

註：1 下文\_每篇文章中整形達人四字設定該雜誌連結

www.psbeauty.com.tw

2 醫師資料仍需擺於後端 並與文末商品連結隔開

---

## 第 1 篇~治好青春痘~痘疤 bye bye

「哎呀！我的青春痘都好不了，擦了好多藥、花了好多錢，反而越來越嚴重，怎麼辦？李醫師。」

在青春痘門診常有初診的病人向我求助。其實青春痘的治療方式有許多種類，包括藥物（包括口服、外用和注射）、光療法、換膚及雷射（包括淨膚雷射、染料雷射）等；有這麼多的療法可用，就表示這每一種方式並不適合每個病人一起使用，需因個人膚質、體質、痘痘誘發原因、嚴重度及對治療反應的不同，而有針對個人量身定做的療程，不僅可有效改善情況，更可以持續療效。若是用了不適當的療程，不但效果有限，有時甚至會症狀加劇，不可不慎。

以下針對三種嚴重程度不等的青春痘患者及已有後遺症的情形，稍微介紹基本療法。

### **輕微症狀者：(包括毛細孔粗大、容易出油、以粉刺或小丘疹表現為主)**

以單一療法（外用藥物）配合療程（果酸換膚或淨膚雷射）為主，若偶發數顆發炎性痘痘（如女性生理期前或熬夜、壓力大時），可搭配短期口服抗生素。

### **針對發炎性痘痘者（以丘疹及小膿疱為主要表現）以複方療法為主**

包括藥物治療（需同時使用口服及外用藥物）和療程（果酸換膚、淨膚雷射或鑽石微雕磨皮），若病人不願意或無法配合口服藥時，藍光療法不失為一種好選擇。

### **針對嚴重的囊腫或結節狀況**

必須使用雞尾酒式療法，也就是同時配合藥物治療（需同時使用口服及外用藥物，另外局部注射藥物對囊腫或結節效果很好）、藍光療法和療程（鑽石微雕配合果酸換膚、染料雷射），搭配方法需視個人狀況而定。

### **針對青春痘後遺症：**

當青春痘已得到良好控制時，再行處理，千萬不可操之過急。

色素疤（紅斑、血管擴張）-染料雷射使(淡化)；

色素沉著（咖啡色疤痕）-淨膚雷射(加速消退)；

凹疤-飛梭雷射或雷射魔顏術使之平滑。

若是本身有蟹足腫體質，在痘痘長過後形成肥厚性疤痕則使用冷凍療法或藥物局部注射使之弭平。

整體來說，青春痘的治療並不困難，但如何長期維持皮膚的最佳狀況，不再因某些因素使痘痘時好時壞、反覆發生，並且不留疤痕，這才是醫師與病人需要努力的最終目標。

要達到這個目標，其實很簡單，只需在治療前好好和醫師溝通，有耐心和信心完成專屬自己的治療計劃，相信每個人最後都會對自己的臉很有自信，加油吧！

### **整形達人雜誌專欄醫師**

佳醫美人診所 皮膚科主治醫師 李宛樺醫師

(以下與上欄區隔)

**~保養小魔法~**

## 討厭青春痘 洗臉更要週到 化妝水如何用的巧 乳液薄薄擦

(以上文字設產品連結如下)

1. M000300077 澳洲 ETHOS 金縷梅潔面乳(卸妝/潔膚)  
[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=806](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=806)
2. M000300079 澳洲 ETHOS 萊姆&金縷梅 澄淨化妝水  
[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=809](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=809)
3. M000300082 澳洲 ETHOS 金盞花高抗氧清透乳  
[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=813](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=813)

## 第 2 篇~飛梭奈米雷射，給你好面子

春暖花開，微風吹皺一池春水，接踵而來的是熱情如火的夏日……人不青春枉少年，但羞澀年華的青春卻常為青春痘所苦，對有些人來說它也許只是過度時期的產物，但青春痘在青春期過後卻有可能在臉上、身上留下難以磨滅的印記—青春痘凹疤，這容易讓人聯想到「月球表面」或「橘子皮」等形容詞。在講究型男的時代裡，愛運動的陽光型男總是吸引異性的目光，但是長期曝曬在烈日下進行戶外運動，極易造成臉部青春痘惡化、以及黑色素沉澱。小心！！「小痘疤」變成「大黑洞」，「型男」變「宅男」。

Mike 給我的第一個印象是運動系的型男，隨意搭配的 polo 衫加上休閒褲看起來相當有個性，他表示最喜歡的活動是在海邊享受陽光和衝浪，每到假日就會到宜蘭或是金山的海邊報到。Mike 說一起衝浪的朋友都笑他是「蜜月灣孤單浪人」，依照過往的看診經驗，我很快就知道他的痛處在哪，應該是臉上痘疤惹的禍。

海灘炙熱的陽光雖然給了 Mike 一身健康的古銅膚色，但同時讓他臉上因為過去生活日夜顛倒狂長青春痘後所遺留下來的痘疤，越來越明顯。Mike 自己也無奈地表示本來以為熱愛衝浪的男性應該非常受女孩子歡迎，沒想到臉上那些坑坑疤疤讓他常在海邊被身材惹火的美女拒絕，自信心受到了很大的打擊。再加上出社會工作後，曾被老闆暗示皮膚不好，便決定要好好整治門面問題。

一開始 Mike 找我幫他進行磨皮治療，我仔細跟他說明磨皮雖然能有效改善痘疤，但存在著不少缺點，首先是術後傷口表面會大量滲血，湯湯水水的，不容易照顧。之後，還要忍受 7—10 天的紅斑，及 4 個月至 1 年的色素沉澱，而這種機率在膚色較深的東方人身上也較高。很多人在做過第一次後，光想到那繁複的術後護理，都不禁對第二次的療程有所遲疑。但現在有了另外一個選擇—飛梭奈米雷射，它的效果不僅不遜於磨皮，且術後更容易照顧。

飛梭奈米雷射不同於一般傳統的雷射儀器，是利用奈米級的特殊探頭，將光束分成極微細且深的小點，能夠使細胞和膠原蛋白新生、重組並將黑色素重組，

進而有效達到深層除疤、去皺等效果。術後會產生些微紅腫，但一兩天後就會消退，比起傳統磨皮雷射後的血肉模糊，飛梭奈米雷射不僅在臨床上看不出傷口期，而且不會產生怪異的紅斑或色素沉澱。由於飛梭奈米雷射一次只能換去 20% 不好的肌膚，建議最好進行 4—6 次的療程，才能達到較理想的效果。

Mike 想了想，因為工作性質不方便讓他請太多天假在家裡休養，便轉而做飛梭奈米雷射，隔天就直接去上班囉！他最近做了第五次療程，看起來應該是相當滿意術後的成果。

對於這麼重要的面子問題，久為痘痘困擾的型男美女們，記得要先向皮膚科醫師徵詢相關保養意見，並確切了解成果的顯現需要時間，再進行飛梭奈米雷射的療程。此外，還須改善不良的飲食和生活習慣，並且不要常用手去摸或擠痘痘，以免造成感染，才能讓你不再只是背影殺手！

**整形達人雜誌專欄醫師**

**盧靜怡皮膚專科診所 院長 盧靜怡醫師**

(以下與上欄區隔)

**~保養小魔法~**

**從洗臉做起 減少痘痘煩惱**

**賦活痘痘受損肌膚**

(以上文字設產品連結如下)

**m000200001 東方之鑰-氨基酸潔面乳**

[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=735&type=1&arem=82&arem2=351&arem1=346](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=735&type=1&arem=82&arem2=351&arem1=346)

**m000200002 東方之鑰-賦活水菁露**

[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=752&type=1&arem=82&arem1=346](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=752&type=1&arem=82&arem1=346)

### 第 3 篇~電波拉皮術—緊 緻 肌 膚 不 必 動 刀

電波拉皮是以專利的治療探頭，將電波的能量分佈均勻、而且能持續的將組織加熱，讓組織迅速收縮，進而達到緊繃緊緻的目的。其治療探頭的四個角落都各裝有電熱及溫度感應器等安全設備來偵測及調整皮膚的冷卻狀態，因此皮膚的安全，受到嚴密的控制。

適應症：

- 1.皮膚膠原蛋白部分流失者，但還不需要到開刀拉皮間的尷尬時期。
- 2.眼部周圍皺紋，及因皮膚鬆弛、法令紋加深者。
- 3.想讓皮膚更緊實，卻害怕開刀拉皮者。

#### 治療流程

治療前：

- 1.與醫師作諮詢，若曾注射玻尿酸請事先告知。
- 2.因為是以電波作用，故無關膚色及黑色素，只要皮膚保有完整性無傷口便可。
- 3.卸除身上金屬物質(包括手飾，請注意牛仔褲金屬釦子)
- 4.臉部卸妝清潔，上麻藥約 1 小時。

治療中：

- 1.利用轉印紙，標示出施打區域，接著在臉上塗上導入液。
- 2.治療時，請依照疼痛指數詳實告知醫師，以調整適合的治療能量。
- 3.依範圍而定，治療時間約 30-60 分鐘不等。

治療後：

- 1.治療剛結束皮膚上會有暫時性的溫熱發紅，通常在冰敷 20 分鐘後會漸漸消退，亦可以馬上上妝。
- 2.治療後 24 小時內請密切注意是否有皮膚溫度增高或不適，必要時請自行冰敷或連絡醫護人員。
- 3.治療後三天內避免使用刺激性藥品(A 酸、果酸)及保養品避免處於高溫場所(例如:三溫暖或暖爐旁)。
- 4.經過一次治療，約在一個月後可察覺，膚質較緊緻；在三個月後，可看到最大的效果，可持續至二年左右。

#### 術後日常照顧

- 1 保濕：皮膚在接受治療後，加強保濕可以讓皮膚增加膠原蛋白的增生，發揮最大的功效，所以保濕一定要加強喔!!

2 防曬：減少紫外線的傷害，亦可減少膠原的流失，抗皺除疤才可以一氣呵成。  
建議防曬係數 30 以上。

3 間隔時間及次數:

醫學報告指出，經過一次的治療，肌膚的改善至少可以延續 14 個月以上，對於  
膠原蛋白的改善是長遠的。雖然單次的治療就能得到滿意的效果，但若經過多次  
(隔 3 個月一次)的治療是能達到更佳快的效果。

**整形達人雜誌專欄醫師**

**高雄麗晶診所 院長 劉麗琳醫師**

(以下與上欄區隔)

**~保養小魔法~**

**緊緻肌膚 少不了...**

**讓雙眼緊緻且迴亮有神**

(以上文字設產品連結如下)

M000140011 HydroDiamand 藍水晶玻尿酸保濕除皺精華液

[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=941&type=1&arem=82&arem1=346](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=941&type=1&arem=82&arem1=346)

M000140010 HydroDiamand 藍水晶精力眼膠

[http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid\\_for\\_show=937&type=1&arem=82&arem1=346](http://shopping.happygocard.com.tw/product.php?pid_for_show=937&type=1&arem=82&arem1=346)