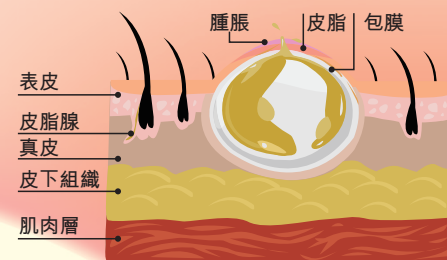


粉瘤勿亂擠 切除免復發

粉瘤橫切面

形成粉瘤的原因是由於皮脂腺出口管道受到阻塞，令皮脂分泌物積聚，形成囊腫。粉瘤內充滿皮脂分泌物，因此容易被細菌感染而引起發炎，會出現紅、腫、熱、痛等炎性反應。



日常護理 保護皮膚

- 選擇溫和配方的沐浴露，避免使用含香料或消毒劑等刺激成分的產品。
- 每天至少塗抹2次有保濕作用的乳液或潤膚霜，以滋潤及軟化皮膚。
- 洗澡水溫宜適中，過高的水溫會洗刷皮脂，令水分流失。
- 過長的沐浴時間，也會使皮膚變得乾燥、敏感。
- 盡量穿吸汗、通爽的棉質衣物。洗衣物時避免使用過量洗衣粉，並徹底過水。
- 如患者有已知的食物或環境致敏原，應盡量遠離，避免觸發皮膚炎。
- 保持家居清潔，減少塵埃積聚，盡量避免使用地氈、絨毛沙發和絨毛玩具、或種植帶有花粉的植物。
- 避免長期處於壓力下，不妨聽音樂紓壓，同時可改善身體的免疫系統。

■ 每天記得塗潤膚霜保濕。



外科專科醫生
陳永康

粉瘤 (Sebaceous Cyst) 是一種常見的皮膚現象，雖不具傳染性，但有機會引致發炎、疼痛等問題，胡亂擠穿更有機會令皮膚出現傷口，增加受感染的風險和形成疤痕。到底粉瘤如何形成？它會否自動消失？這次邀請外科專科醫生陳永康講解形成粉瘤的成因、治療與保養皮膚的方法，讓大家不再受粉瘤困擾。

粉

瘤是十分常見的皮膚問題，有人會以為是腫瘤的一種，亦有人以為與暗瘡、粉刺相類似。陳永康分享指，以為粉瘤是腫瘤的一種並沒有錯，因為粉瘤也可稱為皮脂腺囊腫或表皮樣囊腫，是一種良性皮膚腫瘤。常見於中年人士，男比女多，發病比率約為2:1。

粉瘤一般為單個，有時候也可以在身體不同地方出現多於一個的粉瘤，例如面部、頭皮、胸部或背部等皮脂腺較多的部位。

然而，粉瘤一般會在皮膚表面凸起，並呈圓粒狀，大小由幾毫米至幾厘米不等。特點是腫塊的中央常見到一個黑點，那是皮脂腺出口被堵塞的地方，擠壓時在黑點處會滲出灰白色的粉狀分泌物，且常帶有腐臭味。粉瘤很多時沒有病徵，通常不癢不痛，大多是病人自己或在做身體檢查時偶然發現。

而且粉瘤會隨年月日增長變大，只是速度十分緩慢，當腫塊增大引起不適或疼痛，患者才發現而求醫。幸而，粉瘤是一種良性的皮膚腫瘤，並不會演變成惡性腫瘤或皮膚癌。但並不表示可以任由粉瘤存在而不管，陳永康提醒患者，處理不當可以惡化成膿瘡並潰破。

不能預防宜及早就醫

要診斷粉瘤，若能在腫塊的中央見到一個黑點，對診斷有很大幫助。即使沒有黑點，現

時一般都可以從病史和臨床檢查例如借助超聲波，作出準確的診斷。治療方面，以手術切除為根治方法，盡可能將囊腫完整切除。陳永康解釋指，如沒有完整切除，殘留囊壁，粉瘤會容易於同一位置復發。而暫時來說，一般外用藥膏或口服藥物都不能有效治療粉瘤。

在沒有發炎下，手術一般可以在診所內以局部麻醉方式進行切除，然後用針線縫合傷口。但若粉瘤已有細菌感染和發炎，則未必是手術的最佳時間，這是因為術後傷口受感染的風險會增加，也會降低完整切除囊腫的機會。在這情況下，應先以抗生素控制，在炎症消退後才進行手術。

不過，如已出現嚴重發炎並形成膿腫，就需要做緊急手術切開並進行引流。術後傷口不能夠縫針，需要定時清洗傷口，讓傷口慢慢自然癒合，因此需時效長。

陳永康最後提醒，粉瘤並不能預防，也不會自然消失。如懷疑皮膚出現粉瘤，切勿用力擠壓，因為這樣非但不能改善情況，反而可能令皮膚出現傷口，增加受感染的風險和形成疤痕，應盡早諮詢醫生。



■ 懷疑生粉瘤應及早求醫。



免疫系統 增強有法

免疫系統是人體的防禦機制，為身體提供足夠免疫力，抵禦病毒入侵。不過，長期壓力、或不良習慣等因素都有可能令免疫系統失調，令身體出現不同的症狀及反應，包括皮膚問題。以下數項可增強免疫系統。

■ 運動：可促進血液循環和增加免疫細胞



■ 運動有助提升免疫力。

的數量，從而增加人體抵抗力。

■ 培養健康飲食習慣：多攝取維他命C、脂肪酸和益生菌等，對免疫系統的功能至關重要。

■ 充足睡眠：睡眠對免疫系統的正常運作十分重要。長期睡眠不足會導致免疫系統失調，提高感染病菌風險。因此，每晚應該有7至8小時的規律睡眠，以確保免疫系統能夠正常運作。

■ 少飲酒：長期或大量飲酒會對免疫系統造成傷害，減少免疫細胞的數量和功能，影響人體的抵抗力。

■ 少吸煙：吸煙除了會導致許多像心臟病、癌症和呼吸道疾病等健康問題之外，吸煙還會損害免疫系統，讓身體更容易受到感染。