

什麼是唇瘡？

唇瘡又稱唇疱疹，是由感染單純疱疹病毒（包括「1型單純疱疹病毒」、「2型單純疱疹病毒」）所引致，通常在嘴唇和鼻孔邊緣出現。當患者曾受到該病毒感染，病毒會一直潛伏其體內，並趁患者免疫系統的抵抗力下降時再次變得活躍而造成感染。

生唇瘡的原因？

- 抵抗力下降。
- 精神壓力大、過度疲勞。
- 經常捱夜、休息不足。
- 患上感冒或其他疾病。
- 荷爾蒙變化，例如處於月經周期。
- 曬太陽或曬紫外光燈，曬傷了皮膚。
- 患有慢性疾病，如愛滋病、癌病、濕疹。
- 皮膚受損。

有哪些症狀？

- 嘴唇周圍痕癢。
- 感到灼熱、刺痛。
- 患處變得紅腫。
- 出現堅硬、疼痛的小水泡，通常在嘴唇邊緣出現，也可在鼻子、面頰周圍或口腔內出現。
- 水泡破裂後變成潰瘍。
- 唇瘡亦可能伴隨其他症狀，例如喉嚨痛、口臭、發燒、脖子的淋巴結腫大等等。

可以化妝嗎？

愛美的女生在生唇瘡期間最好還是忍一忍不要塗唇膏了，以免錯用化妝品令唇瘡感染惡化。如果唇部感到乾燥，建議用棉花棒沾上凡士林或是木瓜霜塗於患處，滋潤雙唇，避免直接用支裝潤唇膏接觸唇瘡，不然病毒會依附於潤唇膏上，這樣只會無止境地反覆感染。另外，盡可能戒掉舔嘴唇、咬嘴唇的壞習慣，以防唇瘡感染。

可以擠嗎？

因為手指有可能帶有細菌，因此患者應謹記在觸摸唇瘡後徹底洗手。患者亦不應用手擠壓水泡，因為此舉會弄損皮膚，造成流血及拖慢痊癒速度。如果唇瘡正在滋長，患者應該避免與孕婦、初生嬰兒或免疫功能不全人士接觸。患者亦不要與其他人共用個人用品如牙刷、剃刀、唇膏、毛巾和食具。

會傳染嗎？

唇瘡傳染性極高，尤其是在水泡破裂後，傳染性大增。唇瘡由疱疹1型或2型病毒引起，病毒藉由碰觸黏膜表面或是破損的皮膚進入人體，唇瘡傳染媒介包括空氣、飛沫、親吻等。所以生唇瘡時不宜與別人有親密接觸、共用毛巾、唇膏等貼身物品，用手接觸患處後應該立即洗手。

何時會痊癒？

唇瘡由嘴角生瘡到痊癒，一般需要7至10天。唇瘡初發時，嘴角生瘡患處會感到痕癢、紅腫和痛楚，一般維持1至2天。隨後嘴角生瘡的位置開始出現一堆小水泡。當唇瘡的小水泡範圍不斷擴大，唇瘡水泡會爆裂，滲出黏液（流膿）而形成潰瘍。約一星期左右，唇瘡傷口就會結疤及痊癒。

有哪些急救藥膏？

急救唇瘡的最主要方法是使用唇瘡藥膏。唇瘡患者可諮詢專業意見，選擇使用抗病毒成分的唇瘡藥膏來治療唇瘡，例如阿昔洛韋（Acyclovir）、泛昔洛韋（Famciclovir），以及伐昔洛韋（Valacyclovir）等。這些唇瘡藥膏在唇瘡爆發初期使用效果最佳，每天用棉花棒在患處搽5次。唇瘡藥膏療程約7至10天，可以加速唇瘡痊癒。不過，此類唇瘡藥膏只能舒緩唇瘡不適及加快唇瘡癒合，並不能清除體內的疱疹病毒根治唇瘡。

預防方法

引起唇瘡的疱疹一型病毒會潛伏在身體的神經結內。目前還沒有藥物或治療方法可以把這病毒徹底消滅。要避免唇瘡復發，唯有增強身體的抵抗力：

- 保持身心愉快。
- 充分休息。
- 均衡飲食。
- 適量運動。
- 多吃蔬果、多喝水。
- 補充維他命C及維他命B雜。

處理方法

唇瘡一般會在兩星期內自然痊癒，期間為免引致痛楚或把病毒傳染他人，患者可參考以下方法：

- 盡量保持患處清潔及乾爽，以免受細菌感染。
- 避免進食辛辣或堅硬的食物，以免刺激患處。
- 避免用手碰觸患處，如有碰觸，其後該立即洗手，以免身體其他部分，例如眼睛、性器官等因受病毒感染而引致角膜炎或其他皮膚病。
- 避免親密接觸，例如接吻。
- 徵詢醫生或牙科醫生的意見，使用藥膏塗抹患處以舒緩不適。
- 如果情況嚴重，醫生會建議服用藥物以減輕痛楚。

港人工作時間長、工作壓力大，在經常休息不足的情況下，容易引發唇瘡問題。生唇瘡十分常見，不但影響患者的外觀，亦會疼痛不適，更有傳播身邊人的風險。免疫系統的抵抗力下降是其中一個重要的誘發因素，最可怕的是唇瘡難以痊癒，更有機會無限復發！小編現為大家講解唇瘡成因及症狀，再拆解唇瘡的迷思及治療方法。

唇瘡難癒

無限復發

唇瘡膏推薦

1. Blistex 唇瘡膏 32.8元

這款專治療唇瘡、嘴唇乾裂、嘴角發炎等傷口，有助舒緩唇瘡引致的痛楚，快速修復患處。在睡前厚厚塗上一層，早上醒來乾裂處會好轉很多。要注意的是，由於唇瘡膏有藥性，每日使用次數不宜多於4次。

2. ABREVA 唇瘡膏 176元

與其他非配方唇瘡疹產品截然不同，它含有FDA批准、僅有的縮短唇瘡修復時間的非處方劑成分，有助於縮短唇瘡的修復時間和症狀的持續時間，包括刺痛、疼痛、發癢和灼熱。如果在初次出現刺痛時按說明使用，最快在2天半內即可修復。

3. Acyclovir Stada 唇瘡膏 252.8元

屬於強效藥性唇瘡膏。在唇瘡初起，未形成之前塗上它，可快速抑制唇瘡爆發；若唇瘡患處愈來愈嚴重，塗上後大概3至5天左右就可以痊癒。

