

淺談皺紋

台中榮總皮膚科主治醫師 閻忠揚

隨著年齡增長，身體各種機制如：肌膚的膠原蛋白和彈力纖維的生成能力也不如以往活躍，進而影響肌膚的天然修復能力，當肌膚修復力不如外在環境的刺激所造成的傷害時，老化的痕跡就這麼出現在臉部了！

尤其是現在，寒流一波一波的來，細紋也跟著一條一條來報到，根據調查，現在的熟齡女性，最希望在成熟亮麗的女性風采下擁有稚嫩無瑕的臉龐，不過要達到「猜不出年齡的夢幻好膚質」，非常重要的關鍵在於選擇適合的保養系列。

皮膚的皺紋可分為三期

第一期

當肌膚老化時，表皮層與真皮層會變薄，年齡過了24歲，皮膚含水量就降低，因此皮膚會慢慢失去彈性，最先出現的就是即是”皮膚細紋”。

第二期

皮膚變薄後加上表情肌肉的過度收縮，造成臉部出現動態表情時會有明顯紋路，例如抬頭時，抬頭紋會很明顯，皺眉頭時出現皺眉紋，笑時有魚尾紋，這一些因為表情變化所產生的皺紋，稱之為動態皺紋。

第三期

臉上動態紋不斷重複累積，造成固定性皺紋，再加上皮膚老化鬆弛，真皮層之膠原纖維與彈性纖維變少，而形成深度的靜態皺紋。

預防皺紋

1. 避免紫外線的傷害。

2. 作息時間正常

3. 正確的清潔保養。

4. 避免乾燥，遠離菸、酒。

治療皺紋

做好基礎保養是最基本的，包括保濕與防晒，而除皺產品琳瑯滿目，價錢從千甚至上萬不等，但國內最近的研究往往效果沒有與價錢成正比，所以如何選擇最好有醫生與客觀的說明。

除了基礎保養，肉毒桿菌是一項效果好、副作用少的一種治療，它的作用包括：

除去皺紋：

上半臉的皺紋，包括魚尾紋、抬頭紋、皺眉紋等等，用注射肉毒桿菌素治療，效果最為明顯。當然下半臉的皺紋，如頸部的皺紋，也可以透過注射肉毒桿菌素的方式獲得改善。

改變眉型：

有些人眉尾下垂，看起來沒有精神，可以用注射肉毒桿菌素的治療，調整眉型，在眉尾的下方注射，便可以使眉尾上揚。

瘦臉：

有些人因為兩邊的咀嚼肌太發達，臉形方正正，線條太過死板，在發達的咀嚼肌部位注射肉毒桿菌素，可以讓肌肉萎縮，逐漸可使國字臉變成瓜子臉，臉部線條會變得柔和。

瘦腿：

有蘿蔔腿困擾的人，在較發達的小腿注射肉毒桿菌素，可以讓小腿肌肉萎縮鬆弛，使小

腿顯得修長。

止汗：

不論是手腳汗，腋下多汗，或身體多汗症，注射肉毒桿菌素，可以使多汗的部位不再出汗。腋下注射肉毒桿菌，作用機轉是擾亂皮膚細菌和阻斷汗腺分泌，控制排汗的神經末梢，抑制產生排汗的化學物質釋放，可以明顯減少汗臭及多汗的程度。

顏面抽搐：

有些人會有不自覺的臉部肌肉抽搐的現象，或是眼睛的習慣性眨眼，只要在肌肉抽搐的位置注射肉毒桿菌素，便可以讓這種現象消失。

而肉毒桿菌素最重要的一點，就是將繁瑣的手術，變成簡單的注射，因此，不但不會在病人身上留下疤痕，更大大地減低了副作用的發生。

有人對肉毒桿菌素的迷思為：會不會中毒與臉會不會變得很僵而形成面具臉，醫療用肉毒桿菌用來治療皺紋是非常安全的，但偶爾仍聽到媒體在報導一些不良反應都是通常打的劑量很大，約為一次十幾瓶的劑量，而一般美容通常才1/4至1/2瓶的劑量，所以很安全。至於變得很僵部份其實有時劑量不要打到滿，留一小部份皺紋；一方面自然，一方面也可省錢。

電波拉皮：

傳統電波拉皮很痛價錢又高，現在也有比較不會痛且價錢也比較便宜。但有人打完覺得效果不好，其實電波拉皮效果大約3-6個月才會有效。有些人打完半年還沒效果可能的因素有幾個：

現在電波拉皮的機器很多機器的能量有無到深層真皮層甚至到脂肪層。

執行的醫師也很重要，有些是經驗很少的醫師或是有剛畢業的醫師使用侵略性的機器就

要在特殊部位減低劑量。

自己本身膠原蛋白增生的能力。有的醫生會跟你說3個月沒效就馬上打第2次，往往沒考慮膠原蛋白增生的能力。有人會說打完吃膠原蛋白就好了，其實有人會吃膠原蛋白或者喝膠原蛋白飲品，是在吃效果還是在吃心安，這就交由個位讀者評論了！

玻尿酸注射：

是現在微整行與皮膚拉提的寵兒。可以用在靜態紋注射。如：除法令紋，隆鼻修飾臉形與蘋果肌。其實玻尿酸特殊注射方法對皮膚拉提也有很大的幫助，而且不需太大的劑量就可拉提。但效果絕對沒辦法與開刀比擬！皮膚白的人打淚溝時要注意！有時打完玻尿酸時反而皮膚會有點藍黑色而使得變成黑眼圈，所以不是每個人都適合打破尿酸。

現在流行的飛梭雷射對皮膚緊實也有效果但不是每個人都適合，與電波拉皮一樣都是需要一點時間。至於淨膚雷射與脈衝光對皮膚拉提效果有限，所以筆者暫不介紹。

總結：

皮膚下垂其實20歲就開始。法令紋與兩頰接近嘴角紋路變得明顯，肉毒桿菌是筆者比較建議40歲時，下垂面積大可考慮玻尿酸。至於電波拉皮，筆者建議要視實際情況且與你的醫師討論後再做決定。

老話一句，愉快的心、充足的睡眠與定時運動對自我皮膚保養才是保持年輕的不二法門！ +

閻忠揚醫師

筆者為台中榮總皮膚科主治醫師

現任東海大學醫學美容講師

前國立陽明大學皮膚科主任