

女性過咗青春期中仲狂生暗瘡？

多囊卵巢症恐作祟



香港註冊中醫師 李浩然

年輕女性有暗瘡，乃是常見現象，不過青春期中過了很久，超過40歲還是狂生暗瘡，並伴隨經期不調、體重增加等問題，這樣或是多囊卵巢綜合症患者的皮膚表現。到底什麼是多囊卵巢綜合症？為什麼症狀會反映在面上？這次請來香港註冊中醫師李浩然講解女性的健康警號。

青春痘屬青春期中常見現象，成人痘大多數由荷爾蒙混亂引起。其中多囊卵巢綜合症（Polycystic Ovary Syndrome, PCOS）是婦女常見的內分泌疾病，由於多同時伴隨「雄激素過多症」，患者除了面部皮膚過多、出現嚴重暗瘡外，同時面部、背部或臀部毛髮過多、皮膚變黑、肥胖，甚至雄性禿等皮膚症狀，亦會伴隨月經不調、閉經、不孕等婦科症狀。

多囊卵巢綜合症歸類於中醫的「月經後期、閉經、不孕症」等病，中醫認為與痰濕、脾虛、血瘀的關係密切，瘀阻衝任胞宮更會導致經閉或不孕。中醫會分清病因，循着這幾方面治療，通常以先調好月經為最初目標，待婦科問題改善，皮膚表現就能回復正常。多囊患者建議適時進行婦科檢查，注意飲食清淡，減少進食肥甘厚味糖分高的食物。日常診症中，這個年紀有以上皮膚症狀又喜歡飲珍珠奶茶的女病人，自己也會特別留心一下，弄清是否婦科因素引致的皮膚問題。

月經週期與皮膚關係密切，主要與雌激素和黃體素關係最大：雌激素（Estrogen）能抑制皮脂分泌，使皮脂減少，並增加皮膚含水量，改變膚色，抑制真皮膠原蛋白的分解，決定了皮膚彈性和厚度，更有抗發炎功能。黃體素（Progesterone）對皮膚的作用是增加皮膚血流和血管擴張，引起炎症。抑制免疫，某些皮膚疾病較易發作。抗雌激素，減低雌激素對皮膚的各種效果。

月經期氣血流失，皮膚較乾燥暗啞，注意一下保濕，可多食點滋潤和補血的食物；濾泡期（經期後排卵前）雌激素升高，抑制皮脂分泌，皮膚油脂減少，水分和膠原蛋白增多，變得有彈性和有光澤，這就是女士最容光煥發的時間，只需簡單清潔就可以；黃體前期（排卵後）黃體素開始升高，皮脂分泌開始增多，此時須減少滋潤皮膚。另外黑色素變得活躍，需注意美白和使用較乾爽的護膚品；黃體後期（經期前）是皮膚最壞時刻，黃體素影響達至高峰，皮膚容易潮紅，發炎，油膩，除了暗瘡外，黑眼

月經週期與皮膚關係密切

婦女到了更年期，卵巢功能開始退化，女性雌激素逐漸減少，影響皮膚油脂腺的分泌，皮膚變得缺乏水分，失去滋潤，出現乾燥、痕癢、紅疹、潮紅等問題。另外膠原蛋白減少，皮膚結構失去支持，變得缺乏彈性，皮膚的水潤光澤晶瑩減少，變得暗啞，雌激素水平下降亦同時使面上皺紋和細紋逐漸形成加深。此外，亦會伴隨失眠、便秘、煩躁、潮熱、汗出等全身症狀。

中醫經典《黃帝內經》提到「女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子」，說明女士到了49歲，因衝任脈虛衰而絕經，並會出現以上提及一系列更年期症狀。中醫會通過滋陰養肝補腎，調補衝任，有助減低卵巢退化的速度，舒緩皮膚乾燥、面色潮紅等皮膚問題。

月經週期與皮膚的關係很大，主要與雌激素和黃體素關係最大：雌激素（Estrogen）能抑制皮脂分泌，使皮脂減少，並增加皮膚含水量，改變膚色，抑制真皮膠原蛋白的分解，決定了皮膚彈性和厚度，更有抗發炎功能。黃體素（Progesterone）對皮膚的作用是增加皮膚血流和血管擴張，引起炎症。抑制免疫，某些皮膚疾病較易發作。抗雌激素，減低雌激素對皮膚的各種效果。

月經期氣血流失，皮膚較乾燥暗啞，注意一下保濕，可多食點滋潤和補血的食物；濾泡期（經期後排卵前）雌激素升高，抑制皮脂分泌，皮膚油脂減少，水分和膠原蛋白增多，變得有彈性和有光澤，這就是女士最容光煥發的時間，只需簡單清潔就可以；黃體前期（排卵後）黃體素開始升高，皮脂分泌開始增多，此時須減少滋潤皮膚。另外黑色素變得活躍，需注意美白和使用較乾爽的護膚品；黃體後期（經期前）是皮膚最壞時刻，黃體素影響達至高峰，皮膚容易潮紅，發炎，油膩，除了暗瘡外，黑眼

月經期氣血流失，皮膚較乾燥暗啞，注意一下保濕，可多食點滋潤和補血的食物；濾泡期（經期後排卵前）雌激素升高，抑制皮脂分泌，皮膚油脂減少，水分和膠原蛋白增多，變得有彈性和有光澤，這就是女士最容光煥發的時間，只需簡單清潔就可以；黃體前期（排卵後）黃體素開始升高，皮脂分泌開始增多，此時須減少滋潤皮膚。另外黑色素變得活躍，需注意美白和使用較乾爽的護膚品；黃體後期（經期前）是皮膚最壞時刻，黃體素影響達至高峰，皮膚容易潮紅，發炎，油膩，除了暗瘡外，黑眼



■多囊卵巢綜合症不容忽視。



■中年女士突然臉上長多了痘症要留意。

圈皮膚粗糙同時出現，這時間皮膚不耐刺激，只適合較溫和的潔面產品。中醫藥中有豐富的婦科藥物，按各種體質情況調整月經週期各階段因雌激素與黃體素失衡引致的皮膚問題。多囊卵巢綜合症的預防方法，宜減少進食含糖飲品和高熱量甜品；控制體重，每天運動，保持理想體重，且避免吸煙。如對多囊卵巢綜合症有任何疑問，歡迎與閣下的醫生或中醫查詢。

「人人享健康」推動重預防觀念



■彭飛舟在活動中致詞。



南區愛心協會及南區健康安全協會於日前舉辦「人人享健康南區有體檢啟動禮暨親子運動競技比賽頒獎禮」。計劃是響應世界衛生日「人人享有健康」以及基層醫療健康藍圖中的「早發現、早治理」策略，推動南區居民關注身體健康以及加強居民身體檢查的意識。計劃中包括13節場次活動，分別提供癌症篩查、心血管檢

查、超聲波檢查、血液及尿液檢查等，亦會舉行護眼講座、專題醫療講座及親子運動同樂日等。醫務衛生局基層醫療健康專員彭飛舟在活動中表示，「人人享健康南區有體檢」這個主題非常切合基層醫療健康藍圖中所提倡的「以地區為本、以家庭為中心」，亦希望透過地區不同組織繼續推廣及提高市民健康意識。在香港，大家都習

慣有病才去看醫生，但希望將「重治療」的觀念變成「重預防」。隨着香港人口不斷老化，慢性病患者亦不停增加，若預防工作做好一點，整個醫療體系便可以得到平衡，發展也會更加健康。南區健康安全協會主席梁皓鈞表示，現時活動已逾1,000人報名參加，相信本次活動能推動「早發現、早治理」的理念深入民心，有效推動南區「人人享健康」。