

皮膚科醫師的換季保養建議

文·圖／廖怡華

身為皮膚科醫師，常常被病患詢問要如何保養皮膚？擦什麼成分的保養品？季節變換時，又要如何選擇保養品？發現其實民眾不論男女，除了來醫院治療現有的皮膚疾病外，也希望自己的皮膚看起來更年輕健康。只是在眾多品牌及誘人廣告訴求下，不免讓人眼花撩亂。其實最根本的方法是先了解自己的皮膚，有了正確的認知就不容易被誤導。這也是為什麼大多數皮膚科醫師的皮膚狀況都相當不錯，因為對皮膚有正確的了解，才能選擇因人制宜的保養方式。除此之外，皮膚保養還需因時因地制宜。一個人的膚況不是365天一成不變，許多內外因素都會改變膚質，如氣候變化，生活壓力、老化、懷孕或停經的荷爾蒙因素等等。其中氣候變化對皮膚造成的影響相信很多人有經驗，有人在春夏時從美加回臺灣，臉上會狂冒青春痘，或有些人在邁入秋冬季節時，全身四肢皮膚乾癢，這都是環境的溫濕度改變的影響。

人體和外界環境的天然屏障：角質層

在保養的步驟中，保濕相當重要，太乾燥的皮膚沒有光澤，甚至有細紋，摸起來粗糙，嚴重時還會脫落皮屑，看起來就不健康。皮膚最重要的功能就是保水，這和人體皮膚最外層的角質層的完整度息息相關。角質層就好像一堵保護人體的護城牆，角質細胞就像磚塊，磚塊內含有許多「天然保濕因子NMF」，可以保存水分。所謂的天然保濕因子成分包括角質素（sodium PCA）、尿素、乳酸，及由絲蛋白（filaggrin）分解的數種胺基酸。在磚塊外緣還有一層角化外套膜可加強保濕效果。而角質細胞的脂質雙層膜，就像填補磚塊間空隙的混凝土，是由神經醯胺、脂肪酸及膽固醇三大成分組成，如果這三種成分的含量充足且比例恰當，皮膚的保水力就可以維持正常。但當皮膚受到紫外線照射，接觸清潔劑、去光水等有機溶劑，或反覆長期水的刺激，都會損壞脂質的平衡，造成角質層受損導致水分過度蒸散，皮膚保水能力下降，最後變得乾燥。這時皮膚上的油脂呈現脂肪酸過多及神經醯胺減少的現象，可適時補充有神經醯胺成分的保濕品。此外，異位性皮膚炎、魚鱗癬患者的角質層有先天體質上的問題，也容易乾燥。

皮膚還有其他重要成分可加強保水。玻尿酸或稱透明質酸，可以吸收本身質量1千倍的水，是人體皮膚保水的重要成分，除了存在於真皮層，也分布在表皮的角質細胞間，因此許多保濕產品都添加了玻尿酸成分。第3組水通道蛋白（Aquaporin 3）是一種位於細胞膜的水幫浦，可以調控角質細胞水分進出，缺乏水通道蛋白會造成皮膚乾燥，現有保濕產品就添加新疆筋骨草（*Ajuga turkestanica*）萃取物來調節。

強調油脂及水分平衡

健康的肌膚應是油水平衡，所以皮膚乾燥除了水分缺乏之外，也有可能是皮脂分泌問題造成。皮脂腺所製造的皮脂占皮膚表面油脂95%，成分包括蠟酯（wax ester）、角鯊烯（squalene）、膽固醇、三酸甘油脂，是天然的潤膚乳。天氣乾冷時，皮脂腺分布少的手臂外側及小腿前側，很容易出現脫皮乾癢，就是所謂「缺脂性皮膚炎」，特別是皮脂腺退化的老年人。建議洗澡時水溫不宜過高，並避免用含皂鹼的清潔用品，以免洗得太「乾淨」，把皮膚表面的皮脂及天然保濕因子移除過多，洗澡後並要擦上足量的保溼產品。若是室內開暖氣以致濕度不足，建議使用加濕機。大多數人對皮脂腺的印象不佳，主要是普遍有臉部出油太多長痘痘的困擾。我們的皮脂腺功能會隨著年齡及荷爾蒙改變分泌量。在青春期前（2-9歲）皮脂腺功能低下，在青少年期逐漸增加，接著維持穩定直到70-80歲時下降。所以不同年齡層的保養方式要有變通。

油性膚質：適當清潔及控油

油性皮膚的人通常會特別重視臉部清潔，有油光滿面困擾的人，建議可以用溫和弱酸性（皮膚的PH值約5.5）洗面乳，每日2-3次，不宜使用強鹼性的肥皂，不但可能使皮膚過度乾燥，還會引發代償作用刺激皮脂腺製造更多皮脂，造成外油內乾，若頻繁使用磨砂膏或洗臉機，皮膚角質層又會受到更大的物理摩擦傷害。油性膚質的人在洗臉後，可使用控油產品，減少油光。基本上控油產品分兩大類，一是有吸油成分，由外在吸附油脂的方式維持皮膚外觀乾爽，如高嶺土，滑石，皂土，澱粉，含矽或樹脂大分子聚合物等。另一種比較根本解決的方式是由內抑制皮脂生成，可使用外用維他命B3，外用A酸或施打雷射。其實口服A酸最有效，可直接縮小皮脂腺抑制分泌，但通常是同時有頑固型青春痘的病患才建議使用。口服A酸的絕對禁忌是不可懷孕且不可捐血，除會導致畸胎也有肝臟酵素或血脂肪上升的副作用，一定要在皮膚科醫師的指示下開立處方使用，女性在口服荷爾蒙避孕藥治療青春痘時，皮脂分泌也會減少。

三大類保溼劑：密封劑、吸濕劑及擬生理油脂成分

針對乾性肌膚，市售皮膚保溼產品種類繁多，成分五花八門，有乳液，精華液，乳霜，油膏，到底要如何選擇？通常保溼劑有三類，即密封劑、吸濕劑及擬生理油脂成分，多半產品是混合使用。瞭解這些成分之後，還要試用看看是否使自己的皮膚感到舒適，「好用」才能常常使用，發揮保養品的真正效果。以密封劑來說，成分包括凡士林，礦物油，羊毛脂，及含矽靈（dimethicone）或環甲矽脂（cyclomethicone）等，其作用原理是把水分封鎖在皮膚內，避免蒸散。其中以凡士林效果最好，可減少99%水分蒸散，液狀的礦物油可減少30%水分蒸散，但上述成分除了含矽的人工油脂質地較細緻清爽外，有的在美觀及舒適感上較不佳。比如凡士林的保溼功能很不錯，但擦起來油油的。質地舒爽的乳液或乳霜會添加數種吸濕劑如玻尿酸、果酸、甘油、尿素、丙二醇

(propylene glycol)、山梨醇(sorbitol)等成分，其作用是吸收水分並將其保持在角質層中，使皮膚保溼同時又不會太油膩。太乾燥的皮膚還是要選擇油質多一點的保溼品，趁洗完澡含水量高時，立即補充油脂把水分鎖住。若是有角質層缺損，如異位性皮膚炎或敏感性肌膚的人，除了上述方法外，可使用含有擬角質層生理性油脂的產品以填補水泥牆混凝土不足，常用的有神經醯胺或擬天然保溼因子，如絲蛋白分解產物角質素、乳酸、尿素軟膏等。

分區保養概念

有人常有T字部出油毛孔粗大，但兩頰又太乾而不停脫皮。這時應採用「分區保養」概念，依臉部區塊膚質差異，給予不同的保養品。夏天時，保養品以清爽為主，皮脂腺分泌旺盛的T字部可用乳液或凝膠，還可以擦果酸、水楊酸、杏仁酸或A酸類產品，以改善毛孔角化或毛孔粗大。若兩頰較乾燥，則可用較滋潤的面霜或油膏取代乳液。


常見的迷思

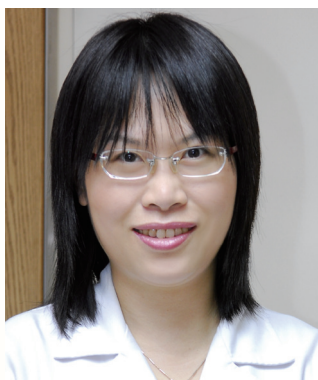
最後提醒大家更正一些常聽到的錯誤觀念：

1. 「是不是我清潔做的不夠徹底，洗臉洗得不夠乾淨，才會長痘痘？」

適度清潔固然很重要，但其實青春痘的四大成因，包括毛囊開口過度角化增生，皮脂腺分泌增加，痤瘡桿菌增生及發炎因子的參與，不是單靠洗臉就能解決。油性皮膚主要是位於真皮內毛囊中段的皮脂腺分泌旺盛，洗臉只能清除表面油光，無法根本改善出油問題。

2. 「保養品一定要使用一整套才有效？」，「天然的最好？」

大家常常給予皮膚過多負擔，或一直強調天然的產品。所以常有使用一整套過多或對自己膚質不合適的產品，導致接觸性皮膚炎或青春痘。或是標榜天然的肥皂，結果因鹼性太強造成缺脂性皮膚炎。也有人天天敷面膜以加強保溼，但因面膜是以「密封式」的方法達到保溼成分的滲透加強，面膜內的防腐劑等成分進入皮膚，有可能造成過敏，因此建議一週使用1至2次即可。 (本專欄策畫／臺大醫院骨科江清泉醫師)



廖怡華小檔案

畢業於臺灣大學醫學院醫學系及病理學研究所，2012-2013 年在美國 Baylor College of Medicine 分子及細胞生物研究所進行訪問研究。現任職於臺大醫學院皮膚科副教授暨臺大醫院皮膚部主治醫師，負責皮膚外科及雷射特別門診，及臺大醫院形體美容中心門診。研究領域包括皮膚癌、黑色素細胞癌及皮膚生醫影像應用。另外擔任 SCI 雜誌 Dermatologica Sinica 副主編及中華民國醫用雷射光電學會理事。