



皮膚抗老即知即行

文・圖／廖怡華

近50歲的王小姐最近對她的外貌有點在意，眼角的細紋、鬆弛的雙頰、法令紋、嘴角紋，還有花花的咖啡色斑點都讓她覺得很礙眼，「我的臉跟年輕時差好多。」原來王小姐兩個月後即將參加高中畢業30年的同學會，在闊別多年之後遇到老同學，「若和高中時代的我長得那麼不一樣，真的怕被同學們看笑話了。她們會不會覺得是我生活過得不好…」，焦慮不安的王小姐忽然進入了自己內心的小劇場。

我們的皮膚除了是身體最大的器官及第一道保護防線之外，也是予人年齡觀感的第一印象，任誰都希望自己的皮膚維持像年輕時的白皙透亮、緊實光滑有彈性，若被誤認為大學生當然是最好不過的事。可惜皮膚也是人體器官的一部分，會隨著年華逝去而留下歲月痕跡，這種自然老化的速度，取決於每個人先天的體質。這種內因性老化的機轉和我們細胞染色體末端名為「端粒」的構造有關，端粒控制了自然老化的進行。每次細胞再生分裂時，端粒的長度就不斷縮短，當縮短至一定程度時，細胞就死亡。不過科學界也發現「端粒酶」可以穩定並延長端粒長度，所以或許可藉由加強端粒酶來延緩皮膚老化。

許多民眾會發現出遠門或頻繁參加戶外活動後，臉上斑點細紋就多了起來。的確，皮膚老化八成以上的原因來自外部環境因素，如日曬、空氣汙染、抽菸、壓力等。其中最主要的是紫外線，除了會造成細胞DNA突變或端粒縮短而加速內因性老化外，也會降低皮膚的免疫力，增加皮膚發炎及膠原蛋白破壞，並造成皮膚癌。另外空污的PM2.5懸浮微粒也會穿透皮膚，破壞皮膚障壁，造成皮膚保濕力下降，增加細紋及斑點。研究已證實住在空污嚴重的城市，會加速皮膚老化。此外，人體新陳代謝及種種外來因素在體內產生的自由基，會搶奪細胞物質的電子，使其產生連鎖性氧化破壞而造成老化，換言之，如果體內抵禦自由基的抗氧化系統不足，過多的自由基就會令人老得更快。舉例來說，皺紋是因皮膚真皮內三大成分——膠原蛋白、彈力蛋白及玻尿酸等物質遭到破壞或變性而來，其中罪魁禍首之一就是自由基，因為自由基會造成皮膚發炎反應，破壞膠原蛋白以致流失。食用或塗抹抗氧化物對抗皮膚老化有幫助，像維生素C、維生素E，輔酶Q10，艾地苯（Idebenone），植物多酚如綠茶、葡萄籽，或黃豆萃取物如金雀素黃酮（Genistein）等成分。

目前市面上雖然有很多抗老抗皺產品，但大多只能延緩或改善細紋，要靠化妝保養品或敷面

膜除去既有的皺紋或拉提鬆弛的皮膚是不大可能的。有些保養品中儘管訴求添加了膠原蛋白，彈力蛋白或玻尿酸，由於這些成分的分子量很大，無法穿透皮膚表皮進入真皮，所以多半只有保濕的效果。但保養品中還是有其他外用成分可以促進真皮膠原蛋白及彈力蛋白的製造。如A酸的衍生物包括A醇、A醛和A酯、維生素C及含銅胜肽等。至於口服膠原蛋白是否就可以留住青春呢？一直是個爭議頗大的議題，由口服經腸胃吸收再分配至皮膚的比例有限，但文獻中的確有對照性的人體臨床試驗，證實在連續口服二個月的膠原蛋白肽後，可減少眼周細紋並增加真皮內的膠原蛋白及彈性蛋白。因此均衡的飲食，攝取適量的蛋白質，也可以幫助膠原蛋白生成，而維生素C是合成膠原蛋白的輔酶，可多補充富含維生素C的水果如柑橘、奇異果、芭樂等及蔬菜。此外，多吃抗氧化的食物，避免油炸加工食品，也可以減少自由基對皮膚的破壞。

至於對前述在兩個月後就要參加同學會的王小姐，最有效的方式是採取微整形注射治療及光電治療，雖然不一定能回到高中少女時代，但一般逆齡5至10歲是可以的。根據個人的需要及預算，可注射肉毒桿菌素去除魚尾紋、皺眉紋、抬頭紋等問題。使用真皮填充劑注射如玻尿酸可改善淚溝凹陷、法令紋、口角紋等問題並進行臉部拉提，玻尿酸注射還能刺激皮膚的纖維母細胞製造膠原蛋白。臉上的斑點則可以除斑雷射或脈衝光改善。至於臉皮鬆垮，較根本解決的方法是利用光波、電波、紅外線、超音波等熱能，活化真皮纖維母細胞而達到製造膠原蛋白的目的。其中聚焦超音波拉皮機已取得美國FDA「拉提」許可適應症，可以精準作用到傳統拉皮手術標的，即在皮下脂肪及肌肉層間的SMAS層，且加熱溫度可達攝氏65度，是刺激膠原蛋白新生最有效的溫度。可同時達到無恢復期，安全及有效性。不過對王小姐而言，由於膠原蛋白的新生需要時間，可能要施打後3到6個月才會達到最佳拉提效果。

拜科技之賜，要達到皮膚抗老逆齡的效果已非難事，而且許多治療幾乎沒有恢復期，不影響日常生活及工作社交。最重要的是選擇合格的醫療院所及專科醫師，把自己的訴求和醫師的專業做良好的溝通，才能達到最安全有效的皮膚抗老目的。

如何挑選合適的皮膚抗老保養品？

面對五花八門的抗老保養品，到底該如何選購？對親朋好友有效的產品，不一定適合你，因為每個人的膚質不同，即使同一個人，也要隨著季節及膚況使用不同的保養品。選擇產品時首重安全，請注意衛署字號並選擇合格廠商，「使用十天消除眼袋」，「六十秒皮膚斑點暗沉完全去除」，類似這些連藥品都無法達到的訴求，若出現在化妝品的廣告上，最好別用。



抗老抗皺的保養品的要件是甚麼？

1. 要具備防曬功能：

預防重於治療，請選擇廣效防曬劑，即具備抗紫外線A光（PA++，PPD4~8以上）及B光（SPF $\geq$ 30）的效果。若參加戶外水上活動請選擇具備防水功能的防曬品。防曬品並不能防護所有紫外線，現在已發現可見光也能造成皮膚老化，所以平時還是要做到臉部不曝曬，使用遮蔽物如陽傘的習慣。

2. 含有抗皺有效成分：

如A酸衍生物、維生素C、果酸、菸鹼酸（維生素B3），輔酶Q10，植物多酚等抗氧化抗發炎成分。請先選用一種產品含有一種以上有效成分，持續使用6周以上，才可能看到效果。因為有些成分如A酸衍生物、果酸對有些人有刺激性，若有刺癢、紅腫、脫皮時應停止使用，或以較低頻率如一周1~2次方式使用。

3. 具有足夠保濕效果：

皮膚含水量充足就可減少粗糙及細紋，請根據自己的膚況選擇乳液、乳霜及油膏類的保濕劑。

4. 價錢：

不一定和效能成正比，雖然價格高會讓使用者在心態上認為更有效。因為保養品的價格取決於原料、製程、質感、香味、行銷策略等，所以可以依據個人需求選擇適合C/P值的產品。

5. 科學證據：

現在有越來越多的保養品像藥品的規格一樣，以臨床人體試驗來證明其功效，可以對其訴求做為客觀佐證，值得參考。（本專欄策畫／臺大醫院骨科江清泉醫師）



廖怡華小檔案

畢業於臺灣大學醫學院醫學系及病理學研究所，2012-2013 年在美國 Baylor College of Medicine 分子及細胞生物研究所進行訪問研究。現任職於臺大醫學院皮膚科副教授暨臺大醫院皮膚部主治醫師，負責皮膚外科及雷射特別門診，及臺大醫院形體美容中心門診。研究領域包括皮膚癌、黑色素細胞癌及皮膚生醫影像應用。另外擔任 SCI 雜誌 Dermatologica Sinica 副主編及中華民國醫用雷射光電學會理事。