

抗痘藥領

從根源到痊癒的醫學指南

撰文◎藥劑科藥師 周朋震



為什麼你的痘痘（正式名稱為「痤瘡」）總是好不了？很多人覺得長痘痘買個洗面乳洗洗就好，或者自己用手擠掉就完事，但事實上，痤瘡的成因非常複雜，往往需要藥物治療。



痤瘡有四大致病機轉，包括：一、毛囊角化異常，老廢角質堵住出口；二、皮脂分泌過盛，油太多，成了細菌的自助餐；三、痤瘡桿菌（*C. Acnes*）增殖，細菌在堵塞的毛孔裡開派對；四、發炎反應，亦即免疫系統開始攻擊，導致紅腫痛。藥物治療的目標，就是針對以上四點精準打擊。接下來，我們將詳細介紹外用藥與內服藥的各種「武器」。

外用藥物：皮膚的「前線部隊」

對於輕中度痤瘡，外用藥物通常是第一線選擇。它們直接作用於患部，副作用相對於全身性藥物較小。

外用維生素A酸（Topical Retinoids）

這是抗痘藥物中的「靈魂人物」。

代表藥物：一代A酸（Tretinoin）、二代A酸（Isotretinoin）、三代A酸（Adapalene）、四代A酸（Trifarotene）。

機制：調節角質細胞代謝，防止毛孔堵塞，並具有抗發炎作用。它還能改善色素沉澱（痘印）。

注意事項：初期使用常會出現「爆痘期」或脫皮、發紅。建議每天睡前薄擦一次。



過氧化苯（Benzoyl Peroxide, BPO）

機制：它是強氧化劑，能釋放游離氧，直接殺死厭氧的痤瘡桿菌。它是殺菌的首選，而且比較不會有抗藥性。

注意事項：可能會漂白衣服或毛巾。使用後局部可能有乾燥感。



外用抗生素（Topical Antibiotics）

代表藥物：克林達黴素（Clindamycin）。

機制：抑制細菌蛋白質合成，減少發炎。

醫師提醒：為了避免抗藥性，現在通常不建議單獨使用，常與過氧化苯（BPO）或外用A酸搭配使用。



杜鵑花酸（Azelaic Acid）

機制：全能型選手。能殺菌、抗發炎、溶解粉刺，還能抑制黑色素（淡化紅、黑痘印）。

優缺點：優點是安全性高，孕婦也可在醫師指導下使用；缺點是剛塗抹時可能有「刺癢感」。

酸類與過氧化苯較具皮膚刺激性，可試著薄擦來降低治療初期的皮膚不適，經過一、兩週的治療，皮膚刺激通常會有所改善。

口服藥物：重裝上陣的「後援力量」

當外用藥效果不佳，或屬於中重度發炎（結節或是囊腫）時，就需要口服藥物介入。

口服抗生素（Oral Antibiotics）

常見藥物：四環黴素類（如Doxycycline、Minocycline）。

重點：主要是利用其「殺菌」特性。通常療程為6-12週，切勿自行停藥，否則易產生抗藥性。



服藥重點：藥物不得和牛奶或制酸劑同時服用，需間隔兩個小時以上。

口服A酸（Oral Isotretinoin）：抗痘界的「核武器」

這是目前唯一能同時針對痤瘡四大機轉起作用的藥物。

機制：萎縮皮脂腺，使得毛細孔不會被油脂阻塞，減少發炎、抑制粉刺生成，也讓細菌無法生存下來。

服藥重點：富含脂肪的食物可以增進藥物的吸收，因此建議隨餐服用。

副作用管理：

- 極度乾燥：嘴脣、皮膚、甚至眼睛。
- 致畸胎性：因為口服A酸會有胎兒畸形的可能，所以育齡女性必須在服藥前、中、後進行嚴格避孕。

- 肝功能與血脂：需定期抽血監測。

觀念澄清：它並非「毒藥」，只要在皮膚科醫師監控下服用，它是治療嚴重囊腫型痤瘡、避免留疤的最強工具。



口服荷爾蒙藥品

通常使用複方口服避孕藥，可調節體內荷爾蒙，減少雄性激素對皮脂腺的影響，從而減少皮脂分泌，適用於女性因內分泌失調引起的青春痘。

治療過程中的三大心理關卡

藥物再好，若沒挺過這三關，治療往往半途而廢。

第一關：爆痘期（Purging）

特別是使用A酸初期（無論是口服或外用），隱藏在深處的粉刺會加速代謝排出，看起來反而更嚴重。請記住：這不是藥沒效，而是皮膚在「清庫存」。撐過4-6週，皮膚會進入穩定期，此時有些醫師會搭配類固醇或消炎藥來控制痘痘。

第二關：乾癢紅的耐受期

藥物（如A酸、BPO）會破壞角質屏障。此時「簡約護理」至關重要：

- 洗臉：使用溫和、無皂鹼的洗面乳。
- 保溼：建議選擇無香料、無酒精、不致粉刺（Non-Comedogenic）的化妝水或乳液，嘴脣脫皮則可用護脣膏減低不適。

第三關：耐心的馬拉松

皮膚代謝週期約28天。任何藥物至少要連續使用6-8週才能評估效果。別期待昨天擦藥，今天痘痘就消失，那通常只有修圖軟體做得到！

抗痘生活藥領：這些「雷點」別踩

藥物是主力，以下的生活習慣則是後勤：

絕對不要自己擠痘痘：手上的細菌會引發二次感染，且擠壓的力量會將發炎反應往皮膚深層推，造成永久性凹痘疤，到時候可能連雷射都不一定可以治療。

防晒是必須的：許多抗痘藥物（尤其是A酸、四環黴素）會增加光敏感性。建議物理性遮蔽（帽子、遮陽傘）為主，或選擇清爽的防晒乳。

飲食的「紅白榜」：

- 紅燈（易致痘）：高升糖指數（GI）食物，例如甜食、精緻澱粉；乳製品，例如牛奶。
- 綠燈（建議吃）：富含Omega-3的魚類、多色蔬菜。

化妝品減量：治療期間，厚重的粉底液是大忌。如果非化妝不可，請選擇礦物性粉餅，且在卸妝時要記得卸除乾淨。

常見Q&A快速解答

Q：痘痘好了可以馬上停藥嗎？

A：不行。尤其是口服抗生素需完成療程；外用藥物通常也需要「維持期」，以防止粉刺再次堆積。

Q：吃口服A酸會傷腎嗎？

A：口服A酸主要由肝臟代謝，對腎臟負擔極小，但長期服用仍需定期追蹤肝指數與血脂，以及避免懷孕。

Q：為什麼我看別人的藥膏很有效，我擦了卻沒反應？

A：痘痘分很多種（丘疹、膿疱、囊腫），每種對應的藥物不同。請讓專業醫師幫你診斷，不要當「神農氏」亂試。

結語：和醫療人員成為盟友

抗痘是一場心理與生理的長期戰。藥物是強大的武器，但如何使用、何時調整，需要專業醫師根據你的皮膚狀況，做出即時的藥物調整。請和醫師討論自己的需求（例如：不希望因為藥物導致皮膚太乾），也要和藥師討論藥物上的使用，打造一個雙贏的局面。 

