



高雄市立小港醫院

(委託高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

2015

冬季刊

港醫健康通訊

皮膚科專刊



CONTENTS



冬季號 目次

1 | 院長的話 /侯明鋒 院長

2 | 醫學知識網

我的黑色斑塊是皮膚癌嗎？ /皮膚科 林起翎 主任

國字臉變小V臉 /皮膚科 林起翎 主任

春天適合的保養方式——杏仁酸煥膚 /皮膚科 林起翎 主任

帶狀疱疹 /皮膚科 林起翎 主任

病毒疣 /皮膚科 林起翎 主任

黑斑及處理方式 /皮膚科 林起翎 主任

15 | 健康生活圈

美顏養份 /王馨玲 營養師

正確美容醫學觀念 /蕭聖霓 護理師

認識帶狀疱疹(皮蛇)疫苗 /張簡麗真 藥師

20 | 社區互動情

小港醫院打造健康學園 簽署守護承諾書

21 | 港醫書香飄

女醫師才知道的美容方法 /教學研究中心 林玟娟組員

港醫健康通訊

發行人 / 侯明鋒

編審主委 / 羅永欽

編審委員 / 莊捷翰、陳永鴻、李佳玲
蕭惠彬、吳素英、江秀珠

執行編輯 / 陳玉薇

編輯小組 / 張家禎、陳俊鴻、林起翎
李佳玲、龔育民、劉錦茹
陳秀珊、李庚恕、侯孟伶
林敬程

美編設計 / 德昌印刷廠股份有限公司

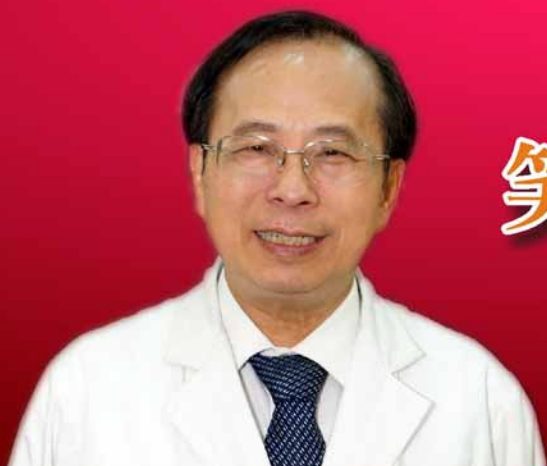
發行所 / 高雄市立小港醫院
(委託高雄醫學大學經營)

院址 / 高雄市小港區山明路482號

電話 / 07-8036783

傳真 / 07-8065068

網址 / www.kmhc.org.tw



笑容迎向

2016

文/侯明鋒 院長

最近常聽到一句話在公開媒體上不斷地放送與使用：「台灣最美的風景是人」，當然，對於這句話的認同，有兩造不同的意見，在言論開放自由的台灣，我們都應予以尊重。然而就我認為，的確良善、友愛又有溫情的「台灣人情味」，其實環繞在你我周圍，只要用心就能發現，只要用心就能體會。

多數台灣人以「低調、樸實」為從一而終的人生態度，是不論面對何種人事物之下的獨特行事風格，也因如此，台灣人沒有紛擾、安安穩穩地過了數十個秋冬。這幾年，自我意識抬頭帶來的改變，著實影響著我們的生活。就我們最熟悉的醫療環境而言，「唯我」及「我執」的觀念過重，不滿的負面情緒使人行為失控、脫序，上演在醫院的醫療暴力事件，讓救人的醫護人員先逃命喊救命，像不定時炸彈般地可能隨時引爆在台灣任何一家醫療院所中。

由高醫體系孕育出來的小港醫院，始終以人為本，以愛為名，不僅以照護社區居民的健康為己任，也將院內同仁的身心健康置放於在院方的首要任務之一。除嚴厲譴責醫療暴力及力保同仁身家安全之外，同時希望祥和的社會氛圍能重回到你我認識的家園，多些關懷、包容、愛心和同理心，讓臉上的笑容化解不必要的針鋒相對。

你今天微笑了嗎？笑容是最天然的化妝品，神清氣爽，笑起來就好看；身體健康，笑起來也好看；心情愉悅，笑起來更好看！本期港醫通訊透露了「修修臉」的簡單功夫，以及處理惱人皮膚問題的最新科技方法，絕對不容錯過，讓我們一起用健康、用笑容揮別2015，迎向2016。



我的黑色斑塊是皮膚癌嗎？

文/皮膚科 林起翎 主任

——小港醫院引進皮膚鏡作為一種非侵入性、 且可提高多種皮膚疾病診斷準確度的檢查儀器

案例

46歲的陳先生，右大腿皮膚上有一顆黑痣，已有十多年，一直不以為意，但最近一年來有明顯變大的現象，於是來小港醫院皮膚科求診。醫師以皮膚鏡檢查，發現有某些令人擔心的特徵，進一步安排皮膚切片檢查，發現為惡性黑色素瘤。



什麼是皮膚鏡？

皮膚鏡Dermoscope是一種可以放大數十倍的皮膚顯微鏡。近年來在美國及歐洲所發展出來的一種診斷儀器，是相當方便、非侵入性的儀器，可以觀察到肉眼看不到的臨床特徵，尤其是色素及血管的構造。它可以增加各種皮膚疾病的診斷準確度。使用時以鏡頭貼在要檢查的皮膚病灶上，調整放大倍數及亮度，尋找到有代表性的特徵之後再作記錄。它的診斷性質介於放大鏡及光學顯微鏡之間。

皮膚鏡和切片檢查有何不同？

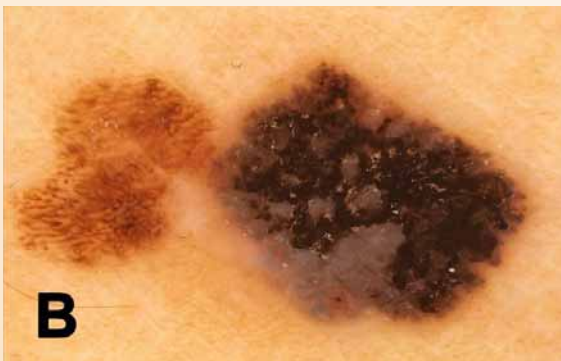
目前，診斷許多皮膚腫瘤最準確的方法為皮膚切片病理檢查。這是一種侵入性的檢查。皮膚鏡檢查的特點是不會傷到皮膚，是一種非侵入性的檢查方法，不會造成疼痛或不適感。當病灶太大時，切片病理檢查只能夠檢查病灶的一小部份。皮膚鏡則可檢查整體的皮膚病灶。另外，皮膚切片病理檢查通常需要等待一星期以上才能得到檢驗結果，而皮膚鏡可以當下立即得到檢查結果。

如何區分黑痣和惡性黑色素瘤？

在肉眼觀察下，惡性黑色素瘤有時候難以與良性黑痣作區分。正確的診斷會影響病人的治療及預後。更重要的是皮膚鏡可以在惡性腫瘤極早期，肉眼無法診斷時，作出正確的診斷。使用皮膚鏡來區分良性黑痣及惡性黑色素瘤主要是依靠黑色素的不同分佈方式。良性黑痣的黑色素分佈主要是呈現規則的網狀結構，而惡性黑色素瘤的黑色素分佈主要是呈現不規則的網狀結構，另外也可能合併不規則的點狀及球狀結構、藍白色結構。而最近的皮膚科檔案雜誌 (Archives of Dermatology) 的研究亦顯示，皮膚鏡對惡性黑色素瘤診斷的專一性可以達到98%，診斷的準確度比臨床診斷還要高很多。



A. 肉眼所見之皮膚黑色斑塊



B. 皮膚鏡底下所見之皮膚黑色斑塊，左側較淺斑塊呈現不規則網眼狀，是惡性黑色素瘤的特徵。

其它應用

經過多年的臨床經驗與研究，目前已可以使用皮膚鏡來診斷黑色素瘤以外的多種皮膚腫瘤，以及某些發炎性及感染性的皮膚病，包括指甲及頭髮的疾病。我們以皮膚鏡診斷皮膚腫瘤已經有多年經驗，曾經使用皮膚鏡多次觀察過多種皮膚腫瘤，包括皮膚血管瘤、黑色素腫瘤、基底細胞癌、鱗狀細胞癌、脂漏性角化症(俗稱「老人斑」)、皮膚纖維瘤、病毒疣...等等。基底細胞癌在皮膚鏡底下可以觀察到樹枝狀的血管結構。皮膚血管瘤則可以看到紅色的池狀結構。

臨床應用

皮膚鏡可以幫助醫師診斷皮膚腫瘤為良性或惡性。可是目前台灣皮膚科醫師使用這種儀器的還不多。其中經多年訓練有足夠經驗能充份利用這項儀器的更少。小港醫院的林起翎醫師、金依瑩醫師皆有皮膚鏡訓練證照。林起翎醫師曾前往日本東京虎之門醫院研習數月，該醫院素以診斷和治療皮膚腫瘤為擅長。小港醫院已有的皮膚鏡，可利用來增加各種皮膚疾病的診斷準確度，在惡性腫瘤最早期，肉眼無法診斷時，迅速作出正確的診斷。

國字臉變小V臉

文/皮膚科 林起翎 主任

肉毒桿菌素

肉毒桿菌素的主要成分是高純化的肉毒桿菌 A 型，是一種神經阻斷劑。在1987年，一位眼科醫師珍·卡露瑟斯 (Dr. Carruthers) 偶然在治療斜視時，發現病患的魚尾紋也獲得改善，她把這個發現告訴皮膚科醫師丈夫，而開始了肉毒桿菌在醫學美容領域上的廣泛運用，於1989年獲得FDA核准上市，並且在1999年正式登陸台灣市場。目前肉毒桿菌素上市已超過16年，全球有60多個國家，數百萬人廣泛使用治療，其安全性和有效性均已得到證實。

瘦臉

有些人因為飲食習慣的關係，經常咀嚼較硬的食物如牛肉乾、魷魚絲等，因而造成臉頰兩側的咀嚼肌發達，看起來是較為男性化的國字臉。因應目前流行的小臉風，如果能由醫師施打肉毒桿菌，約只需要十分鐘的治療時間，即可讓臉頰兩側的咀嚼肌放鬆。大約在施打一個月後，可以達到最好的效果，使兩頰的線條顯得柔和，讓外凸的臉頰變成

瓜子臉，達到臉部拉提的效果。其效果持續時間可達6~8個月。另外，有些人習慣長期使用同一邊咀嚼，久而久之將會造成臉型的不對稱，也可以藉助肉毒桿菌，兩邊同時施打適合的劑量，修飾不對稱的臉型。



國字臉—治療效果



除皺

隨著年紀增長，我們都想長智慧，但不要長皺紋。時間與歲月在每一個人臉上留下記號，想要除皺是愛美人士的願望，而注射肉毒桿菌素可以在短時間內使臉部的動態皺紋消失，

肉毒桿菌素是一種天然、純化的蛋白質，可讓造成皺紋的肌肉放鬆，變成一個平滑、年輕的容顏。它是一種簡單，不用開刀的方式，能夠紓解臉部深層動態性皺紋，比如抬頭紋、皺眉紋、魚尾紋。只需花十分鐘的治療時間，注射於臉部數個微小部位，放鬆造成皺紋的肌肉。除皺的效果很快，約在七天內就可看到，效果持續6~8個月。對許多有動態皺紋的人而言，是可以暫時有效地去除惱人的皺紋的一大福音。

皺眉紋 - 注射效果 男性 37 歲



魚尾紋 - 注射效果 男性 34 歲



魚尾紋 - 注射效果 女性 40 歲



抬頭紋 - 注射效果 男性 36 歲



肉毒桿菌素的治療過程

注射肉毒桿菌素，是一種簡單且安全的步驟，最重要的是必須經由專業醫師的診斷，確定是否適合使用，並決定注射部位和劑量。過程是以極細的針頭治療，感覺像被蚊蟲叮咬般，治療後可以立即正常活動，完全不會影響工作的安排。

1. 醫師細評估您需要施打的位置和劑量，再由護理人員徹底消毒。
2. 醫師施打肉毒桿菌素，一般只會有細微的刺痛感。



3. 注射後冰敷，若無不適感可立即上妝。

民眾如有瘦臉、拉提下巴的需求，可預約皮膚科林起翎主任、金依瑩醫師的門診，或於門診時段撥打美容中心諮詢專線(TEL：8036783 分機3221)，由蕭聖霓護理師為您服務。

春天適合的保養方式

——杏仁酸煥膚

文/皮膚科 林起翎 主任



每年春天是一般人最常疏忽的美白時機，不只防曬做得不夠徹底，也常停止美白保養的工作，而讓紫外線趁機入侵肌膚，加快斑點的形成速度。

皮膚老化問題可分為內在及外在兩大因素。內在因素主要與基因、身體狀況、生活型態有關；外在因素主要和防曬、保濕有關。因此適當運動、良好生活習慣及均衡飲食都可以減緩皮膚及內在器官的老化速度；防曬及保濕能減少外在環境刺激所造成的皮膚老化，不可輕忽。

可盡量避免在上午10時至下午2時之間的紫外線最強的時段暴露在陽光下，務必塗抹適當防曬乳液，以防止紫外線侵擾，適時撐陽傘、戴帽子及太陽眼鏡，或穿淡色長袖服裝，以遮蔽陽光。

杏仁酸煥膚原理

杏仁酸的分子量比一般常用的果酸大上2倍多，是親脂性果酸，與皮膚親和力最高，可以說是最溫和的果酸類。不僅可以阻斷黑色素生成，去除老舊角

質，迅速且溫和地分解代謝已經形成之黑斑暗沉等現象，達到三合一美白的效果。而且任何膚質都可施行，溫和不刺激，不會產生紅腫現象。

杏仁酸煥膚功效

讓臉部呈現淨白透亮的光滑膚質，拯救美背更新肌膚，為油脂過盛、毛孔阻塞、角化、粉刺、痘痘、暗沈、粗糙、等身體肌膚所設計。

杏仁酸煥膚療程

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。

淨·透·白
杏仁酸煥膚

目前唯一的親脂性果酸，作用溫和適合發炎性膿疱、丘疹、皮膚敏感、老化的肌膚，對斑點(肝斑、色素斑、雀斑、曬斑、老人斑)、術後反黑的肌膚具瞬間美白的的作用。

親脂性果酸，與皮膚的親和力高，容易滲透角質層且不會迅速觸及痛覺受器，所以溫和不刺激，且不產生紅腫現象。

抑制,阻斷,淡化

帶狀疱疹

文/皮膚科 林起翎 主任

為什麼會有成群刺痛的小水泡？

受到水痘帶狀疱疹病毒的感染時，皮膚上會出現許多小水泡，成群地散佈在皮膚上，這就是水痘。水痘結痂痊癒後，並不代表病毒自體內消失了，病毒會埋伏在神經節內，當人體免疫力降低時，病毒就可能再度活化。當病毒活化後，皮膚上開始出現皮疹，且沿著神經呈帶狀分佈，因此稱為「帶狀疱疹」，俗稱為「皮蛇」。帶狀疱疹大多出現在身體的一側，最常發生在胸部和頭頸部。

潛伏在神經節的水痘帶狀疱疹病毒一旦活化，會攻擊神經，在皮膚上出現沿著神經成帶狀分佈的皮疹。

水泡消失後，為什麼還是痛？

由於帶狀疱疹病毒會侵犯神經，使得神經受到損傷，因而會出現強烈疼痛的症狀。一般來說，疱疹在2-4個星期內會逐漸痊癒，但是疼痛症狀可能仍然持續數個月甚至數年之久。

如果出現疹的部位在痊癒後一個月，仍然會感覺疼痛的話，即有可能罹患“帶狀疱疹後神經痛”。

哪些人容易罹患帶狀疱疹？

- 一、過度勞累、睡眠不足
- 二、免疫力不足
- 三、50歲以上
- 四、接受化學治療的癌症患者
- 五、罹患糖尿病、惡性腫瘤或愛滋病

帶狀疱疹後神經痛的症狀有哪些？

- 一、皮膚照光、風吹、走路、臥床或穿衣服都會感覺疼痛
- 二、感覺皮膚被火燒、被針刺
- 三、感覺有螞蟻在皮膚上爬

四、即使是細微的摩擦、輕觸皮膚都會感覺疼痛（觸感痛）

五、出現受到電擊所引發的疼痛、或是出現陣發性疼痛

六、變的很怕冷或是感覺麻木

七、帶狀疱疹如果出現在眼睛部位，可能會導致失明

每位帶狀疹後神經痛患者的疼痛感覺和疼痛部位不完全一樣，可能是自發性的疼痛，也可能是在特定動作或情況下才會感到疼痛。

治療

因為疼痛難忍，而且水泡照顧不好，常會造成潰爛、潰瘍，故及早治療是必須的。越早治療，留下的後遺症越少。

對於帶狀疱疹發生在特殊部位，如：

- 一、侵犯於臉上，半邊臉長出疼痛性的水泡，波及眼睛，有可能會導致眼盲。
- 二、發生於生殖器官附近，有可能會大小便失禁者。
- 三、免疫不全，癌症或洗腎患者，有可能會全身散佈。

有以上情況，一定要用特效藥物 Acyclovir 治療。Acyclovir 是目前廣泛用於治療水痘、帶狀疱疹及單純疱疹的特效藥。目前健保局核准有生命危險、失明、或大小便失禁時，才可以用健保免費為病患治療，其他部位的帶狀疱疹，若要使用 Acyclovir 特效藥，一律要病人自費治療。

病 毒 疣

文/皮膚科 林起翎 主任



什麼是病毒疣？

病毒疣就是病毒感染的病灶，閩南語叫「魚鱗刺」，是人類乳突瘤病毒(HPV)，接觸到皮膚或黏膜而感染。疣有多種樣貌，依感染部位有所不同。

病毒疣的種類

一、尋常疣：角化的硬顆粒或表面粗糙的硬結節，常見於手指、手掌、手背或指甲邊緣處。

二、足底疣：病灶表面突出於腳底皮膚，底部常侵犯較深，如同冰山的一角，像釘子一樣附著在皮膚，因此偶爾有疼痛感；病灶常和雞眼混淆，須在有經驗的皮膚專科醫師判斷下，才能正確地診斷。



足底角化隆起的圓點，踩壓時有輕微壓痛感，即是足底病毒疣。

三、扁平疣：扁平咖啡色或肉色的小斑塊，不像一般病毒疣有表面角化增厚的情形，看起來較為扁平；多出現在臉部，呈現數個散在性的病灶，容易與老人斑或小肉芽混淆。

四、傳染性軟疣：多發生在幼童或學童，在臉部或身體出現軟軟的肉色或粉紅色小米粒狀病灶，有的像肉色的痘瘡，較大病灶中央有典型肚臍樣的凹陷，診斷上並不容易，常被經驗不足的醫師忽略。

五、生殖器疣：俗稱菜花，長在生殖器或肛門周圍，病灶逐漸擴大後會突出形成像小花椰菜的形狀，通常較軟，無過度角化的厚皮。

為什麼會感染到病毒疣？

通常是人跟人接觸傳染。皮膚長期接觸水，如：游泳選手、工人、餐廳員工、市場攤販或免疫較差的人，較易被感染。

治療

一、液態氮冷凍治療

以特製抗高壓噴槍，或以棉棒沾取液態氮後，直接接觸病灶。小的病灶一般需治療二到三次，有些較大或腳底、指甲邊病灶可能需要六到九次的治療。若一週後病灶未完全脫落，請依醫師指示於一至二週回診繼續治療，直至痊癒為止。

因為病毒疣是立體的，用零下196°C的治療才能徹底破壞病毒，用刀刮、削、剪，都無法治療病毒疣深層的部分。冷凍治療有輕微冰冷的刺痛感，可能持續數分鐘，治療面積較大時，疼痛感可能稍微明顯，在治療初期可以從少數較淺病灶開始治療，以減少可能的不適感。若對疼痛耐受度較差或有極度疼痛時，可搭配開口服止痛藥物，以減輕可能的疼痛。

一般來說液態氮冷凍治療過後，皮膚若無傷口，則可正常碰水，約一至二週後，治療部位的結痂會自動脫落，請不要搔抓痂皮，以免表皮復原較慢而留下疤痕。少數對治療反應敏感或治療深度較深的患者，可能會在冷凍治療處出

現水泡或血泡，請勿將其弄破，等待其自然乾縮，或可以立刻回診，請您的皮膚專科醫師幫您做傷口的處理，切勿驚慌。在治療後，更應該要加強防曬，以減少發炎後色素沉著的副作用。只要傷口照護正確，極少留下疤痕，需一到兩週治療一次。治療期間應做好防曬，以免留下暫時的色素沉著。



使用液態氮噴槍噴出低溫液態氮，足底病毒疣會短暫結霜，以達到將疣破壞去除的效果。

二、水楊酸(治疣液)或A酸乳膏加強病毒疣代謝。

三、免疫調節劑：臉部或兒童的病毒疣較難處理，建議搭配使用如：Imiquimod的藥物，可以加強人體免疫系統來認出皮膚上的病毒疣，達到人體加速清除病毒疣的效果，但目前健保不給付。

黑斑及處理方式

文/皮膚科 林起翎 主任



為什麼皮膚看起來黑黑的？

一、先天膚色

基因遺傳的緣故，各人的先天膚色會有些許差異，但一般而言，同一人種的膚色差異不大，不同人種(如白人、黃種人、黑人)之間的膚色差異才很明顯。

二、日曬

此為後天因素，經常曝曬在陽光底下的人，膚色會比較黑。比如在戶外工作者的膚色會比室內工作者來的深，在同一人，沒有衣物覆蓋的部位也會比有穿衣服的身體部位來得顏色深。

三、色素沉澱

有傷口的部位癒合後，會在一段時間內有色素沉澱的情形。服用某些藥物和荷爾蒙補充劑，也會發生色素沉澱。另外，塗抹不當的保養品，也會發生色素沉澱。

四、黑斑、黑痣

持續產生的黑色素如果無法及時代謝掉，便會累積變成色素斑。有黑痣的部位，也會隨著時間久了或日光刺激而變大變黑。

黑斑的分類

常見的色素斑點可以分成表淺斑和深層斑，處理的方式不同，因此有必要予以區分。

表淺斑

位於表皮層靠近角質層的斑，較容易用雷射的方式去除，配合適當的防曬和美白處理，成效可以相當不錯。

一、雀斑

雀斑是一種淺褐色小斑點，屬於色素代謝障礙的皮膚病，主要出現於前額、鼻樑以及兩頰。雀斑發生和遺傳體質有關，發生的年齡很早，多在小學或國中時即可發現雀斑。顏色的深淺會受到日照影響，夏天較深，冬季變淡。



二、曬斑

曬斑顧名思義是因為曬太陽所引起的，所以常見於臉部、手臂外側或小腿前面。形狀大小與雀斑相近，顏色為淡淡的褐色到咖啡色，較雀斑深。



三、老人斑

脂漏性角化症，也就是俗稱的**老人斑**，它是一種不規則性，突出於表皮的斑點，一般都會發現這樣的斑點角質增生的程度非常嚴重。它不只會出現在臉上，手上腿上都有可能會出現這樣的斑點。老人斑約為米粒大小，呈現稍微隆起、粗糙的褐色斑點。而**曬斑**可以說是老人斑的前身，因為曬斑會隨著年紀的增長，其面積會擴大、厚度會變凸、顏色會加深，進而變成老人斑。



深層斑

深層斑的色素到真皮層，部位較深，因此難以磨除的方式處理。建議使用較溫和的除斑雷射儀器，分次將色素打散，再由體內代謝掉。

一、顴骨母斑



顴骨母斑是一種東方人特有的臉部斑點，形狀約為米粒大小，灰藍色的群集斑點以對稱散佈的方式，分佈於兩頰的顴骨位置，因此以此來命名。發生時間約在25歲之後，會漸漸由數點擴增為數十點，受到日曬顏色還會更深。

二、太田母斑

太田母斑為單側片狀的藍黑色色素沈著，分佈位置以臉部三叉神經的眼神經或上顎神經分佈區域為主，如眼睛周圍、前額、臉頰、鼻子等，有時同側眼睛鞏膜、結膜、口腔或鼻子黏膜組織亦可發現色素存在。隨著年紀增加，顏色會加深，範圍也會擴大，等成年後，太田母斑的發展會穩定下來。



三、肝斑

肝斑是一種後天性色素增加的疾病，在額頭、臉頰到下巴這些容易曝曬到日光的部位，出現不規則對稱的灰褐色色素，像帶著面具一般。這些色素具有肝臟的色澤，故稱肝斑，但實際上與肝臟疾病無關，而與荷爾蒙的變化(如懷孕、口服避孕藥)有關。肝斑大多發生在深膚色人種，如亞洲人、黑人或西班牙人，約90%為女性。



除斑的方式

一、雷射



① 脂漏性角化 (雷射前)



② 以Er-YGA雷射一次 (7天後)

小港醫院美容中心擁有的鉅雅各Er-YAG雷射儀器，可以將表淺斑點磨除，除斑後的傷口可以使用敷料覆蓋，一般在兩週內會癒合好，配合適當的防曬和美白護理，可以達到良好的效果。

小港醫院美容中心還有脈衝光StarLux和淨膚雷射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。

各種雷射皮膚治療深度

脈衝光

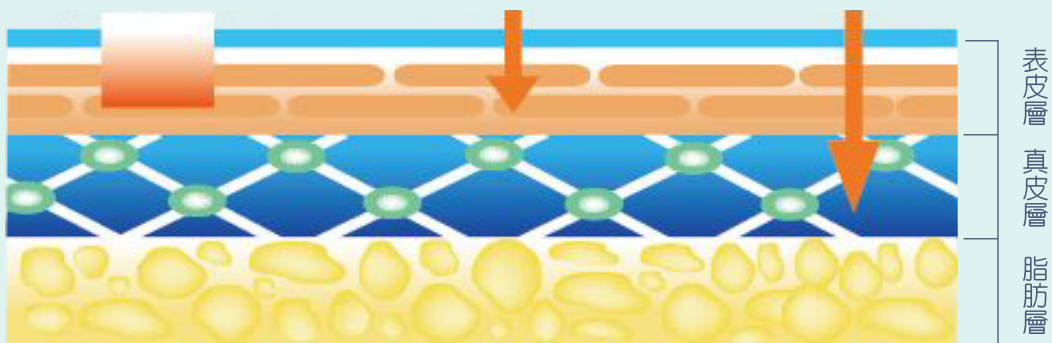
全面改善淺層肌膚問題 (如：斑點、血管絲)

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)



脈衝光治療進程

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。



術後立即

皮膚微紅 斑點顏色加深

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。



治療前



治療後

(治療需求次數因人而異)

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)

淨膚雷射後短暫反應

● 短暫副作用：紅、腫、乾、癢

1. 因雷射作用使皮膚產生輕微發炎現象，因此會有短暫的紅、腫、熱，甚至有些人會覺得癢。
2. 雷射會減少皮膚油脂分泌，使皮膚更乾，因此容易過敏。

改善方式

1. 治療前後皮膚都需要做好保濕。
2. 若情況較嚴重時，治療後可短期擦low potency類固醇藥膏，減緩發炎現象。

● 短暫副作用：

青春痘

● 雷射熱刺激

1. 皮膚原本就有粉刺、痤瘡桿菌感染的病患，經由雷射熱刺激，加速青春痘的進程。
2. 建議青春痘或粉刺多的病患先進行青春痘藥物治療。

● 嚴重性過敏

1. 過敏性膚質+出油量減少皮膚新陳代謝與抵抗力皆下降
2. 輕者紅癢，重者起疹或小膿疱。
3. 建議給予抗過敏藥治療，治療間隔拉長。

● 荷爾蒙影響

1. 女性生理期前的生理痘。
2. 建議避開治療期，以免造成誤會。



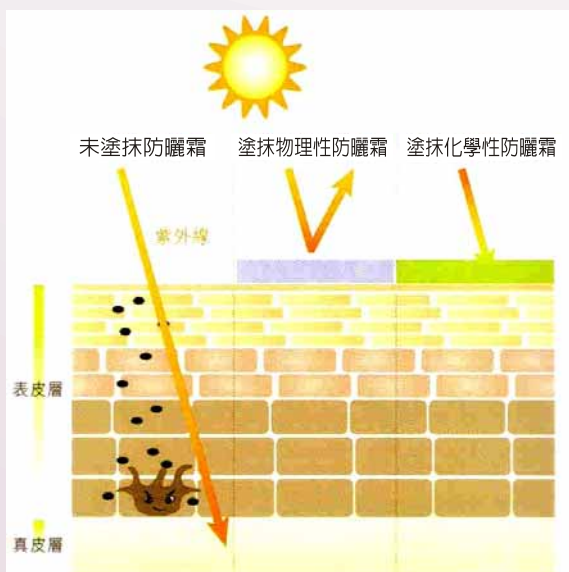
二、美白導入



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 1MHz (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。

三、防曬



需挑選同時可以防護UVB及UVA的廣效性防曬乳液。其次看防曬係數(SPF)是多少，以及防護UVA的係數是多少(PA或是IPD,PPD)。如果在戶外的時間很短，只要擦SPF15以上PA+或PPD4以上的防曬就可以了，如果戶外活動的時間很長，最好選用SPF30以上，PA+++或PPD10以上的產品。

日常生活	SPF 20, PA+
外出超過2-3小時 正午(am10-pm2)	SPF 20-40, PA++
戶外活動 (高爾夫、游泳)	SPF 40-60, PA+++

選好了防曬乳液，接著要了解如何的擦防曬乳液才是正確的。塗抹兩層的防曬乳液，可以較為均勻及提供較好的防護。

至於多久需要再次的補擦防曬乳液，一般建議，每兩至三個小時需要再次的補擦。在外出前15~30分鐘塗抹防曬乳液，當曝曬陽光後15~30分鐘再次的塗抹防曬，以及當游泳、用毛巾擦、過度流汗及摩擦等，會影響防曬的效果時，再次的補擦防曬乳液，對於防範曬傷可以得到較佳的效果。

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。

關於以上的治療，一般民眾如有需要，請掛皮膚科門診，由皮膚科林起翎主任、金依瑩醫師提供諮詢及服務；或請撥打美容中心專線8036783轉3221，由蕭聖霓護理師提供諮詢及預約服務。



美顏養份

文/王馨羚營養師

E世代的环境中，我們可以從許多媒體學習到如何養顏美容，對於許多坊間所購得到的營養美容保養品中，我們不能忽視它有保養之功效，尤其在環境日光的危害下，能有一些保護作用，然而要有美麗容顏、容光煥發神采，您就更需要留意您的體內環保，也就是要有正確均衡的飲食攝取觀念與態度。

隨著環境污染與陽光中紫外線的自由基攻擊，不正常的生活作息，以及年齡漸長，合成膠原蛋白之能力變差，彈性蛋白之彈性減低，讓支撐皮膚細胞的網狀結構崩壞與失去彈性，最後皮膚老化與皺紋的生成；攝取如含優質蛋白質之食物(如奶類、豆魚肉蛋類)，都可以攝取到合成身體膠原蛋白所需的氨基酸。

以下是依照食物六大類之飲食選擇建議：

- 1. 全穀根莖類**：以未精緻澱粉(如全穀類、糙米、胚芽米)為首選，內含豐富之維生素B群、E與纖維，且升糖指數也較低；減少飲食中精製澱粉的碳水化合物，除非有腎功能不佳者，需調整蛋白質及磷含量者，則需與營養師確認可攝取份量。
- 2. 色彩豐富的蔬菜與水果類**：每日建議兒童5份、女性7份、男性9份蔬果，一份蔬果量為約棒球大小的份量。除份量攝取建議量外，也建議顏色能多樣化選擇，因為蔬果除含豐富的維生素(維生素A、β胡蘿蔔素、維生素C等)與礦物質(鐵等)、纖維外，也富含植化素，可扮演抗氧化劑角色，協助自由基的清除。
- 3. 豆魚肉蛋類**：屬於優質蛋白質，分成植物性蛋白質(如黑豆、毛豆與黃豆及其製品)與動物性蛋白質(如魚與海鮮類、

家禽與家畜類、蛋類)。魚類富含Omega-3脂肪酸，可以幫助減少發炎現象，促進皮膚健康，海鮮類含有豐富的鋅，內臟類食物含有豐富的鐵、銅等。在一般常被提及的動物性膠質，如魚皮、軟骨膠質、雞腳、豬皮、豬蹄、豬尾均含有豐富的膠原蛋白，但請注意的是皮層常與肉的脂肪層連著。其脂肪與熱量含量比較高，若是有血脂肪過高、代謝症候群、肥胖者，不應常常攝取。

- 4. 奶類**：屬於優質蛋白質來源及維生素B2，可維持皮膚健康光澤，調節肌膚油脂分泌；建議以每日1-2杯低脂奶為限，不可將奶類當水喝，以免造成腎臟負擔。
- 5. 油脂類**：降低烹調時用油，選擇低溫烹調方式，依照不同烹調方法選擇適合之烹調用油，並減少油炸方式。
- 6. 堅果核桃類**食物，每日建議攝取可1份，含豐富的鋅、銅與鐵質；可參與體內膠原蛋白合成，淡化傷痕，並可維持肌膚細嫩與彈性。
- 7. 足夠水份**：為了將營養素送至細胞及將廢棄物送出細胞，皮膚細胞(以及體內所有其他細胞)均要仰賴液體的幫助。避免刺激性食物的攝取(如含咖啡因之咖啡、可樂等)，多喝水(每日至少能達到每公斤體重的25-30cc，尤其是常窩在冷氣房的上班族，要注意無感的水份流失)

除六大類食物選擇建議外，也鼓勵要能保持正餐定時定量。另外，在生活型態調整方面，鼓勵應能保持規律性的運動，有充足的睡眠，保持愉快放鬆的心情，不抽煙，不酗酒與不熬夜，能適度防曬或不過度在陽光下曝曬。



正確美容醫學觀念

文/蕭聖霓護理師

身邊的朋友及顧客會有疑問「執行任何雷射，以後不再做雷射，臉部會老化、下垂的情形更為嚴重嗎？」，答案是「不會的」，除整形手術以外，無論是杏仁酸煥膚、脈衝光、淨膚、飛梭雷射、電(音)波拉提或肉毒桿菌、玻尿酸注射，這些微整形的效果是可逆。適當的非燒灼性雷射是有助於皮膚膠原彈力纖維增加、延緩老化，建議一至兩個月可進行臉部雷射保養，以維持肌膚的年輕緊緻。

臨床上，有些顧客會擔心「臉部煥膚後，會不會造成皮膚表層愈做愈薄嗎？」答案是「不會的」，皮膚的構造係由表皮、真皮、皮下組織所組成，表皮為皮膚外層較薄的區域，由上而下依次可分為角質層、透明層、顆粒層、有棘層、基底層，其中角質層是每28天更新，當身體代謝機能緩慢，而衍伸出黑斑、痘疤、細紋，建議兩週一次的煥膚療程促進角質代謝、增加皮膚明亮、抑

制痤瘡桿菌生成，無須額外再使用去角質產品，過度使用易造成皮膚摩擦傷害或敏感。所以，明白皮膚生理結構與代謝機能，就能避免錯誤的保養觀念。

「我沒有化妝，所以不需要使用卸妝產品」，答案是「需要的」，卸妝產品並非侷限女性或臉部塗抹彩妝者，而是每個人都需要使用。舉凡由室外回到居所，第一件事必須先潔淨雙手，將雙手水分擦乾後取用卸妝乳(液)清潔沉積面部之粉塵或懸浮微粒，再雙手打濕取用潔面用品洗臉，如此，面部才清洗乾淨。所謂預防勝於治療，皮膚要好首重清潔，清潔不當，即便使用昂貴保養品亦是無用。

隨著年齡的增長與體內新陳代謝日漸緩慢而產生「老化=氧化」現象，老化原因不外乎免疫功能下降、體內賀爾蒙失調、有害物質與紫外線照射。而紫外線會加速皮膚老化5-10倍的速度，無論是陰天、雨天、晴天或坐臥室內，紫

外線無所不在，因此防曬是必要。建議視臉部大小塗抹防曬乳的量為5元~10元硬幣(指0.5~0.8ml液體面積)(如圖1)，亦或是一瓶30ml的防曬乳於一至一個半月內塗抹完畢，注意塗抹防曬乳的量不夠就當無防曬效果。另外，提供一個需要身體力行，不是遙想、不是口號的不老祕訣就是「每天保持一顆愉悅的心」，讓皮膚擁有年輕。

居家護理很重要，建議選擇微脂囊包覆載體的保養用品，因其經皮吸收效果最好，多數人認為雷射術後才需要注重保養，非也，術前的保養更為重要，無論煥膚或雷射，術前塗抹保養品是維護表皮角質的補水功能與避免微生物入侵，且不受各種環境因子危害，表皮含水量不足易造成角質代謝異常。除了每日臉部塗抹保濕修護乳霜外，研究顯示口服膠原蛋白飲品亦有助於提高臉部和手臂皮膚的膠原彈力纖維與表皮水分的維持，尤其是35-45歲飲用膠原蛋白飲品後，臉部與手臂皮膚的膠原彈力纖維增加 25.5%，故體內膠原蛋白的吸收與合成能力與年齡有關。因此，藉由營養

補充品有助於改善成人皮膚的彈性，及維持皮膚的含水量(吳美萱，2011)。

想要擁有凍齡不是不可能！視個人的需求，平時小額投資也能創造巨大的青春效益。美容醫學中心將量身訂作屬於您自己的低調奢華美。

參考資料：

吳美萱(2011)·膠原蛋白飲品對成人皮膚含水量與彈性之臨床研究·臺灣大學食品科技研究所學位論文，1-70。



(圖1) 防曬乳使用5元~10元硬幣的量

認識 帶狀疱疹(皮蛇)疫苗



文/藥劑科 張簡麗真藥師



得過帶狀疱疹(俗稱皮蛇)的人，一定有非常難忘不舒服的經驗，也慎為恐懼再度復發。隨著科技與醫療的進步，帶狀疱疹疫苗已於2006年研發上市並於2013年經衛福部核准上市於台灣使用。帶狀疱疹疫苗是一種活性減毒疫苗，可以降低帶狀疱疹的發生率及減輕疱疹所造成的急慢性症狀，並可以降低疱疹後的神經痛。雖然電視也有廣告呼籲民眾可以施打帶狀疱疹疫苗，但多數人還存有許多的疑問？就讓我們一一為您解答。



問題一：哪些人適合施打帶狀疱疹疫苗？

回答：因為帶狀疱疹的發生率與嚴重度會隨著年齡增加而升高，大多發生於50歲以上成人。所以該疫苗主要施打對象為50-79歲成人，無論其是否有得過水痘都可以施打。但如果已經施打過水痘疫苗的民眾，則不建議再施打帶狀疱疹疫苗。

問題二：帶狀疱疹須要打幾劑？打完後多久會產生抗體？效果可以維持多久呢？

回答：帶狀疱疹疫苗僅需接種一劑，大約在施打後的二~四週可以產生抗體。帶狀疱疹疫苗的預防效果依年齡而有所不同，大約可以降低51.3~63.9%的發生率。施打一劑的效果約可以維持7~10年，除了預防帶狀疱疹的發生也可以減少帶狀疱疹引起的相關疼痛症狀約61.1%，且可以明顯降低帶狀疱疹後的神經痛約66.5%。

問題三：注射帶狀疱疹疫苗後會有哪些副作用？

回答：接種該疫苗最常見的副作用為注射部位的不良反應，包括：疼痛(34~54%)、紅斑(36~48%)、腫脹(26~40%)、搔癢(7~11%)等，其他的副作用如：頭痛(1~9%)、發燒(2%)、呼吸道感染症狀(2%)等。這些副作用多為輕微症狀可以不用過度擔心。

問題四：哪些情形不建議施打帶狀疱疹疫苗？

回答：對於明膠、抗生素 (Neomycin) 或曾對此疫苗產生過敏反應者、原發性或後天性免疫不全狀態(如急慢性白血病、淋巴瘤、愛滋病患者)或正使用影響免疫功能藥物，如高劑量類固醇、化療或電療者、處於活性期或未接受治療的結核病患者、懷孕或正在發燒者(體溫大於38.5°C)，以上族群皆不建議施打帶狀疱疹疫苗。

問題五：帶狀疱疹疫苗可以和流感疫苗或肺炎鏈球菌疫苗一起打嗎？

回答：帶狀疱疹疫苗可以同時和流感疫苗一起施打，但因兩者為減毒活性疫苗，所以需施打於不同部位。帶狀疱疹疫苗不建議與肺炎鏈球菌疫苗一起施打，因肺炎鏈球菌疫苗會導致帶狀疱疹

疫苗產生的抗體濃度降低而影響療效，所以建議兩種疫苗至少間隔四週後再施打。

問題六：已經得過帶狀疱疹的人還需要再施打疫苗嗎？

回答：依據美國疾病管制暨預防中心 (CDC) 建議已經得過帶狀疱疹的人，仍可以接種帶狀疱疹疫苗，預防再復發。但有研究顯示對於60歲以上免疫功能正常且於近期罹患過帶狀疱疹的人，無論有無接種疫苗其復發率皆很低；因此這類病人是否需要施打疫苗應該由醫師再評估。

目前帶狀疱疹疫苗為自費疫苗，一劑價格約在6000元~7000元，因此可依照個人的年齡、經濟情況與身體健康情形等條件評估，決定是否要施打。60歲以上的老人仍可以藉由調整飲食保持營養均衡、睡眠充足與減少壓力來預防帶狀疱疹的發生。

參考資料

1. 藥學雜誌 2015 ; 31 (1) : 39-42
2. Zostavax 藥品仿單
3. 台灣老年醫學暨老年學雜誌 2009 ; 4 (2) : 91-101
4. 帶狀疱疹(皮蛇)疫苗
臺北醫學大學附設醫院藥劑部 藥師林奕瑋

小港醫院打造健康學園

簽署守護承諾書

本院侯明鋒院長提出打造「小港健康學園」計畫，獲得教育局范巽綠局長全力的支持，於104年12月5日上午在青山國小校慶活動中，會同鍾享龍校長與侯明鋒院長簽署「健康校園守護承諾書」，整合醫院與學校資源，提升孩童及教職員工健康照護工作。

為落實承諾，本院以「港醫總動員，健康學園守護讚」為名，動員數十人舉辦健康學園闖關活動，包含健康飲食衛教、維持健康體位、保健視力、維

護牙齒、增進體適能，並宣導遠離毒品、防治愛滋病、戒煙戒檳的重要性，讓健康概念深植校園，預防保健從小做起，醫療專業進駐校園，全面守護師生健康。

范巽綠局長表示，健康是人生最重要的財富，健康學園可培養學童自我保健及照顧能力，並成為小港區的特色，希望健康、保健、醫療，乃至未來生技產業的發展，都能在學校紮根。



女醫師才知道的正確美容法

作者：友利新

出版社：平裝本

譯者：王華懋



文/教學研究中心 林玟娟組員

這本「女醫師才知道的正確美容法」的書，絕對是名符其實。作者友利新醫師是東京女子醫學院畢業，並在該大學附屬醫院擔任內科醫師，而後轉任皮膚科醫師。她曾在第36屆日本小姐選美中獲得亞軍的殊榮，所以介紹本書的主要理由是她可以教我們如何由內而外散發出美麗與自信，也可以引領大家追求美麗與健康。

本書是作者寫給女人的美麗處方箋，書的目錄如下：第1章：肌膚美，人看起來就美，第2章：「血液」乾淨，全身都美麗，第3章：透過飲食溫暖全身，愈來愈美，第4章：抬頭挺胸，提升儀容和代謝，第5章：美麗容貌的兩大關鍵：眼睛和髮型，第6章：抗老化是究極的美人術，第7章：預防問題，永保青春美麗，第8章：瞭解自己，是成為美人的捷徑。作者將其美容保養的專業知識在日常生活習慣中實踐，藉由本書來傳遞她獨特的美容秘訣。書的每一章後都有一個總結或建議，讀者可從書中內容自我檢視自己在美容保養的知識是否正確，順勢查檢自己梳妝台上是否充滿各式各樣看了會眼花撩亂的吃喝抹敷之類的美容保養品。作者說如果去相信吃某種食物或藥物就會變瘦變漂亮，那發明那項

產品的人應該可得諾貝爾獎了，所以民眾不要道聽塗說。因本書是美容法，故作者沒有提及太多運動的議題，但有一節是提到一分鐘的伸展操可打造易瘦體質。另有一點與其他醫師的看法不同提供給民眾參考，因作者為皮膚科醫師所以她認為曬太陽等於是放棄當美人，所以要防曬；但骨科醫師的見解是要從事戶外運動，可以曬太陽促進人體體內產生維他命D供身體所需，但不能用防曬劑，以免白費心機。

作者有兩個重要因素讓她持續維持現代美神的條件，一是作者為皮膚科醫師，所以她比一般人都懂皮膚；另她是經選美比賽中獲得評審青睞的美女，所以她知道如何在髮形、體態及走路的姿勢中呈現美姿美儀。雖我們大部份人都沒有擁有像作者身上的條件，但要從她身上找到屬於自己美麗的味道其實不難。我認為美麗的黃金三角應該是良好的生活習慣、合宜的身體線條比例與神采奕奕的精神。因為每個人的外表與氣質都具獨特性，雖為防止皮膚老化，保養是必須的手段；但與其只想追求無止盡的外表美麗，我想藉由閱讀來充實內在展現自信才是永恆。

願景

成為最優質的全人照護暨
環境職業醫療特色醫院

宗旨

提供全人健康照護服務、
臨床教育與醫療科技研究

核心價值

CARE 關懷照護
團隊合作Cooperation
承擔責任Accountability
尊重生命Reverence
提升效能Effectiveness

註：

1. 本院自101年6月1日起新增啟川與捷運後驛站之間接駁車。

行駛時間：

星期一至星期五07:40~12:35(間隔20分鐘一班)，
14:00~18:00(間隔25分鐘一班)

星期六07:40~12:35(間隔20分鐘一班)

國定假日不發車(本院公告放假日)

2. 高醫繞經大同醫院與小港醫院交通車自101年6月1日起變更行駛班次、時間。

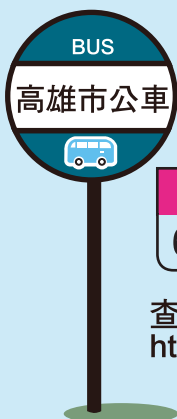
行駛時間：

星期一至星期五06:50~19:30，星期六06:50~12:30，
國定假日不發車(本院公告放假日)。

3. 交通車詳細資訊請上本院網站：

<http://www.kmhc.org.tw/cst/traffac.asp>

高雄市公車資訊：



小港捷運站至小港醫院公車

62.69.紅1.紅2.紅3.紅8

查詢路線及時刻網址：

<http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php>

交通車時刻表



[本時刻表僅供參考，實際情形以小港醫院當日發車為主]

星期一~星期六

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
06:50→07:35	※ 06:50→07:38
07:05→07:50	※ 08:10→08:58
※ 07:20→08:10	※ 09:30→10:18
07:40→08:25	※ 12:20→13:08
※ 09:30→10:20	(週六12:40→13:28)
※ 12:20→13:10	※ 13:10→13:58
※(週六12:40→13:30)	16:10→16:58
※ 13:10→14:00	17:20→18:05
16:10→17:00	※ 17:45→18:33
※ 17:10→18:00	※ 18:10→18:58
※ 18:10→19:00	19:40→20:25
19:00→19:45	

星期六下午1點後之班次停開

※經大同醫院

星期日增開兩班次，發車時間如下：

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:20→08:05	08:20→09:05

星期日班次皆不停靠大同醫院



高雄市立小港醫院

(委託高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

院址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhc.org.tw>

週一至週五 門診時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00 (週六僅上午診，週日全日休診)