



美麗達人大哉問：「果酸換膚術」神奇改變皮膚！

◎北醫附院「醫學美容中心」王國憲主任醫師◎

**Q：何謂「果酸換膚」？**

A：事實上，果酸換膚是「化學換膚治療」的一種，會使皮膚溶解剝離，果酸能夠幫助皮膚去除堆積在外層的老化角質，刺激新細胞的生長，加速皮膚更新。縮小毛細孔，控制過多油脂之分泌。幫助肌膚改善青春痘、黑斑、皺紋、皮膚乾燥粗糙等問題，讓皮膚變得更柔軟、光滑且富有彈性，達到皮膚更新效果。

**Q：果酸換膚有何功效？**

A：1.促使老死角質脫落：預防粉刺的生成，還可以加速已經生成痘痘的消失。2.改善色素沉著：如黑美人的美白、長痘痘的色素沉著、曬斑、肝斑等。3.治療青春痘疤痕。4.改善毛細孔粗大。5.改善紫外線造成的傷害：如皮膚的細紋、老人斑

等。

**Q：應該多久實行一次治療？**

A：一般而言，果酸換膚是需要多次執行才能達到最佳療效的，尤其是對於黑斑、角化、疤痕、皺紋，更是需要多次的治療。我們建議每次換膚應間隔 2-4 週，以 6 次作為一套療程。另外，果酸在皮膚停留時間或濃度也可能隨次數增加。

**Q：進行果酸換膚要注意什麼？**

A：進行治療前一週應停止護膚美容、燙髮及染髮、刮臉和脫毛、使用磨砂膏或海綿、使用 A 酸產品、臉部被曬傷；前二天應停止使用果酸產品。治療過程中會感到些許刺痛感或癢感，當天會有短暫性的紅腫，接下來 1-2 天可能臉部會稍微緊繃粗糙，再 3-7 天後可能會稍微脫皮或脫屑。

**Q：進行治療後注意事項：**

A：1.三天內用清水洗臉即可，使用溫和洗面皂，動作輕柔，不可用毛巾或海綿擦拭，以免刺激皮膚。2.洗臉後，塗上中和性乳霜；暫停使用其他外用藥品或含藥的化妝品，口服藥則可續用。3.不適時可隨時以冷毛巾冷敷。4.若有產生結痂者，經數日會自然脫落，勿搔抓或剝除。5.

避免日曬，儘可能不在上午 10 點至下午 2 點之間外出，出門必定使用防曬係數大於 20 的防曬乳液。

**Q：果酸換膚之後，皮膚是不是會愈來愈薄？**

A：不會，因為果酸換膚會使表皮老舊角質脫落，使真皮層內膠原蛋白增生，皮膚應該是會愈來愈健康豐盈，而不會愈來愈薄，這是相當錯誤的觀念。做完果酸換膚之後，為什麼痘痘和粉刺反而會一直冒出來？因為果酸的去角質作用使毛細孔通暢，所以粉刺痘痘才會一次冒出來，但是在這一陣子過渡時期的皮膚代謝期之後，膚況會油脂分泌作更新調整，這樣就會有極佳改善效果。

**Q：做完果酸換膚之後，是不是絕對不可以曬到太陽？**

A：不是的。事實上，做完果酸換膚後需要強調防曬，是因為做果酸換膚的訴求就是美白抗老化，而且換膚後皮膚變白，會較易受到日光的傷害，所以需要加強防曬工作，而果酸本身並沒有光敏感性，因此防曬是避免療程效果不彰。

最後要注意的是，果酸換膚確實有加速皮膚新陳代謝，讓皮膚看起來更光滑的效果。但治療後可能發生以下問題包括：原有的黑斑色澤更加深了，原想退掉的黑斑，卻長出了更多；皮膚變得更敏感了；粉刺不但沒有消失，反而造成發炎，長出更多痘痘。

這些都是不當的換膚造成的副作用。因此，果酸換膚必須循序漸進，切忌因心急換膚次數太頻繁而導致反效果。在準備換膚前須請教醫師依據您的膚質與需求來選擇合適的果酸產品與濃度，而換膚後如何妥善的照顧也都是達到完美換膚效果的必要因素。

**醫學美容中心王國憲主任門診時間：星期三〈上午、下午〉、星期六〈上午〉。人工電話掛號 27380032**