



## 當

兒童踏入青春期，身體會出現不同的變化。「青春痘」的出現往往令不少青少年懊惱，今次就此輕輕討論一下。

## 什麼是「青春痘」？

暗瘡又俗稱「青春痘」，主要有四大成因：第一是皮膚表面角質層增厚，導致毛孔阻塞；第二是油脂分泌過盛，過多的油脂積聚於毛孔；第三是細菌感染，油脂積聚誘發細菌滋生；第四是發炎反應，這是由暗瘡細菌與油脂的脂肪酸產生化學作用所引起。

其實任何年紀，都可以有暗瘡的煩惱。暗瘡一般會在青春前期，大約七至十二歲開始出現，這是由於青少年的荷爾蒙分泌旺盛，皮脂腺分泌增加。若過多油脂遇上毛孔阻塞，再加上細菌感染，便會形成暗瘡。除了荷爾蒙因素外，家族遺傳及生活、飲食習慣也會有影響。由於青少年處於建立自我形象的階段，外觀或多或少也會影響自尊心和自信心，家長宜加留意。

## 暗瘡一定是生在面上的嗎？

暗瘡主要生長在面部（例如「字位及C字位」、胸口及上背。長於身體其他部位的「暗瘡」，有很大機會是毛囊發炎，治療方法會有所不同。

## 「青春痘」出現了，我可以怎樣做？

治理暗瘡，可先從改善日常生活習慣着手。首先要注意面部清潔，早晚以溫和的肥皂或洗面膏洗面；其次是健康飲

# 「青春痘」的煩惱

食，多喝開水，常吃蔬果，減少進食油脂性食物如煎炸食品、朱古力、糕餅、肥肉等，還有避免刺激性食物及煙酒；第三是要作息定時，保持充足睡眠和適量運動，休息不足和生活壓力會使皮質醇分泌增加，加速暗瘡形成。如果情況未有改善，建議盡早求醫。

## 暗瘡治療

醫生會因應病情輕重、分布範圍和暗瘡成因，處方不同類型的藥物。暗瘡早期會有白頭、黑頭，後期為丘疹及膿頭，再嚴重的會是膿瘡或囊腫性暗瘡。若胸口及上背均長有相當數目的暗瘡，則較為嚴重。在輕微的情況，醫生會處方外塗藥膏。中度至嚴重的暗瘡，往往需要加上內服抗生素或是異維A酸。不論是外用還是內服的藥物，目的也是主要針對油脂分泌、毛囊閉塞、暗瘡細菌和發炎因子四大成因。

## 暗瘡後遺症，「啣咗佢快啲好」？

擠壓暗瘡的確可以擠出表面的膿頭，但底層發炎問題仍未解決。相反，這個過程可以把手上的細菌傳到暗瘡的傷口上，令發炎加劇。而且有機會把那些膿腫推到更深處和增大毛孔。由於皮膚受過擠壓，會更容易留下暗瘡印和疤痕。

輕微的暗瘡印和疤痕一般會隨着時間慢慢減淡。但較嚴重的凹凸洞或者是增生性疤痕可以是永久的，這些情況往往需要激光治療或是注射類固醇來改善。因此及早預防和病向淺中醫還是上策。

青年人注意外表是理所當然，但也要讓他們明白外表不能代表自己的全部，擁有良好的內在品格才更受歡迎。☺