

## 中西醫觀點談黃褐斑

文/中西合作醫療中心 詹雅閔 醫師

「美玲自從懷了第二胎以後，臉上多了好多斑斑點點，特別是兩頰，看起來整片灰灰暗暗的，真的很不美觀。有人告訴她這是因為『肝』解毒功能不好，造成 毒素堆積，還好心的提供祖傳秘方要她試試。『這跟懷孕有關嗎？生完小孩會不會恢復呢？…』這些問題深深地困擾著美玲…」

其實美玲的問題在東方女性很普遍，是一種臉部皮膚出現侷限性淡褐色或褐色的色素沉著性疾病。主要發生在育齡婦女，有些婦女懷孕期間或懷孕之後，就在臉上陽光照射部位（最常分佈於臉頰、前額，以及嘴唇外上下端）出現 對稱分布，形狀大小不一的色素沉著。所以又稱為「孕斑」或「妊娠斑」，有人生完即淡化，有人則留在臉上，變成紀念品。一般俗稱的「肝斑」，其實也就是「黃褐斑」，名稱上容易讓人有所誤解，以為是「肝臟」出了問題，其實是因為這種色素沉積的顏色表現類似煮熟的豬肝的顏色，所以才有這樣的名稱。通常檢查肝功能都是正常的。

### 形成原因

這種色素沉著形成的機轉不明，目前認為與基因、紫外線照射、女性荷爾蒙關係密切。其他包括懷孕、使用化妝品、接受雌激素－黃體激素治療、長期服用避孕藥或抗癲癇藥物等亦有關係。中醫的觀點則認為與肝、脾、腎三臟相關：因為情緒因素，過於憂慮或易於動怒，導致面部氣血失去平衡而出現色素問題；或是腎氣虧損，虛火向上，以致肌膚失養，表現為面部的色素沉著。又因為現代飲食偏重油膩、辛辣等重口味，若沒有稍加節制，很容易就有脾胃消化不良，氣血循環不通暢的問題，膚色自然暗淡無光。

### 常見的症狀表現

中醫將容易有黃褐斑問題的患者歸類成幾個證型：

#### ◆肝氣鬱結證：

以婦女為主，同時有不孕或月經不調的問題。部分有肝病的男性也會有類似的症狀。通常在臉部出現淺褐到深褐色不等的色素沉著，大小不定，範圍界線明顯，呈對稱分布於兩頰、眼睛周圍；同時還伴有胸部及肋骨下緣悶脹不舒服、煩躁易怒、吃東西感覺索然無味等症狀；女性還可能出現月經不調、經前斑色加深、乳房脹痛或疼痛的情形；通常舌苔較為薄白，脈弦滑。

#### ◆脾虛濕阻證：

鼻翼、前額、嘴巴周圍可見灰暗、灰黑或淡褐的色素沉著；同時容易感覺氣短無力，疲倦，無食慾，腹部脹悶，女性可能還會有呈清水樣的白帶；舌色通常較淡，舌苔偏膩，脈弦緩。

## ◆腎虛證：

色斑以鼻為中心，對稱分布於面部，顏色呈灰黑色或灰暗色，就像沾到灰塵，清洗不去；同時可能有四肢冰冷，容易腰酸，膝關節無力，手掌心、足底熱，夜尿頻繁且清長，男子遺精，女子不孕或月經不調；通常舌色偏紅，舌苔較少，脈沉細數。

## 治療方法

在西醫的治療上還是以外用為主，常用的包括：

1. 抑制酪氨酸酶：酪氨酸酶就是在黑色素形成過程中最重要的一個酵素。對苯二酚（Hydroquinone）是目前抑制酪氨酸酶公認最有效的。其他像是杜鵑花酸（Azelaic acid）、維他命 A 酸、麴酸（Kojic Acid）或熊果素（Arbutin）也有類似的作用。有些屬於醫師處方用藥，須在醫師指示下使用方能減少它的副作用（包括刺激性或致敏性）。
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 醣甘（Ascorbyl Glucoside）等。主要是還原已形成的黑色素，並不能抑制黑色素的形成。
3. 促進舊角質及黑色素代謝：果酸及水楊酸屬於此類。
4. 其他輔助美白成分：甘草萃取（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、洋甘菊萃取、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。

過去曾用 Transamin（Tranexamic acid）口服治療黃褐斑，現已漸不採用。

中醫治療則根據患者體質分型而採取不同的治療處方用藥。主要有內用、外用或針灸治療。

### （一）中藥內服

如屬於前面提到的『肝氣鬱結證』：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。

如屬於『脾虛濕阻證』：則治療以健脾化濕，活血退色為主，可選用參苓白朮散酌加雞血藤、紅花、三七等。

如屬於『腎陰虧損證』：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。

如屬於『氣滯血瘀證』：治療則須兼顧理氣活血化瘀，可選用桃紅四物湯加減。

## （二）中藥外用

在古代醫書中提到一些具有使肌膚柔潤，美白的配方。如：玉容散（含甘松、山奈、茅香、白僵蠶、白芨、白蘞、白附子…等成分，研成細末，在溫水洗臉後 用藥粉加少量水輕輕揉擦面部，有微熱即止。）、珍珠粉等。本院則研發出七白散，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，同樣具有不錯的效果。

## （三）針灸治療

跟內服藥一樣，針灸也是有處方的，也是需要根據個人體質不同，選擇適當的穴位作治療。

◆如『肝氣鬱結證』：主要選擇三陰交、足三里、太沖等穴作扎針治療，同時可搭配陰陵泉、行間、肝俞、脾俞等穴，治療以平補平瀉為主。

◆『脾虛濕阻證』：主要選擇中脘、足三里、三陰交等穴，搭配脾俞、上脘、下脘，用補法。

◆『腎虛證』：主要選擇太溪、三陰交等穴，搭配腎俞、陰陵泉，用補法。

## 治療時間及效果

目前關於黃褐斑的研究尚未有突破性進展，不過在臨床上採用內服（中藥）與外用（中藥或西藥）合併治療通常能達到預期治療效果。治療並非一朝一夕就可 看到成效，通常需要較長的時間（ 3~6 個月），同時配合加強防曬等日常注意事項，才能達成最佳療效。

## 生活秘訣

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， 可以減少自由基對皮膚的傷害，也可以促進皮膚進行新陳代謝。同時也應避免食用 辛辣刺激物及油膩性食物。另外，還要保持精神舒暢，避免不良情緒刺激，少煩惱，不易動怒。也不要使用來路不明的化妝品及外用刺激性藥物。更重要的是要『加 強防曬』，減少陽光對黑色素細胞的刺激及黑色素產生。『防曬、美白和時間』是成功治療黃褐斑的不二法門喔！