

暗瘡

近日佳節連連，與家人和好友相聚，滿心歡喜。但 Lara 就因暗瘡煩惱令節日氣氛大打折扣，縱使塗上厚厚的粉底和遮瑕，仍難掩高出皮膚表面的暗瘡，苦惱非常。

Lara 皺著眉問：「不知甚麼原因，遠離了青春期很久，面上皮膚仍然長出暗瘡，尤其在下巴位置，不停長出大粒和含膿的暗瘡，真是令人懊惱！」

我答：「青春期的暗瘡與內分泌旺盛有直接關係，成年人的暗瘡多為日積月累所致，與體質亦有關係，而且暗瘡的出現，絕非青少年的專利。香港人壓力大，成年人患暗瘡的求診個案逐年上升。

成因

- 1.肝鬱化火：**緊張，長期受壓、情緒不穩或過勞導致肝氣鬱結，鬱而化火，火熱上薰頭面，會令痘痘爆發，此類型暗瘡粉刺呈多樣性反覆發作。
- 2.肺熱：**肺主管皮膚與毛髮，若肺熱會引起皮膚出現紅、腫、熱、痛、瘡、疹等症狀（如暗瘡、粉刺、濕疹、風團或過敏等）。同時，肺開竅於鼻，所以有上呼吸道不適人士，或本身有氣管過敏、鼻敏感或哮喘等，都容易出現皮膚毛病。此類型暗瘡表現為紅色丘疹為主或有輕微痕癢。
- 3.脾胃熱毒：**若平日愛吃辛辣、肥膩、煎炸、甜食、奶類、精製食品、菸酒或暴食者，都會導致脾胃積滯，難以把食物消化掉及排泄。這些食品因消化欠佳便會由食物鬱積於脾胃變成廢物，若未能及時排出，便會轉化成毒素，毒素加上人體正常體溫成為熱毒。熱毒會從 3 個途徑排離人體，分別是大便、小便與皮膚。若小便與大便都排不清毒素時，皮膚便會出現病變。此類型的暗瘡多見膿胞紅腫，或有癢痛，刺穿流滋水，常伴有口氣及便秘。
- 4.內分泌失調：**此類型暗瘡每因經前或經時加劇，有些患者若熬夜、過勞或過份緊張時都會反覆發作，因經期之時會出現氣血不穩，會令腎上腺素與甲狀腺素出現波動。若果本身氣血不足，未能把內分泌平定下來，便會產生功能性紊亂，繼而令皮膚出現一系列如暗瘡、粉刺、面油過多、泛紅或過敏等問題。
- 5.氣滯血瘀：**傷口難退與發炎，令暗瘡反覆發作，並以結節，囊腫為主，常伴有黑頭、粉刺、丘疹、竇道和膿胞等多形性損害。」

Lara 續問：「我的暗瘡含膿，是否擠出膿頭會較快痊癒？」

我答：「此為謬誤，無論暗瘡有膿、無膿均不能強硬擠壓，弄出傷口有機會引致發炎，可能留疤。」

Lara 扁扁嘴：「請問有甚麼辦法處理？」

我答：「嘗試自製祛暗瘡面膜。」

材料：綠豆粉 1 茶匙、黃芩粉 1 茶匙、茯苓 1 茶匙、橄欖油 1 茶匙

方法：將綠豆粉、黃芩粉及茯苓粉加入橄欖油中混和，使之充分混合均勻。潔面後，將面膜敷在臉上 15 分鐘，然後用溫水洗淨。

功效：消炎排膿、抑制細菌生長、涼血消腫、美白去印。

注意：一周可使用 3 次。面膜粉開始被皮膚吸收漸乾時，請保持面部肌肉放鬆，避免談話或任何面部表情及動作。連用 3 次，若情況並未改善，還是建議作針灸和內服中藥治療為妥。」

本草醫藥坊