



認識黑斑

如果皮膚像大地，我將黑斑由淺至深分述如下，它多變且複雜，治療須由淺入深循序漸進：

1. 地上的石頭：皮膚上咖啡色凸起的斑塊，老人斑即是，可使用各式工具去除。
2. 地毯內的灰塵：咖啡色的點狀斑，如雀斑，對陽光很敏感，一曬就黑，來得快，去得快。吸塵器多吸幾次就掉了，討厭的是總會漏掉幾粒小芝麻。
3. 油田：別人的油田冒的是黑金，我們冒的是黑斑，源源不絕去了又再來，黑色素的製造與代謝在皮膚中進行拉鋸戰，冒得最兇的是肝斑，其次是日曬斑，肝斑多長在兩頰與前額，高峯期在四十歲，它與女性荷爾蒙有密切的關係，高溫環境如廚房，三溫暖，冶鍊工作會引發。日曬斑在五十歲以後出現於臉部與四肢，與日俱增。日曬，失眠，壓力，生病，代謝，老化……都是二種黑斑的惡化因子。
4. 地底下的大石頭：兩頰或前額有深灰或鐵灰色的斑，顴骨母斑及太田母斑即是，因為在深處，因此須分次一點一滴打，以減少表皮的衝擊。

黑斑治療的考量：

1. 人種：東方人黑斑多半複雜且多變，一張臉常存在許多種斑，譬如表層是雀斑，底層是肝斑，再往下又有深層斑，故常須分次漸層往下處理。
2. 年紀：年輕時長雀斑，四十歲長肝斑，五十歲長老人斑。年輕人多半選擇強烈快速而有效的治療，因為同樣的治療，越年輕復原越快，年紀漸長治療就漸趨溫和。
3. 位置：人體不同部位會有不同表現，復原速度依臉，手，腳依次遞減。
4. 環境因素：術後儘量待在攝氏 15 至 26 度的室內。寒冷時循環差不利傷口癒合，炎熱時須防傷口感染及過敏。
5. 反黑怎麼辦？常見於東方人，膚色深或深層的斑，於雷射治療後顏色甚至比原來更深，通常以除斑療程及美白藥膏越早處理效果越好，大部分數月後會淡化，無需太緊張。

許多人趁假期除斑，務必遵守四原則：禁煙（含二手煙），睡得好，營養充足，防曬才能有好療效。黑斑是上帝一個善意的提醒，告訴您該好好保護您的皮膚了。

參考文獻

- 黃昭瑜(2019)·惱人的皮膚色素問題～白斑與黑斑·中華民國內膜異位症婦女協會會刊，26(9-10)，7-8。[https://doi.org/10.6498/EA.201910_26\(09_10\).7](https://doi.org/10.6498/EA.201910_26(09_10).7)
- 楊秀珣、沈麗娟(2011)·別夏天，想要白回來……專家教妳怎樣選擇淡斑及美白產品·健康世界，309，21-26。<https://doi.org/10.6454/HW.201109.0021>

