青春期—暗瘡（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/acne/detail）

‧點解會有暗瘡？

因為青少年的荷爾蒙分泌旺盛，皮脂腺分泌增加。若皮脂腺分泌過多，油脂堵塞毛孔，再加上細菌感染，便會形成暗瘡。

‧怎樣處理暗瘡？

我們應保持皮膚清爽，面部油脂分泌較多者，應勤洗面，尤夏天及運動後。飲食方面，可多喝水、多吃蔬果、少吃油炸及辛辣的食物。切勿擠壓暗瘡，否則細菌會隨著傷口進入毛囊引致發炎現象，甚至會留有痂痕。

‧我的面上長滿暗瘡，覺得自己很醜樣！

青少年往往因著臉上長有暗瘡而煩惱，甚至乎產生自卑感。事實上，青少年注重外表是自然現象。最重要的是了解外表不能代表個人的全部，內在良好的品格才是最受人歡迎。

‧是否只有青少年才會有暗瘡？

不是，其實任何年紀的人都會有暗瘡，只不過少男少女皮脂腺分泌特別旺盛，所以較多機會有暗瘡。

‧暗瘡是否只生在面上？

不是，身體其他部位也有可能，例如：背部、胸部及肩膊等。