

成人痘、煩惱痘談遲發性青春痘

[發表醫師] :- 醫師(皮膚雷射中心)

[發布日期] :2004/2/25

青春痘不是年輕人的專利，有些成年人特別是女性，也會有青春痘的困擾，這些人常被笑稱為「老青春」。最近在門診，常遇到一些女性病人抱怨「醫生，我早已經過了青春期的，怎麼痘痘一直長不停。」「每次只要煩悶、勞累，或是月經來時，就猛長大顆青春痘，長出來就很難消退，都會留下難看的疤痕。」這種成人的痤瘡，常常與病人身體及心理狀況有關，最近政經情勢動盪、股市蕭條慘跌，有許多煩惱、失眠的女性，臉上也紛紛冒出這種成人痘、煩惱痘。

成人的痤瘡是如何產生呢？根據英國里茲大學最近的研究發現，超過 25 歲，一般人出現青春痘的機率會大幅下降，但是卻有百分之十二的女性會一直反覆出現一些深部發炎、難以治癒的痘痘，一直到更年期才會緩減。推究其原因，主要是受到內分泌及遺傳因素的影響。

雄性荷爾蒙被發現是長痘痘的元兇，它會影響毛囊皮脂腺的活性，使皮脂腺分泌增多、毛孔角質栓塞，所以男性膚質較為粗糙油膩，也容易長青春痘。女性因為雌性激素的保護，所以皮膚柔軟光滑，毛孔細緻，充滿女性魅力。但是女性月經的前一週，也就是黃體期，卵巢會分泌出黃體激素及雄性激素，女性會有角質粗厚、油脂分泌增多，產生面皰粉刺現象，有許多人在週期前 2 到 7 天容易長青春痘。另外，身體在壓力熬夜勞累

時，腎上腺會分泌對抗壓力的皮脂酮，它類似雄性激素，也會影響毛孔的代謝。就是因為這些內分泌的波動，會造成痤瘡的反覆出現，在體質上，每個人對內分泌變化的感受性不同，有些人會不斷受到雄性激素的刺激而產生痘痘，並不是內分泌失調。這種對雄性激素較為敏感的體質，大部分跟遺傳有關。

另外一大類的成人痤瘡，則與化妝品與髮膠的使用有關。許多女性在額頭與兩頰會有一些暗藏的粉刺面皰，臉頰會覺得粗糙有顆粒感，想擠也擠不出來，平常發炎情況不嚴重，悶熱日曬後會整片跑出來。這是因為化妝品與髮膠，含有一些植物性油脂及合成物質，會刺激毛囊頂端的角質增厚，形成顯微粉刺(**microcomedo**)阻塞毛孔。

成人痤瘡的治療上並不容易，口服抗生素如四環黴素、紅黴素反應較不顯著，長期服用也容易產生抗藥性及念珠菌感染。目前在國外，採用比較新式的積極做法，例如口服維他命 A 酸(**Roaccutane**)，在歐美就被視為正規的療法，它可以有效抑制皮脂腺分泌，收縮毛孔，甚至達到美容細膚的作用。但是藥價昂貴，且有導致胎兒畸形、影響血脂及肝功能的副作用，限制了它的使用範圍。還有雌性荷爾蒙治療(口服 **Ovulen** 或 **Diane**)，利用內分泌的調整，可以治療成人痤瘡，也有嫩膚及豐胸的意外療效，不過也會有週期不正常出血、靜脈血栓及色素斑的副作用，長期使用也會有導致婦科腫瘤的疑慮。所以在治療上必須與醫師充分溝通，評估治療的利弊得失，或輔助一些外用藥劑，可以減少副作用的發生。然而，疾病的預防總是勝於治療，只要大家了解成人痤瘡的原因，注意身心狀態及生活習慣，平常抱持愉快心情、充足睡眠，週期前後多注意營養及休息，應該可以防患於未然。

!!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

爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。