

Hyperpigmentation in women

By Dr Liew Hui Min, Associate Consultant, Dermatology Service, KK Women's and Children's Hospital

This report is about hyperpigmentation, which is the darkening of an area of skin, caused by increased melanin – the pigment found in skin, eyes and hair. Disorders of hyperpigmentation are usually due to an increase in melanin production, and on occasion, an increase in the density of active melanocytes – cells which produce melanin. The most common presentations of hyperpigmentation in women seen in dermatology clinics in Singapore and other Asian countries are post-inflammatory hyperpigmentation, lentiginos and melasma. These can have a significant cosmetic impact, which may negatively affect patients' psychosocial well-being. The report also talks about common hyperpigmentation disorders, preventive methods and treatment options including lasers.



皮肤色素沉着 (Pigmentation) 是亚洲成年妇女普遍面对的问题。在竹脚妇幼医院皮肤病专科，每星期都有两三个新病例。大多数的患者年龄介于40至50岁，80%面对斑点或炎症后色素沉着 (postinflammatory hyperpigmentation, 简称PIH) 问题，另20%则面对黑斑问题。

脸部皮肤色素沉着过度，一般上是因为来自皮肤、眼睛和头发中的黑色素增生导致的。有时候，活性黑色素细胞密度的增加，也会导致色素沉着问题。在新加坡及其他亚洲国家的皮肤科诊所，女性最常见的色素沉着问题是炎症后色素沉着、色斑 (lentiginos) 及黑斑 (melasma)。这些皮肤问题都会显著影响一个人的外观，对患者的心理可能造成负面影响。

脸部皮肤色素沉着过度，一般上是因为来自皮肤、眼睛和头发中的黑色素增生导致的。有时候，活性黑色素细胞密度的增加，也会导致色素沉着问题。在新加坡及其他亚洲国家的皮肤科诊所，女性最常见的色素沉着问题是炎症后色素沉着、色斑 (lentiginos) 及黑斑 (melasma)。这些皮肤问题都会显著影响一个人的外观，对患者的心理可能造成负面影响。

常见的色素沉着过度问题



炎症后色素沉着是因皮肤发炎或受伤后，产生过量黑色素导致的。这类色素沉着问题在新加坡极为常见，病发率为1.9%，拥有深色肤色的妇女尤为普遍。炎症后色素沉着的导因包括痤疮 (acne)、蚊虫叮咬、细菌性皮肤感染 (bacterial skin

炎症后色素沉着问题在新加坡极为常见。

女性皮肤色素沉着过度问题

infection)、异位性皮炎 (atopic dermatitis)、牛皮癣 (psoriasis)，以及众所周知会导致色素沉着问题持续多年的扁平苔藓 (lichen planus)。

色斑是一种边缘规则的褐色斑点，常见于脸部、前臂及双手等长期在阳光下曝晒的部位。这些色斑会随着年岁渐渐浮现或突然涌现。有时候，人们会误以为色斑是胎记或痣，因此必须通过详细了解色素沉着病史及仔细的检查才能确诊。当皮肤长时间曝晒在阳光下，黑色素细胞会有所增加，取代皮肤最上层的角质细胞，并形成色斑。

黑斑也称为肝斑，是一种常见的、边缘不规则的对称斑点。一般上，黑斑会出现在脸部中央部分，但不包括上唇沟槽、颧骨区域和下巴部分。90%黑斑患者是女性，而且以深色肤色的亚洲女性最为普遍。黑斑的出现，是因皮肤最上层及/或中层的黑色素细胞数量及活性增加造成的。服用避孕药、曝晒在阳光下和怀孕，都可能导致症状恶化，因此黑斑也常常被称为“妊娠面罩” (mask of pregnancy)。



预防措施

要预防色素沉着问题过度

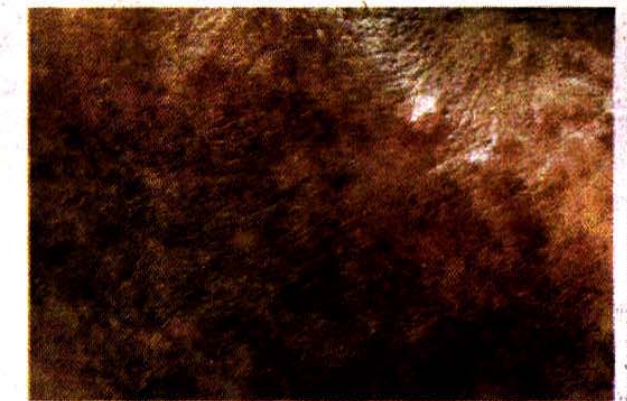
人们常误把色斑当为胎记或痣，惟有通过色素沉着病史及检查才能确诊。

的出现或恶化，防晒至关重要。最好能勤用防晒系数至少30的防晒霜，这将有助于隔离97%的UV-B辐射，产品还要附PA+++的高指数防UV-A功能。到户外活动前至少20分钟，就要涂抹防晒霜，之后每4小时再涂抹一次。除了防晒霜，还要准备宽边帽、长袖衣、太阳眼镜、防紫外线伞等物品，并尽量避免于上午11时至下午3时之间曝晒在阳光下。即使身处室内，依然会透过窗户受到UV-A和UV-B的影响，因此还是必须要防晒。

激光疗法是否能解决色素沉着问题？

激光疗法已被普遍吹捧为解决所有色素沉着问题的奇丹妙药，但也有些患者申述在接受治疗后，问题恶化。那么，激光疗法是否能解决色素沉着问题的最有效方法呢？这个问题没有肯定的答案，但医生应在详细了解斑点的形成、患者的生活方式及其对疗效的要求，确认患者的肤色和肤质，以及确诊色素沉着的类型后，才推荐适合的治疗方案。

目前有好几种色素沉着过度的治疗选项。如果黑色素只是沉积在皮肤的最上层，那么这类色素沉着问题只是暂时的。只要皮肤下层的情况得到治疗或控制，就无须治疗。不过，如果患者需要治疗，无论是色斑或黑斑，疗法都取决于斑点的位置和黑



怀孕，都可能导致黑斑恶化。服用避孕药、曝晒在阳光下和

色素细胞的密度。

含对苯二酚 (hydroquinone) 的复合药膏能淡化斑点，可在皮肤科医生的密切监督下对色斑和黑斑作局部治疗。接受局部治疗的患者应至少坚持6个月，方能看到疗效。此外，在接受疗程时应继续使用高防晒系数的防晒霜，以避免色素沉着过度问题恶化。激光疗法是日益普及的选项，但女性应了解这项疗法的潜在副作用包括低色素沉着或色素过度沉着，后者在亚洲女性群中尤为常见。其他副作用包括疤痕、复发及可能暂时无法工作。在接受激光

疗法前后，都必须涂抹防晒霜。在决定进行任何疗程之前，汲取必要的信息至关重要。这将有助于女性做出明智的决定，并为疗效设定可实现的目标。



廖惠敏 / 文 骆辉煌 / 译
(作者是竹脚妇幼医院皮肤病专科顾问医生)