

本港首個有關「皮膚免疫力」民調發現：
香港女性壓力大 擁不良生活習慣
醫學研究指直接損害「皮膚免疫力」 每四名女性有一人皮膚未老先衰

(香港, 2014年8月19日) 肌膚質素的好壞會直接影響儀容, 左右予人的第一印象; 與此同時, 皮膚亦是人體免疫系統的第一道防線, 阻擋病毒、細菌等外物入侵。與身體其他組織和器官一樣, 皮膚的健康亦有賴免疫系統的保障。當「皮膚免疫力」不足或失衡時, 皮膚將容易受到感染, 或衍生不同的問題, 如敏感、發紅等, 甚至誘使皮膚提早出現衰老現象, 如「皮膚缺水」、「皺紋」¹等。

紫外線照射、情緒壓力及營養攝取不足 為「皮膚免疫力」高危因素

「皮膚免疫力」是通過不同免疫細胞間的協作, 將入侵的病原體清除, 共同保障皮膚健康和穩定。主要的免疫細胞包括細胞毒性 T 細胞(Cytotoxic T cell)、輔助性 T 細胞(Helper T cell)、調節性 T 細胞(T-reg)和朗格罕氏細胞(Langerhans Cell)等。這些細胞在免疫系統中, 分別擔當殺滅外物、輔助其它免疫細胞發揮功能及調節免疫反應, 以維持免疫系統穩定等功能。

但醫學研究發現, 環境因素(如紫外線照射)、情緒壓力、營養攝取不足等因素會破壞這些免疫細胞, 直接損害「皮膚免疫力」, 例如當朗格罕氏細胞受到紫外線照射時, 會出現數量及形態上的變化, 影響其免疫功能²; 而情緒壓力大亦會降低免疫細胞的表現³。

對「皮膚免疫力」認知甚低, 不良習慣進一步削弱「皮膚免疫力」

早前香港大學民意研究計劃進行了一項有關香港女性對「皮膚免疫力」的認知意見調查, 以隨

¹ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/skinaging.html>

² Seité S et al., Br J Dermatol. 2003 Feb;148(2):291-9.

³ Chen Y et al., Inflamm Allergy Drug Targets. 2014;13(3):177-90.

機抽樣形式，透過電話成功訪問了共 513 名年齡介乎 20 至 49 歲的香港女性。調查結果的重點如下：

- 本港女性每年平均花費港幣\$6,800 元於護膚產品上；
- 超過一半(54%)受訪女性對其皮膚質素未感滿意；
- 超過九成(92%)受訪者表示出現了不同程度的皮膚問題，當中以「皮膚缺水」(42%)、「色斑」(41%)最為普遍；
- 逾兩成半(27%)的女士覺得自己的皮膚未老先衰；
- 超過八成(83%)受訪女性從未聽聞「皮膚免疫力」，對其高危因素的認知亦甚低：
 - 六成(61%)受訪者並非每天進行防曬，讓紫外線對皮膚的傷害有機可乘；
 - 逾半在職女性表示工作壓力大(53%)，但整體而言少於一成(8%)知道情緒壓力會損害「皮膚免疫力」；
- 康樂及民化事務署建議，每星期進行不少於 3 次 30 分鐘或以上的帶氧運動可有效提升體適能水平⁴，但七成二(72%)受訪者卻未能達到此運動量，影響身體整體「免疫力」

提升皮膚質素非難事 從改善生活以及飲食習慣做起

事實上，醫學研究指出現「皮膚缺水」、「皺紋」、「色斑」等，可能已顯示「皮膚免疫力」響起了健康警號。倘若女士們不儘早正視有關徵狀，從根源處理問題，日後的護膚工作只能事倍功半。

要提升「皮膚免疫力」，其實只需從改善生活及飲食習慣做起。聽來老新常談的大道理，卻是大部份市民都最難做到的。是次調查便再次確定香港女性生活緊張，以致沒有良好的生活習慣。以營養學的角度，身體全身的細胞都需要營養，包括皮膚細胞。某些食物、營養補充品或護膚產品對抗氧化或抗衰老有幫助，甚至有助預防皮膚癌。一份於 2007 年刊登於美國臨床營養學雜誌(American Journal of Clinical Nutrition)，有關「營養素與皮膚衰老」的研究就發現，過

⁴ http://www.lcsd.gov.hk/healthy/physical_fitness/b5/suggest.php

量攝取脂肪及碳水化合物，與皮膚出現皺紋、萎縮等成正比；反之適量攝取奧米加 6 脂肪酸及維他命 C，可減低皮膚出現皺紋、皮膚乾燥等問題。

好像在新陳代謝過程中產生的自由基，就會氧化身體內的細胞及攻擊細胞膜，影響皮膚細胞、降低免疫能力。但服用具抗氧化功能的營養素，如維他命 A、維他命 C、大豆異黃酮等，就可以抵抗自由基，以含大豆異黃酮的食物為例，便可減低自由基攻擊身體正常細胞而造成的老化問題，甚至有研究指有助抵抗 UVB 照射對皮膚損造成的傷害、減少皮膚脫屑和具保濕的功效。此外，蛋白質是構成人體細胞及免疫系統的重要組成部分，建議成人每天進食六至八兩肉類，以補充免疫細胞的營養需要。

在營養攝取上，可參考不同營養素對皮膚的好處：

	功能	食物來源
維他命 A	<ul style="list-style-type: none"> ■ 維持上皮組織 (Epithelium)的正常功能 ■ 抗氧化 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高脂魚類、魚肝油、蛋黃、牛油、內臟 ■ 類胡蘿蔔素(Carotenoids) ，包括 β 胡蘿蔔素 (β-Carotene)
維他命 C	<ul style="list-style-type: none"> ■ 抗氧化 ■ 幫助吸收鐵質 ■ 促進膠原蛋白 (Collagen) 合成，有助傷口癒合 <p>容易在烹調和貯藏過程中流失及氧化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 新鮮蔬果 ■ 柑橘類的水果如橙、西柚；及士多啤梨、奇異果、番石榴、蕃茄、馬鈴薯等
維他命 E	<ul style="list-style-type: none"> ■ 抗氧化 ■ 減低不飽和脂肪酸受氧化，有助抗衰老 <p>脂溶性維他命，以 α-Tocopherols 的活性最強</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 植物油、果仁、種子、菠菜、牛油果等

鋅 (Zinc)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 改善皮膚炎，幫助傷口癒合 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 豬、牛、羊、雞肉、海鮮 ■ 堅果種籽、海藻類、小麥胚芽、豆腐和其他黃豆製品、穀物及豆類
硒 (Selenium)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有助抗氧化，維持皮膚彈性 ■ 有研究指，進食 50-200 微克硒有助減低太陽對皮膚的傷害 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 紅米、全麥包、魚肉、雞肉、海鮮、蒜頭、果仁 (Brazil Nut)
奧米加 3 脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ■ 多元不飽和脂肪酸(DHA 及 EPA) ■ 研究指可保護皮膚免受 UV 破壞 ■ 缺乏此營養可引致發育遲緩、皮膚受損衰老、生殖系統衰竭 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 深海魚類 ■ 每星期進食高脂魚類（鮫魚、三文魚、沙甸魚）兩次
奧米加 6 脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ■ 亞油酸 (linoleic acid) ■ 美國 NHANES 指，亞油酸能保持皮膚濕潤和減低皮膚萎縮程度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 葵花籽油和葡萄籽油、核桃、花生醬、黃豆、豆腐
大豆異黃酮	<ul style="list-style-type: none"> ■ 擁有很強的抗氧化功能 ■ 抵抗自由基，減低自由基攻擊身體的正常細胞而造成老化 ■ 有助抵抗 UVB 照射對皮膚損造成的傷害、減少皮膚脫屑和保濕的功效 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 大豆類食物
蛋白質	<ul style="list-style-type: none"> ■ 是構成人體細胞及免疫系統的重要組成部分 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 豬、牛、羊肉、豆腐、牛奶、芝士

要全面提升「免疫力」及「皮膚免疫力」，亦可從以下多方面著手：

心理	<ul style="list-style-type: none">■ 保持心境開朗、進行適量的運動
生活習慣	<ul style="list-style-type: none">■ 均衡的飲食習慣助攝取充足的營養，並攝取足夠水份■ 注重護膚及每天進行防曬工作■ 作息有序，每天維持足夠睡眠時間，使身體得到充分休息■ 不要吸煙、過量喝酒及過量飲用咖啡