

黃褐斑 追緝令

揭發美白破壞王的真面目

文／中西合作醫療中心 主治醫師 詹雅閔

每個人都渴望擁有光潤無瑕的臉龐，可惜天不從人願，很多三、四十歲女性的雙頰偏偏被淡褐色或褐色呈片狀的斑塊盤踞，這些斑塊一到夏天尤其明顯，無論多麼注意防曬和勤擦美白產品，似乎都很難令它消失。這種黃褐斑俗稱「肝斑」，由於常在懷孕期間出現，所以又稱「孕斑」或「妊娠斑」。

我在門診經常碰到對黃褐斑有一肚子疑問的婦女，現將相關問題整理出來，使大家對它有更清楚的認識，不但有助治療，也可防範未然。

一、有人說我兩頰成片的斑是「肝斑」，會不會是「肝」不好引起的啊？

肝斑只是俗稱，因為這種色素沉積的顏色類似煮熟的肝臟，並非真的是肝臟有問題。黃褐斑在臉上是呈局限性的對稱分布，形狀大小不定，大多不痛不癢，男女都可能發生。



二、是什麼原因造成黃褐斑呢？

這種色素沉積形成的原因不明，目前認為與基因、紫外線照射、女性荷爾蒙關係密切。其他如懷孕、使用化妝品、長期服用避孕藥或抗癲癇藥物等也可能引發。

三、中醫如何看待黃褐斑？

中醫認為黃褐斑的形成與肝、脾、腎三臟相關，病人可能受到情緒影響，煩憂思慮過度，或易於動怒，顏面部的氣血失去平衡而使得色素沈積；或是腎氣虧損，虛火向上，肌膚失養所致。飲食偏重油膩、辛辣等重口味的人，如果不知節制，也容易造成脾胃消化吸收功能受阻，氣血循環不佳，膚色自然暗淡無光。

四、黃褐斑常用的西醫治療藥物有哪些？有沒有副作用？

目前西醫治療黃褐斑主要以外用為主，

包括：

1. **抑制酪胺酸酶**：酪胺酸酶是黑色素形成過程中最重要的一個酵素，抑制它公認最有效的藥物為對苯二酚（Hydroquinone）。其他如杜鵑花酸（Azelaic acid）、麴酸（Kojic Acid）或熊果素（Arbutin）也有類似的效果。這些成分在使用時可能會出現局部紅癢刺激感等副作用。長期連續使用對苯二酚後可能造成皮膚刺激性、黑色素細胞毒殺作用，或因為長期干擾皮膚代謝導致赭黃症等；如果突然停用也可能出現皮膚色素反彈，



詹雅閱提供

反致色素加深的副作用；因此必須在醫師指示下才能使用。

2. **還原黑色素**：包括維他命C磷酸鎂複合物MAP（Magnesium Ascorbyl Phosphate）、維他命C醣苷（Ascorbyl Glucoside）等。主要功能是還原已形成的黑色素，但無法抑制黑色素的形成。
3. **促進舊角質及黑色素代謝**：果酸（AHA）、維他命A酸（Retinoic acid）及水楊酸（Salicylic acid）屬於此類。較低濃度的果酸（0.5%~10%）可用於一般居家保養品中，高濃度的果酸（如果酸換膚）則須由醫師或在醫師指導下操作。
4. **其他輔助美白成分**：如甘草萃取物（可解除敏感現象，協同美白）及多種抗氧化的成分（如維他命C、維他命E、白茶萃取物、洋甘菊萃取物、乳糖酸、各種多酚類〈polyphenols，如紅酒、葡萄〉等）。

5. **化學換膚或雷射治療**：雷射治療可能的副作用包括反黑現象，甚至出現疤痕反應。

另外，過去也曾用內服藥Transamin（Tranexamic acid）治療黃褐斑，但現已漸不採用。

五、中醫治療黃褐斑的方法有哪些？

中醫治療黃褐斑是根據患者體質分型而採取不同的處方用藥，包括內服、外用或針灸。

1. 中藥內服

「肝氣鬱結」型：多以婦女為主。通常在臉部出現淺褐到深褐色不等的色素沉積，大小不定，範圍界線明顯，常於兩頰、眼睛周圍呈對稱分布，同時有胸部或肋骨下緣悶脹不適、煩躁易怒、吃東西索然無味等症狀。女性病人還可能出現月經不調、經前斑色加深、乳房脹痛的情形。治療上採取疏肝理氣、活血退斑的方法，可選用丹梔逍遙散（加味逍遙散）酌加丹參、鬱金、白芷等。

「脾虛濕阻」型：在鼻翼、前額、嘴巴周圍可見灰暗、灰黑或淡褐色的色素沉積，容易感覺氣短無力、疲倦、無食慾和腹部脹悶。女性患者可能還會有呈清水樣的陰道分泌物。治療以健脾化濕，活血退色為主，可選用參苓白朮散酌加雞血藤、紅花、三七等。

「腎陰虧損」型：色斑以鼻為中心，對稱分布於面部，顏色呈灰黑色或灰暗色，就像沾到洗不掉的灰塵。此外，可能併有四肢冰冷，容易腰酸，膝關節無力，手掌心、足底熱，夜尿頻繁且量多色淡，

男性遺精，女性不孕或月經不調等病狀。治療上偏重滋養腎陰，常選用六味地黃丸酌加白芍、制首烏、懷牛膝等。

2. 中藥外用

在古代醫書中提到一些可使肌膚柔潤美白的配方，如玉容散（含甘松、山奈、茅香、白僵蠶等成分，研成細末，用以揉擦面部）、珍珠粉等。本院研發的「七白散」，含白芷、白茯苓、白朮等美白中藥，可作為輔助治療的選擇。將這些中藥研成細粉，過篩後以清水、蛋白或牛奶調勻，均勻塗敷於全臉或局部，亦有不錯效果。

3. 針刺治療

和內服藥一樣，針灸也是有處方的，需要根據個人體質選擇適當的穴位進行治療。

六、何時才是治療黃褐斑的好時機？通常要治療多久才會看到效果？

1. 黃褐斑的色素沉積有季節性，通常夏季較明顯，冬季較為減輕。日光的曝曬當然是很重要的一個因素，即使告別了夏日的艷陽，秋老虎的威力仍不容小覷，隨時都要加強防曬。我們在臨床上也觀察到，月經週期前後、壓力大或睡眠品質欠佳時，因內分泌受到影響，色素沉積會加重，這也是單獨使用外用藥物治療黃褐斑效果不彰的原因之一。因此，尋求專業建議，擬定長期治療計畫，同時加強防曬，是治療黃褐斑的不二法門。
2. 目前關於黃褐斑的研究還沒有突破性進展，不過在臨床上採用內服中藥與外用藥（中藥或西藥）合併治療，通常能達到預

期的療效。無論治療方式為何，均非一朝一夕可成，通常需要治療較長的時間（約3至6個月），同時配合加強防曬等日常注意事項，效果才會令人滿意。☺

別讓黃褐斑吻上妳的臉

平常要這樣做：

1. 飲食上可多補充富含維他命C（香吉士、檸檬、番石榴、草莓、柑桔，新鮮綠葉蔬菜）及維他命E（胚芽、全穀類、堅果類、玉米油、葵花油、豆製品、蛋黃）的食物，忌食辛辣刺激物，少食油膩。最好避免吃感光性高的食物，例如香菜（芫荽）、九層塔、芹菜等，這些蔬菜會在人體內分解出一種感光性物質，因而增加對陽光的吸收；對此類感光性物質敏感的人甚至可能產生「蔬菜日光性皮炎」，皮膚會搔癢、有灼熱感、水腫或長水泡。
2. 陽光是刺激黑色素細胞產生黑色素最主要的因子，因此加強防曬是很重要的。不論春夏秋冬、陰天晴天，一定要養成每天擦防曬產品的習慣，而且要選擇全方位、可以同時隔離紫外線A、B的產品。同時請記得依紫外線強弱，選擇適當的防曬係數，適時補擦，並配合使用遮陽帽、長袖衣物、或遮陽傘等。
3. 保持情緒平和樂觀，生活作息正常，睡眠充足，避免生氣、抽煙、熬夜，謝絕刺激性食物，如辣椒、芥末、咖啡等，更是維持皮膚潔白的秘訣。切記！不要因為求好心切而輕易嘗試一些來路不明的化妝品或外用刺激性藥物。