

痘痘的健康秘密－從痘痘分布與形狀看健康(二)

[發表醫師] : 護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] : 2005/4/21

第二節 對抗痘痘，還我漂亮！

對抗痘痘本身要從生活習慣開始改善，並且輔助一些藥物的治療，才能時時刻刻抵禦痘痘的侵犯，不過，坊間也有非常多的抗痘小偏方，失敗的例子也不少，這些偏方都是要用在自己的門面「臉」上，因此不得不謹慎小心，最好還是給專科醫生診治，效果能預期，品質也有保障。

抗痘嚴選五大主張

1. 清潔洗臉：

清潔是預防痘痘的第一步，基本上每日洗早、晚兩次即可，夏天可增加為三至四次。乾性膚質的人要注意不要洗過度，水溫也不可過高，以免把皮膚外層有正常保護功能的油脂、角質都洗掉了，不但可能會長更多痘痘，皮膚也會變得更敏感；洗面乳的選擇也是很重要。

油性膚質的人可以用洗淨效果較強(起泡性)的洗面乳，乾性膚質的人就要用較溫和的洗面乳，以免過度刺激皮膚，反而容易長痘痘。一般來說，中性或偏酸性的洗面乳較佳，避免用鹼性的洗面乳(皂)洗臉。有些痘痘專用的洗面乳有添加水楊酸或果酸等去角質成分，要謹慎選擇，並非所有人都適用這類產品，有些人膚質較敏感，過度去角質會有發紅、刺激的症狀。

2.使用適合的保養品或防曬：

雖然痘痘族膚質大都較油，但油脂只是產生痘痘的原因之一，並不是唯一。乾性膚質、油性膚質的人都會長痘痘，現在市面上保養品充斥，雖然正確的保濕可以使皮膚獲得較多水分，有些保養品也有延緩皮膚老化的效果，然而，不同膚質的人要使用不同的保養品，如高油性的保濕產品、防曬係數過高的曬乳液就不適合油性皮膚的人，有些成人型的痘痘，就是使用不當產品所引起，例如有些面膜使用過度，或使用太保濕的面膜，在易長痘痘體質者是非常容易因此產生痘痘。

3.作息規律正常：

正常的作息、減少熬夜，就可以讓體內腎上腺素不過於旺盛，減少痘痘發生的機會，更何況作息正常，體內免疫力自然上升，其他疾病也不容易找上你。

4.均衡飲食習慣：

痘痘雖然與飲食沒有科學證據證明有直接關聯，但有些人的確會因某些食物惡化，像油炸類的炸雞、薯條、辛辣食物、巧克力等，這些食物痘痘族還是少吃為宜。均衡的營養、攝取足量的青菜水果等富含維生素 A、B、C 的食物，對痘痘都有輔助治療和預防的效果。

5.適度放鬆紓解壓力：

工作太忙、自我要求太高的人，容易過於多慮的人，都是不斷長痘痘的族群。要適度的放鬆，不要過於完美主義，並安排自己的休假，將會有意想不到的改善效果。

痘痘如何治療

有些人認為，痘痘大家都有，因此不需治療，這種說法不見得正確。當痘痘長的很嚴重，發炎、紅腫甚至產生化膿性、結節性的「爛瘡」，若還不治療，不但可能會產生心理障礙，更可能留下難以彌補的疤痕。據統計，大約僅有一到兩成的痘痘族接受治療，男性患者比女性患者的治療意願低，前一陣子曾有一則報導，一名男大學生痘痘纏身十年，最後跳樓自殺的悲劇，由此可知，正確的保養，配合積極妥善的治療，是面對痘痘的不二法門，也是改善這「面子」問題應有的態度。

治療痘痘，應先找皮膚科醫師，若當地沒有皮膚科醫師，則可先找家醫科醫師或內科醫師，皮膚科醫師會先觀察痘痘的型態、數目、分布情形，在詢問病史後，再決定用藥的方式，有些懷疑有其他內分泌問題的，會進一步作檢查，包括抽血、皮脂檢測等。好的皮膚科醫師更會關心病人的心理層面，教導其正確使用清潔、保養、護膚的方式。

治療痘痘的藥物有很多，包刮有口服、外用以及局部注射等：

1.外用藥物：外用藥物包括抗生素、過氧化物、維生素 A 衍生物、杜鵑花酸、果酸、水楊酸等。使用何種藥物需視病灶的嚴重度及病灶位處何時期而定，例如發炎性痘痘，

必須使用抗生素或過氧化物；維生素 A 衍生物對粉刺極輕微發炎的痘痘較有效；果酸可以去角質，使毛孔附近角質正常化，減少痘痘發生機會，也可以改善發炎後痘痘留下的色素沉澱；杜鵑花酸對輕中發炎性痘痘有效，也可淡化色素及血管擴張。

2.口服藥物：嚴重的發炎性痘痘，光靠藥物是不夠的，必須配合口服藥。主要有抗生素、維生素 A 衍生物，以及荷爾蒙製劑三類。

(1)抗生素：這是最常用的，主要是殺死痤瘡桿菌或其他會引起痘痘的細菌、一般需要服用數週才會有效，並且維持低劑量治療仍有效，其缺點是有些細菌有抗藥性，這時就必須更換抗生素種類或改用其他口服藥(如維生素 A 衍生物)。

(2)維生素 A 衍生物：適用在嚴重的結節囊腫性痘痘，效果顯著，惟這種藥物常會造成皮膚、口唇、眼睛乾的情形，須配合預防性保濕措施，少數的人會有血脂肪或肝功能異常，醫師事前會先作檢查，但孕婦應禁用口服維生素 A 衍生物。

(3)荷爾蒙製劑：近年來使用愈來愈廣泛，在女性有合併經期前後惡化症狀，或成人(晚發)型痘痘者，有較佳效果。這類藥物主要是新型的避孕藥及抗雄性荷爾蒙製劑，對於有心血管疾病以及抽菸者則不適用。

3.局部注射：在一些嚴重的發炎型痘痘，最快的治療方法就是局部注射抗發炎藥物到病灶內，可以在短時間達到改善的效果，當然還必須配合外用或口服抗生素治療。

4.心理治療：痘痘族由於影響外觀，心理層面往往易受傷害而顯得較為脆弱，壓力過大的人，也是不能只靠痘痘藥物，有時嚴重到需要心理治療，協助病人樂觀的面對自己及生命，以及適度的放鬆。

5.行爲治療：痘痘族有些行爲、習慣可能是必須改變的。首先，要避免用手摳

痘痘，此舉可能引起細菌感染或留下色素沉澱或在特殊體質者產生蟹足腫；瀏海過長、不常洗頭，可能造成額頭附近的痘痘；枕頭、領子不潔或質料不透氣，戴的安全帽不換洗，都有可能造成痘痘。

待續(三)

!!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。