

青春痘之調理

『青春痘』又叫做痤瘡，過度角質化造成毛孔阻塞、皮脂分泌旺盛、痤瘡桿菌(*Cutibacterium acnes*)的增生、及發炎反應。皮脂和角質的累積形成閉鎖性粉刺 (closed comedo)，隨著毛孔被撐開並持續擴張，便形成開放性粉刺 (open comedones)，密集堆積的角質、氧化的脂質和黑色素導致開放性粉刺呈現深色 (俗稱黑頭粉刺)。

★形成的因素

- 1.遺傳(痤瘡的家族病史)。
- 2.油性膚質、內分泌失調：如月經週期或懷孕。
- 3.高油炸、高熱量(如牛奶、高升糖飲食、巧克力等)或辛辣的食物。
- 4.熬夜、生活作息不正常、緊張、焦慮及壓力。
- 5.日曬或潮濕悶熱的氣候。
- 6.工作環境容易接觸到大量油性、揮發性油類或氯化物者。
- 7.安全帽壓迫、不透氣、瀏海及長髮造成不通風。
- 8.不適合的化妝品及保養品。

★痤瘡的治療

痤瘡的治療有外用藥膏、口服抗生素、賀爾蒙療法、口服 A 酸、以及飲食與生活習慣的調整，需依照痤瘡的嚴重程度、病灶所在區域與範圍大小、以及病人的偏好來做選擇。

★預防注意事項

- 1.生活作息要規律，充足的睡眠，避免熬夜。

- 2.每日以中性肥皂及溫水洗臉 2-3 次，勿使用磨砂膏之粗質洗面劑來洗臉或過度按摩。
- 3.頭髮長度以不遮蓋額及臉頰為宜。
- 4.避免巧克力、咖啡、奶油、花生等高熱量食物及油炸或辛辣的食物。
- 5.避免不當地使用化妝品或保養品，尤其是含油性成分者，會使青春痘發炎更厲害。
- 6.切勿用手擠壓青春痘，以免引發感染。

痤瘡的治療應根據痤瘡嚴重程度、對外觀的滿意度、痤瘡對生活造成的影響、與用藥後的治療反應或副作用，來選擇合適的治療方式。痤瘡病人平時應該保持皮膚清潔、選擇不含酒精的皮膚產品、避免用手接觸患部、防曬及規律用藥，才能讓痤瘡能受到最好的控制。

參考資料：

- 1.王柏筠、林中一（2021）•戰痘吧！青春痘知多少•彰基院訊，38（11），24-25。
- 2.楊雅雯（2024）•痤瘡治療概論•嘉基藥訊，（171），1-3。

諮詢電話02-26723456轉3210

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院