



要 治療嚴重暗瘡皮膚，方法之一是服食醫生處方的藥物，包括抗生素、賀爾蒙和維他命 A 衍生物。

周永就醫生指出：「**抗生素適用於中等程度的暗瘡情況，但缺點是細菌容易產生抗拒，復發機會高。賀爾蒙適用於同時需要避孕的女性。維他命 A 衍生物有特效，早期只用於最嚴重的暗瘡問題，近年開始普遍使用，但副作用是會導致畸胎，服食期間不能懷孕。孕婦要治療暗瘡，應採用外用藥膏，代替口服藥物。**」

飲食方面，西醫並沒有戒口概念，但周醫生認為，若發覺某些食物會令自己的暗瘡情況嚴重，可避免進食。每日的皮膚護理，可選用具有消炎成分和輕微去死皮作用的用品，如 AHA 和 BHA，有效清除白頭和黑頭，能減少暗瘡形成。「至於做 facial，要視乎情況。暗瘡的成因是自己的分泌堵塞了毛孔，並不是由外物引起，或皮膚深層有污垢。如果面膜性質溫和，可以清潔毛孔，並沒有問題。但如果做完後，暗瘡嚴重了，便不應再做。」絕不要誤以為暗瘡嚴重了是「發」出來的好表現，這想法並不正確。

暗瘡印和暗瘡疤，要 100% 永久除去是沒可能的。「但靠現時科技，仍可以令整體效果提升 50% 甚至 80%，微晶磨皮和果酸換膚的效果便相當理想。雖然皮膚會紅和輕微受損，但數天便會消除。其他方法如激光，不大適合東方人，復原時間長。非磨損性激光的好處是無 downtime，但效果不及微晶磨皮和果酸。至於彩光是給人歪曲了，在這方面沒有作用。」

暗瘡