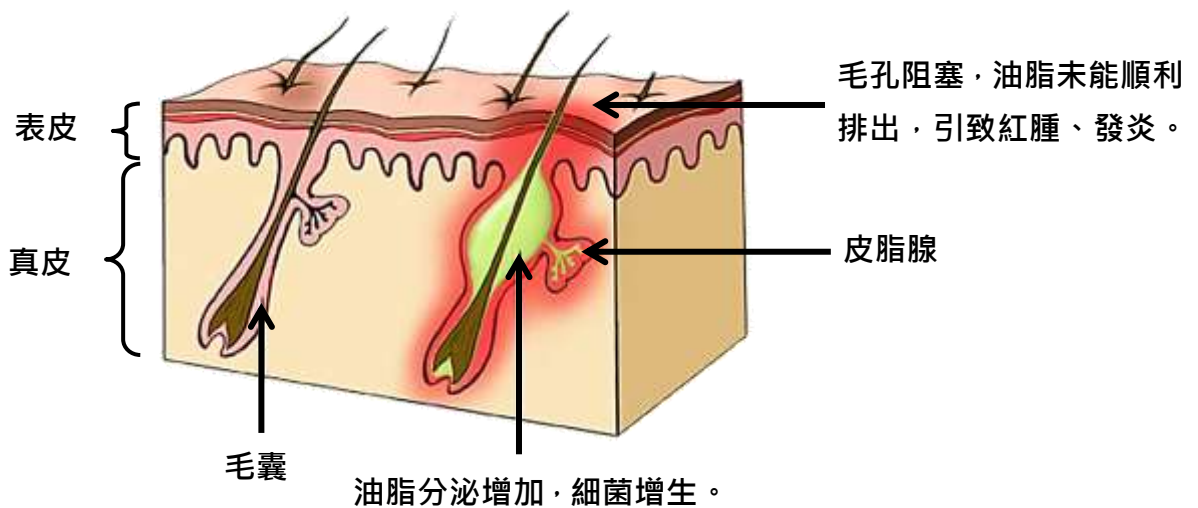


暗瘡

暗瘡是甚麼？

暗瘡俗稱「青春豆」(又稱尋常痤瘡 Acne Vulgaris)。是一種常見的皮膚病，可出現於面部、頸、背部、胸前及肩膀。當皮膚的毛孔被皮脂及皮膚細胞堵塞、細菌在毛囊內生長，便可能形成暗瘡。

皮膚下層有皮脂腺負責分泌油脂，目的是要潤滑皮膚及防止毛髮乾燥。當油脂不能順利經由皮膚上的毛孔排出時，便會積聚於毛囊，形成硬粒並變黑，成為「黑頭」；如果黑頭受到細菌感染，便會紅腫、發炎，形成暗瘡。



引致暗瘡惡化的因素

- 在青春時期，皮脂腺的分泌會變得旺盛，增加毛孔閉塞的機會。因此暗瘡較多於青少年期開始出現。
- 部份女性在月經前受荷爾蒙分泌影響，也會增加生長暗瘡的機會。
- 皮膚不清潔、過度用力洗擦或過於頻密的清潔皮膚。
- 皮膚長期受壓、磨擦。例如運動時配帶髮帶或頭盔。
- 精神緊張、壓力、睡眠不足等。
- 使用含有過量油脂的潤膚膏、化妝品、髮乳等，及長期在油煙的環境下工作，也可令暗瘡惡化。
- 酒精、進食辛辣或煎炸食物等會令皮膚血管擴張，刺激皮膚的發痰及油脂分泌，令暗瘡問題加劇。
- 用指甲擠壓或搔抓患處可留下疤痕。

治療方法

治療暗瘡約需要 2-3 個月才見效，而療程多數歷時數年。輕微的情況，使用外用藥膏便可。較嚴重的情況則須使用口服藥，如抗生素。

暗瘡的處理方法

- **清潔皮膚**

- 用溫和的潔膚用品和溫水清洗，幫助毛孔擴張，以清除過多的油脂和皮膚上的污垢。這樣可避免毛囊被堵塞，減少暗瘡。

- **健康飲食習慣**

- 多喝開水、常吃蔬果，以保持良好排便習慣；
- 減少進食油脂性食物如煎炸食物、朱古力、糕餅、肥肉等；
- 刺激性食物及煙酒也應戒除。

- **良好生活習慣**

- 保持充足睡眠，作息定時；
- 常作適量的運動，並注意運動後的清潔。

- **情緒控制**

- 情緒波動、精神緊張或過分擔憂都會令暗瘡增加，所以應保持心境開朗，令自己鬆弛。

- **其他注意事項**

- 要保持雙手清潔，切勿以手擠壓暗瘡；
- 痊癒初期不要用手揭痂，要讓它自然脫落，以免做成疤痕；
- 應選用不含油脂、不引起黑頭粉刺的潤膚膏或化妝品；
- 避免太陽直接照射皮膚；
- 不要胡亂服用藥物，應請教醫生。