

# 青春痘

## 前言：

青春痘，又稱為痤瘡，好發於青春期的，但也有少數的病人到了四十多歲仍然冒出“青春”痘，除了臉部是常見青春痘的區域外，頸部、前胸、上臂及上背部也是好發部位。

## 病因：

- 一、遺傳：屬於體質問題。
- 二、皮脂腺分泌旺盛：臉部屬於油性膚質的人較易長痘。
- 三、內分泌失調：有些青春痘與月經週期或懷孕有關。
- 四、毛囊皮脂腺內的細菌：主要是痤瘡棒狀桿菌過度增生所致。
- 五、飲食：高熱量、油炸或辛辣的食物可能會讓青春痘惡化。
- 六、情緒變化：熬夜或壓力常使青春痘增加。

## 治療：

- 一、正確的洗臉方式：每天用中性肥皂洗臉至少兩次，但勿用力搓揉。
- 二、局部塗抹藥水或藥膏：這些藥物通常具有乾燥或脫皮的效果及刺激性，因此不宜塗抹太厚；某些藥物例如 A 酸更具有光過敏性，因此僅限於夜間使用。
- 三、傳統口服藥：最常使用的是四環素、紅黴素及磺胺類的抗生素製劑，它們能抑制毛囊皮脂腺內的細菌繁殖，進而減少痤瘡的生成。
- 四、局部注射藥物或切開排膿：可用於較大的囊腫型痤瘡，若配合注射少量的藥物，可達到快速消炎、消腫的效果。
- 五、口服避孕藥或者降低雄性荷爾蒙製劑：針對月經前惡化的青春痘有不錯的效果。

六、口服維他命 A 酸：對於較嚴重程度的青春痘會有很好的效果，一般治療期間為四到六個月，病人應完全配合皮膚科醫師的指示服藥，且育齡婦女需使用時，更要嚴格避孕。

這些藥物的治療方式健保均有給付，但口服維他命 A 酸則需事前通過審核，且因其副作用較多，所以未成年患者需由家長簽同意書後，才可使用。另外，針對某些病患的特殊情況，如：失眠、便秘或月經前的緊張狀態，若給予適當的治療，也能在青春痘的控制上，發揮很好的輔助效果！

## 預防：

治療的過程當中若有良好的衛教觀念及預防措施，可以達到更好的效果：

- 一、生活作息要正常規律，避免熬夜，保持愉快的心情。
- 二、徹底做好臉部的清潔工作，特別是油性皮膚的病人，每天應使用中性肥皂洗臉至少兩次。
- 三、避免不當地使用臉部的化妝品或保養品，尤其是含油性成分者(例如卸妝油)，會使得皮脂腺內的分泌物無法排出，造成青春痘發炎得更厲害。
- 四、注意飲食：巧克力、咖啡、奶油、花生及冰淇淋等高熱量的食品，以及辛辣、油炸的飲食應儘量避免，並多吃些新鮮的蔬菜、水果。
- 五、勿用手擠壓青春痘，以免引發感染，而使病灶擴大，甚至留下褪不掉的疤痕及色素沉澱。
- 六、遵照皮膚科醫師的指示，口服及塗抹藥物。病人的耐心與否，往往影響青春痘治療的成敗。

芝妍皮膚科 關心您

若有疑問，請電：0229250886

參考資料來源：臺灣皮膚科醫學會