

## **警告：切勿侵犯版權**

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

# 少男少女對抗痘痘 四大妙法



暗瘡不單影響青春期的少男少女，也對成年人造成困擾。有人選用針對暗瘡問題的護膚品，有人用手擠壓或用針挑，也有人選擇接受紫外光燈照射或激光治療，但最終可能令暗瘡變大或變成囊腫，甚至留下大疤痕。如何治療暗瘡方能奏效？本會邀請專科醫生和藥劑師，講解現時有醫學證據支持的治療暗瘡方法及護理之道。

## 暗瘡的成因

踏入青春期，皮脂分泌較多，容易令毛孔閉塞，生活習慣不良、壓力大或毛囊細菌，都可引致面上「爆」瘡。暗瘡問題同樣會影響成年人，不良的護膚習慣，例如清潔不當、使用不適合的護膚品或化妝品，都可能產生暗瘡。此外，患上某些疾病、懷孕及服用某些藥物，也可能引致暗瘡形成。除了影響臉部皮膚，暗瘡亦會在背部、胸口和肩膀等皮脂分泌較旺盛的部位出現。

## 形成暗瘡的過程

暗瘡按症狀可分為非發炎型和發炎

型。白頭粉刺和黑頭粉刺屬非發炎型，前者是由於毛囊口被變厚的角質層堵塞，皮脂被包裹在皮膚內而不能被排出，所以又稱為閉口式暗瘡；白頭粉刺隨新陳代謝到達皮膚表面，接觸空氣後會產生氧化作用，便成為開口式暗瘡，形成黑頭。我們見到的黑色，並非因為污垢所致，而是氧化了的皮脂外觀為黑色。這些非發炎型的暗瘡可能長時間留在皮膚上。

發炎型暗瘡的形成則是由於皮脂在毛囊內積聚，引致細菌滋生和發炎，產生丘疹 (papules)、膿包 (pustules)、結節 (nodules) 和囊腫 (cysts) 等情況。

## 一、輕微暗瘡問題從皮膚護理用品着手

暗瘡問題可按嚴重程度和成因選擇處理方法，如情況輕微，例如只是間歇性長出暗瘡、數量少、影響範圍小，可考慮選用一些針對暗瘡問題的皮膚護理用品，或自行購買一些外塗藥物去治理。

環顧市面上的皮膚護理用品及其成分，較有效對付暗瘡的成分大致有2類：抗菌和去除角質層。

### 抗菌的成分

#### ●三氯生 (triclosan)

三氯生具抗菌作用，較普遍用於洗面用品，有助抑制皮膚表面細菌的繁殖，減低因皮膚不潔而形成暗瘡的機會；但對於已形成、紅腫甚至化膿的暗瘡作用不大。與含過氧化苯醌 (benzoyl peroxide) 或水楊酸 (salicylic acid) 的皮膚護理用品同時使用，去除暗瘡的效果會更理想，部分人士使用含三氯生的產品後可能會出現皮膚敏感的情況。

#### ●茶樹油 (tea tree oil/Melaleuca alternifolia oil)

市面上有茶樹精油，濃度達10%至15%。除精油產品外，部分洗面產品都聲稱加入了茶樹油。茶樹油有抗菌作用，包括對造成暗瘡的痤瘡丙酸桿菌 (*Propionibacterium acnes*) 有抗菌能力。美國皮膚醫學學會 (American Academy of Dermatology) 指出，臨床研究顯示茶樹油治療暗瘡的功效較過氧化苯醌慢；而Natural Medicines Comprehensive Database的資料顯示，茶樹油對治療暗瘡

可能有效 (possibly effective)。雖然茶樹油等草本產品似乎對皮膚刺激較小，但現時對這類產品的療效及安全研究數據仍然不足夠。

部分人士可能於使用茶樹油產品後出現刺激反應，例如皮膚乾燥、痕癢、灼熱或刺痛、發紅、局部刺激及發炎，甚至引致過敏性接觸性皮炎等。曾經對茶樹油或香桃木科 (myrtle) 植物、祕魯香脂 (balsam of Peru)、安息香 (benzoin) 等產生過敏反應的人，宜避免使用茶樹油。使用茶樹油產品可能會令皮膚乾燥，如正使用外用藥物或產品如維A酸 (tretinoin)、過氧化苯醌、水楊酸，或正服用異維A酸 (isotretinoin)，皮膚的乾燥情況可能加劇。

### 清潔面膜、控油精華、爽膚水能否紓緩暗瘡問題？

市面有一些標榜具控油特性、深層清潔或收斂作用的皮膚護理用品，例如含有高嶺土 (kaolin) 的清潔面膜、含有滑石 (talc) 或其他吸油成分的控油乳液和精華，以及含酒精 (alcohol)、異丙醇 (isopropyl alcohol) 或某些植物萃取成分 (金盞菊、金縷梅、茶樹、薰衣草等) 的爽膚水。

雖然不少人相信這些產品有助消除暗瘡，不過，美國皮膚醫學學會則認為，收斂劑、面膜、爽膚水及含有微粒的磨砂用品，除非含有水楊酸或過氧化苯醌，否則對改善暗瘡的作用不大，更可能刺激皮膚，令問題惡化。

香港化妝品同業協會表示，皮膚護理用品的功效在於清潔皮膚，保持皮膚處於良好狀況。大部分人的暗瘡問題只屬輕微，未必有求醫的需要。用一般以及針對性的皮膚護理用品護理已可減少暗瘡的形成，而潔面用品以及含低濃度的果酸或水楊酸的爽膚水有助減少毛孔閉塞的機會。

皮膚科醫生陳厚毅認為保持面部皮膚清潔無疑有助改善暗瘡問題，但上述產品只是輔助性質，治療暗瘡的作用不大。要避免暗瘡惡化，可選用不含油分 (oil-free) 的面霜或乳液。長暗瘡期間宜避免使用太強烈的護理用品 (例如磨砂)，以免過度刺激皮膚，否則受刺激的皮膚可能更易長出暗瘡。



### 去除角質層的成分

#### ●果酸 (AHAs)

市面上部分產品聲稱含果酸，例如乙醇酸 (glycolic acid)、乳酸 (lactic acid) 等成分，如果酸鹼度適宜，產品有助消除毛孔阻塞。雖然果酸是其中一種對暗瘡有幫助的成分，不過果酸會使皮膚對光敏感，用後必須使用適當的防曬用品。

醫生可能會按個別暗瘡患者的情況，處方較高濃度的果酸乳霜供患者塗搽，以減輕發炎情況和去除皮膚的角質層，或為患者漂面來達致換膚的效果，幫助改善暗瘡凋謝後遺留的疤痕。然而，高濃度的果酸對皮膚有一定的刺激，可引致紅腫，患者要小心使用，應按醫生指示先小量和短時





間試用。

## 對抗痘痘Q&A

### ●水楊酸 (salicylic acid)

原理為去除角質層，幫助改善因老化角質層積聚而引致的暗瘡。一般市面上購買到的皮膚護理用品所含的水楊酸濃度較低，而美容院所用的專業用品所含的濃度則較高，使用不當可導致皮膚受損，須小心掌握使用技巧和時間控制。除非獲醫生處方及指導，本會不建議消費者自行使用含高濃度水楊酸的專業護理用品，以免引致較嚴重的不良反應，例如皮膚出現嚴重刺激、灼痛、脫皮、皮膚色素暫時或永久改變等。

使用含果酸或水楊酸的產品時，應跟隨產品指示，例如只塗搽於患處，避免用於紅腫部位、傷口及眼睛附近位置。留意期間可能有輕微刺痛的感覺，用後皮膚可能有乾燥情況，對外來刺激會變得較敏感，因此須注重防曬，避免使用其他具刺激性的護理用品，例如磨砂產品。使用初期，皮膚可能變乾，暗瘡情況亦可能稍為惡化，須數星期甚至更長時間才可見到改善效果。

使用期間要避免同時使用強烈的潔淨產品、含酒精的護膚品或其他藥品（如過氧化苯醌、間苯二酚 (resorcinol)、硫磺 (sulfur)、維A酸）及藥性護膚品。如正服用阿斯匹靈 (aspirin)、利尿劑 (diuretics) 或正使用含水楊酸甲酯 (methyl salicylate) 的藥物，在使用含水楊酸的護膚產品前，應先諮詢醫護人員。

### 孕婦有暗瘡問題可以怎辦？

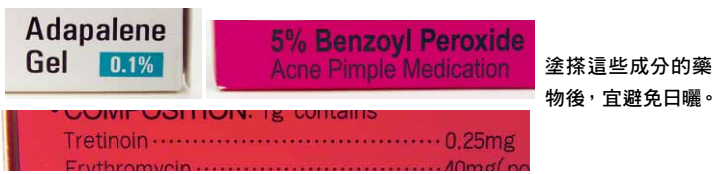
孕婦於懷孕期間，體內的荷爾蒙變化可能會導致暗瘡問題。建議孕婦應主動告知醫生或藥劑師自己正懷孕，並查詢適合使用的暗瘡藥。懷孕婦女絕對不可以服用異維A酸，以免誕下畸胎，亦應避免塗搽維他命A酸類藥物。

### 每日多洗幾次面可消除暗瘡？

有些人的油脂分泌較旺盛，容易有暗瘡問題，有人以為多洗幾次面就可以解決暗瘡問題，其實不然。暗瘡的形成亦可能因為角質層堆積而起，如沒有將角質層清除，暗瘡問題未必可以得到改善。過度清潔皮膚反而會破壞天然的油脂保護層，令皮膚水分更易蒸發掉，皮膚因而變得越來越乾。皮膚科醫生建議每日早晚用溫和的潔面產品洗面，每日洗面2至3次已足夠。如用力磨擦暗瘡部位，可能會令情況惡化，因此不建議於患處使用粒子較粗大的磨砂用品。

### 長暗瘡期間宜避免日曬？

曬黑皮膚並不能遮蓋暗瘡或疤痕，相反，過度日曬可能令暗瘡情況惡化，紫外線照射亦會增加色素沉澱，傷口容易留有較顯眼的疤痕，亦會引致皮膚老化和增加患上皮膚癌的機會。此外，使用去角質產品，會令皮膚容易受外界刺激，而部分治療暗瘡的藥物（包括口服異維A酸、四環素和部分外用藥物）也可能增加皮膚受紫外線傷害的機會。總而言之，有暗瘡問題時應避免進行日光浴或暴露於紫外線下，並應注意防曬措施。



塗搽這些成分的藥物後，宜避免日曬。

### 有些產品只宜局部或短時期使用

皮膚護理用品如洗面乳、爽膚水、面霜和乳液等，只可緩和較輕微的暗瘡問題，如情況嚴重必須就醫診治。此外，消費者須留意產品用法，例如產品只供塗搽患處，還是可隨意全面使用；產品亦可能有說明停留在皮膚上的時間、是否需要沖洗；或建議可使用

每日一至兩次，先將患處皮膚用水濕潤，然後將適量藥膏擠出於手掌內，然後清洗臉上暗瘡患處，並稍作按摩（停留約30秒）。最後徹底清洗及印乾水份。

●晚間的肌膚護理後(保濕水後)使用。  
●請利用鉗子從容器中一片片的取出。  
●下巴、臉緣、雙頰等生理前容易長出痘痘的位置，一片片的貼上，十分鐘後取下。

的密度，例如每星期使用次數。當暗瘡情況改善後，應視乎季節和皮膚情況，考慮轉用一般的護膚品。

### 二、中度暗瘡問題可試用外用藥物

暗瘡問題雖然不會直接對身體構成傷害，但可能令你覺得尷尬，影響日常社交和心情，甚至產生情緒問題，所以絕對不容

忽視。如使用針對性的皮膚護理用品後，情況沒有改善，可用藥物治療。醫藥界現有的療法都相當有效，可治療不同嚴重程度的暗瘡，包括塗搽外用藥膏及服用藥物等。

### 常見的外用藥物成分

#### ●過氧化苯醌 (benzoyl peroxide)

過氧化苯醌有抗菌、消炎及去角質作用，塗抹在患處會釋放氧原子 (oxygen atoms)，殺死造成暗瘡的細菌，優點是不



會令細菌產生抗藥性，但有副作用如刺激皮膚引致泛紅、乾燥及痕癢，特別在暗瘡已破損的位置。開始使用時不宜塗抹太多，可選擇每日或隔日塗抹一次，待皮膚適應應才逐漸增加使用次數至每日兩次。使用過氧化苯醌時須使用防曬用品。

● 抗生素

一般來說，使用抗生素藥膏例如克林霉素 (clindamycin) 和紅黴素

(erythromycin) 來治療暗瘡是安全 and 有效的，可有效殺菌和消炎，優點是引致皮膚敏感及其他反應的機會較小，但容易產生抗藥性，必須按醫生及藥劑師的指示使用，並完成整個療程。

● 維他命 A 酸類藥物

這類藥物包括維A酸 (tretinoin)、阿達帕林 (adapalene) 及他扎羅汀 (tazarotene)，作用是令毛囊裏的皮層細胞成長回復正常，所以對消除暗瘡特別有效，副作用包括皮膚變得乾燥及容易脫皮、輕微刺痛感覺，一般會於使用多日後得以舒緩。孕婦或將會懷孕的婦女要避免使用，因為對胎兒的安全性還未確定，有意使用最好先和醫生及藥劑師商量。

按指示使用及儲存

現時部分外用藥物含有多種有效成分，提供的治療效果好，副作用亦較輕微。

一般而言，外用藥物只需薄薄塗於患處便可，患者須留意部分有說明建議於晚上使用，以及其存放環境，宜按指示使用和存放。使用部分外用藥物的初期，可能會出現

Store at a temperature not exceeding 25°C  
Do not freeze  
儲存於不超過25°C 請勿儲存於冰格  
Keep out of reach of children

用法：

1. 除醫生有特別指示，建議於晚上睡前使用一次
2. 使用前請先用清水清潔患處，然後弄乾
3. 薄薄的搽勻患處，然後洗手

皮膚刺激、燙熱感覺、紅腫，甚至痊瘡惡化等情況，上述情況一般會慢慢消退，暗瘡情況亦會有改善。如皮膚敏感反應持續，應立即停用並求醫診治。

三、嚴重暗瘡或須使用口服藥物

治療中等至嚴重程度的暗瘡，除使用外用藥物，可能還要服用藥物配合治療。

常用的口服藥物

● 抗生素

治療暗瘡的口服抗生素包括四環素類藥物 (tetracycline) 如米諾環素 (minocycline) 及多西環素 (doxycycline)、紅黴素及複方增效磺胺 (trimethoprim-sulfamethoxazole) 等。一般需服用數星期至數月才開始見效，如擅自停服，或不按時服用，有可能令細菌產生抗藥性，令治療更困難。香港醫院藥劑師學會指出，使用抗生素治療暗瘡，應在醫生及藥劑師指導下使用，並完成整個療程，減低出現抗藥性的機會。

可能出現的副作用為腸胃不適，其中



四環素(鹽酸)膠囊  
TETRACYCLINE HCL CA

另類療法 —— 幾種光學療程簡介

有美容中心聲稱可透過波長二極體激光破壞皮脂腺，有效控制過盛油脂分泌，抑制油脂分泌。

皮膚科醫生陳厚毅指出，現時的傳統療法 (包括外用和口服藥物) 已相當有效。如傳統治療方法不奏效，或患者體質不適合使用傳統治療方法，才建議考慮光學療程。不過有關使用光學方法治療暗瘡的研究結果仍然不夠全面，而顯示有效的方法亦只是稍微改善暗瘡，效果亦短暫。對光敏感的人士不宜以這種方法治療。

現時的光學療程有多種，據稱原理為破壞皮膚中層的皮脂腺或殺滅痤瘡丙酸桿菌，以減少暗瘡。光的種類包括二極體激光 (diode laser)、低強度藍光或結合紅光和藍光。此外，亦有脈衝光結合熱力治療 (pulse light and heat energy therapy)、以藥物結合光學療法治療暗瘡的光動力療法 (photodynamic therapy)、採用真空抽吸器清除皮脂腺上的油脂及死皮細胞後，再以藍光或紅光照射患處的光負壓療法 (photopneumatic therapy) 等等。

決定使用這些療法前，應先由專業醫護人員進行評估。由於所用的儀器輸出的能量高，具潛在風險，最好由有經驗的醫生操作。進行光學療程後，受照射的部位可能會出現暫時性紅腫及乾燥等副作用，而激光療程會有一定程度的痛楚，可能需在療程開始前，於相關皮膚部位塗搽止痛藥。一般而言，這些療法收費高昂，除須定時進行 (例如1星期2至3次) 外，亦需時較長才可見到改善效果。

## 投訴個案

### 個案一：接受 5 次柔光療程後 暗瘡未治好

投訴人參加美容院一個柔光療程來治療暗瘡，做6次費用須\$4,200，院方表示一定收效。療程期間，職員不斷游說她加錢購買其他服務，結果她支付了\$200做冷凍機治療、\$150做面膜、\$580加中藥治療，及後職員又建議她改做另一種光學療程，做7次收費\$4,000，但需先交\$1,000按金。職員向她索取信用卡時表示不會過數，事後卻收取了\$3,000。

她表示舊的療程做了5次，尚未完成又加新的療程，但暗瘡仍未治好。她要求美容院退款，但遭拒絕。她希望本會協助取回已付的療程費用。

### 個案二：光學療程後 兩邊顴骨留下大片啡色斑紋

投訴人希望消除面部的少許暗瘡印及斑紋，到美容院試做一種光學美容服務後，預繳購買5次療程，費用共\$5,500。

進行第二次療程後，投訴人面部兩邊顴骨位置嚴重灼傷，向美容院投訴後，院方答允跟進她的情况直至完全康復及痕跡褪去為止。

此後，她每個月都去接受一次療程，面上傷痕已痊癒，但兩邊顴骨卻留下大片啡色斑紋。她表示，在接受有關服務前，該位置並沒有斑紋。

當她做完之前購買的5次療程後，美容院職員游說她購買一個新療程，表示可減褪兩邊顴骨位的斑紋。惟她拒絕，並要求院方履行之前的承諾，確保她臉上的斑紋可減褪。然而，職員表示，若她不購買療程，便無法繼續提供服務。

她向本會投訴，指該美容院的光學服務有問題，尋求合理賠償。

**四環素可導致胎兒牙齒及骨骼發育不良，因此孕婦忌服。**不過，新一代的四環素每日服用次數減少，副作用亦較少。服用四環素後亦不能做激光治療或於陽光下曝曬，因此藥會使皮膚對光較敏感，容易曬傷。如孕婦欲服用抗生素治療暗瘡，必須先諮詢醫生及藥劑師意見，以決定是否採用。黴菌性陰道炎患者不適合採用口服抗生素治療暗瘡，而12歲以下的兒童則不宜服用四環素類藥物。

#### ● 荷爾蒙

經期紊亂的女士可於醫生指導下服用荷爾蒙類藥物，因除了治療暗瘡外，還可穩定經期，然而其成效較慢，需時數月，而副作用則有水腫及乳房腫脹。

#### ● 異維 A 酸 (isotretinoin)

異維A酸適用於治療較嚴重的暗瘡，現時來說是口服暗瘡藥物當中最有效的，**但必須注意此藥可引致畸胎，孕婦絕對不宜服用。藥劑師更指出，適齡懷孕的婦女，在療程開始前一個月至療程完成後一個月內，必須採取避孕措施，並應在療程前後及期間驗孕確定沒有懷孕。**其他副作用包括口、眼及皮膚乾燥、頭痛，亦有用者的肝臟或中樞神經系統受影響，血脂升高，或出現抑鬱及情緒變化等，只要按指示服用，應可幫助減少出現副作用的機會。使用期間須注意防曬。

#### 求醫時說明病歷

某些藥物可能會與治療暗瘡的藥物



產生反應，而影響各自的療效，甚至可能引致中毒反應。如正服食任何藥物或營養補充劑，應向醫生說明。

## 四、藥物注射

患有嚴重囊腫形暗瘡的人較易留有疤痕。於發炎囊腫內注射類固醇有助消炎和加速復原，但並不鼓勵一般暗瘡患者使用。必須於醫護人員的監控下進行注射，用藥分量亦須小心控制。不過注射入囊腫內的類固醇有機會被身體吸收而引致副作用。

## 自行組合療法有風險

患有嚴重暗瘡的患者，當然心急希望盡快控制和治癒暗瘡，可能會自行決定同時用上不同方法。胡亂組合療法可能會加劇療法的副作用，例如服食醫生處方的口服藥物之餘，自行使用高濃度的去角質產品，可能會令皮膚敏感的情況更嚴重。如有疑問，可帶同正使用的藥物和護膚品向醫生查詢。無論如何，治療暗瘡必須有耐性，不可急於求成，應遵從醫生的指示服食或塗搽藥物，切勿經常觸摸、摩擦或擠壓患處，並要注意保持皮膚和頭髮清潔。👉

資料來源：香港醫學會會董皮膚專科醫生  
陳厚毅、香港醫院藥劑師學會  
藥物教育資源中心