

輕熟男女之選擇：Match 最適合你的皮膚雷射光電治療

輕熟男女大約泛指 25 歲到 40 歲的族群，這個時期正是事業家庭及社交活動活絡發展之際，在某些情境下，是不是覺得有一張明亮乾淨沒有倦容的臉，可以讓自己看起來更年輕，給自己帶來更多的自信心及競爭力？

皮膚老化什麼時候會開始出現？有一說為我們一出生呱呱落地之時，即開始走向老化。老化的速度固然和個人的基因體質有關，更受到環境的影響。皮膚相較其他身體器官，直接暴露於外界環境，容易受到風吹雨淋、陽光紫外線的侵襲，如果又加上自身有抽菸飲酒習慣、長期處於熬夜睡眠不足或工作壓力等生活型態，的確可以在 25 歲以後就開始出現皮膚老化的現象，包括皮膚細胞更生延緩、皮膚真皮內的膠原纖維及彈性纖維破壞、及細胞間質如玻尿酸的流失。所以在外觀上，臉部會開始出現細紋，毛孔擴大明顯，此外皮膚彈性下降會逐漸產生臉部鬆弛下垂，甚至出現淚溝、法令紋、木偶紋加深等現象。

輕熟男女的皮膚問題，程度多半是輕中度以內的，以光電雷射儀器或美容注射之微整型及非侵入性的方式，大多數即可獲得改善。因

應現在繁忙的工作及社會步調，這些治療多半修復期短，治療後仍可繼續上班。以下列舉一些常見情況及其對應的光電雷射治療：

非剝磨分段式雷射

若希望改善表皮靜態的細紋，毛孔擴張粗大的現象，想要追求皮膚光滑，提高美白的效果，可以使用波長 1927 nm 的飛梭（分段式）雷射，或選用皮秒雷射的繞射透鏡或聚焦蜂巢透鏡進行治療，這些雷射都是應用非剝磨式的原理，在皮膚表皮或真皮上層產生微創傷，啟動皮膚修復機制，達到皮膚再生的目的。治療之後的皮膚發紅現象約一至三天退去，臉部可以碰水，並以保濕修護產品來護理即可，防曬則先以物理式遮蔽的方式來進行。

汽化式雷射

若皮膚有青春痘凹疤，或有突起物如痣、皮脂腺增生、或汗管瘤等等，可以使用汽化式雷射例如鉬雅各雷射、二氧化碳飛梭（分段式）雷射來處理。但這些雷射治療後的傷口，頭 1 至 2 天可能會流組織液，要更換人工皮或擦藥膏約 10 到 14 天，讓傷口完全癒合。新長的皮是粉紅色的，大約一個月後會慢慢變成膚色。人工皮本身是防水的，所以貼上人工皮後可以淋浴沒有問題。

血管雷射

若皮膚有青春痘紅斑、紅色疤痕、玫瑰斑、血管瘤或血管胎記，可以使用血管雷射的黃金標準，波長 595 nm 的脈衝式染料雷射 (櫻花雷射) 來治療。依照設定參數，治療之後的皮膚可能有瘀青，約 1 至 2 周後會退去。青春痘肥厚性疤痕的治療還要配合病灶內藥物施打，嚴重的疤痕更要有耐心持續接受至少 1 到 2 年以上之治療 (圖一) 。



圖一：青春痘肥厚性疤痕治療。配合病灶內藥物注射、脈衝式染料雷射及分段式雷射治療逐漸改善。

色素雷射

若有臉部色素斑點，則先要由皮膚科專科醫師評估是哪一種色素斑？治療各有不同選擇，所需治療次數也不一樣。表皮型色素斑如雀斑或曬斑，可使用 532 nm 鈹雅各雷射、694 nm 紅寶石雷射、755 nm 亞歷山大雷射、皮秒雷射或強力脈衝光來治療。真皮型色素斑如顴骨母斑、太田母斑則可使用 694 nm 紅寶石雷射、755 nm

亞歷山大雷射或 1064 nm 鈹雅各雷射來治療。若為肝斑，因其和體質、荷爾蒙及紫外線曝曬有關，比較難根治，要以外用內服的藥物治療，搭配溫和的脈衝光、皮秒雷射 (圖二) 或微針電波治療。在肝斑不穩定的狀況下，若施打太強的光電治療，反而會激發黑色素的產生。青春痘或外傷後的色素沉澱或膚色不均，則可使用低能量 1064 nm 鈹雅各雷射來做淨膚治療。



圖二：肝斑及曬斑之皮秒雷射治療前後。

音波拉提治療

若發現有臉部或頸部皮膚鬆弛下垂，可以施作音波拉提治療。音波為利用聚焦式超音波在 4.5 mm 深部筋膜層 (SMAS) 及 3.5 mm 皮下脂肪筋膜，進行點線式的加熱，使其收縮達到拉提的效果。療效平均可以維持一年到一年半的時間。有需要可以再度施行。治療之後幾乎沒有恢復期，可立即回復工作，少數區塊的皮膚發紅或臉部水腫現象約 1 至 3 天退去。

電波治療

若覺得臉部眼部的皮膚有些鬆垮，出現細紋皺紋，可以施作電波治療，使臉部整體皮膚收縮緊實，也達到拉提的效果（圖三）。電波為蓋章式由淺層真皮到皮下脂肪體積式的全面加熱，熱燙感會比音波拉提強，但在厚塗外用麻藥及吃止痛藥的狀況下，都在可以忍受的範圍，也可避免因全身舒眠麻醉可能造成的風險。療效平均可維持一年到一年半的時間，需要時也可以再度施行治療。和音波拉提相同，治療後可立即回復工作，少數區塊的皮膚發紅或臉部水腫現象約 1 至 3 天退去。



圖三：電波治療前後。可達膚質改善和臉部緊緻效果。

腋下微波加熱術

針對腋下多汗症和異味（狐臭），會建議選擇非侵入性的腋下微波加熱止汗術，以攝氏 60-65 度的熱能破壞小汗腺和大汗腺，沒有傷

口也沒有術後不能碰水的負擔，但術後可能有暫時性的瘀青或明顯腫脹約一周。術後效果立即顯現，可減少八成以上的汗量，六至七成的氣味。這些處置均不會產生代償性多汗問題，也沒有疤痕。

很重要的是，這些雷射光電治療視每個人的狀況和反應，有的時候需要多次進行，例如青春痘疤痕或深部色素斑通常都需要多次治療，以達到最佳的效果。最重要的是要搭配美白及抗氧化物的產品，且確實做好防曬，並注意生活作息，才能維持效果，保持年輕。

皮膚部皮膚保健及外科主任暨主治醫師 廖怡華