



■ 預防多囊卵巢症  
最好是定期運動。

青  
春痘屬青春期常見現象，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」，患者除了臉部皮脂過多、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，亦會伴隨月經不穩、閉經、不孕等婦科症狀。多囊卵巢症歸類於中醫的「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。



香港註冊中醫師

李浩然

現象，不過青春期過了很久，超過40歲還是狂生暗瘡，並伴隨經期不正常、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李浩然講解女性的健康警號。

# 多囊卵巢症恐作祟

女性過咗青春期仲狂生暗瘡？

婦女到了更年期，卵巢功能開始退化，女性雌激素逐漸減少，影響皮膚油脂分泌，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，變得缺乏水分，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，紓緩皮膚乾燥、面色潮紅等皮膚問題。

## 月經周期與皮膚關係密切

月經周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



■ 多囊卵巢綜合症不容忽視。

■ 中年女士突然臉上長多了痘痘要留意。

## 「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」。