

Aromatherapy and Acne

芳香療法和暗瘡

芳香疗法和暗疮

What is Acne?

NHS Choices website states that,

“Acne is a common skin condition that affects most people at some point. It causes spots, oily skin and sometimes skin that's hot or painful to touch.

Acne most commonly develops on the:

- face – this affects almost everyone with acne
- back – this affects more than half of people with acne
- chest – this affects about 15% of people with acne

There are six main types of spot caused by acne:

- **blackheads** – small black or yellowish bumps that develop on the skin; they're not filled with dirt, but are black because the inner lining of the hair follicle produces pigmentation (colouring)
- **whiteheads** – have a similar appearance to blackheads, but may be firmer and won't empty when squeezed
- **papules** – small red bumps that may feel tender or sore
- **pustules** – similar to papules, but have a white tip in the centre, caused by a build-up of pus
- **nodules** – large hard lumps that build up beneath the surface of the skin and can be painful
- **cysts** – the most severe type of spot caused by acne; they're large pus-filled lumps that look similar to boils and carry the greatest risk of causing permanent scarring.

什麼是暗瘡？

NHS Choices 網站聲明，

“暗瘡是一種常見的皮膚病，在某些時候會影響大多數人。它會導致斑點，油性皮膚，有時皮膚會發燙或疼痛。

暗瘡最常見於：

- 面部 - 這會影響幾乎所有患有暗瘡的人
- 背部 - 這會影響超過一半的暗瘡患者
- 胸部 - 這會影響約 15% 的暗瘡患者

暗瘡引起的斑點有六種主要類型：

- 黑頭 - 皮膚上出現的黑色或黃色小凸起;它們沒有被污垢填滿，但卻是黑色的，因為毛囊的內層會產生色素沉著（著色）
- 白頭 - 與黑頭有相似的外觀，但可能更堅固，擠壓時不會空著
- 丘疹 - 可能感到柔軟或疼痛的小紅色腫塊
- 膿疱 - 類似於丘疹，但由於膿液的積聚而在中心有一個白色尖端
- 結節 - 在皮膚表面下積聚的大硬塊，可能會疼痛
- 囊腫 - 由痤瘡引起的最嚴重的斑點;它們是大塊充滿膿液的腫塊，看起來像癰，最容易造成永久性疤痕。

什么是暗疮?

NHS Choices 网站声明,

“暗疮是一种常见的皮肤病，在某些时候会影响大多数人。它会导致斑点，油性皮肤，有时皮肤会发烫或疼痛。

暗疮最常见于:

- 面部 - 这会影响几乎所有患有暗疮的人
- 背部 - 这会影响超过一半的暗疮患者
- 胸部 - 这会影响约 15% 的暗疮患者

暗疮引起的斑点有六种主要类型:

- 黑头 - 皮肤上出现的黑色或黄色小凸起;它们没有被污垢填满，但却是黑色的，因为毛囊的内层会产生色素沉着（着色）
- 白头 - 与黑头有相似的外观，但可能更坚固，挤压时不会空着
- 丘疹 - 可能感到柔软或疼痛的小红色肿块
- 脓疱 - 类似于丘疹，但由于脓液的积聚而在中心有一个白色尖端
- 结节 - 在皮肤表面下积聚的大硬块，可能会疼痛
- 囊肿 - 由痤疮引起的最严重的斑点;它们是大块充满脓液的肿块，看起来像疖，最容易造成永久性疤痕。

Acne is caused when tiny holes in the skin, known as hair follicles, become blocked.

Sebaceous glands are tiny glands found near the surface of your skin. The glands are attached to hair follicles, which are small holes in your skin that an individual hair grows out of.

Sebaceous glands lubricate the hair and the skin to stop it drying out. They do this by producing an oily substance called sebum.

In acne, the glands begin to produce too much sebum. The excess sebum mixes with dead skin cells and both substances form a plug in the follicle.

If the plugged follicle is close to the surface of the skin, it bulges outwards, creating a whitehead. Alternatively, the plugged follicle can be open to the skin, creating a blackhead.

當皮膚上的微小孔（被稱為毛囊）被阻塞時，就會引起暗瘡。

皮脂腺是在皮膚表面附近發現的微小腺體。腺體附著在毛囊上，毛囊是皮膚上的小孔，個體毛髮長出來。

皮脂腺潤滑頭髮和皮膚，使其乾燥。他們通過生產一種叫做皮脂的油性物質來做到這一點。

在暗瘡中，腺體開始產生過多的皮脂。多餘的皮脂與死皮細胞混合，這兩種物質在毛囊中形成一個塞子。

如果堵塞的卵泡靠近皮膚表面，它會向外凸出，形成白頭。或者，堵塞的毛囊可以對皮膚開放，產生黑頭。

当皮肤上的微小孔（被称为毛囊）被阻塞时，就会引起暗疮。

皮脂腺是在皮肤表面附近发现的微小腺体。腺体附着在毛囊上，毛囊是皮肤上的小孔，个体毛发长出来。

皮脂腺润滑头发和皮肤，使其干燥。他们通过生产一种叫做皮脂的油性物质来做到这一点。

在暗疮中，腺体开始产生过多的皮脂。多余的皮脂与死皮细胞混合，这两种物质在毛囊中形成一个塞子。

如果堵塞的卵泡靠近皮肤表面，它会向外凸出，形成白头。或者，堵塞的毛囊可以对皮肤开放，产生黑头。

Normally harmless bacteria that live on the skin can then contaminate and infect the plugged follicles, causing papules, pustules, nodules or cysts.

Testosterone

Teenage acne is thought to be triggered by increased levels of a hormone called testosterone, which occurs during puberty. The hormone plays an important role in stimulating the growth and development of the penis and testicles in boys, and maintaining muscle and bone strength in girls.

The sebaceous glands are particularly sensitive to hormones. It's thought that increased levels of testosterone cause the glands to produce much more sebum than the skin needs.

通常，生活在皮膚上的無害細菌會污染並感染堵塞的毛囊，導致丘疹，膿疱，結節或囊腫。

睾酮

青少年暗瘡被認為是由一種叫做睪丸激素的激素水平增加引發的，這種激素發生在青春期。該激素在刺激男孩陰莖和睪丸的生長發育，維持女孩的肌肉和骨骼強度方面起著重要作用。

皮脂腺對激素特別敏感。據認為，睪丸激素水平的增加會導致腺體產生比皮膚更多的皮脂。

通常，生活在皮膚上的無害細菌會污染並感染堵塞的毛囊，導致丘疹，膿疱，結節或囊腫。

睾酮

青少年暗瘡被認為是由一種叫做睪丸激素的激素水平增加引發的，這種激素發生在青春期。該激素在刺激男孩陰莖和睪丸的生長發育，維持女孩的肌肉和骨骼強度方面起著重要作用。

皮脂腺對激素特別敏感。據認為，睪丸激素水平的增加會導致腺體產生比皮膚更多的皮脂。

Acne in families

Acne can run in families. If your parents had acne, it's likely that you'll also develop it. One study has found that if both your parents had acne, you're more likely to get more severe acne at an early age. It also found that if one or both of your parents had adult acne, you're more likely to get adult acne too.

家庭暗瘡

暗瘡可以在家庭中遺傳。如果你的父母有暗瘡，你很可能也會有。一項研究發現，如果你的父母都有暗瘡，你很可能在很小的時候就會患上更嚴重的暗瘡。它還發現，如果你的父母中有一個或兩個患有成人暗瘡，你也更容易患上成人暗瘡。

家庭暗疮

暗疮可以在家庭中遗传。如果你的父母有**暗疮**，你很可能也会有。一项研究发现，如果你的父母都有**暗疮**，你很可能在很小的时候就会患上更严重的**暗疮**。它还发现，如果你的父母中有一个或两个患有成人**暗疮**，你也更容易患上成人**暗疮**。

Acne in women

More than 80% of cases of adult acne occur in women. It's thought that many cases of adult acne are caused by the changes in hormone levels that many women have at certain times.

These times include:

- periods – some women have a flare-up of acne just before their period
- pregnancy – many women have symptoms of acne at this time, usually during the first three months of their pregnancy
- polycystic ovary syndrome – a common condition that can cause acne, weight gain and the formation of small cysts inside the ovary .

女性暗瘡

超過 80% 的成人暗瘡病例發生在女性身上。據認為，許多成人暗瘡的病例是由許多女性在某些時候激素水平的變化引起的。

這些時間包括：

- 期間 - 一些女性在她們的時期之前就會出現痤瘡
- 懷孕 - 許多女性此時都有痤瘡症狀，通常是在懷孕的前三個月
- 多囊卵巢綜合症 - 一種常見病，可導致痤瘡，體重增加和卵巢內小囊腫的形成。

女性暗疮

超过 80% 的成人**暗疮**病例发生在女性身上。据认为，许多成人**暗疮**的病例是由许多女性在某些时候激素水平的变化引起的。

这些时间包括：

- 期间 - 一些女性在她们的时期之前就会出现痤瘡
- 怀孕 - 许多女性此时都有痤瘡症狀，通常是在怀孕的前三个月
- 多囊卵巢綜合症 - 一种常見病，可導致痤瘡，體重增加和卵巢內小囊腫的形成。

Other triggers

Other possible triggers of an acne flare-up include:

- some cosmetic products – however, this is less common as most products are now tested, so they don't cause spots (non-comedogenic)
- certain medications – such as steroid medications, lithium (used to treat depression and bipolar disorder) and some anti-epileptic drugs (used to treat epilepsy)
- regularly wearing items that place pressure on an affected area of skin, such as a headband or backpack
- smoking – which can contribute to acne in older people.”

其他觸發:

暗瘡發作的其他可能誘因包括：

- 一些化妝品 - 然而，這種情況不太常見，因為大多數產品現在都經過測試，所以它們不會引起斑點（非粉刺）
- 某些藥物 - 如類固醇藥物，鋰（用於治療抑鬱症和雙相情感障礙）和一些抗癲癇藥物（用於治療癲癇）
- 經常穿著對受影響的皮膚區域施加壓力的物品，如頭帶或背包
- 吸煙 - 這可能導致老年人暗瘡。“

其他触发:

暗瘡发作的其他可能诱因包括:

- 一些化妆品 - 然而，这种情况不太常见，因为大多数产品现在都经过测试，所以它们不会引起斑点（非粉刺）
- 某些药物 - 如类固醇药物，锂（用于治疗抑郁症和双相情感障碍）和一些抗癫痫药物（用于治疗癫痫）
- 经常穿着对受影响的皮肤区域施加压力的物品，如头带或背包
- 吸烟 - 这可能导致老年人暗瘡。“

How Can Aromatherapy Help with Acne?

Certain essential oils may help to balance sebum production, minimise scarring and act as antiseptics. These include:

- Bergamot (Citrus bergamia)
- Geranium (Pelargonium graveolens)
- Juniperberry (Juniperus communis)
- Lavender (Lavandula angustifolia)
- Cedarwood (Cedrus atlantica)

- Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)
- Sandalwood (*Santalum spicata*)

A carrier oil appropriate for use in cases of acne is Jojoba (*Simmondsia chinensis*).

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

芳香療法如何幫助暗瘡？

某些精油可能有助於平衡皮脂分泌，減少疤痕，並起到防腐劑的作用。這些包括：

- 佛手柑 (*Citrus bergamia*)
- 天竺葵 (*Pelargonium graveolens*)
- 杜松子 (*Juniperus communis*)
- 薰衣草 (*Lavandula angustifolia*)
- 雪松 (*Cedrus atlantica*)
- 茶樹 (*Melaleuca alternifolia*)
- 檀香 (*Santalum spicata*)

適用於痤瘡的載體油是荷荷巴 (*Simmondsia chinensis*) 。

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。

芳香療法如何幫助暗瘡？

某些精油可能有助於平衡皮脂分泌，減少疤痕，並起到防腐劑的作用。這些包括：

- 佛手柑 (*Citrus bergamia*)
- 天竺葵 (*Pelargonium graveolens*)
- 杜松子 (*Juniperus communis*)
- 薰衣草 (*Lavandula angustifolia*)
- 雪松 (*Cedrus atlantica*)
- 茶樹 (*Melaleuca alternifolia*)
- 檀香 (*Santalum spicata*)

適用於痤瘡的載體油是荷荷巴 (*Simmondsia chinensis*) 。

请务必联系合格的芳香治疗师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

References 參考文獻/参考文献:

<https://www.nhs.uk/conditions/acne/>

The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand

Aromatherapy – An A-Z by Patricia Davies

The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia

The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless

Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood

Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy

Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre

Research Trials 研究試驗/研究试验:

[http://www.ijdv.com/article.asp?issn=0378-](http://www.ijdv.com/article.asp?issn=0378-6323;year=2007;volume=73;issue=1;spage=22;epage=25;aulast=Enshaieh)

[6323;year=2007;volume=73;issue=1;spage=22;epage=25;aulast=Enshaieh](http://www.ijdv.com/article.asp?issn=0378-6323;year=2007;volume=73;issue=1;spage=22;epage=25;aulast=Enshaieh)

<https://insights.ovid.com/clinical-drug-investigation/cdrin/2002/22/050/preliminary-clinical-tests-topical-preparations/5/00044011>

To find a practitioner to discuss your needs [click here](#)

要找到從業者討論您的需求，請點擊

要找到从业者讨论您的需求，请点击