處使用，面部有機會出現的部位都需要使用藥膏。由於暗瘡膏常引起皮膚乾燥反應，有時需要同時使用一些潤膚膏來改善。外用暗瘡藥物往往需要連續使用約6至8星期才發揮效用，要2至3個月才能完全發揮藥效，所以需要有恆心去使用，才會看到明顯效果，如使用期間有皮膚不適的要通知醫生，再調節藥膏類型和強度。

中度以上嚴重包括紅腫發炎暗瘡類型比較多的病人，需要口服抗生素一段時間來改善發炎及丙酸桿菌滋生，同時亦要配合外用藥膏。若是較嚴重的女性病人，可選抗雄性荷爾蒙效果的口服避孕藥來控制暗瘡。如果是嚴重的囊腫性痤瘡病人，可選擇口服異維A酸來大幅度改善面部油脂分泌，改善角質性細胞增生，但是這種藥亦有一定程度的副作用，例如皮膚及嘴唇乾燥，女性服用期間需要採取嚴格的避孕措施，因為這藥物重要的副作用是影響胎兒發育。