



認識肝斑

肝斑又名黑斑，是指好發於生育年齡婦女臉頰及額頭的褐色斑，其名稱的由來是因黑斑像肝臟的顏色，並不是肝臟不好或是肝功能不好所導致的。

肝斑是東方人常見的一種色素斑，最常出現在臉部曝曬的部位，通常都是對稱性出現，如果出現在皮膚較淺層的部位，可能是棕黑色的，如果在比較深層的部位出現，因光學的作用關係，它常常看起來是比較灰藍色的。

一、肝斑的成因：

- (一)女性荷爾蒙或內分泌的影響(懷孕時、停經或服用口服避孕藥會導致肝斑形成或加深肝斑的顏色)。
- (二)紫外線的慢性傷害。
- (三)不良的保養品或化妝品影響(尤其含汞的產品，使用初期有美白的效果，之後則可加速色素沉澱，導致黑斑形成)。
- (四)上述原因伴隨角質因乳化過程損傷造成的過度堆積將惡化視覺表現。

雖然肝斑並沒有一個很明確的遺傳形式，但還是有 3 成的病患家族史，足見基因，也可說是「體質」，也是肝斑形成的重要因素。

二、肝斑的注意事項：

- (一)化妝品或保養品，宜使用相對知名品牌，檢驗甚至監測合格的產品。如果是防曬霜或含藥化粧品，必須取得衛生福利部的許可證字號。
- (二)卸妝要徹底，避免使用含鹵素、香料的彩妝品。
- (三)少吃或塗抹會導致皮膚對陽光敏感的食物：如九層塔、香菜、西洋芹、檸檬皮、薄荷。
- (四)多吃富含維他命 C 的蔬菜、水果(維他命 C 可以抗氧化，抑制黑色素形成)。
- (五)生活作息正常，避免熬夜。
- (六)儘量避免紫外線照射，做好正確避免曝曬的物理防護，必要時塗抹防曬霜。
- (七)避免高溫及悶熱的環境，以免肝斑惡化。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

三、肝斑用藥須知：

(一)口服退斑藥是治療的一環，一般而言，除了偶爾導致月經出血量減少之外，副作用並不明顯；持續服用 3 個月到 6 個月，月經來時建議停藥。

(二)局部外用藥

1. 某些藥膏具有光敏感性，必須晚上使用，同時白天應加強避曬或高係數防曬乳。
2. 塗抹藥膏後可能有輕微之局部刺激(如灼熱感、微癢、刺痛感、或輕微泛紅)以上現象都是短暫的，2 至 4 週內會自行消退。如紅斑持續不退或有其他不適, 請先停藥，並複診請教醫師。
3. 藥膏塗抹於肝斑處即可，不必塗抹全臉。

四、雷射光療方面：

目前以 1064 奈米的淨膚雷射效果較佳。依個人肝斑的色素程度不同，在數次的治療後，肝斑會漸漸淡化，且復發率較低。另輔以碳粉的淨膚雷射及分段式雷射，也有不錯效果。但雷射光療造成的乾燥效應可能影響皮膚再乳化過程，這部分需要與醫師仔細討論，評估術後皮膚照護。

值得一提的是，肝斑的治療沒有說那一種方法效果最好，也沒有速效的特效藥，治療效果亦是因人而異。在選擇治療方式時，要視每位患者肝斑的型態、色素的活躍程度及治療的反應，做療程的調整，並要有耐心地治療數個月。

肝斑是很難纏的色素性皮膚病，沒有「完全根治」的療法。目前多採「雞尾酒療法」，即搭配一、兩種方式同步進行。治療完成，再換另種療法定期保養。多樣療法輪替，會讓療效加成。只要能夠降低皮膚的慢性發炎，並維持皮膚的乳化，角質與色素正常代謝，一定讓肝斑發作率大幅下降。

五、參考資料：

李建國（編）（2022）。《皮膚科實用診療手冊》。健康生活出版社。