

## 痘痘的健康秘密－從痘痘分布與形狀看健康(三)

[ 發表醫師 ] :護理指導 醫師(皮膚科)

[ 發布日期 ] :2005/5/2

### 第三節 長痘痘的迷思

痘痘看似小毛病，治療所需的時間卻可能很長，一般若有發炎性痘痘，平均需要治療六至八週的時間，在門診中，有的嚴重患者甚至要治療半年，除了醫師外，自己平日的保養、按時配合服藥、避免不良生活習慣、均衡飲食、心情放鬆等，都缺一不可，相信在自己及醫師共同努力下，痘痘就會慢慢遠離你了。

我會長痘痘是內分泌失調？

這個問題常常是痘痘族問的問題，特別是女性，似乎是一般人心中的刻板疑慮，這個問題在此必須做個釐清，絕大部分的痘痘族並沒有真正內分泌的「疾病」，皮脂腺分泌的確受雄性荷爾蒙調控，所以長痘痘與內分泌有一定的關聯，在男性有睪丸會分泌男性荷爾蒙，在女性會有腎上腺分泌及卵巢內黃體轉換，痘痘族若嚴格的說內分泌若有「失調」，充其量只能說可能在皮脂腺上荷爾蒙受體較「敏感」，最新研究更顯示，表皮及皮脂腺本身就會分泌少量荷爾蒙，造成自我再度刺激荷爾蒙受體；只有少數的人的確有需要進一步評估是否真有失調到「疾病」的程度，包括合併多毛(長鬍子，手毛過長等)

或禿髮(女性雄性禿)、經期不正常、聲音變低沉沙啞、皮膚皺折處變黑的現象，這種情形若出現才需進一步檢查，看是否有男性荷爾蒙過高、多囊性卵巢、卵巢腫瘤、腎上腺腫瘤等，一旦有這些情形，就要進一步轉介至相關科別治療(如婦產科、內分泌科)，然而，這樣的病例畢竟只佔極少數。

長痘痘是不是肝不好？和便秘有關嗎？

肝臟功能和痘痘可以說完全無關，不管是肝炎、肝硬化甚至肝腫瘤，和痘痘都沒有關係；痘痘和便秘也沒有直接的關聯，很多便秘的人並沒有長痘痘，大部分的痘痘族也都沒有便秘的問題，據推測，這種觀念受到某些傳統醫學的影響，而在一般人心中根深蒂固。

另外，壓力大、不常吃蔬菜水果等富含纖維質的人，比較容易有消化道方面的問題，這類的人也容易長痘痘，所以大家把它聯想成痘痘是消化不良產生便秘，導致體內「毒素」累積，而發成痘痘，所以並非「便秘導致痘痘」。因此，痘痘族的飲食的確要注意，要多攝取蔬菜水果，但這兩者間並無直接關係。

**!!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。**