

光學療程選擇多

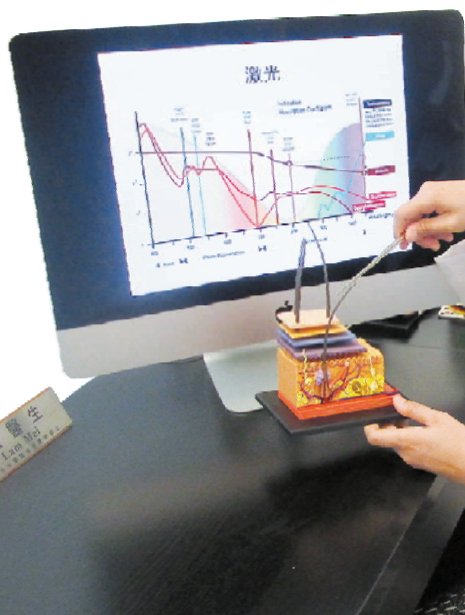
知清知楚最穩妥

透白均勻的肌膚，是很多人夢寐以求的膚質，但隨着年齡增長加上後天環境的影響，膚色開始出現不均勻、暗啞，甚至長出色斑等情況。若想深入和徹底改善皮膚的色素，光學治療是一個非常好的選擇，但光學治療分為不同種類，機種也繁多，要了解清楚才不會貪靚貪出禍。

文、圖：Carrie



皮膚內不同的細胞會吸收不同光譜和能量，因此進行光學療程前，須由醫生判斷長出色斑的原因。



林醫生指醫生會根據每人的皮膚問題及治療目標，度身訂造一個最合適的治療計劃。

每次治療約需20至30分鐘，當激光接觸皮膚時，可能有輕微的刺痛感，就如被橡筋彈到一樣。



膚質不同 療程各異

林醫生表示，要選擇適合的光學療程，首先要了解皮膚結構，皮膚內不同的細胞，如：毛髮、血管、色素細胞、膠原纖維等分布在表皮層和真皮層，不同細胞會吸收不同光譜和能量。

激光是單一光譜，能量強而集中，例如用專門針對黑色素細胞的激光，就能破壞黑色素細胞，達到去斑效果，而其他細胞不受影響；至於彩光，同時發出多段光譜刺激不同的細胞，一次改善多種問題，但強度不及激光，治療效果亦稍遜。林醫生認為，激光和彩光各有千秋，選擇時應結合自身膚質及皮膚問題考慮。

彩光激光大不同

林醫生指針對色斑可利用激光或彩光兩大類，而激光可再分為入侵性激光和非入侵性激光，至於病人適合用

哪一種治療，必須評估肌膚後才能決定，並非所有人都一樣的。

入侵性激光多是針對局部性的位置，可能是一兩點的太陽斑，可用入侵性激光去處理，當中有療傷期，好處是可能一次性清除大部分的色斑，但壞處是有機會色斑不會變淡，更有機會變黑。而非入侵性激光是針對範圍較大的斑如黃褐斑，是漸進式的治療，希望可以令皮膚有一個整體上的改善，無論對皮膚的顏色、質地、光滑程度等都會有幫助，好處是沒有療傷期，所以都適合上班族人士，但壞處是需要多次治療。

至於彩光，又名靜脈衝光，多用作美白去斑或脫毛之用，特別適合皮膚較透白的人士，令皮膚嬌嫩美白。但其風險包括有機會燒傷、灼傷皮膚，治療前後要避免接觸陽光。其次是對付深層的色斑效果不太理想，而且治療亦需要進行多次效果才明顯。不論進行激光或彩光治療，都有其利弊和風險，林醫生建議

進行治療前要找有經驗的醫生作評估。

療程後防曬不可少

治療期間，林醫生建議最重要是做好防曬工作。「療程後要加強防曬，原因是皮膚用激光或彩光去斑後，會變得較敏感，防曬可保護皮膚免受紫外光侵擾，最重要是記得兩至三小時要補搽一次防曬產品。」林醫生指，不少人在去斑後因為疏於護理，結果當然是令色素增生。

「光學療程去斑並非一勞永逸，只是改善色斑的深度。要防斑，重點必須認真做好防曬工作，絕對不可掉以輕心，因色斑大多由紫外線刺激引起。」林醫生建議接受激光或彩光治療後，選擇SPF指數30或以上的防曬霜已足夠保護皮膚，不用選擇過高的系數，以免阻塞毛孔。

光學療程知多啲

林醫生提醒要選擇適合自己的防曬霜，防斑自然事半功倍。

指數高不等於合適

SPF指數愈高，保護自然愈強，SPF 30可防止97%的UVB，SPF 50約98%，差別不大。不過一般愈高指數的防曬霜愈白，反光程度愈高，搽上臉部可能予人不自然的感覺，質地方面亦有不同，大家選擇時應根據實際需要選擇。如果主要身處室內，可選SPF 30，戶外活動，則選SPF 50較佳。

分量足 時間準

以面部為例，只需要兩粒黃豆大小，而且要提前半小時搽，防曬霜滲入皮膚才能發揮最佳效

用。在戶外活動時，每隔兩小時便需重新補搽，如出汗多或進行水上活動，更要適當加密次數。

千萬別撕掉結痂

治療後的部位可能會出現輕微紅腫，約維持數小時至數天。如果是雀斑或太陽斑，這些色斑會加深或形成深色的痂，約一個星期內脫落。千萬別試圖刮除這些結痂，讓其自行脫落即可。

基本護膚程序已足夠

療程後可如常清潔及護理皮膚，但治療後的一個星期，不要使用任何會磨擦或刺激皮膚的產品，例如維他命A衍生物、各類果酸及維他命C等。



接受治療之前，應盡量避免陽光照射皮膚，否則可能會增加皮膚出現不良反應的風險(例如燒傷)。