



三

十歲的張先生，去年十二月某天晚上，在牀上輾轉反側無法入睡，因為頭皮十分痕癢……

「那是突然出現的痕癢，感覺很難受，忍不住輕輕力抓癢，擔心若太用力會愈抓愈癢……當時只想痕癢感覺盡快消失，能快點入睡，因為明天還有很多工作要完成……」張先生說。

整晚無法安睡的他早上一醒來，立即到浴室用清水洗頭，當刻似乎好了一點，然而頭皮痕癢的感覺仍然纏繞着他一整天，直至晚上才逐漸消失。

油脂分泌過盛

數日後的半夜，頭皮痕癢再次突襲張先生，令他十分焦慮，半夜忍不住用電話傳短訊向朋友講述情況，並查詢有甚麼醫生可以幫忙，朋友建議見皮膚科專科陳醫生。

▲陳俊彥醫生說，當油脂分泌過盛加上毛孔閉塞，就有機會出現脂溢性皮炎。



極煩擾 脂溢性皮炎

人體的皮膚是一層天然屏障，保護身體免受細菌入侵。不過，這屏障一旦出現問題，出現紅疹、痕癢、脫皮等問題，不但影響生活，心理上也會感到極度煩擾。為何出現這些皮膚問題？今期由皮膚科專科醫生為大家詳細解釋。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

「陳醫生檢查後發現我的頭皮發紅，並有一點點呈淡紅色的疹子，並不是太凸起。醫生說這是『脂溢性皮炎』，處方了含類固醇的洗髮水及口服藥。」

我每晚都要用醫生處方的洗髮水，洗頭時要讓洗髮水在頭皮停留五分鐘才可用水沖洗乾淨，使用後的確有好轉，痕癢感覺有所舒緩，自己亦感安心，晚上能入睡。但頭皮痕癢的問題不是一下子便完全解決，一直持續用了約兩個月的藥性洗髮水……期間覆診兩次讓醫生跟進病情。」張先生向記者說。

甚麼是脂溢性皮炎？

養和醫院皮膚科主任陳俊彥醫生說，脂溢性皮炎 (Seborrheic dermatitis) 是一種發生在皮膚的炎症，多數出現在臉上，特別是眉心或鼻翼兩邊U字位，亦可以影響頭皮及胸口位置。

「病徵是受影響的位置呈現

頭皮是常見受脂溢性皮炎影響位置，患者會感到頭皮十分痕癢。」



當油脂遇上真菌

脂溢性皮炎，從名稱可以見

紅色皮疹，皮膚乾燥、繃緊，病人會感覺痕癢，甚至有被針刺的感覺，嚴重更可能出現脫皮的情況。如脂溢性皮炎影響頭皮，患者會頭皮癢，頭皮呈現紅色，亦會有很多頭皮屑。部分嚴重的脂溢性皮炎患者，胸口亦會受到影響，中央位置有不規則紅疹，亦有輕微脫皮，皮膚會較粗糙及痕癢。」

神經系統疾病患者 易有脂溢性皮炎

陳俊彥醫生特別指出某些疾病的患者較容易有脂溢性皮炎，例如神經系統問題，他解釋：「油脂分泌由自主神經控制，如果有神經系統疾病影響自主神經，有機會令產生面油的機制出錯，令油脂分泌過盛，因而出現脂溢性皮炎。其中帕金森症患者、曾經中風的病人，都有機會油脂分泌失調，這些患者較易出現脂溢性皮炎。」

由於脂溢性皮炎與真菌有關，如果身體免疫系統較弱的话，令真菌有機會大量繁殖，一些後天免疫力較弱的病人，例如愛滋病人，病發後患上脂溢性皮炎的機會亦較高。

另外癌症病人及糖尿病人等免疫力較低，或一些需要長期服用類固醇抑壓免疫系統的病人，若本身油脂分泌旺盛，亦有較大機會患脂溢性皮炎。不過接受化療期間的癌症病人由於皮膚較乾，故即使免疫力相對較低都不一定會有脂溢性皮炎。

膚發炎，即出現脂溢性皮炎。」

但當遇上大量馬拉色菌，皮膚免疫系統會產生反應，希望擊退這種真菌，繼而引起皮膚發炎，即出現脂溢性皮炎。」

(Malassezia)。

真菌本身對人體沒有害，理，抹走多餘的面油；或有一些後天因素令面油分泌過多，在這些油脂分泌旺盛的位置會容易滋養一種真菌——馬拉色菌



六個月以下嬰兒的油脂腺比較發達，有較大機會患上脂溢性皮炎。

受影響的頭皮會有皮屑及脫皮。

患者的頭部有機會出現紅疹。脂溢性皮炎影響，出

脂溢性皮炎也可以影響胸部中央位置。

痕癢

紅疹



由於脂溢性皮炎常見於面部，有時會與暗瘡混淆。陳醫生說，兩者都與油脂分泌過盛有關，「一個人油脂分泌多，容易有暗瘡，另一方面油脂分泌過盛亦容易引致脂溢性皮炎。」

如何分辨脂溢性皮炎與暗瘡？陳醫生先解釋暗瘡形成原因，「暗瘡有三個重要成因，第一是毛孔出口閉塞，第二是油脂分泌過多。

第三個原因是皮膚上有細菌滋生，其中痤瘡丙酸桿菌（*Propionibacterium acnes*）是最常見引起暗瘡的細菌。這種細菌會分解積聚的油脂，形成會引致發炎的物質，其中一種物質是脂肪酸。」

暗瘡形成的過程是：最初是毛孔閉塞，有黑頭、白頭或粉刺；如果積聚的細菌開始發炎，皮膚就會呈現紅色，並會出現一粒粒凸起物，稱為「丘疹」；繼續發展至嚴重的，就會出現白色「膿頭」，這種就是「膿瘡」，甚至演變成囊腫。

陳醫生說要分辨暗瘡和脂溢性皮炎不難，「暗瘡會出現毛孔閉塞、白頭、可能會有『膿頭』，一般丘疹都是圓形，突起

一粒粒，不會引起痕癢，亦不會脫皮；脂溢性皮炎的患者，皮膚則會出現一處處分布平均的紅疹，有皮屑掉下，會痕癢及有被針刺的感覺，不會有膿。

不過陳醫生指出，油脂分泌多的人，或會同時有脂溢性皮炎及暗瘡。

患者年齡兩極端

暗瘡多發生在年輕人身上，脂溢性皮炎的患者則主要是幼兒及長者。

陳醫生說：「六個月以下的嬰兒，油脂腺比較發達，故油脂分泌較多；而長者在年老退化過

患者平日亦要注意頭皮清潔，或需要使用含類固醇的洗髮水。



◀脂溢性皮炎患者可選擇Aqueous cream作滋潤及保濕皮膚之用。



◀除脂溢性皮炎外，濕疹也會引致皮膚出紅疹及痕癢，有患者同時受兩者困擾。



程中，自主神經控制油脂分泌失調導致分泌過多油脂，加上他們未必懂得妥善處理油脂過盛問題，便容易有脂溢性皮炎。」

另外亦有些人有較大機會有脂溢性皮炎，第一是先天油脂分泌過盛，第二是後天因素，例如有吸煙習慣，喜歡進食刺激性食物如蒜頭、辛辣食物、酒精等，都有機會令油脂分泌增加；生活習慣方面，休息不足、壓力大、焦慮、抑鬱等，都有較大機會患上脂溢性皮炎。

如本身油脂分泌多，但清洗面部油脂的程序做得不足夠，亦較容易患脂溢性皮炎。

做好清潔改善生活

陳俊彥醫生說，輕微的脂溢性皮炎，只要注意清潔面部，將過多油脂洗走，並在脫皮的位置塗抹滋潤性護膚膏，就能控制情況甚至改善。

◀脂溢性皮炎患者宜選用含有保濕因子及成分簡單的潤膚膏。



性皮炎患者應該塗抹最簡單的保濕潤膚膏。Aqueous Cream (俗稱A Cream或冷霜) 是其中一種，另外一些含保濕因子神經醯胺 (ceramide) 的護膚膏，對脂溢性皮炎患者亦有幫助。至於標榜多功能及成分複雜的，在發炎皮膚上可能有較大機會引起敏感問題，應盡量避免。」陳醫生說。

中度至嚴重的脂溢性皮炎患者，例如有紅疹、脫皮，醫生或會處方的口服類固醇，及混合輕量類固醇及抗真菌成分的藥膏，以控制真菌及抑制過度活躍的免疫系統，一般只需塗抹短時間，例如五至七日，已能舒緩情況。

如患者病情特別嚴重，即使用了類固醇藥膏後都未能夠控制，或者病人在用藥後短時間內

洗面有學問

很多患者都是因為洗面程序做得不夠好，因而患上脂溢性皮炎。

陳俊彥醫生建議洗面「小貼士」：首先是選擇合適的洗面乳，第二是早晚都要洗面，如果油脂分泌特別多，早晚之間可以再多洗一至兩次。

甚麼是合適的洗面乳？陳醫生說要視乎患者的皮膚狀況，如洗面油多的要選擇清潔力較強的洗面乳，相反皮膚乾燥的則要使用較保濕的洗面乳。

洗面時先用室溫水沾濕面部，然後用洗面乳在面油多的部位，置按摩三十秒，洗走過多面油，再用清水洗乾淨及以毛巾印乾。

「如洗面後感覺皮膚乾燥，可以在皮膚八至九成乾透時塗上護膚乳。」

很多人都屬於混合性皮膚，即額頭、鼻翼兩邊有較多油脂，但面頰及下巴就乾燥，陳醫生建議這類人士洗面後全面都塗上潤膚乳，「混合性皮膚的人，如面頰乾燥，大腦就會刺激油脂分泌，但同時會令額頭和鼻翼位置油脂分泌過多，所以這類人士洗面後要注意全面保濕。」

如女士患上脂溢性皮炎，陳醫生建議病發期間不要化妝，以免化妝物料引致敏感，令炎症加劇，更難控制病情。



油脂分泌旺盛的人士若果做好面部清潔，有助預防脂溢性皮炎。

間。

張先生在使用藥性洗髮水後，頭皮痕癢有所改善，不過期間他的頸前及兩側同時出現濕疹，

而且病情反覆，陳醫生也為他處方類固醇藥膏。

在勤於清潔及耐心治療下，張先生的脂溢性皮炎及濕疹算是得以控制，減少受「頭痕」問題困擾。

「脂溢性皮炎患者應該塗抹最簡單的保濕潤膚膏。Aqueous Cream (俗稱A Cream或冷霜) 是其中一種，另外一些含保濕因子神經醯胺 (ceramide) 的護膚膏，對脂溢性皮炎患者亦有幫助。至於標榜多功能及成分複雜的，在發炎皮膚上可能有較大機會引起敏感問題，應盡量避免。」陳醫生說。



若長者的油脂分泌失調，有較大機會出現脂溢性皮炎。

復發，為避免使用過多類固醇，醫生或會處方口服抗真菌藥物，一般服用一至兩星期。但由於抗真菌藥物有機會傷及肝臟，如果患者需要服用超過一星期以上的抗真菌藥物，醫生會安排病人驗血監察肝功能。

雖然一般抗真菌藥物及抗生素都能夠處理炎症，但陳俊彥醫生指出，保持良好生活習慣才是治本之道。

陳醫生說，多面油的患者就需要勤力做好面部清

勤洗頭 控油脂

脂溢性皮炎最常影響的位置包括面部及頭皮，患者或者會有很多頭皮屑，頭皮泛紅及痕癢等，如果沒有妥當處理，有機會生頭瘡。醫生會處方抗真菌洗髮水，每星期洗兩次或隔日洗，已能有效抑制頭皮的真菌；少部分炎症較嚴重的病人，可能需要塗抹類固醇藥膏一段短時間。

張先生在使用藥性洗髮水後，頭皮痕癢有所改善，不過期間他的頸前及兩側同時出現濕疹，而且病情反覆，陳醫生也為他處方類固醇藥膏。