

痘痘的健康秘密－從痘痘分布與形狀看健康(一)

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2005/4/21

痘痘是常見的皮膚問題，超過一半以上的人都曾長過痘痘，它困擾著無數的青少年，甚至造成心理上的影響，產生社交畏懼、自卑、甚至憂鬱。在成人，也造成不少麻煩，使人想盡各種辦法欲除之而後快。然而只有少數的人對痘痘有正確的觀念，有些人為了一、兩個粉刺，就緊張地去找皮膚科醫師，也有人到了不可收拾的地步，仍不願尋求專業醫師協助。

正因痘痘通常長在臉上，你永遠都必須正視它，它是一種可以治療、獲得控制的皮膚疾病。另外，前胸、後背、大腿上這些地方也都會長痘痘，因此，泡三溫暖、紫外線照射、易流汗、衣服質料不吸汗、不當使用油性及密封性的產品、服用含類固醇藥物等，都有可能是使這些地方產生痘痘的原因。

第一節 從痘痘種類看健康

痘痘有很多種，初期是粉刺，粉刺又分為以下兩種：

- 1.白頭粉刺：此種粉刺裡頭是角質及皮脂腺分泌物，若是封閉性的，外表就是白色或帶有一點淡黃色
- 2.黑頭粉刺：因為粉刺變成開放性，接觸到空氣後內容物產生氧化，變成黑色，並不是髒造成的粉刺若有細菌感染或產生發炎反應就會變紅，形成發炎性痘痘，更嚴重的發炎、角質化會變成囊腫型、結節型的痘痘(請參見 P ，發炎痘)。你有長痘痘嗎？你的痘痘是哪一種？不一樣的痘痘有不一樣的健康問題，請詳看下表。

種類：正常/異常：與此症狀有關的器官：可能罹患的疾病：參見

粉刺：正常：內分泌系統：無：粉刺—荷爾蒙變化有關

壓力痘：異常：內分泌系統：無：生活習慣引起的一壓力痘

成人型痘痘：異常：內分泌系統：無：「青春」猶存？—成人型痘痘

藥物痘痘：異常：內分泌系統：無：藥物副作用—也有可能造成痘痘

化妝性痘痘：異常：皮膚：無：化妝冒痘痘—美妝品成分要注意

與荷爾蒙變化有關——粉刺

青少年時期不論男女，約有四分之三的人會長粉刺，女孩平均十一歲，男孩平均十二歲就會長，初期是粉刺。粉刺和青春期荷爾蒙變化有關，可以視為正常的生理現象，它也是發炎型痘痘的前身，也就是粉刺期尚未發炎，所以外觀不會紅腫。有些人從此時就開始不斷長痘痘，也有的人過了一段時間就自然消失。

還有兩種特殊性的粉刺，一種是嬰兒型粉刺，出生後幾週後產生，最久可能持續到一歲，這種粉刺是由於某些人腎上腺或睪丸活性在此時較強產生，通常都會自癒，另一種是老年型痘痘，常見在眼睛四周，黑頭或白頭都有，與長期日曬有關。

生活習慣引起的——壓力痘

壓力也會引起痘痘，這種情形常發生在經常熬夜、睡眠不足，或長期工作、課業壓力過大的人。原因是在壓力下，腎上腺皮質會分泌腎上腺素、類固醇及雄性素，使人有體力撐下去，但在此同時，皮脂腺受到雄性素及類固醇作用分泌增加，而造成痘痘，像陳水扁總統雖已近五十歲，出國訪問時，就曾因時差、睡眠不足而長出「壓力痘」。

「青春」猶存？——成人型痘痘

很多都有這樣的疑問：「為甚麼我的小孩已二、三十歲，還在長痘痘？」受到「青春痘」這個名詞的影響，許多人以為痘痘應該只長在青春期，事實則不然，並非青少年才會長痘痘，像平常不長痘痘的人，會因為壓力、熬夜而長出「壓力痘」，據統計，二十五歲以上的女性有 54% 有痘痘，而男性則有 41%，這些人裡面有約三分之一在青春期時並未長痘痘。

成人型痘痘並非一種單一特定的痘痘，它產生的原因有很多，除了「壓力」外，荷爾蒙也是原因之一，例如約有六成成年女性的痘痘有生理期前惡化的情形，這是因為在進入黃體期後(排卵後)，女性黃體素會轉變成雄性素，後者會刺激皮脂腺分泌；使用不當的化妝品、保養品，造成刺激或毛孔阻塞，也會導致成人痘；另外，遺傳體質也會造成成人痘，研究顯示，成人痘痘族的近親有一半也有「成人痘」。所以，上述種種原因都會造成「成人痘」，下次別再疑惑自己為什麼三、四十歲還在長痘痘了，更別沾沾自喜，以為自己還很「青春」！

藥物副作用——也有可能造成痘痘

臨床上曾有人因氣喘發作吃了幾個星期的類固醇，在住院治療期間，胸部、背上及臉上冒出了許多痘痘，這種情形就是典型的藥物引起的痘痘，事實上，有好幾種藥物曾被報告過會引起痘痘，包括類固醇(常在氣喘、類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡或慢性發炎性疾病使用)、鋰鹽(常在精神疾病如重度憂鬱症使用)、女性荷爾蒙、含鹵素製劑(如多氯聯苯污染的食用油)、抗結核病藥物或某些化療藥物(癌症病人使用)等，這種情形如果停藥，情形就會緩解。

化妝冒痘痘——美妝品成分要注意

有些外用產品因為質地太油或成分的緣故，使用後痘痘、粉刺不斷冒出，像防曬用品、面膜及乳液保養品等都有可能，甚至有人把養樂多、牙膏、口水拿來敷臉，造成痘痘更形惡化，因此，在選擇防曬、保濕乳液及面膜的時候，一定要注意是否適合自己的膚質。

待續(二)

!!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。