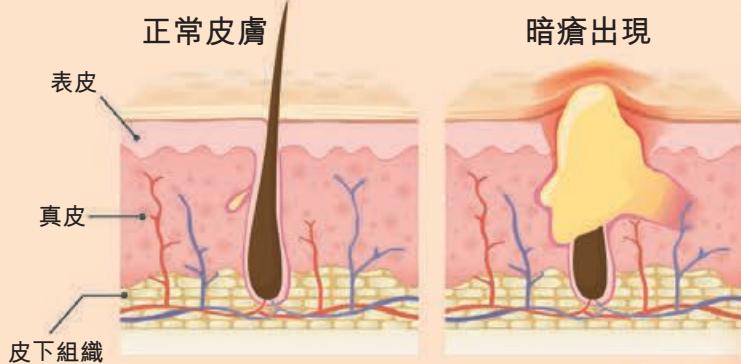


## 暗瘡形成原因



### 炎症皮膚

- 1 受荷爾蒙影響，皮膚不正常分泌過多油分，導致皮膚水油失衡。
- 2 有暗瘡問題的人，會有角化缺陷，導致死皮黏性高，黏在毛孔內，造成堵塞。
- 3 油脂積聚會誘發細菌入侵，細菌會在毛孔內滋生，導致毛孔發炎形成暗瘡。
- 4 細菌會將油脂分解為脂肪酸，脂肪酸會影響皮膚酸鹼度，刺激皮膚令暗瘡形成。

■保持皮膚清潔  
也是很重要。

### 又甜又辣食物宜戒

**小知識**

要預防暗瘡，除少吃煎炸食物外，葉蓉蓉認為患者更應避免乳類製品、高升糖指數食物和辛辣食物。牛奶和乳製品會促進胰島素分泌和激素的產生，例如IGF-1，已知它是暗瘡形成的主要原因。高升糖指數食物一般是比較甜或有精製碳水化合物的食物，會令身體製造更多的胰島素樣生長因子物質，這些物質會令暗瘡生長得更蓬勃。而辛辣刺激的食物會令皮膚充血比較厲害，從而令到暗瘡有較多營養，所以上述幾類食物必須避免。當然，保持皮膚清潔也很重要。

■唧暗瘡小心留疤及發炎。

# 千祈咁唧易留疤痕發炎 醫生教你暗瘡護理



註冊西醫  
葉蓉蓉

青少年踏入青春期，容易受暗瘡（青春痘）問題困擾。雖然手機美顏執相可令皮膚看來白滑，但現實中暗瘡問題卻依然存在。到底暗瘡如何形成？生暗瘡可以「唧」嗎？又怎樣才能回復白滑容貌？這次邀請註冊西醫葉蓉蓉分享暗瘡及皮膚護理的方法。

踏入青春期，青少年容易受荷爾蒙的影響，導致皮脂分泌旺盛，誘發暗瘡的問題。葉蓉蓉表示，無論是男孩或女孩都會有青春痘問題，但去到醫生手上的個案，往往以男孩子的問題比較嚴重，好大原因是因為女孩子一般比較貪靚，所以遇有暗瘡的話，一般都會比較着緊，多數已早早睇醫生；相反，男孩子會拖到較遲才去求醫，所以當醫生見到

時，情況往往都會較嚴重。若青少年因為暗瘡問題找醫生，可先搽藥膏，例如抗生素類藥膏或A酸藥膏；其次是以口服藥物治療，大致亦分為抗生素和A酸類藥物。若暗瘡比較嚴重，可考慮加入果酸或水楊酸的煥膚治療。事實上，暗瘡問題當中大約一至兩成的患者是屬於中度至嚴重的，情況嚴重的暗瘡建議最好由醫生處理，因為正如上面提到，可能需要以口服的抗生素或A酸類藥物，甚至光學治療處理問題。

生暗瘡另一個常見問題，是患者經常忍不住「唧」。葉蓉蓉告誡青少年，千萬不要唧暗瘡，主要理由是容易留有疤痕，再者，患者的手或用來幫助唧暗瘡的工具未必有足夠的清潔，因此很容易引起感染，令暗瘡發炎更加厲害。

萬一忍不住唧了暗瘡，又不幸留有凹凸洞等疤痕，葉蓉蓉提醒要視乎暗瘡疤痕的深淺程度，若疤痕比較淺，可能做幾次果酸或水楊酸的煥膚療程改善，對於去暗瘡印，去色斑，去皺紋等都有高效治療作用。相反，若疤痕比較深和嚴重，有機會需要創傷性較高的治療，如分段性的激光治療，它本身也林林總總，例如針對性地治療凹凸洞問題，全面激活肌膚重組結構，回復白滑容貌。此外，也有分段式射頻的治療方法，有部分射頻儀器更可以同時進行微針治療，比直接以微針處理，痛楚也較少。

## 杜鵑牙周病治療計劃 基層免費

香港大學牙醫學院啟動「杜鵑牙周病治療計劃」，學院轄下專門治療複雜和嚴重口腔疾病的「先進牙醫學研究所—香港大學牙醫專科診所」，將與牙周病學及植

齒學科聯手，為至少100名嚴重牙周病患者提供免費的全面牙科治療。計劃獲杜鵑（1972）基金慷慨撥款1,100萬元資助。

目前全香港約有10%至20%的成年人患

有嚴重牙周病，患者的咀嚼能力、飲食、自我形象，以至整體健康及生活質素受影響，而治療此類疾病的費用往往超過基層市民能力所能負擔。牙周病學及植齒學科統籌主任梁惠強表示：「嚴重的牙周病對患者的生活會產生很大的影響，對他們而言，即使是微笑這麼平常的事情，也會變成一個很大的挑戰。通過這個計劃，我們的目標是改善嚴重牙周病患者的生活質素，同時希望能為來自香港、大灣區以及海外的牙科研究生提供專業培訓和科研的

機會。」

「我們除了致力改善患者的口腔和整體健康、咀嚼及言語功能、社交能力、提高他們的自信外，也希望藉此提升公眾對牙周病的認識。」計劃負責人及臨床助理教授George Pelekos博士說。

計劃主要針對後期牙周病的成年患者，現正領取綜合社會保障援助、收入不高於最新公共租住房屋入息限額或現時居住於公共租住房屋的人士皆符合資格申請。



■一眾嘉賓及醫生出席「杜鵑牙周病治療計劃」啟動活動。

如欲參與計劃，請聯絡「先進牙醫學研究所-香港大學牙醫專科診所」（電話：3979 9191）預約口腔篩檢。



查詢及預約