



黑斑偷偷吻上我的臉

文／皮膚科 住院醫師 毛明雅、主任 吳孟澤

過完一個艷陽高照的夏天，很多人攬鏡自照才赫然發現臉上的黑斑越來越多，顏色也越來越深，那時的心情真是沮喪。

黑斑可不是空降部隊，它是由表皮基底層細胞內的黑色素細胞形成的，當黑色素在皮膚裡分布不均勻，就會產生「斑」。諸如日曬、人種與基因、荷爾蒙、藥物（避孕藥、甲狀腺功能調節劑及部分精神科用藥）等，都足以誘發黑斑。

現就兩種最常見的黑斑成因加以說明：

1. 日曬

日曬除了是黑色素形成的必要條件，也會影響黑色素細胞數量的分布。基本上，黑色素細胞數量越多的區域，越容易形成黑斑。根據統計，身體外露的所謂「日曬區域」，黑色素細胞含量是非日曬區域的兩倍。

2. 人種與基因

黑色素基本上可區分為棕黑色的真黑色素及黃紅色的嗜鉻黑色，兩者所產生的比例，關係著皮膚色澤的深淺。有些人天生「黑肉底」，就是因為其黑色素細胞產生的黑色素以真黑色素所占比例較高之故。

黑色素並非一直存放在黑色素細胞內，它們會藉由黑色素細胞「突觸」樣的構造，傳遞給周圍36個表皮細胞，再經由表皮的更新，逐漸上移，終於伴隨老化的角質層一併脫落。當這種「移除」的速度，與黑色素產生的速度相等時，膚色才能維持一定程度的「恆定」狀態，反之黑色素便會沉積形成黑斑。

治療黑斑的原則，不外先確定黑斑的種類與深淺。大部分的黑斑，醫師經由視診即可診斷，然後選擇刺激性小的有效療法。黑斑療法簡述如下：

外用藥物

- ◎ 阻止新的黑色素生成及加速舊的黑色素由角質細胞內剝落。
- ◎ 外用藥物可自己塗抹或以離子導入法治療。
- ◎ 屬於美容常見的退斑成分有：維他命C衍生物、麴酸、熊果素、桑椹萃取物、甘草萃取物等。
- ◎ 屬於藥物的退斑藥物有：對苯二酚、維他命A酸、杜鵑花酸，這些不應出現在一般美白保養品中。

維生素C離子導入法

- ◎ 離子導入機是過去醫學界廣為使用的方法，但受到機器及導入藥品的限制，效果有限，現因機器進步及發展出左旋維生素C的保存方法，因此離子導入美白機可利用微弱的電流將維生素C確實導入皮膚中，使維生素C的經皮吸收率增加數十倍之多。
- ◎ 維生素C進入皮膚後將抑制黑色素的形成，可用來治療肝斑及發炎後色素沉著症（如雷射治療後、燙傷後、蚊蟲叮咬後的色素癍痕）。此外，還可去除細紋，刺激膠原纖維再生，使膚質改善。

化學換膚

- ◎ 使用三氯醋酸、酚等以破壞黑色素細胞。
- ◎ 主要用於表淺的黑斑如曬斑、肝斑、雀斑、早期的老人斑、表淺的痣等。對於位於真皮層的顴骨斑、太田母斑等效果不大。
- ◎ 由於刺激性大，復原時間長（超過一星期），因此目前大多用於局部處理小面積的黑斑。

果酸換膚

- ◎ 使用20%~70%的高濃度果酸溶液，加速舊的黑色素由角質細胞內剝落。
- ◎ 復原時間短（約2~3天），但一個完整的療程須4~6次。
- ◎ 果酸本身不會抑制黑色素的生成，也不會破壞黑色素細胞，性質溫和，只對表淺的肝斑有效，對黑色素細胞增生形成的曬斑、雀斑效果不大。

在治療之外，防治黑斑最重要的原則還是養成正確防曬的習慣。紫外線依波長的不同分為UVA（320~400 nm，長波）和UVB（290~320 nm，中波）、UVC（200~290 nm，短波）。

UVA比較不會灼傷皮膚，但會使皮膚持續變黑；UVB容易造成皮膚灼傷；至於UVC，在經過臭氧層時，大部分都被過濾掉了。

紫外線不是沒有好處，它會促使皮膚合成維生素D，消滅一些皮膚表面的有害病原菌，缺點在於會造成曬傷、皮膚癌、加速皮膚老化。目前認為紫外線的缺點多於優點，尤其要防治黑斑，防曬工作非做不可，善用防曬乳液便是其一。

防曬乳液的成分可簡單分為化學性防曬及物理性防曬，兩者對紫外線的防止範圍不同：化學性防曬成分以吸收紫外線來達到防曬功效；物理性防曬成分可反射、散射紫外線，對UVB及UVA都有很好的防曬作用，但擦起來較厚，皮膚可能會比較不舒服；另有一種化學性防曬及物理性防曬的混合成分，可防止UVA、UVB的侵犯。

選購防曬乳液時要注意防曬係數。所謂防曬係數是指一個人塗抹防曬乳液後，紫外線將皮膚曬紅的劑量，與沒有塗抹防曬乳液時，紫外線將皮膚曬紅的劑量比。針對UVB造成的皮膚傷害，每塗抹防曬係數1的防曬乳液，可延長皮膚被曬紅的時間1倍。

同時，膚色會影響對紫外線的抵抗力，白人對紫外線的抵抗力小於黃種人，黃種人又小於黑人，因此建議不同膚色應採用不同係數的防曬乳液，白人適合的防曬係數為15~30，黃種人8~15，黑人4~8。

保養性的防曬乳液可每天用，須視流汗程度適時補充。防水性好的防曬油不易被汗水洗去，效果較好，因較油膩，適合運動、游泳用。

要做好防曬工作當然必須先了解什麼是紫外線指數。紫外線指數分成微量（0~2）、低量（3~4）、中量（5~6）、過量（7~9）、危險（10以上）幾個等級，紫外線愈強，紫外線指數的數字也愈大。

一天內不同時間的紫外線強度不同，以中午（10~14時）最強，清晨及傍晚較弱，晚上則不須使用防曬乳液。不同季節及天氣下，紫外線強度也會不同，這時可參考紫外線指數報告。所謂紫外線指數報告，是以前一天中午陽光最強的一小時內（約11:30~12:30），紫外線的強度為準。