

皮膚上的活火山－青春痘

青春痘是大多數人在學生時代最常苦惱的皮膚問題，常常會去摳或是擠，希望能減少它的出現。而不當地擠壓痘痘所留下的疤痕，在毀損容貌、影響自信心的同時，更有可能導致皮膚嚴重的感染。青春痘主要是因為毛孔被過度增生的角質及皮脂所阻塞，再加上細菌引起的發炎反應而形成。由於進入青春期的青少年，體內荷爾蒙的分泌開始起了變化，加上一些外在因子，如空氣污染、環境荷爾蒙或化妝品的過度使用，使得皮脂腺被過度刺激，這時候便有可能引發青春痘。

引起青春痘的原因很多，飲食及壓力都可能是原因之一，儘管目前並沒有強烈的證據指出牛奶、含脂量高食物或巧克力會提升青春痘的風險，過量的食用反而可能併發比青春痘更為嚴重的疾病。另外，心理壓力也可能惡化青春痘，因此培養良好的生活習慣，少吃油炸食物、多吃新鮮蔬果、充足的睡眠及適度的運動才是身體健康的不二法門。

想要改善青春痘的困擾，最重要的就是注意皮膚的清潔。選用刺激性小的肥皂或洗淨劑，輔以溫水來清洗皮膚，一天不超過兩次。在清潔用具上，用手取代粗糙的毛巾來清潔臉部，除了避免刺激青春痘，也不會傷害到肌膚。而在使用藥物治療青春痘的期間，可能引起皮膚乾燥、脫屑或是對光照敏感，因此維持皮膚適度的保溼或防曬是有必要的。

一般來說，症狀輕微的青春痘可以不需要藥物的治療，隨著生活型態的改變，痘痘便會慢慢地淡化掉。假如痘痘造成生活上的困擾，可以先試著使用市面上所販售的非處方抗痘產品，如含水楊酸、過氧化苯、含硫的製劑等。倘若三個月後痘痘的問題並未改善，反而出現了更為嚴重的發炎現象，甚至開始化膿，這時候就必須要尋求專業的醫療協助。目前青春痘的藥物治療有以下四種作用機轉：使毛囊正常角質化、減少皮脂分泌、抑制細菌生長及抗發炎作用；這些藥品均可以有效對抗青春痘的形成（表一）。

隨著青春痘的嚴重程度不同，必要時可能會使用到口服抗生素或口服維生素A酸，其中某些具有致畸胎毒性，恐會影響胎兒生長，因此如果想要懷孕或是已經懷孕的婦女，千萬不可以在未經醫師的許可下自行塗抹或是服用藥品。此外，服用四環黴素類抗生素（如：Tetracycline、Doxycycline、Minocycline）或是維生素A酸（如：Isotretinoin、Adapalene）的病人應做好防曬的功課，像是使用SPF15以上的防曬產品，避免皮膚對紫外線敏感而發生紅腫刺激的現象。「臉」是社交的門面，而如何維持光滑的肌膚更是和時間的長期抗戰，若是對抗痘痘的方法錯誤，等到皮膚變成月球表面的時候再來處理，就不是一件容易的事情了。

表一 雙和醫院目前用於治療青春痘的外用藥品

藥名	成份	作用	注意事項
Aczo 雅若凝膠	Benzyl peroxide 過氧化苯	毛囊正常角質化、抗菌	皮膚刺激
Biofur 密花面皰洗液	Sulfur 硫化物	毛囊正常角質化、減少 皮脂分泌、抗菌	皮膚刺激
Isotrex 愛索思乳膏	Isotretinoin 第二代維生素A酸	毛囊正常角質化、減少 皮脂分泌、抗發炎	皮膚刺激、光敏 感、致畸胎毒性
Differin	Adapalene	毛囊正常角質化、減少	皮膚刺激、光敏

痘膚潤凝膠	第三代維生素A酸	皮脂分泌、抗發炎	感、致畸胎毒性
Azeic-A 使痘消軟膏	Azelaic acid 壬二酸、杜鵑花酸	毛囊正常角質化、抗菌	皮膚刺激
Cleocin T 麗歐迅外用液	Clindamycin 克林達黴素	抗菌	皮膚刺激

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。