

医生教你

# 全面抗老 ①



文：家慧

www.nuuclinic.com

最近有位同事脸上的痘痘“茂盛生长”，即大颗又有脓，过后还会留下疤痕。据她说，她尝试了许多产品和疗法，都无法改善。

看到同事对脸上的痘痘烦恼不已，于是我向拥有多年护肤美妆经验的周克家医生请教，到底有哪些疗法能帮助改善暗疮，并减轻暗疮疤痕。

首先，周克家医生解释暗疮的形成原因：暗疮(或青春痘)是属于慢性皮肤炎症，主要发病原因是皮脂腺分泌的皮脂过于旺盛，堵塞了毛囊，细菌迅速繁殖，并产生化学物质，使毛囊和周围发炎。

治疗暗疮的疗法，医生主要视暗疮严重程度给予建议，大致可分4类：

## 1. 外涂

- 抗生素膏药：能抗菌、消炎，抑制细菌感染、发炎。
- 治暗疮膏药：Retin A / Adapalene都是治疗暗疮的专用外涂药物，能消炎，也能抑制皮脂的分泌，避免皮脂堵塞毛囊，预防黑头、白头。

## 2. 内服

- 抗生素药物：能抗炎、杀菌。
- Isotretinoin药物：抑制皮脂腺分泌皮脂，多数中级至严重发炎的暗疮患者单靠服药能在短期内看到理想的成绩，但孕妇不宜服用。

## 3. 光疗

在暖和的光线照射下，蓝光能进入肌肤深层，消灭导致暗疮的细菌，再配合红光，减轻暗疮患处的红肿、疤痕，它还能刺激骨胶原再生，减少皱纹。至少治疗3次可看到效果，每次20到30分钟。(8次疗程，\$640)。

## 4. 激光

二氧化碳激光换肤能帮助修复暗疮疤痕，即使已经出现十多年的疤痕，也能取得良好效果。(3次疗程，\$1800)。

护肤、瘦身、抗老，是许多女人一生的功课，《元气十足》开辟新专栏，请Nu.U Aesthetics & Wellness诊所创办人兼医学总监周克家医生(Dr KK Chew)分享最新知识和技术。读者若有任何疑问，可拨电6732-9989查询。

医生教你

# 全面抗老 ②



文：家慧

www.nuuclinic.com

“干净洁白”是皮肤美丽的标准之一，因此，多数女性用尽各种方法，希望自己能成为“白雪公主”，不过，如果用法不当会弄巧反拙。

我本身就有朋友听说柠檬有美白去斑的效果，直接把柠檬切片敷在脸上当面膜，结果，脸变得又红又肿。

周克家医生说，柠檬虽然有美白去斑的效果，但它的果酸很强，直接贴在脸上，可能灼坏皮肤，留下疤印。

究竟该怎么做，才能有效并安全的达到美白效果呢？周克家医生说，有许多疗法能帮助肌肤光滑白嫩，医生会根据个人的肤质情况来提供建议。

例如，IPL脉冲光有助于减少雀斑、色斑、肤色不均匀、细纹及皮孔粗大等，并使皮肤变得光滑细嫩和有弹性。治疗时间只需10分钟，1到7天左右可见效。(5次疗程配套，收费约\$1500)。

另外，可采用Q-switched Nd:YAG激光，它除了有除斑、美白的效果，也可缩小毛孔、紧实肌肤(5次疗程配套，约\$2000)。

对于色素问题较轻微的人，则可采用仪器把维生素C导入肌肤。

周医生说，有些女性，尤其是较年长者或孕妇，因体内荷尔蒙失调而长荷尔蒙斑(或称黄褐斑)，一般去斑产品或疗法效果不理想，医生可用药膏、维生素C或激光帮助改善。

不过，周医生提醒，防斑首先要做好防晒，尤其是在接受脉冲光或激光治疗后的一个星期内。

含有维生素C、曲酸(kojic acid)或熊果素(arbutin)活性成分的美白产品，有助于改善色素问题。

医生建议使用时医学美容护肤品，因为这类医疗级产品，成分比一般护肤品纯正许多，效果也有差别。

---

护肤、瘦身、抗老，是许多女人一生的功课，《元气十足》开辟新专栏，请Nu.U Aesthetics & Wellness诊所创办人兼医学总监周克家医生(Dr KK Chew)分享最新知识和技术。读者若有任何疑问，可拨电6732-9989查询。

医生教你

# 全面抗老 ③



文：家慧

www.nuuclinic.com

随着岁月消逝，脸部的胶原蛋白会随之流失，导致脸部的肌肉变得松弛、下垂，并出现皱纹。

脸上的皱纹，往往是岁月的痕迹，不过，也是许多女性的烦恼。

在众多非侵入式去除皱纹医学美容疗法当中，Botox(肉毒杆菌)与filler(填充注射物)最广为人知。

Botox广泛用于皱眉纹、抬头纹、鱼尾纹等表情纹，也可帮助达到瘦脸和雕塑脸部轮廓。

医生也能通过填充注射物(filler)，将玻尿酸注射到鼻梁、脸颊、下巴等需要治疗的部位，使皱褶凹陷处变得平顺或更丰润，使脸部线条更立体，也可使脸上的静态纹变浅。

周克家医生说，这类注射疗法的治疗过程通常只须10分钟，基本上来说，接受者不会感觉疼痛。

如今另一热门选择是电波拉皮(Thermage)。医学临床证实，电波拉皮独特的深层加热技术，利用高频电波来刺激皮肤产生新的胶原蛋白，使皮肤恢复弹性，显得更加紧致细嫩，达到不动刀也能拉皮的效果。

由于人体需要时间再造胶原蛋白，因此，一段时间后才能看到真正的效果。

周医生说，好消息是，现在有了新一代电波拉皮，治疗过程是不痛的哦。

只要皮肤开始松弛、有皱纹，就可以接受治疗，不过，越年轻接受治疗，皮肤就能越快产生胶原蛋白，效果会越好。

---

护肤、瘦身、抗老，是许多女人一生的功课，《元气十足》开辟新专栏，请Nu.U Aesthetics & Wellness诊所创办人兼医学总监周克家医生(Dr KK Chew)分享最新知识和技术。读者若有任何疑问，可拨电6732-9989查询。