

## 認識青春痘



### 一、前言

現代社會相當重視外在形象，當今十五、二十歲的新新人類更是在乎「面子」問題。青春痘幾乎可以說是所有人都會遭遇到的問題，有些是輕微的粉刺與小痘痘；但有人卻長個不停，除了粉刺還有暗瘡和膿疱，並且留下永久的疤痕。因此及早了解青春痘的發生原因、及時就醫治療及自我照顧，是每個人都應該為自己重視及努力的。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經皮膚科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、何謂青春痘

青春痘在醫學上稱為「痤瘡」，常反覆發生顏面部位，故有「青春痘」之名。青春痘通常發生在臉、胸及背部等皮脂腺分泌較多的地方。臨床以粉刺、紅色的丘疹、膿皰、較大顆的結節、囊腫或疤痕為特徵。主要發生原因是皮脂腺分泌旺盛、毛囊阻塞加上細菌繁殖而造成毛囊發炎。雖不是嚴重疾病，但處理不慎可能會在皮膚上留下痕跡，影響美觀及身體心像，故青春痘常成為青少年困擾的主要來源。

## 三、青春痘的治療方法

- (一)正確洗臉：每日用中性肥皂及溫水洗臉至少兩次，勿用力搓揉。
- (二)局部塗抹藥水或藥膏：這些抗痘藥物通常具有乾燥或脫皮的效果及刺激性，不宜塗抹太厚；某些藥物更具有光過敏性，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，若配合注射少量的副腎皮質類固醇，可達到快速消炎、消腫的效果。

- (五)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，治療期間醫師會評估是否需定期追蹤肝功能，且應完全配合醫師指示服藥，育齡婦女若需使用時，須嚴格避孕。
- (六)果酸換膚：果酸可以去除堆積的角質，使毛囊皮脂腺通暢，對於色素、疤痕及毛孔也有改善的功效，所以也用於青春痘的治療。
- (七)雷射治療：對活動期的青春痘較無幫助，只用於處理痘疤、凹痕、血管擴張。
- (八)光照治療：主要針對過度增生的痤瘡桿菌，高強度的藍光將刺激皮膚產生內紫質，內紫質是一種橘色感光物質，是人體製造血紅素重要成分，高濃度的內紫質可以摧毀痤瘡桿菌，便達到治療青春痘的目的。

#### 四、青春痘的預防與叮嚀

- (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，特別是油性膚質的病人，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，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：儘量避免甜食、巧克力、咖啡、荔枝、龍眼、奶油、花生、冰淇淋等高熱量及高糖分的食物，少吃辛辣及油炸的刺激性食物，並多吃些新鮮的蔬菜及水果。

(五)勿用手擠壓青春痘，以免引發感染，而使病灶擴大，甚至留下疤痕及色素沉澱。

(六)遵照皮膚科醫師的指示，按時口服及塗抹藥物，需病人的耐心與否，往往影響青春痘治療的成敗。

## 五、結語

預防勝於治療，了解青春痘的生成原因，做好預防工作就不困難了。但臨床上發現少數痘痘與生理期、後天性的荷爾蒙失調（如多囊性卵巢症候群）、代謝症候群、特殊用藥、錯誤化妝保養習慣、和生活作息及不良飲食的攝取，仍需尋求專業醫師評估。

## 六、參考資料

方宇心、彭邦中（2021）。痤瘡的臨床診斷、治療與衛教新觀點。家庭醫學與基層醫療，36(6)，168-174。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 青春痘在醫學上稱為「痤瘡」。

是 否 不知道

2. 青春痘治療要正確洗臉，每日用中性肥皂及溫水洗臉至少兩次，勿用力搓揉。

是 否 不知道

3. 平日飲食可多服用高熱量及高糖分的食物。

是 否 不知道

4. 預防青春痘，作息應正常規律，避免熬夜，抱持心情愉悅。

是 否 不知道

5. 可使用照光治療來治療青春痘。

是 否 不知道