



夏日皮膚保養



皮膚科
林起翎 主任

夏天炎熱的天氣會造成皮膚容易出油和流汗，因此該如何保養皮膚和預防疾病呢？

02

健康衛教新知

一、夏天好發的皮膚病

(一)青春痘和毛囊炎

青春痘是臉部毛囊的感染，位於臉部以外的部位統稱為毛囊炎。青春痘並非青春期的專利，在台灣，夏天炎熱的天氣會導致皮膚容易出油和流汗，毛囊有油脂的養分就容易滋生痘瘡桿菌，因此不論青春期或成年人，在夏天都常發生此問題。解決之道除了注意清潔、盡量待在涼爽的室內，飲食清淡和睡眠作息規律，治療方面可依粉刺、丘疹、膿泡和囊腫等的數目以及嚴重程度，分為輕、中、重度。若為輕度，通常塗抹外用A酸或抗生素藥膏，如果是中度，則須再加口服抗生素，若為重度，可能需加上口服A酸，減少皮脂分泌。

(二)汗斑黴菌感染

是一種稱為 *Malassezia furfur* 的黴菌感染。通常分布於軀幹與上肢，有時於腋下、胯下、臉部等處，可見許多大小不一的粉紅色、棕色或白色的斑塊，皮膚表面有輕微脫屑，通常沒有症狀或些許癢感。治療上根據汗斑範圍的大小，選擇外用或口服抗黴菌藥物治療數週即可。預防的方式是盡量保持皮膚乾燥，如果有流汗要盡快擦乾，可將抗屑洗髮精（如含有2% ketoconazole的成分）當沐浴乳使用，塗抹於身體停留五到十分鐘再沖掉，連續使用三天或一週使用二至三次，即可將皮膚表面的菌量降低，來防止發作。汗斑的顏色通常需要數個月的時間才能恢復正常。

(三)足癬、股癬和體癬

夏季溫暖潮濕的環境，使得黴菌容易孳生。足癬俗稱香港腳，通常從趾縫脫皮開始，依序時程的進展可分為脫皮型、水泡型、趾間糜爛型與厚皮型。足癬不一定會覺得癢，有些人只有單純的趾縫與腳掌脫皮。有些人除了脫皮，還會伴有極癢的水泡，必須與汗疱疹做鑑別診斷。單純的足癬，由醫師選擇適當的外用抗黴菌藥膏，持續使用到症狀消除後，仍需繼續治療數週。如果同時患有甲癬（灰指甲），必須一起治療。雖然甲癬的治療較費時，但若不治療，患有甲癬的趾甲就像黴菌的溫床，周邊皮膚容易再受到黴菌的感染。甲癬需視情況給

予口服抗黴菌藥治療三個月。

股癬發生在陰部，體癬發生在身體綳摺悶熱處，如腋下、乳房皺褶下、頸部皺褶處、臥床患者的背部，也都是皮膚上的黴菌感染。

(四)疔瘡、發炎性粉瘤

疔瘡是一種毛囊深部的細菌感染，最常見的是由金黃色葡萄球菌所致。悶熱出汗的環境使得細菌容易繁殖，導致跨下、臀部容易有疔瘡產生。初期為深部、堅硬的、有壓痛的紅色丘疹，逐漸變大形成疼痛性的深部結節，在幾天後成熟變成軟軟的大膿包。免疫力較差的患者可能會導致發燒等全身性的症狀。

在治療方面，口服抗生素的使用很重要，通常需要使用七至十天。疔瘡成熟後可切開引流排膿，加速癒合。

在預防方面，盡量避免熱的環境，避免穿著不透氣的衣物，避免磨擦皮膚或久坐，都可減少發生。

粉瘤是皮膚細胞生長於皮膚深層形成囊狀物，有開口，是皮膚常見的良性腫瘤，會逐漸長大反覆發炎。夏天因為皮脂腺分泌旺盛，因此較容易滋生細菌而發炎感染。耳後、臀部、背部是較容易發生發炎性粉瘤的部位。如果發現疑似粉瘤的腫塊時，應避免擠壓而發炎化膿，盡早尋求診治。

(五)汗疹(痱子)

在前胸、後背、臉部、頸部等皮膚皺摺處，出現許多紅色刺癢的小丘疹，尤其是小孩與容易流汗的人特別容易產生。汗疹是因為潮溼悶熱，當大量流汗時，因排汗不良而造成汗腺發炎。汗疹有三種輕重程度的分別，輕度汗疹是在皮膚表面浮上清澈的小水泡，沒有發炎。其次是汗孔的地方紅紅的且會感到癢。比較嚴重的是汗管深層的發炎，會有較硬的結節。

治療上可使用外用的類固醇的藥膏，嚴重時可搭配口服藥物。最重要的是預防工作，盡量在涼爽的環境，穿著透氣吸汗的衣服，流汗就趕快擦乾。要注意的是嬰幼兒容易出汗，不要包裹太多太緊。

二、夏天的皮膚保養方式

如果希望皮膚明亮美麗，防曬和美白是夏天不可少的保養工作，否則紫外線傷害的累積，就會導致黑斑和細紋產生。

(一) 超音波美白導入

超音波是利用機械震動的原理，產生高速震波，頻率可以高達1MZ(每秒100萬次)。高速的震波，可以使細胞間隙的寬度擴大，提高藥劑進入皮膚的通透性。超音波導入原理，主要是利用其微細的機械震動作用，調節細胞膜的通透性，幫助藥物導入，加上熱能作用，能加速表皮下皮膚的吸收。

小港醫院美容中心使用醫用級的左旋C+玻尿酸，以超音波離子導入儀器導入皮膚，可以使皮膚亮白緊緻。

(二) 焦葡萄糖酸煥膚

焦葡萄糖酸能溶解角質、抗菌、調節皮脂的分泌，而且具有刺激新膠原蛋白與彈性纖維形成的能力。相較於傳統的果酸煥膚，能更有效及高效率地重建細胞結構。其特點是煥膚的效果更加提昇，而紅、腫、脫屑等

副作用大為減少。焦葡萄糖酸能改善皮膚上的美容瑕疵有：

- 1、維持毛孔暢通，避免粉刺、青春痘之產生。
- 2、加強皮膚保濕力，促進老化角質脫落，改善皮膚光化性老化和光角化症。
- 3、加速色素代謝，淡化色斑、雀斑、老人斑和痘疤。

療程建議可兩週一次，若肌膚問題較嚴重者，建議可每週一次，連續進行五次以上，以達到預期效果。做一次就會有亮白的效果，氣色變好，更加粉嫩。

(三) 淨膚雷射

小港醫院美容中心有淨膚雷射C9，以溫和的方式將黑色素打散，讓皮膚變白變亮，又不產生傷口。

(四) 防曬

需挑選同時可以防護UVB及UVA的廣效性防曬乳液，小港醫院美容中心可開立適當的防曬乳液。除了塗抹防曬乳液外，要避免紫外線傷害，還需要做到儘量避開上午十點到下午三點的太陽，以及外出時多戴寬邊帽、撐傘、穿著織的較密及深色的長袖衣服，以加強防護。

各種雷射皮膚治療深度

脈衝光

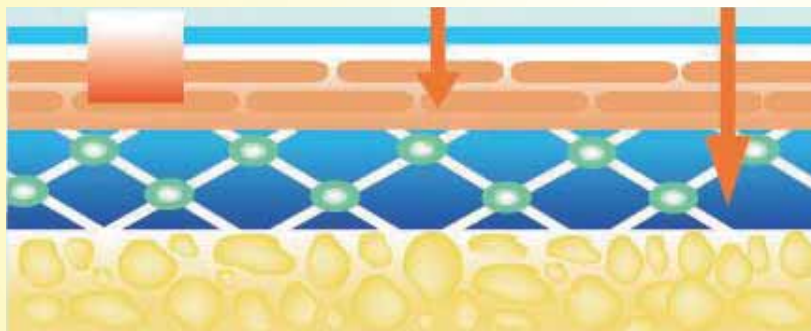
全面改善淺層肌膚問題
(如：斑點、血管絲)

淨膚雷射

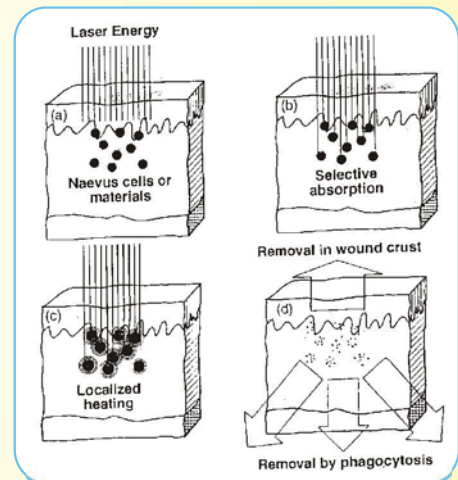
治療深或淺斑點
(可依據需要調整)
毛孔大等問題

飛梭雷射

無傷口、改善深層肌膚問題
(如：痘疤、皺紋等)



表皮層
真皮層
脂肪層



淨膚雷射治療進程

治療前

治療剛結束時，皮膚上會出現灼熱感、輕微紅腫、水腫或是緊繃感，通常鎮靜敷臉後會感覺較舒適，紅腫是暫時性的現象大約1-2天內就會消退。

術後斑點顏色稍微加深

此時要加強保濕及防曬，清潔時動作要輕柔，切勿用力摩擦或進行去角質，結痂脫落的程度依個人的代謝能力而異，建議不要過度熬夜或刺激飲食以免痂皮較難掉落。

術後
局部微紅

術後
(治療需求次數
因人而異)



對抗炎炎夏日 皮膚防護「藥」知道

文 藥劑科
林瑛鈴 藥師

04

健康衛教新知

時逢端午節氣之後，也意味著進入盛夏季節的開始。面對夏天炙熱的陽光，過量的紫外線，該如何做好自我防護呢？大家都知道紫外線對於皮膚的傷害，可能造成色素沈積、紅斑、皮膚老化、皮膚癌...，對抗炎炎夏日，「防曬」當然是最基礎的肌膚保養之道。

「防曬」措施---要知道

紫外線照射最強的高峰時段是上午10點至下午4點，應該儘量避免在這段時間外出曝曬陽光，或者可採取適當的防曬措施，如戴帽子、穿長袖衣服、有抗紫外線效果的傘具、塗擦防曬產品等。市售防曬產品會針對UVB及UVA的防護功效做分級，無論使用防曬係數高低的產品，均能有效保護皮膚避免曬傷。但如果長時間

曝曬陽光下，可要記得定時再度補充塗擦防曬產品。對於從事戶外工作、運動或休閒活動的人，則建議使用防曬係數SPF 30以上的防曬產品。

面對炎炎夏日的肌膚保養---「藥」知道

對於正在服用特定某些類別藥物的民眾，「防曬」也是相當重要的課題。因為有幾種藥物可能引起光敏感反應。皮膚的光敏感反應是一種暴露於紫外線輻射之後異常皮膚反應。光敏感反應可分為光毒性 (phototoxicity) 或光過敏 (photoallergy) 。藥物引起的光敏感反應如下圖一及圖二所示，已知的可能發生的藥品名稱如下。

類別	光毒性	光過敏
反應表現	比較像曬傷 (發生率高，日曬後數分鐘至數小時)	搔癢，濕疹樣皮膚炎 (發生率低，日曬後24至48小時)
可能誘發之藥物	<ul style="list-style-type: none"> ● 四環黴素 (特別是doxycycline) ● Thiazides類利尿劑 ● Phenothiazines精神穩定劑 (如chlorpromazine) ● 抗黴菌藥物 (Griseofulvin、Voriconazole) ● Retinoids (維他命A酸類) ● Tar compounds (煤焦油化合物) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外用藥劑非類固醇消炎止痛藥 (eg, ketoprofen, diclofenac) ● Quinidine (抗心律不整劑;抗瘧藥) ● Griseofulvin (抗黴菌藥物) ● Quinine (預防或治療瘧疾藥物)
緩解或治療	冷敷或蘆薈凝膠	局部皮質類固醇藥膏



(圖一) Phototoxic eruption
藥物引起的光毒性反應ref.UpToDate®

Reproduced with permission from: www.visualdx.com.
Copyright Logical Images, Inc.



(圖二) Photoallergic eruption
藥物引起的光過敏反應ref.UpToDate®

Copyright c Eric Ehram, MD, Dermatlas;
http://www.dermatlas.org.

除了應該減少外出曝曬陽光或者做好適當的防曬措施之外，防曬產品也建議應該要使用具有抗UVA的防護

功效產品。若是症狀嚴重，則建議應該儘快進一步求診專科醫師。

對抗炎炎夏日肌膚保養之道

炎炎夏日已經到來，高溫、出汗、大太陽，每一項都是肌膚要面對的大挑戰。肌膚的清潔與保養是基本原則，但可能不知道有些流傳很廣的觀念其實是錯的，結果不但對肌膚沒有幫助，反而可能受害。



文 門診
簡鳳如 護理師

美肌保養六大迷思

迷思一：為了深層清潔，一天多洗幾次臉

民眾以為：一天多次清潔洗臉的方式，可以讓皮膚深層清潔，減少油脂分泌、減少痘痘生長。

事實上：過度清潔會讓皮膚有乾燥、緊繃等不適的感覺出現，因過度清潔會讓皮膚的表皮屏障膜遭受破壞，使得角質層中所含的水分流失。

迷思二：深度肌膚清潔是為了去角質

民眾以為：感覺臉上的角質變厚，肌膚黯淡無光，想要代謝老舊角質，於是每天做去角質，希望能夠讓肌膚重拾光澤、水嫩。

事實上：健康的角質層每 28 天會自然代謝一次，不需要藉外力去除，手動去角質其實是讓角質層變薄，減少了角質層保護皮膚的功能。當肌膚出現脫屑時，代表角質處於「不健康」的狀態，會影響自然的角質代謝；此時，切忌不能再做去角質，應該是要做好保溼，讓皮膚的角質層健康。

迷思三：夏天肌膚易出油，所以不用保溼

民眾以為：夏天臉部肌膚油膩膩的，可以不需要再擦保溼產品。

事實上：油脂的分泌是來自真皮層中的皮脂腺，這和肌膚角質層中的含水量，不見得有關係。當皮膚出現乾燥皮屑，已是出油不足的情況，此時適度清潔，輔以清爽的保溼產品使用，比如保溼乳液或保溼精華液，針對自己的肌膚，挑選適合的保溼產品，才是正確的觀念。值得注意的是，就算油性膚質也需要含有油性成份的保溼產品，民眾不需要因為保溼產品含油性成份而刻意避開。

迷思四：「補水」、「保水」效果一樣

民眾以為：補水、保水都一樣，就是有水的意思

事實上：所謂「補水」就是適時給予肌膚充足的水份；而「保水」作用，則必須同時納入「吸水+鎖水」兩大關鍵性因素；藉由塗抹保溼產品協助肌膚角質層自我「儲水」的能力。簡單說也就是以外在保溼產品輔助加強內在保溼的效果，以達到相輔相成之效。常見肌膚保溼成分如：甘油(Glycerine)、玻尿酸(Hyaluronic acid)等、荷荷巴油、凡士林(Petrolatum)等。

迷思五：防曬乳液油膩膩、薄薄擦就好

民眾以為：夏日乳霜類、膏狀類的防曬乳，會讓臉上「塗油漆」的感覺，因而減少塗抹量，讓臉上舒服一點。

事實上：如果塗得太薄，就算用 SPF50 的防曬劑，塗下去也只有 SPF20 的效果。換成茶匙的觀念：防曬劑用量是臉、頸部約半茶匙(約2.5g)，肩、臂約一茶匙，前胸、後背各半茶匙，小腿、足背邊各半茶匙。以使用在臉部、脖子來說，約半茶匙的量，才有足夠的效果。

迷思六：出門前塗防曬，整天沒煩惱

民眾以為：廣告強打12小時長效防曬、曬不黑、曬不紅，出門前擦一次就OK。

事實上：防曬品會隨著人體汗水、出油和衣服的接觸而流失，因此依使用需求適度補擦，如辦公室上班族，長時間整天待在辦公室者沒有流汗，可減少補擦次數；若是在容易出汗的環境下，應 2 至 3 小時重新塗抹或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹。

夏日美肌3步驟

1. 清潔剛剛好-水溫不過熱，每日2次不過度

肌膚要好首重視清潔，過度的清潔會帶走油光及肌膚光澤。正確清潔肌膚的方式是使用比體溫還低的涼水，勿使用熱水，基本上，每日清潔肌膚2次就足夠。另外，清潔類化粧品在臉上僅停留1、2分鐘後被洗掉，皮膚無足夠時間吸收。因此選擇清潔類化粧品時，首重在清潔而非其他功能訴求。

2. 保溼最重要-保溼做得好，肌膚不乾燥

民眾的膚質由皮膚角質層的含水量以及皮脂的多寡來決定，水分占表皮基底層的70%，富含水分的皮膚其膚質較為豐潤，皮膚外觀會光滑、細緻、柔軟。當氣溫變化時，油脂腺分泌油脂的能力會減低，當臉上的油脂減少時，皮膚易緊繃缺乏彈性，臉部、四肢就會出現細紋，甚至還會產生脫屑發癢症。因此適當加強保溼，讓角質層健康，更能維持皮膚的自然屏蔽功能

3. 防曬一定要-炎炎夏日不曬傷

※避免早上十點至下午兩點直接曝曬在陽光之下。

※使用防紫外線太陽眼鏡、穿戴可遮覆臉部和身體的深色衣帽(深色衣服效果較好，帽子可保護臉部兩側和頸背部)、或以撐傘的方式直接阻斷紫外線傷害。

※出門前三十分鐘，使用SPF30、PA+++以上的防曬乳塗抹在任何會曝曬的部位。為達足夠防曬效果，塗抹防曬產品的劑量需達每平方公分2毫克才可達到防曬產品上所標示的保護效果，以臉部來說，一次的塗抹量約2個指節才足夠。防曬品會隨著人體汗水、出油和衣服的接觸而流失，不論使用的防曬係數為何，應落實每2至3小時就補擦一次，若是運動流汗或游泳時，必須半小時塗抹一次。

※防曬乳可分物理性與化學性：物理性防曬分子較大、顏色較明顯、較油膩、不易過敏，適合敏感性肌膚、異位性皮膚炎患者或幼童使用。化學性防曬分子較小、較為清爽、但較易引發過敏反應，適合於油性肌膚、青春痘患者使用。

※紫外線無所不在，無論晴天或雨天，室內或戶外，皮膚都會受到傷害，防曬目的並非只是為了美白，最重要是預防皮膚老化與皮膚癌。

進入夏季，防曬是美白及抗老化的第一要務，希望大家在享受陽光之餘，也能擁有健康美麗的肌膚。