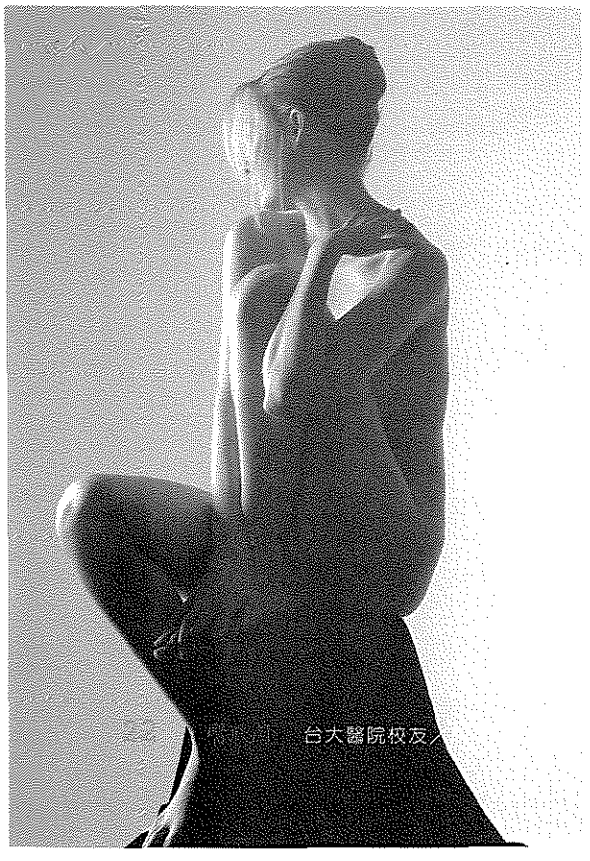
皮膚部
醫師陳衍良 主任紀秀華

輕鬆擁有白皙光潔肌膚

有一半以上的東方婦女，當抱怨自己臉色暗沈，上了年紀又常有黑色斑塊及皺紋，大多數人希望擁有白皙光潔的肌膚，賞心悅目。臉色暗沈的原因，包括黑色素增加、角質層、皮膚血行不佳以及皺紋，我們只要了解這些原因，就不難提出解決之道；黑色斑塊及皺紋則有各種雷射儀器為我們解決。



再造白皙肌膚

黑色素

東方膚色偏黑黃，主要在於其黑色素之量，較西方人爲多。在台灣地區陽光強烈，更是容易曬黑。如何減少黑色素之量呢？越來越多的美白製品可以使用，比如麴酸、azeleic acid、維他命A類局部外用製品以及近來發展的左旋維他命C等。其中azeleic acid 及維他命A類製品，較易有刺激性發生，使用時要加小心。有些維他命A類製品，則將其濃度降低，減低其刺激性,而adapalene也是刺激性較低的改良維他命A類製品。左旋維他命C是較不具刺激性，新發展的微脂粒左旋維命C外用品以及左旋維命C導入都可加強維他命C的美白效果。

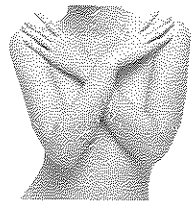
角質層

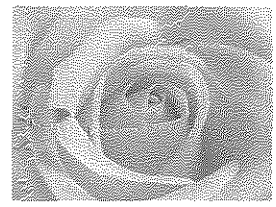
如果能將角質去除一部份，可使灰暗的感覺減少，也可使皮膚含水量較佳，看來亮麗。在除角質的方法包括使用上述的維他命A類製品、果酸製品等。以上製品的使用，都很容易有刺激現象，因此，應在皮膚專科醫師指導下使用。果酸換膚是成效明顯的作法，更是要在皮膚專科醫師的監督下執行，以避免其刺激性。

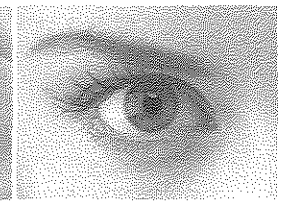
皮膚血流

在排卵週期之後，皮膚血流較差，而有膚色暗沈的現象，氣溫低時，也會有同樣的現象。這樣的現象，可以多做運動來改善。此外，中空粉粒型之蜜粉，可以有保溫效果，在冬天時使用，可減少因氣溫低，造成皮膚血流不良而致暗沈之現象。

臺灣大學學術期刊資料庫







皮膚皺紋

皮膚上的皺紋，造成光線陰影，而使皮膚顯得暗沈。日曬過強，是皮膚美容的大敵，使皮膚顯得乾皺又暗沈，因此，防曬是很重要的。最好的防曬方法就是不曬太陽。但是我們一出門，就會受到日照，因此就必需使用防曬製品，防曬製品要可防紫外線 A 及紫外線 B，同時也應撐傘，以將曝曬減至最低。值得注意的是，即使最好的防曬品，對於強烈的陽光，也是無法阻絕的，因此，建議您不要在強光下曝曬。曝曬於陽光下。微顆粒的 titanium dioxide，具有物理物阻絕紫外線 A 及 B 之作用，由於是微顆粒其美容之自然度較非微顆粒爲佳，又可反射藍光而減少蠟黃膚色的感覺。

雷射光治療皮膚

目前醫學上常用的雷射機種有十多種，依臨床的應用可以分下面幾大類：

色素斑雷射

主流爲 Q 選擇性紅寶石雷射〔Q-switched ruby〕，Q 選擇性亞歷山大雷射〔Q-switched alexandrite〕，Q 選擇性鋁雅克雷射〔Q-switched Nd:YAG〕。Q 選擇性是指這些雷射可以在極短的時間內發出高能量，以免過長的時間會對週遭的組織造成無謂的熱傷害。這三種雷射均被設計在適當的波長，可以選擇性的破壞表皮和眞皮中的麥拉寧〔melanin〕，來達成去除色素斑的目的。臨床上被廣泛的應用於治療表皮色素斑疾病，像是雀斑、曬斑，或是眞皮色素斑疾病，如顴骨母斑、太田氏母斑，或是去除刺青紋眉等等。

磨皮雷射

目前的主流是二氧化碳雷射〔CO2〕和鉺雅克雷射〔Er:YAG〕。這兩種雷射都是透過適當的波長選擇性的作用在皮膚中的水分子，將組織汽化。只要雷射的能量調整適當，這兩種雷射可以由外而內循序的將不想要的組織一層層汽化掉。臨床的應用相當廣泛，如皮膚腫瘤〔脂漏性角化斑、皮膚贅瘤、汗管瘤〕、點痣、青春痘凹洞磨皮等。

除皺雷射

目前的主流是冷觸式鋁雅克雷射（Cool touch Nd:YAG）。是非表皮破壞性除皺雷射，利用長波長（1320 nm）選擇性的作用在皮膚中的膠原纖維，加上表皮之冷卻系統將使表皮之傷害降至最低，而將色素沉著機率降低，適合東方人使用。

除血管性疾病雷射

目前的主流是脈衝式染料雷射〔Pulsed dye〕。主要作用在皮膚血管中的紅血球，臨床應用在血管瘤、葡萄酒染色母斑、酒糟、微血管擴張、蟹足腫、乾癬等的治療。

以上這些措施，不妨請教皮膚科專科醫師，讓他以專業知識，爲您做最佳的指導，使你以最經濟最有效的方式擁有白皙光潔的肌膚。

臺灣大學學術期刊資料庫