

圖書委員巡禮：訪皮膚科蔡呈芳老師

黃雅玲（讀者服務股）

皮膚是人體最大的一個器官，每天舉目所見盡是自己的皮膚，所有的清潔保養也都跟皮膚脫不了關係，針對「皮膚美容醫學」的主題，我們特地邀請到皮膚科新任圖書委員蔡呈芳老師接受訪問。

行程滿檔的蔡老師特地挪出星期三下午的時間進行專訪，在訪談的過程中，蔡老師侃侃而談目前皮膚美容醫學的現況，並針對時下流行的保養話題進行說明，導正筆者許多錯誤觀念；另外蔡老師也以圖委的身分給予本館許多寶貴的建議，在此謹向蔡老師致上我們最誠摯的感謝，茲將本次的訪談整理摘要如下，以饗讀者。



蔡呈芳老師近照

時間：民國95年12月6日 下午3：00

地點：臨床研究大樓15樓1514室

◎皮膚科學是一門生活化、平民化的學問，要給予患者最需要的資訊！

擔任臺大醫院皮膚部主治醫師及臺大醫學院皮膚科助理教授的蔡呈芳老師，表示在求學時皮膚科並不如現在熱門，願意進入皮膚科學領域研究，基本上都是對皮膚科學有興趣的人。皮膚科學吸引老師的特點在於生活化，每個人或多或少都會有皮膚方面的問題，這是門與人關係非常密切的學問；皮膚病是種視覺化的疾病，它的型態相當多樣性，患者每次前來就診時都能看到病灶的變化，在問診的過程即可做直接的診斷，不須等候檢驗結果報告，所以在治療上也十分直接，成效會直接呈現在醫師與患者面前，不必透過數值的變化進行解讀。當然皮膚疾病並非如此單純，還是需要其他基礎學理的輔佐，由於皮膚科學與病理學的關聯性十分密切，老師在從事皮膚科工作前曾有一年病理的經驗，主治醫師期間也曾申請到美國Jefferson大學跟隨Dr. Bernard Ackerman進行皮膚病理研究。

然而從門診觀察中發現，大部分的患者在遇到皮膚方面的問題時會先自己想辦法處理，包括利用各式各樣的保養品或化妝品，在就診時也會詢問醫師相關的問題，而患者日常保養習慣的確會影響皮膚病治療的成效。但民國七〇年代的醫學界對於這方面的研究並不是很重視，當時對於青春痘算不算一種疾病、該不該治療都還存在著爭議，皮膚保養的觀念並未普遍被大家認識。蔡老師認為醫師就是應該提供患者最需要的資訊，皮膚老化與保養在當時的研究十分缺乏，為了進行研究以滿足患者的需求，老師常利用出國開會的機會前往當地的醫學圖書館或化妝品公司的圖書室蒐集相關資料，由於這樣的背景，蔡老師常代表政府或民間單位出席相關的會議，並申請到教育部經費前往美國加州大學舊金山分校進修皮膚老化及皮膚保養，也擔任衛生署化妝品法規諮詢委員、美容師乙級與丙級考試委員、國家品質獎化妝品類評審委員等。

蔡呈芳老師目前除了教職與醫師工作以外，還擔任臺大醫院美容講座負責人及臺灣皮膚科學

會的理事、雜誌主編與專科醫師考試委員，另外還成立了衛教網站（<http://www.drskin.com.tw>），提供許多乾癬、美容等相關資訊。生活如此忙碌的蔡老師也不忘維持每週二至三次的運動習慣，以維護身體的健康。

◎百家爭鳴的美容醫學時代

廣義上來說，無論用任何手段，只要可以讓皮膚看起來比較好看、聞起來比較好聞或摸起來比較好摸的，都可以算是皮膚美容的範疇，最基礎的是化妝保養的部分，消費者可以自行購買產品在家使用；第二個部分則可以到坊間美容沙龍、診所或醫院進行一些基礎的治療如做臉，包括離子導入、超音波導入等；再來是儀器性美療法，例如：雷射、脈衝光、電波拉皮術等；更進一步是注射肉毒桿菌素、玻尿酸或膠原蛋白等填充劑改善皮膚的狀態；最後則以植入或拉皮等整形外科手術來達到皮膚美觀的目的。

目前皮膚美容在臺灣的發展相當普及化，如同保養化妝品不再只是傳統化工原料廠在做，郵局、電視公司、傳統產業等行銷通路亦紛紛加入搶攻市場，皮膚美容也有類似的趨勢。基本上皮膚美容分為四大區塊，包含基礎保養（消費者）、沙龍護膚（美容師）、醫學美容（皮膚科醫師）和整形手術（整形外科醫師）。在過去各個區塊間的界限分明，患者一般都是自行購買使用市面上販售的保養化妝品，有需求才會去求助其他三個領域的專家；美容師則是幫顧客進行一系列的清潔、按摩、導入，至於清粉刺或其他帶有治療行為的做法，常被皮膚科醫師所詬病；傳統皮膚科醫師則以相對侵入性較小的雷射、脈衝光等治療為主；而傳統的整形外科醫師則是以最激進的割雙眼皮、抽眼袋、拉皮等手術為主軸，但這些界限已經開始變的模糊，由於皮膚美容的發展開始走向非侵入性，許多儀器的設計相對來說變的安全，消費者的需求也跟過去不同，對於美容希望以比較自然的方式進行，所以消費者會自行DIY護膚產品、購買儀器（如超音波導入儀、離子導入儀）在家使用。為了因應與擴展市場，美容師開始往上朝儀器性治療（如雷射）方向進行；整形外科醫師則朝下開始教導民眾保養的方式；皮膚科醫師傳統上還是固守皮膚保養這一區，但部分醫師會向下涉入沙龍護膚的層面，積極型的醫師則向上投入侵入性較高的美容手術；除此之外，其他科醫師像是婦產科、小兒科、家醫科也覺得他們的病人有這樣的需求，所以也會從這邊著手，做一些美容師的事情，或是做一些要投入比較多資本，所謂傳統皮膚科美容的部分，所以在市場上面呈現百家爭鳴的狀態。

有些以醫學美容形象太出名的醫師就宛如超級美容師一般，當患者發現原來這些醫師也有針對皮膚病看診時反而會感到訝異，而一般皮膚病的患者則會轉向大醫院就醫，以臺大醫院皮膚部來說，並未區分一般病患與美容病患，部分以美容因素求診的病患會感到不好意思，因為與一般病患的病狀比起來，自身的問題似乎很輕微，不需要到大醫院來看病，所以國內也有些大型醫院另闢專區從事醫學美容的營運，整體的空間擺設都與傳統醫院不同，可以讓患者的感覺比較自在。

臺大醫院目前設有形體美容醫學研究中心，由整形外科部醫師主導，以美容手術為主，當初成立時曾被質疑有與民爭利之嫌，但蔡老師認為一定要有美容市場的經營，不一定是為了營利，但一定要讓我們的住院醫師了解到這塊市場到底在做哪些東西，有其教育意義存在。

◎美容醫學的發展

過去在醫學界大多把美容當成一種禁忌不去討論，但這幾年來，因為社會經濟情況較佳，民眾比較有能力去消費這方面的產品，加上政府單位與媒體的推波助瀾，使得美容市場蓬勃發展。就正面而言，越多人投入就有越多人會以科學化的角度來看待這個市場，很多保養化妝品的科技都與先端研究相結合，因為必須以先端研究來證實產品的價值，雖然不知道這些先端研究是否跟產品有直接的關聯性，但至少有人意識到要從基礎醫學當中去做進階的發展。許多化妝品公司都投入人力在做基礎研究，而且也做出很好的研究成果；某些公司則出錢請研究機構做研究，以贊助商的名義掛名，由此可見，美容科學的發展也間接帶動人類對健康的了解，對於基礎醫學研究也有所助益。但從負面來看，當前的美容醫學發展過於商業化、急功近利，商業的運作太多。資訊過於氾濫的年代，民眾很難去分辨誰真誰假，很多化妝品公司的廣告常用一些完全聽不懂的名詞去敘述產品，將一個普通的名詞塑造成高科技的表徵，因為好的研究如果沒有良好包裝往往賣不出去，可是過度的包裝又會混淆研究的本質，到最後淪為價格戰、宣傳戰，科學的本質反而很難去追究。

◎皮膚科學的未來

傳統皮膚醫學持續在發展，美容醫學也有進步，但最大的問題在於整體醫療資源有限，所以從醫療分配來看，皮膚科常常被邊緣化成一個不重要的疾病及器官。政府將經費挪用給評估認定更需要給付的項目時，就必須縮減其他用藥的給付，皮膚科往往成為被縮減的對象。給付雖然變少，但需求依然存在，自然就必須尋求其他的發展，醫學美容就某個程度而言輔助了現在對於某些疾病的不足，就某些藥品的發展也一樣，因為發展新藥品本身需要投入大量經費，許多化妝品或皮膚保養產品對政府單位而言並不是針對重大疾病研發，不會給付相關費用，使得廠商必須走向另一個發展方向。

在學術領域當中，傳統皮膚科學還是較易被學術界認可，但在實際的學問當中，皮膚保養的相關研究，重要性雖不如大的皮膚疾病研究，但能受惠的人事實上更多。未來皮膚科學的發展生態還是以傳統與美容並進的方式進行，這兩造彼此還是有共通性，良好的保養習慣能讓皮膚病比較好控制，不好的保養方式就算有再好的皮膚也會出問題；所有的皮膚病都需要做某一個程度的保養，老化要有老化的保養、濕疹需要有適當的清潔與保溼、色素性的疾病則需要做良好的防曬。特別是清潔，清潔是每一個人都會做的事情，所有的皮膚病都會受到日常生活照顧的習慣影響，在過度強調清潔的今日社會，過度清潔引起的皮膚傷害，遠遠超過清潔不足所引起的皮膚感染。其實病不分大小，只要能夠照顧到病患皮膚福祉的研究，都應該持續進行。

◎皮膚美容二三事

時下皮膚美容的話題非常流行，不管在網路、電視節目、出版品等都大放異彩，各式各樣的資訊令人眼花撩亂，現就當前熱門話題簡單整理供作參考。

◀◀ 觀念篇 ▶▶

【清潔】現代人往往過度的清潔皮膚，在近年來唯一發現清潔對皮膚病有幫助的，就只有印

度最近的肥皂使用研究，因為印度部分生活環境比較不良，只要有良好的清潔習慣，感染性皮膚病的發生率就會下降；但大多數人則常因為皮膚上擦了東西不洗掉很難過，而進行多次的皮膚清潔工作，以致造成皮膚傷害的原因，並非殘留在臉上的物質，而是清潔的動作。

【室內防曬】其實普遍來說，戶外防曬的重要性，大家都能瞭解，而在室內螢光燈管下幾乎都不會有什麼問題，但透過白色透明玻璃的長波紫外線，對皮膚還是有某種程度的傷害，有加裝百葉窗就比較不需要擔心，若是坐在透明玻璃的落地窗旁邊，又沒有任何遮蔽物的話，就一定要擦防曬了。

【內服 vs. 外用】一般而言，分子比較小的東西用塗抹的效果比較直接，因為皮膚本身沒有血管，所以營養素經過腸道吸收、肝臟分解後能到達皮膚的量其實滿低的，只要經由塗抹方式能被皮膚吸收的話，就可以達到比較高的濃度，例如維他命C，吃再多都很難達到美白的效果，一定要用塗抹的方式才行；可是有些物質的分子很大，譬如膠原蛋白，正常沒有傷口的皮膚都不可能吸收，這種情況下可能就要用吃的，讓一部分的膠原蛋白在腸道分解之後，可以達到些微改善皮膚的效益，塗抹膠原蛋白無法讓皮膚吸收只能達到表面保濕效果，然而單純以保濕成效來看，任何保濕劑的保水度都遠遠超過膠原蛋白，只是外用的產品洗掉後就失效，內服的產品效果可以停留較久，無所謂哪種方式較好，單看產品的吸收程度而定。

【仿效保養品】市面上有許多所謂「擦的雷射」、「擦的肉毒桿菌素」、「擦的電波拉皮」等等保養品，其實都只是說擦了之後在外觀上會有類似的改善效果，事實上作用的方式完全不同，其他如：植物膠原蛋白、植物血清、植物玻尿酸、植物胎盤素等也一樣，只是擦上去的感覺與擦動物性的感覺很相近，實際上植物並沒有所謂的血清、胎盤素、膠原蛋白等物質。

◀◀ 名詞篇 ▶▶

【胜肽】由50個胺基酸以內組成的小分子蛋白質的統稱，強調易於被皮膚吸收，然而就像維他命一樣，不同的維他命有不同的功效，不同的胜肽也各具療效，但比維他命複雜的是胜肽前所冠的數字並沒有一定的意義，純粹只是胺基酸的數目，所以就算同樣稱為三胜肽，也會因為其中組成的胺基酸與排列方式不同而有不同的功能，目前長期使用的安全性尚待評估中。

【玻尿酸】早期以低濃度的方式作為增稠劑，近年來則成為保濕聖品，由於玻尿酸的作用方式可以幫助其他產品的吸收，所以除了單用之外，也可先塗抹欲讓皮膚吸收的產品，再將玻尿酸塗抹於上。最近坊間有所謂口服玻尿酸，但目前沒有任何證據證明口服玻尿酸能被皮膚所利用。

【電波拉皮】基本上就像用微波爐，利用電波把皮膚烤焦達到某種熱傷害，目的有二，其一是號稱能讓膠原蛋白因加熱變硬變短，達到提升的效果；其二是因產生真皮傷口而促進生長因子形成，這些物質可以修正皮膚達到再生的目的。最主要是治療皮膚的鬆弛，而非改善皮膚的彈性，而且除了它的療效不是每個人都能確定以外，有些熱傷害太深層的話會導致脂肪萎縮壞死，產生凹陷。

◎對於想從事皮膚醫學研究同學的建議

現今傳統的皮膚科學跟醫學美容都還有需要繼續研究的部分，蔡老師希望選擇皮膚科的同學都是真的喜愛皮膚科學，以此為出發點才不會在學習研究的過程中感到力不從心；只要進來的

同學有心去學，做有貢獻的研究，做自己認為值得研究的部分，老師並不限定學生應該往哪個方向發展，當然成績好、有研究能力的學生不繼續做研究很可惜，但從整個醫學進步的角度來看的話，服務人群也很重要！

由於皮膚疾病型態相當多元，在學習辨別的方式上，蔡老師建議最簡單的方式就是多看門診，多翻一些彩色的圖譜（黑白圖譜鑑別不易），當然基礎的資訊一定要知道，但實際的應用還是得靠多看、多學，慢慢累積資訊之後再統合，另外有些判別的小要訣可以詢問有經驗的前輩，很多圖片雖然看起來相似度極高，只要透過有經驗的人指點，很快就可以掌握訣竅。

◎圖書資訊利用


蔡老師在擔任圖委之前，即常到圖書館閱讀研究相關的期刊，通常會從頭到尾翻閱一遍，看是否有重要的訊息，一次大概會翻閱二、三十種刊物，但是現在很忙，除了圖書館很少有時間去以外，資訊也變成選擇性的透過別人整理好的資料，或者利用研討會的時候蒐集，沒有辦法像以前那樣地毯式的搜尋相關資訊。

老師查找資料的方式則分為兩種，如果是學術上的資訊，一般還是透過PubMed查找，PubMed的reference功能對於老師查找相關資訊有很大的幫助；若無法在PubMed上找到資料，也會利用Google查找，老師認為Google的好處是將資料按照被檢索次數排列、搜集範圍也比較廣，當然也有Google找不到，但PubMed找到的狀況，惟基本上而言，查詢學術性資料還是以PubMed資料庫為主。至於若要找美容相關的資訊，老師會捨棄一般的檢索系統，直接利用相關出版社的網站查看最近有哪些新的出版品。搜尋美容相關資訊的麻煩之處，在於傳統的檢索系統並不會收錄這方面的資料，PubMed上找不到，Google大概也找不到什麼資訊，雖然有專門的資料庫，但因為價格十分昂貴，只有少數的企業界與研究單位會購買。至於資料的取得方式，在書籍方面老師通常會直接購買；在期刊文章方面通常以館際合作的方式取得。

◎對圖書館的建議

因為學校本身並沒有化妝品相關科系，以致於圖書館嚴重缺乏此類相關館藏，雖然老師認為醫學美容對大多數人來說是畢業之後才開始學習的學問，先把皮膚醫學的基礎打好，之後多看相關的資訊，與廠商接觸時要抱著追根究底的精神，想吸收相關的資訊應該不難，但老師還是為我們推薦「Cosmetics & Toiletries」。其內容均衡，除了產品新知、學術論文以外，也有給一般美容師閱讀的文章，應用性十分廣泛，目前在國內設有化妝品相關科系的學校圖書館皆有訂購，是醫學美容相關基礎期刊；在書籍的部分，館藏有但數量不多，過去這類書籍的發行十分緩慢，現在則每年都有新書出版，而且會以單行本的方式出版，例如以單冊敘述保濕、防曬、介面活性劑等，這方面的館藏也十分缺乏，無法反映我們對醫學美容的企圖心。

而現在的學習方式與過去大不相同，大部分的資訊都可利用網路取得，實際前去圖書館的人少了許多，建議圖書館除了針對學生所設立的核心館藏資源外，也能針對各科住院醫師規劃核心館藏，並將這些資訊傳達給各科部，讓大家清楚知道哪些是自己科部的核心書籍；另外針對現有的線上核心館藏目錄呈現方式，老師希望能增加封面書影及頁數，讓讀者能更加了解核心書籍的相關資訊。



感謝蔡老師對於臺大醫圖提供之服務給予諸多正面的建議！精益求精是任職於臺大醫圖的我們所秉持的重要信念，未來，我們亦將持續檢討不斷改善與提升圖書館的服務品質。以下即針對老師於訪談中，對於核心館藏資源的兩項建議回覆如后：

謝謝老師寶貴的意見。關於加強線上核心館藏目錄的呈現方式，本館將列入本（96）年度工作計畫，擬研議增加書影、目次、評論或相關介紹等連結，讓讀者能更加了解核心館藏的相關資訊。

另外本館設有「師長推薦圖書資料專區」，以主題書展之方式定期陳列某一學科之圖書，展示之圖書係由各學科圖書委員考量不同類型讀者（如：學生與住院醫生）之需求，自本館館藏中挑選建議閱讀之圖書，並附有相關資料介紹，可提供各科住院醫師進修學習之依據。「師長推薦圖書資料專區」各期主期、書單及相關資料介紹內容，請連線至本館網頁（<http://ntuml.mc.ntu.edu.tw>）點選「館藏資源」→「師長推薦圖書」依設展主題查詢。