

美容前 聽聽皮膚科醫師怎麼說

近年來美容醫學盛行，諸多醫師投入醫美行列協助民眾追求美麗，瞬間崛起的速度也造成醫美糾紛層出不窮，且聽聽皮膚科名醫現身說法，教導民眾走上正確的美容捷徑，少走冤枉路。



愛美是天性，愈來愈多人透過美容醫學對抗老化、追求美麗。

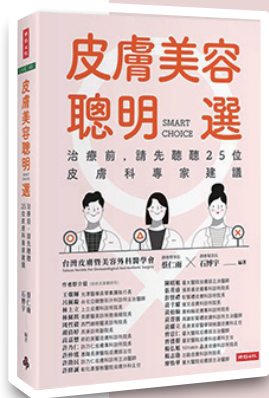
追

求美是人的天性，近年來盛行的美容醫學，成為民

眾追求美的捷徑，也造成醫美診所如雨後春筍般接連成立，各科醫師紛紛投入美容醫學市場，美容醫學縮短了人們與美的距離，卻也形成一股「醫美亂象」，醫療人員素質參差不齊、誇大不實的廣告充斥、美容諮詢師花式行銷手法……，加上美容醫學治療方法推陳出新，琳瑯滿目的美容術式，都讓民眾難以理解，導致過度醫療、錯誤醫療及相關併發症的案例時有所聞。

有鑑於此，曾任萬芳醫院皮膚雷射中心主任及台北長庚紀念醫院皮膚科主治醫師，國內皮膚治療及皮膚美容外科名醫蔡仁雨醫

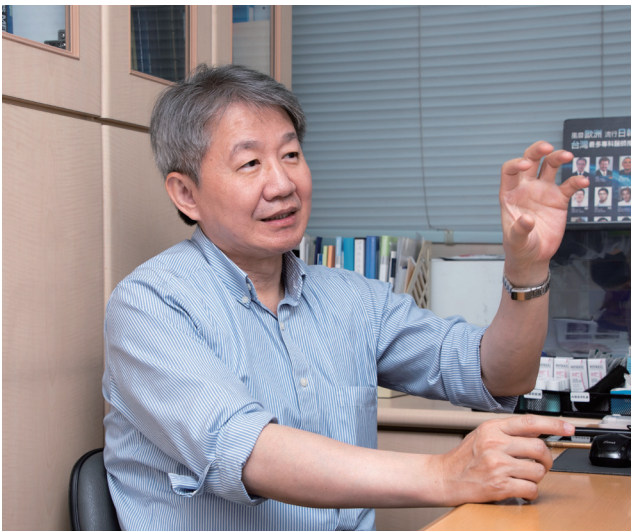
文／洪詩茵 攝影／何佳華
部分資料、圖片／時報出版《皮膚美容聰明選》



師，於二〇一六年促成台灣皮膚暨美容外科醫學會 (TSDAS) 的成立，致力於皮膚美容外科的教育及發展，除了提升台灣美容醫學水準外，同時也希望提高一般民眾對美容醫學的認識，在雙方的努力下降低醫美亂象。《皮膚美容聰明選》就在這樣的前提下應運而生，由台灣皮膚暨美容外科醫學會創會理事長蔡仁雨醫師及秘書長石博宇醫師，集合二十五位皮膚科專家共同編纂，從衛教的角度，針對諸多美容術式的適應症、原理及常見問題進行說明，是美容治療前最實用的參考書。

【愛美篇】蔡仁雨醫師

行醫多年，為不少政商、演藝界名人看過診，蔡仁雨醫師直言，醫美糾紛層出不窮，披露於媒體的案例只是冰山一角，有些糾紛是醫生選擇息事寧人，有些糾紛是病人自認倒楣，也有些糾紛是醫生與患者之間的認知不同。多年來，蔡仁雨醫師承接許多美容治療後發生併發症的患者，面對其他醫師「你真是『好膽』的聲音」，蔡醫師始終無畏，他表示，接手這些案例，不僅能夠給予患者協助，同時也是在累積臨床經驗，



台灣皮膚暨美容外科醫學會創會理事長蔡仁雨醫師表示，不論做任何美容醫學療程，事前的溝通非常重要，必須先請醫師下「診斷」，討論「治療方式」，然後「想一想」。

這些都是教學題材，也是未來能夠與人分享的專業知識。

蔡醫師進一步表示，一個真正的好醫生，「知識、經驗、良知」缺一不可，很多人都在談初心，但真正能秉持初心的又有多少，年輕時在美國及日本進修的時期，讓他碰到這一生最尊敬的兩位老師，受到老師無償傳授專業的精神感召，蔡醫師教學亦是從不收費，他提到：「能夠傳遞理念有什麼不好？醫學一直在進步，日新月異，說不定沒幾年就推翻之前的說法，沒什麼好藏私的，分享才能交流成長。」也

因此，蔡醫師始終抱持分享的態度傳承知識與專業。

美容前 先請醫師下診斷

面對琳琅滿目的美容醫學術式，以及大街上明亮新穎的醫美診所，患者究竟該如何避免被騙？又或者避免發生不愉快的經驗？有一個最重要的前提，別當一個什麼都不知道「傻瓜」患者，學習當一個聰明的美容患者。到醫美診所問

診，千萬不能只是單面向的對醫師一股腦兒丟出需求，就全部都交給醫師做決定，而自己只看最後的結果，中間過程完全不去參與了解。

蔡仁雨醫師坦言，就算是美容醫學，也要有一個正確的治療流程，首先，必須先向醫師問一個「診斷」，例如：魚尾紋或抬頭紋，正確的診斷才會有正確的治療；確定診斷項目後，第二步，是向醫師諮詢治療方法，確認相關治療方案的優缺點、價位、風險等；第三步，先冷靜「想一想」，尋求其他意見，切勿當下立刻做決定，可直接或間接向醫生或護士朋友打聽，確認該家診所、醫師的風評，切忌只透過電腦查詢，患者多寡、有無名氣及品質認證（註）都不該是做決定的唯一因素，最好是親人曾經做過，親人給予的意見絕對最真實，最具備參考價值。

一般患者欲解決的皮膚問題不外除皺、除斑、去疤，蔡醫師強調，不論是要除皺、除斑或去疤，與醫師溝通的時候，同樣必須掌握的第一個重點，就是要先請醫師下一個診斷，舉例來說，雷射、脈衝光、塗抹藥劑等都是除斑的一種手段，但是斑的種類極多，雀斑、



想解決臉上的惱人斑點，務必請醫師先進行診斷。

曬斑、肝斑、顴骨斑等，必須先診斷是屬於表皮斑或真皮斑，治療表皮斑與真皮斑的雷射波長就會有所不同，斑的量及分布位置都會牽涉到治療方式與計畫。

再談到除皺，治療手段就更多了，肉毒桿菌、玻尿酸、雷射、電波、脈衝光、換膚、藥劑等，每一種治療方式適應的症狀、價位及後續要注意的保養都不同，第一步同樣先診斷是屬於靜態紋或動態紋，靜態皺紋是因老化而產生，動態皺紋則是動作時才產

生的皺紋，其中肉毒桿菌注射對動態皺紋的效果最好，排斥激烈手段者，也可以選擇塗抹藥劑，但需要的治療時間就會比較長。

至於去疤，治療方式包括傳統磨皮、雷射磨皮等等，很多技術高超的老醫師甚至還是使用電燒去疤，也可以選擇手段比較激烈的深層換膚，可以同時一併達到淡斑、除皺、去疤的目的，即是在皮膚上塗抹一層藥水，讓皮膚均勻的焦化，去掉最外層皮膚，但換膚需要承受相當程度的疼痛，且皮膚有二、三個月時間都會呈現紅、黑的狀態，不過換膚大約可以有年輕五到十歲的效果，目前國內僅少數醫師有提供這類換膚的治療方式。

認真做功課 聰明下判斷

皮膚雷射是近來非常熱門的美容術式，依據皮膚雷射可處理的問題，區分其種類包括：磨皮雷射、色素斑雷射、血管雷射、除毛雷射及回春雷射。一般大眾常常對五花八門的雷射名稱感到疑惑，例如淨膚雷射，又可稱為柔膚雷射、白面或黑面娃娃雷射，屬於色素斑雷射的一種，主要在於處理

表淺斑、膚色不均、痘疤等問題；而染料雷射，則是屬於血管雷射，主要在處理葡萄酒色斑、玫瑰斑、血管瘤等問題；再如飛梭雷射，則類似磨皮雷射，可處理疤痕、靜態皺紋等問題；至於近年逐漸取代淨膚雷射的皮秒雷射，亦屬於色素斑雷射的一種，其適應症為色素斑、刺青、疤痕等。決定治療方式之前，民眾可以先了解與自身問題相關的雷射療程，協助自己做出判斷。

如何避免非醫師進行美容治療的問題？蔡醫師直言，國內醫美診所大部分都是由美容諮詢師與患者對話，進行所謂療程的行銷，患者要學會去判斷，可以從衣著、證件及對談的內容作判斷，與醫師進行面對面的溝通是美容治療的前提。一位盡責的醫師會依據與患者對談的情況，判斷患者是否適合進行美容治療，並且會對患者說明清楚。舉例來說，若患者有皮膚病，一定要先將皮膚病治療好，才能進行美容療程；再者，若以除斑為目的，接受雷射治療後可能會出現反黑期，時間一至三個月不等甚至更長，不過一定會消失，可以藉由塗抹退斑

藥物加速淡化，雀斑反黑的機率約一〇％、三〇％、曬斑三〇％、五〇％、顴骨斑七〇％、八〇％，一定要預先告知患者最壞的可能性。

對於美容治療，蔡醫師特別叮嚀，麻醉風險很大，如非必要，千萬別因為怕痛，就選擇靜脈注射全身麻醉，因為當你處於深沉的麻醉狀態，不僅無從得知操作美容術式的人是否為醫師，由於沒知覺、不知痛，過程中無法給予醫生反饋，也提高操作失當的機率。雖然特管法（特定醫療技術檢查檢驗醫療儀器施行或使用管理辦法）規定，深度以上麻醉應有專任或兼任之麻醉科專科醫師全程在場，且應於手術時親自執行麻醉業務，但醫美診所麻醉衍生的問題太多，仍建議盡量避免。

追求美麗 莫要無限上綱

除了除斑、除皺、去疤之外，現在很多年輕人喜歡「縮毛孔」，縮毛孔的治療方式有三種，一是塗抹藥物減少出油，二是塗抹藥物搭配換膚（高濃度果酸），三是皮膚雷射。蔡醫師不太贊成縮毛孔的觀念，他指出，現

在常聽到「油水不平衡」的說法，概念是因為皮膚乾、會代償性出油水，所以需要擦乳液來防止出油，皮膚冒油就是油性肌膚，皮膚連一滴油都擠不出來才叫做乾性皮膚，一般來說，看不到毛孔的就是乾性皮膚，毛孔清晰可見就是油性肌膚，沒有什麼「油水不平衡」，也沒必要只針對縮毛孔做一些昂貴的美容治療，除非合併一些其他的皮膚問題如痘疤要一起處理。常有人詢問美容治療是否做過一次就停不下來？蔡醫師坦言，一般來說這說法並沒有錯，一是因為患者想要追求年輕漂亮，自然會一直做下去，但也有另一種情況是，美容治療結果不盡理想，導致需要持續整修。他叮嚀，很多人對於美容醫學抱有錯誤觀念，無視本身既有條件，就以為醫美能夠讓人回到一、二十歲青春無敵的狀態，患者要體認，美容醫學仍舊有其極限，千萬莫要無限上綱了！

註：醫美診所醫療糾紛不斷，衛福部醫事司為加強品質，推出「診所美容醫學品質認證」，針對診所執行的麻醉安全、用藥安全、感染管制、就醫隱私權維護，以及是否做到告知同意、收費透明等項目進行

查核，全台約有八百家醫美診所，申請認證者有七七家，五六家通過認證，取得三年認證資格，詳細名單公布於衛福部官網醫事司首頁「美容醫學資訊專區」及醫策會網站 (<https://www.jct.org.tw/cp-1261-7533-3c317-1.html>)。

蔡仁雨醫師 PROFILE



現任：

- ◆ 蔡仁雨皮膚科診所院長
- ◆ 萬芳醫院雷射美容中心兼任主治醫師
- ◆ 臺北醫學大學皮膚科兼任副教授
- ◆ 學歷：
- ◆ 臺北醫學大學醫學系
- ◆ 美國杜蘭大學及加大洛杉磯分校皮膚外科研究員
- ◆ 日本東京虎之門醫院皮膚外科進修
- ◆ 學歷：
- ◆ 教育部部定皮膚科副教授
- ◆ 台灣皮膚暨美容外科醫學會理事長
- ◆ 臺灣皮膚科醫學會理事
- ◆ 臺北醫學大學萬芳醫院皮膚雷射中心主任暨創辦人
- ◆ 臺北長庚紀念醫院皮膚科住院醫師、總醫師、主治醫師



石博宇醫師認為，事前的充分溝通，手術方法、個人體質、相關風險及治療效果的事先釐清，都是狐臭治療的重要環節。

女性就診的比例會比較高，而且多數都是母親帶小孩子來看診，因為小孩的制服上容易出現淡黃色的痕跡，成年出社會工作之後，男性才會開始重視狐臭問題，甚至



夏天愈來愈長，想要肆無忌憚地高舉雙臂，就得解決惱人的狐臭。

【除臭篇】石博宇醫師

全球氣候愈來愈熱，夏天愈來愈長，對於有狐臭問題的人，著實非常惱人，每當氣候炎熱、汗水頻流，總要擔憂是否會熏到旁人，引來異樣目光，噴除臭劑、止汗劑擔心效果不持久，噴香水擔心味道混雜氣味更糟，想要做個狐臭手術，又因為要動刀而卻步不前，其實，狐臭手術也屬於美容醫學的一環，而且治療方式愈來愈先進，傷口小、出血少，只是狐臭手術畢竟非必要醫療，因此所有費用都需要自費，患者做選擇時更要謹慎。相關的治療方式有哪些？會否有何後遺症？有什麼注意事項？

手術完就可以根治嗎？手術完會留下疤痕嗎？且聽聽擁有豐富狐臭手術臨床經驗、現任萬芳醫院皮膚雷射美容中心主任治醫師石博宇告訴大家，進行狐臭手術之前，我們應該知道些什麼？

狐臭與遺傳高度相關

狐臭與遺傳高度相關，石博宇醫師表示，基本上狐臭通常是從小就存在，只是不是太嚴重，又或者本人不見得在乎，運動過後才會聞到味道，就臨床經驗來看，會特別就醫處理狐臭問題的多數年齡都介於四〇歲以下，青少年就學階段，男性大多較不在乎狐臭問題，

尋求醫師協助。

談狐臭的治療，就必須先了解狐臭的成因，石醫師表示，狐臭的產生來自於汗液與細菌的結合，相比身體其他部位，腋下分布有較為特殊的汗腺——頂漿汗腺，頂漿汗腺產生的汗液與一般汗液不太一樣，因內含豐富的氨基酸而略黏稠，乾掉之後會呈現淡淡的黃色，而富含這類胺基酸的汗液碰上常態性存在表皮上的細菌，就會產生一種特殊的氣味，也就是狐臭。由於細菌是常態存在身體表層的東西，我們無法讓細菌永遠消失，所以治療狐臭，理想是從汗腺下手，藉由「過程的阻斷」或「結



噴灑止汗劑、除臭劑可相當程度抑制狐臭的發生，但效果不持久。

構的破壞」阻止頂漿汗腺分泌汗液。

青少年莫做太侵入性治療

狐臭的味道因人而異，與每個人的生活與飲食習慣相關，狀況不是太重者，或許可透過改變日常生活習慣，減輕狐臭的發生率。飲食上，少接觸辣椒、大蒜、咖哩、酒精等辛辣、刺激的食物，多食用富含膳食纖維的蔬菜；生活上，做好個人清潔，穿透氣寬鬆衣物，天氣悶熱時攜帶備用衣物，常保腋下乾燥清潔，刮除腋毛；輔助用品上，

使用止汗劑、除臭劑或體香膏，減少汗水分泌、抑制臭味的發生。

石醫師坦言，多數向醫師尋求協助者，大多已是做過多方嘗試，狐臭問題仍未見改善，但狐臭的治療與患者的年紀相關，青少年時期，因尚處發育階段，身體所有系統都還在成長階段，較適合非侵入性或微創性的治療，不適合太侵入性的治療，青少年階段若做破壞性太強的手術治療，復發機率會比成年人稍高，但處理的難度卻會提高，不可不慎；至於成年人，就可以選擇破壞性較強的手術治療。

了解狐臭的治療方式

石醫師指出，狐臭的治療方式，「過程的阻斷」屬於較溫和的治療方式，阻斷細菌與汗液的接觸，雖然可以藉由抑制細菌達到降低狐臭的效果，但過後細菌就會再長回來，效果並不持久；最常使用的阻斷方式是注射「肉毒桿菌素」，阻礙汗腺接收流汗訊號的過程，當腋下幾乎無汗，狐臭自然難以發生，但肉毒桿菌素的阻斷效果大約維持四至六個月，所以每半年時間就要重新注射，建議可以在四、五月期間施打，

度過炎熱的夏天後就無需再注射。

至於透過「結構的破壞」來治療狐臭，由破壞程度低至高介紹，分別為光纖雷射治療、微波治療、旋轉刀頂漿腺刮除術、傳統頂漿腺刮除術，其中傳統頂漿腺刮除術因為傷口長、出血量多，會留下疤痕，且常有硬塊，目前已經很少有人做這類手術。

「光纖雷射治療」即雷射溶脂，需開二個約〇·三公分以下的傷口進行手術操作，其手法是將雷射光纖伸入腋下部位的皮下組織，以雷射熱能破壞皮下組織，因為是無差別式的加熱破壞，會將汗線及其周邊組織一併破壞，操作醫師最好有相當經驗值，以免發生皮膚灼傷的風險。

「微波治療」也是以加熱的方式破壞皮下組織，與雷射溶脂最大的不同在於，不需要另外開一個傷口，是以貼近皮肤的探頭發微波光束，藉由多光束的聚焦方式來破壞皮下組織，在破壞汗腺的過程中，對周邊組織破壞較少。

「旋轉刀頂漿腺刮除術」是當前眾所認定的黃金標準，也就是最有效、復發機率最低的治療方式，需要開一至二個一·五公分以下的傷口，將旋轉刀由傷

狐臭治療方法一覽表

	肉毒桿菌素	光纖雷射治療	微波治療	旋轉刀頂漿腺刮除術	傳統頂漿腺刮除術
效果維持	約 6 個月	數月至數年	數月至數年	數年	數年
麻醉方式	局部外用	局部注射	局部注射	局部注射	局部注射
手術時間	+	++	+++	++++	+++
傷口大小	注射肉毒之針孔	伸入光纖之開口約 0.3cm (無需縫合) + 注射麻醉之針孔	注射麻醉之針孔	1.5cm 以內 (需縫合)	1.5cm 以上 (需縫合)
出血情況	無	幾乎無出血	幾乎無出血	出血量少	出血量較多
恢復期	無	+	+	++/+++	++++
術後傷疤	無	無傷疤 (除非燙傷)	無傷疤 (除非燙傷)	小傷口，時有硬塊	傷口長，有傷疤，常有硬塊

表格資料來源／時報出版《皮膚美容聰明選》

□伸入腋下皮下組織，刮除並抽出組織，移除頂漿腺，但這類手術無法單純針對頂漿汗腺進行操作，也屬於無差別破壞，所以當皮下組織被徹底破壞後，表皮與真皮會與皮下分離，需快速重新建立血流，確保表皮及真皮能存活，因此術後需要採用傳統外固定或組織膠加速黏著修復，至少三至五天的時間，不能有太過誇大的動作。

**充分溝通
降低治療風險**

凡治療一定存在風險，醫師在擬定治療方案時，會依據患者的性別、年齡、身體等狀況做出診斷，有些患者因為表皮與真皮中間的皮層非常薄（正常應為〇·五公分），這類狀況就不適合使用旋轉刀頂漿腺刮除

術。石醫師特別叮嚀，每一個患者的情況不盡相同，即便了解狐臭相關治療方式的特點，治療前與醫師的溝通仍是最重要的環，相關禁忌、風險、後遺症等等，患者可盡量向醫師提出自己的所有疑問，依據醫師給予的回饋，雙方達成一致的治療共識，不僅可以降低治療的風險，也減少糾紛的發生機率。

石博宇醫師 PROFILE



現任：

- ◆ 保順聯合診所 副院長
- ◆ 台北市立萬芳醫院皮膚雷射美容中心 主治醫師

經歷：

- ◆ 臺北醫學大學醫學士
- ◆ 台灣皮膚暨美容外科醫學會創會 祕書長
- ◆ 臺北市立萬芳醫院皮膚科主治醫師