

認識青春痘

國泰綜合醫院 皮膚科編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂青春痘

青春痘好發於 12 歲到 25 歲，不過各個年齡層都可能發生。它是皮膚科門診常見的疾病，主要是因為毛囊阻塞、發炎而出現粉刺、丘疹、膿疱、囊腫等病灶，臉部、前胸、背部等皮脂腺分佈多的地方為好發部位。

■ 病 因

每個人的原因不盡相同，因此適合的治療也有所不同。

- **毛孔堵塞**：毛囊發炎、過度角化會阻塞毛孔，產生粉刺、面皰。
- **皮脂腺分泌**：油性膚質皮脂腺分泌強，青春痘就會比較嚴重；有些內分泌問題，也可造成皮脂腺分泌過度。
- **細菌生長**：皮脂腺中的痤瘡桿菌如過度繁殖，易使得毛囊發炎。

■ 症 狀

其臨床表現變化很多，有白頭粉刺、黑頭粉刺、丘疹、膿疱、囊腫等。

■ 治 療

- **外用藥劑**：主要去除毛孔角化並改善皮脂分泌，目前有多種處方可供選擇，有些藥物具有乾燥或脫皮的效果、具刺激性，因此不宜塗抹太厚；有些只能局部塗抹在痘痘上，有些適合整臉擦，必須遵照醫師指示使用。
- **口服藥劑**：包括能抑制痤瘡桿菌的抗生素、調理荷爾蒙的口服藥或避孕藥、口服 A 酸。其中口服 A 酸是治療青春痘藥物的一大突破，連 FDA 也評論，即使最嚴重的痤瘡都可以靠口服 A 酸根治；然而 A 酸常見的副作用有：口唇乾燥、對懷孕婦女可能有致畸胎性等，所以育齡婦女服用時必須嚴格避孕。
- **局部治療**：包括注射消炎針或切開排膿，對於較大的囊腫型痤瘡，可達到快速消炎、消腫的效果。

■ **果酸換膚**：果酸具去角質、縮小毛細孔、淡化痘疤以及控油的作用，可作為青春痘的輔助療法。

■ **雷射及光治療**：青春痘治療後所留下的紅斑或微血管擴張，可以使用脈衝光或染料雷射加速它們的淡化。另外，紅藍光動力療法可以殺菌消炎，治療青春痘。

■ 飲食及日常生活注意事項

■ **飲食均衡**，多食用蔬果、多喝水。儘量避免下列食物：

1. 油炸、肥肉、動物皮。

2. 太甜或熱量高的食物：如糖果、巧克力、冰淇淋、可可、堅果類（花生、瓜子、開心果、核桃）、奶油、乾酪。

3. 辛辣、刺激的食物：如咖啡、辣椒。

■ **正確的洗臉**：簡單的清洗，以溫水讓皮膚濕潤，再將洗面乳或肥皂在手掌上揉搓成泡沫，輕抹臉上，以冷水沖洗乾淨。應選擇中性溫和的肥皂或洗面乳；注意不要過度按摩，且應避免使用含磨砂膏之粗質洗面乳來清洗患部。

- 充分睡眠、不熬夜，適度運動：不良的睡眠習慣、熬夜、過大的考試壓力、工作壓力均會使得青春痘惡化。
- 內分泌系統的影響：女性患者若有生理期不規則，合併身體毛髮生長過盛的情形，可能有內分泌系統的問題，必須告訴醫師，或至婦產科求診。

■ 定期門診追蹤

- 請依照醫師指示塗藥、服藥，不宜任意停藥或增減劑量。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 8841

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5027

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5011

我們將竭誠為您服務！

AM100.033.2023.01 四修

2024.01 審閱