

此為空白頁



暗瘡是發育期間青少年常見的皮膚問題，所以又稱青春痘，主要與皮脂分泌過盛有關，但成年人偶爾也受困擾。一般人處理暗瘡的方法可能是在坊間買些暗瘡護理用品如暗瘡膏、暗瘡水等塗在患處，它們能舒緩暗瘡嗎？而醫生處方的藥物又有哪幾種？人們普遍相信暗瘡與煎炸油膩食物有關，西醫和中醫怎樣看戒口？

《精明用藥》系列

擊退痘痘有妙方

暗瘡成因

暗瘡學名尋常痤瘡 (Acne vulgaris)，成因及發病機制普遍認為與皮脂分泌增多、皮脂排出受阻、毛囊皮脂腺導管發生異常角質化、暗瘡棒狀桿菌和局部炎症反應等有關。

人體皮膚內有皮脂腺，正常情況下，皮脂腺分泌適量油性物質，稱為皮脂，經由毛囊排放至皮膚表面，發揮潤滑皮膚及防止水分蒸發的功能。

皮脂腺的分泌會受男性荷爾蒙 (Androgen) 影響，但別以為是男士專有，其實女士也有分泌這種荷爾蒙。

發育期間，年青男女的內分泌會出現急劇變化，使體內產生大量男性荷爾蒙，當男性荷爾蒙過度活躍，便會刺激皮脂腺

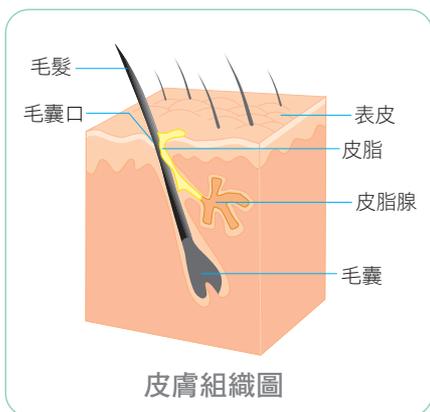
分泌過量皮脂，亦會使包裹毛根的毛囊壁增厚，毛囊皮脂腺導管會發生角質化栓塞，阻礙皮脂排出皮膚表面。當皮脂無法排出體外而積聚在毛囊內，便會堵塞毛囊出口，而寄生在毛囊內的暗瘡棒狀桿菌 (*Propionibacterium acnes*) 等微生物亦會趁機生長繁殖。暗瘡棒狀桿菌會產生溶脂酶，令皮脂中的甘油三酯發生水解而產生大量的游離脂肪酸，破壞毛囊壁，使毛囊及其周圍組織產生非特異性炎症反應，形成暗瘡。

非發炎型暗瘡

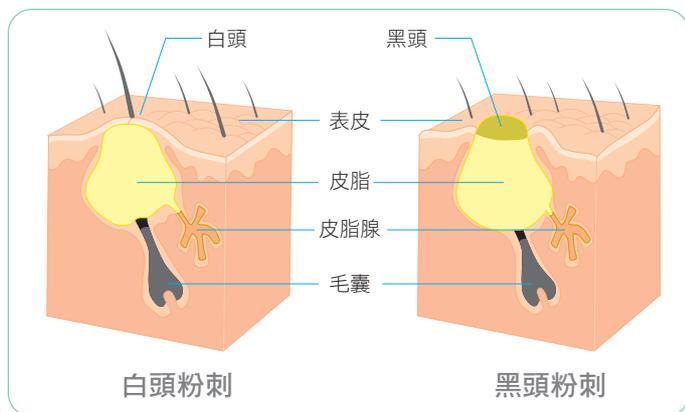
暗瘡依症狀可分為非發炎型及發炎型兩類，非發炎型包括白頭粉刺及黑頭粉刺。

白頭粉刺的形成是由於毛囊口被變厚的角質層所堵塞，皮脂被包裹在皮膚內，不能排出，亦稱閉口式暗瘡。

黑頭粉刺的形成是由於皮脂分泌過多並堵塞毛囊口，當接觸到空氣後，便產生氧化作用及堆積在毛囊開口處，最後與空



皮膚組織圖



白頭粉刺

黑頭粉刺

坊間常見暗瘡用品

若暗瘡病情輕微，一般人可能買坊間的暗瘡用品來處理，這些產品的成分主要包括過氧苯甲酰、水楊酸、間苯二酚、硫磺、西曲溴銨、果酸及茶樹油。根據皮膚科醫生及藥劑師意見，過氧苯甲酰及水楊酸有較多關於其功效的臨牀經驗。

根據衛生署的意見，產品若含醫療聲稱，如「Anti-Bacterial」、「Acne Spot Treatment」、「Pimple Gel」、「具消炎、抗菌、減退紅腫功能」、「高效預防暗瘡形成及惡化現象」、「急救暗瘡」、「加速暗瘡癒合」，須根據《藥劑業及毒藥條例》註冊為「藥劑製品」；另外，產品若含中藥成分，須根據《中醫藥條例》註冊為「中成藥」。本會在坊間搜集的暗瘡用品中，部分可能含醫療聲稱或中藥成分，或須根據上述條例註冊，但產品上並未發現註冊編號，有關產品資料已交由衛生署跟進。



坊間常見暗瘡用品成分

成分	特性
過氧苯甲酰 Benzoyl Peroxide	歷史悠久的外用暗瘡用品成分，其氧化作用能殺滅滋生在皮脂腺及毛囊內的暗瘡棒狀桿菌。另外，有助減低皮脂分泌、清除角質化細胞及使皮膚乾爽，有助減少粉刺形成及治療輕微的暗瘡。研究發現，過氧苯甲酰還可減低暗瘡棒狀桿菌的抗藥性，有利於與口服抗生素一同使用。過氧苯甲酰可能需於暗瘡消退後繼續使用，以預防新的暗瘡形成。 副作用及注意事項： 皮膚敏感，如刺痛及發紅。會漂白毛髮及布料。勿與克林霉素（Clindamycin）外用藥或維生素A類外用藥一同使用。
水楊酸 Salicylic Acid	為角質溶劑，有助清除堵塞的毛囊及改善毛囊壁細胞的異常脫落，可用於非發炎型暗瘡，並可能需要連續使用，以預防新暗瘡形成。然而，水楊酸不能減少皮脂分泌或消滅暗瘡棒狀桿菌。 副作用及注意事項： 可能刺激皮膚，產生微紅。
間苯二酚 Resorcinol	經常配合硫磺使用，有助分解硬化及粗糙皮膚，使表皮脫落，常見於非處方的用品，可用於輕微的暗瘡。
硫磺 Sulphur	傳統使用的外用暗瘡用品成分，通常配合其他成分如水楊酸或間苯二酚用於暗瘡用品中，其作用沒有詳細記載，但有難聞的氣味。
西曲溴銨 Cetrimide	抗菌劑，對暗瘡的作用沒有詳細記載。
果酸 Alpha Hydroxy Acid	通常存在於牛奶、酒、蘋果、檸檬及蔗糖中，市面較常見的是提煉自甘蔗的甘醇酸（Glycolic Acid）。果酸能去除角質化細胞，有助舒緩暗瘡。市面暗瘡用品的果酸濃度一般較低，對暗瘡幫助未必很大，但對皮膚卻有輕微的刺激。 副作用及注意事項： 可能刺激皮膚，產生微紅或令皮膚乾燥。
茶樹油 Tea Tree Oil	根據醫學文獻，曾有單盲隨機臨床試驗（Single-blind randomized clinical trial）比較茶樹油與過氧苯甲酰消滅暗瘡棒狀桿菌及治療暗瘡的作用，結果顯示兩者同樣有效，但茶樹油的治療速度較慢，不過所引致的皮膚不適狀況較少。然而，現時仍缺乏足夠的有系統隨機臨床試驗證明茶樹油對治療暗瘡的功效。



暗瘡的中醫理論

根據香港大學中醫藥學院助理教授陳建萍博士的意見，暗瘡屬於中醫學的粉刺、米瘡、疙瘩、痘痘，學名痤瘡，多因飲食不節、過食肥甘厚味，肺胃濕熱，復感毒邪而發病，或因血熱外壅、怫鬱體衰及瘀血阻滯凝聚而成。

本會發現市面有外塗暗瘡用品含珍珠、白果、川貝、片仔癩、丹參等成分，陳博士認為珍珠、白果、川貝具清熱、去濕、潤澤肌膚的功效，用於治療濕熱型暗瘡有一定的療效。而片仔癩具有活血化瘀、清熱解毒等功效，丹參則有涼血消癰、祛瘀止痛的作用，可有效改善皮膚的血液循環，減輕暗瘡的局部疼痛，使皮膚顯得光澤、亮麗。

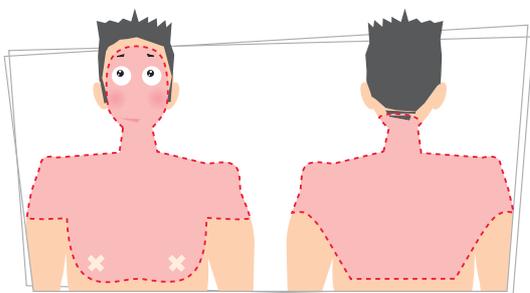
氣中的塵垢混合而形成，亦稱為開口式暗瘡。黑頭粉刺被稱為「黑頭」，並不是因為其污垢，而是因為在毛囊口的皮脂在接觸空氣後產生氧化而變成黑色。

發炎型暗瘡

當皮脂積聚在毛囊內，誘發細菌滋生並引起發炎，便會產生丘疹、膿泡及囊腫等發炎型暗瘡，其嚴重程度及病期長短因個別情況而有所不同，一般視乎皮膚發炎及細菌滋生的情況而定。

暗瘡的分布

一般而言，暗瘡主要出現在身體皮脂腺較多的部位，如臉頰、前胸及肩背部。



一般暗瘡分布

若暗瘡病情嚴重需要求診，醫生可能會處方藥物來治療，主要分外用和口服兩類，外用藥通常用於治療輕度和中等程度的暗瘡，常用的是抗生素及維生素A類；口服藥則用於中等至嚴重程度、而外用藥又無法控制病情的暗瘡，常用的有口服抗生素、異維A酸及女性荷爾蒙。

抗生素

抗生素主要用於治療中等至嚴重程度的暗瘡，能殺滅暗瘡棒狀桿菌，改善發炎情況，因而使皮脂腺管道暢通，皮脂分泌得以正常排出，有助消除暗瘡。

常見的外用抗生素有紅霉素（Erythromycin）及克林霉素（Clindamycin），一般的副作用是輕微皮膚乾燥、痕癢及脫皮等。

四環素（Tetracycline）是傳統的口服抗生素，奶類、制酸劑（Antacid）、含鐵質的藥物及食物等都會影響其吸收，在服用四環素前一小時及之後兩小時不應進食，而與以上藥物亦應相隔至少兩小時才服用。四環素現在已很少被使用，取而代之的是多西環素（Doxycycline）、米諾環素（Minocycline）、紅霉素及克林

處方暗瘡藥物

霉素。多西環素及米諾環素受食物的影響較少，而紅霉素及克林霉素則對腸胃有較多副作用。

維生素A類

維生素A類藥物主要緩解皮脂腺管道的異常角質化，以減少角質細胞積聚並加速其脫落，有助皮脂分泌正常排出，改善粉刺的情況。常用的外用維生素A類有維A酸（Tretinoin）及阿達帕林（Adapalene）。

若暗瘡病情嚴重，醫生可能會處方口服維生素A類藥物。異維A酸（Isotretinoin）對引起暗瘡的成因有一定功效，不過，異維A酸有較多及嚴重的副作用，**特別要注意的是，異維A酸會令胎兒發展異常，導致先天性缺陷。故此，孕婦及計劃懷孕的婦女絕對不能服用。**美國食品及藥物管理局（Food and Drug Administration，簡稱FDA）要求適齡懷孕的婦女在有需要接受異維A酸藥物前進行兩次懷孕測試，以及服藥前一個月至停藥後一個月內，採取兩種方法避孕，同時，不應餵哺母乳及捐血。婦女若在服藥後計劃懷孕，應諮詢皮膚科醫生及婦產科醫生的意見。



處方暗瘡藥物概覽 [1]

藥物學名 [2]	藥理	副作用及注意事項
四環素類抗生素		
四環素 Tetracycline (口服)	消炎殺菌	一般會引起腹瀉、食欲不振、噁心等不適，在某些病人可能會引致對陽光敏感，若出現頭痛及視力問題，必須停服並告知醫生。四環素會令生長中的牙齒變黃，所以12歲以下兒童、孕婦及哺乳期間的婦女不可服用。多四環素需整粒用開水吞服，服藥後不可仰臥，以免藥物滯留食道引起不適；在某些患者可能會引致對陽光敏感。米諾環素會較易引起頭暈、耳鳴及色斑。
多四環素 Doxycycline (口服)		
米諾環素 Minocycline (口服)		
大環內酯類抗生素		
紅霉素 Erythromycin (口服或外用)	消炎殺菌	口服藥會刺激食道，引起噁心、嘔吐、腹瀉，另可能會出現聽力下降，偶有心律不整、胸口痛等。 外用藥會引起皮膚敏感及變得油膩。
其他類別的抗生素		
克林霉素 Clindamycin (口服或外用)	消炎殺菌	口服藥會引起腸胃不適、腹瀉、噁心、嘔吐，偶有影響肝功能及減低白血球及血小板的數量。 外用藥會引致皮膚敏感，勿與過氧苯甲酰產品一同使用。
維生素A類 (孕婦不可使用)		
異維A酸 Isotretinoin (口服)	緩解皮脂腺管道的異常角質化，減少角質細胞在皮脂腺管道積聚並加速其脫落，有助減少皮脂分泌及消炎。	皮膚異常乾燥，如唇部爆裂、流鼻血；皮膚粗糙癢癢，肌肉及關節疼痛。偶見腸道發炎、夜視能力下降、對陽光敏感、抑鬱。可使用保濕劑以保持皮膚濕潤。不應與維生素A補充劑、類固醇或四環素同服。孕婦絕對不可服用此藥。
維A酸 Tretinoin (外用)		皮膚敏感及乾燥脫皮，應避免陽光照射，可使用防曬產品及水溶性潤膚液來舒緩皮膚乾燥脫皮的情況。孕婦不應使用此藥。
阿達帕林 Adapalene (外用)		副作用與維A酸相若，但程度較輕微。孕婦不應使用此藥。
女性荷爾蒙		
環丙氯地孕酮及炔雌醇 Cyproterone & Ethinylestradiol (口服)	減低皮脂分泌。	頭痛、疲勞、腸胃不適、乳房脹痛、情緒低落、水腫、佩戴隱形眼鏡感到不適。

女性荷爾蒙

炔雌醇 (Ethinylestradiol) 是少數註冊為暗瘡藥物的女性荷爾蒙，配合環丙氯地孕酮 (Cyproterone)，透過調節男性荷爾蒙的分泌而減低皮脂分泌，從而達到治療暗瘡的效果。可是，此藥不能用於男士；而吸煙、體重過高、年齡大於35歲或患有糖尿病、高血壓、血管疾病、偏頭痛的女士須在醫生指示下才可服用。



用藥小貼士

外用藥輕微刺激皮膚

塗上外用暗瘡藥後，皮膚一般都會發生微紅及脫皮現象，尤以維A酸為甚。若情況太嚴重，須減少使用次數，如抗生素可由每天使用2次減為1次，維生素A類由每天使用1次減為每兩天才使用1次，甚至停止使用數天，然後再使用。再次使用時，可由局部位置開始，慢慢加至所有暗瘡部位。

口服藥反應緩慢需耐性

所有口服暗瘡藥的治療反應都是緩慢的，一般要到療程的第3至4個月，療效才見顯著。若服用暗瘡藥數星期後，暗瘡情況仍未見改善，亦應繼續使用。除非副作用嚴重，否則不宜隨便轉藥，並應先諮詢醫生或藥劑師的意見。治療暗瘡應持續地接受治療才能達到療效，患者必須耐心護理。

註

[1] 表列藥物均為處方藥物，必須經醫生診治後才處方的藥物，須在註冊藥房由藥劑師配售。列出資料目的是讓消費者對藥物的藥理及副作用有更多理解，當自己或親人出現藥物副作用時亦不致過於惶恐甚至慌忙停用。

[2] 藥物學名 (generic drug name)，即藥物的化學名稱，是國際通用的稱號。

資料來源：香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心

維生素A類藥物可治療暗瘡，那麼，服用維生素A補充劑可舒緩暗瘡嗎？

膳食中的維生素A是維持身體健康(尤其是視力)的重要元素；然而，維生素A補充劑並不同於治療暗瘡的維生素A類藥物，消費者亦不宜大量服用維生素A。過量攝取維生素A，例如遠遠超過美國食品及藥物管理局的參考每日攝取量(Reference Daily Intake，簡稱RDI)，即5,000國際單位(IU)，可對皮膚、頭髮、骨骼及肝臟造成嚴重影響。用於治療暗瘡的維生素A類藥物是專為緩解皮膚細胞角質化而特別製造的，必須在醫生處方及指導下使用。

皮膚科醫生的意見

香港醫學會皮膚科史泰祖醫生表示，因為大部分外塗暗瘡用品都會刺激皮膚，消費者若有需要同時使用不同產品時要特別小心，以避免皮膚過份受刺激。使用暗瘡用品時，應先用較低濃度的產品，並在局部範圍試用，觀察是否有強烈反應，而暗瘡用品亦應只塗在暗瘡患處，不應塗在整塊臉上。

史醫生指出，使用暗瘡針清理粉刺及暗瘡時要注意衛生，用前要把暗瘡針消毒，不宜與別人共用，最好待暗瘡成熟後，如有膿泡，才把它清理。

史醫生提醒家長留意子女長暗瘡的情況，暗瘡成因主要與皮脂分泌過盛有關，坊間暗瘡用品只能舒緩暗瘡，在暗瘡出現時使用，但未必能控制暗瘡的形成，若暗瘡情況嚴重及反覆出現，應向皮膚科醫生請教，暗瘡若處理不當，會留下疤痕。

暗瘡疑問解答

暗瘡只在青春期出現？

除了發育期間的荷爾蒙轉變會導致暗瘡出現，有些病症也引發暗瘡，例如男性腎上腺素分泌過多、女性卵巢荷爾蒙失調等，這些情況所引致的暗瘡會較為嚴重，而一般正常人是會出現太嚴重的暗瘡。此

外，暗瘡亦與遺傳有關；而壓力和睡眠不足也可能導致荷爾蒙分泌失調，誘發暗瘡。

煎炸食物導致暗瘡？

根據美國皮膚學會的資料，食物會引致暗瘡的說法並不成立。依從嚴謹的膳食習慣及戒口並不會令暗瘡消失。有些人會覺得進食某些食物，特別是煎炸油膩的食品、酸辣食品、朱古力、花生等會令暗瘡加劇；然而，沒有足夠科學證據證明食物會導致或影響暗瘡。

另一方面，根據陳建萍博士的意見，中醫認為過食肥甘厚味(如高蛋白、高脂肪、高糖)或煎炸油膩食品會導致熱量過剩，因而造成代謝障礙，可能引發皮膚表面的炎症如暗瘡問題。所以中醫對治療暗瘡強調合理飲食，包括清淡、有一定纖維的飲食、充足水分，保持大便通暢及良好的生活規律，如充足合理的睡眠及運動等。而湯水和合理膳食結構對身體的食療作用亦不容忽視，即所謂「藥食同源」，食物可以用以治病。以中醫的整體觀念和辨證施治的理論為依據，按治病求本，扶正就邪，調整陰陽，因時因地因人的治療原則，選用不同的蔬菜、水果、湯水配合治療，則可取得較好的防治效果。

曬太陽可改善暗瘡？

陽光可能會暫時令毛囊口收緊或令皮脂腺乾涸，然而，根據美國皮膚學會的資料，沒有證據證實陽光可改善暗瘡。相反，陽光的紫外線會增加患上皮膚癌的風險及加速皮膚衰老。

勤洗臉或轉換潔臉用品就可治療暗瘡？

暗瘡不單是由污垢所引致，增加洗臉次數或使用不同潔臉用品並不能治癒暗瘡；然而，潔臉可以清理皮膚表面的皮脂，有助減少黑頭粉刺的形成。但要注意的是，洗臉太頻密或過份磨擦皮膚反而會使皮膚乾燥及受刺激，令暗瘡惡化。

護理皮膚有辦法

◇ 每天使用溫和的潔臉用品溫柔地潔臉兩次，用清潔毛巾印乾。

◇ 避免用手接觸臉部，因為雙手充滿細菌，會令暗瘡惡化。留意電話或聽筒的衛生，因為它們都有機會接觸臉部。

◇ 切勿用手擠壓暗瘡，因為暗瘡破穿後會引起其他部位的炎症反應。

◇ 頭髮上的油脂會刺激皮膚令暗瘡惡化，油性頭髮的人士宜每天洗頭，把頭髮夾起，避免接觸臉部，也不宜使用油性的頭髮護理用品如髮乳、髮膏等。

◇ 維持良好的生活習慣有助改善整體的皮膚健康，如喝適量的水(每日6-8杯)、均衡飲食、充足運動、足夠睡眠及減少壓力。

部分資料來源：香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心

