

青春痘粉刺

發佈日期: 2009/11/2 下午 05:01:28 更新日期: 2011-04-25 4:54 PM

一、什麼是青春痘粉刺？

答：青春痘是門診中最常見的皮膚病之一，因最常見於青春期中而得名。實際上，青春痘是可能發生在任何年齡的，小至剛出生的嬰兒，大至七八十歲的爺爺奶奶都有可能發生。大體而言，這樣的症狀通常自青春期開始，可能會持續上幾年的時間。有四分之三的青少年有著不同程度的青春痘問題，有可能是因為荷爾蒙變化而導致刺激皮脂腺分泌而造成青春痘的結果。而其他因素如：懷孕、服用避孕藥、月經期或各種壓力，也可能會導致荷爾蒙變化。

二、青春痘粉刺有哪些症狀類型？

答：青春痘，又稱痤瘡，可分為「發炎型」與「非發炎型」二大類別。非發炎型的痤瘡包括了白頭和黑頭粉刺；發炎型痤瘡則包括丘疹、膿疱及囊腫。

三、黑頭粉刺和白頭粉刺形成的原因是什麼？

答：首先不斷堆積的油脂及腺體其他細胞的代謝物越積越多，便成了一個一個的小突起，顏色與一般的皮膚相同，這就是所謂的白頭粉刺。有時這些阻塞發生的位置相當表淺，堆積的代謝物便將這些腺體在皮膚上的開口撐開而自己卡在中間，經過光線折射與反射的原理，這些堆積物的顏色顯得較深，就是所謂的黑頭粉刺。

四、什麼是丘疹？

答：而當腺體當中的堆積物越堆越多，而腺體本身越撐越大時，皮脂腺及相關的毛囊組織就會破裂，而將裡面的油脂成分漏出在皮膚深層造成發炎，就是我們所看到又紅又痛的痘子，亦稱為丘疹。

五、為什麼會產生膿疱？

答：發炎反應若沒有得到適當的治療，就會吸引越來越多的發炎細胞來參與發炎反應，這些聚集的發炎細胞就是我們看到的膿疱

六、形成囊腫的原因是什麼？

答：囊腫是更深層的發炎現象，大多發生在毛囊和皮脂腺豐富的部位，包括我們的臉部、胸部、背部、及一些患者的臀部，甚至頸部、上臂和大腿都有可能出現。

原因：

皮脂腺分泌旺盛-毛囊周圍都會有皮脂腺，一般正常的毛孔都是通暢無阻的，皮脂裡面所排出的油脂最後會經由毛孔分佈到表皮，讓皮膚得到適度的滋潤，所以皮脂的分泌對於人體來說是必要的。皮脂不足會讓皮膚乾燥，但皮脂太過旺盛，如青春期男性荷爾蒙(雄性激素)過盛、女性月事來潮之際，就易有青春痘問題的產生。

七、爲什麼毛孔角化會異常？

答：正常肌膚的毛孔應該是通暢的，但如果毛孔開口有許多老化，剝落的角質層堆積，慢慢地，毛孔就會被阻塞，皮脂因而無法順利排出造成毛孔角化異常。毛孔角化異常不一定只會出現在臉上，東方人也常見於手臂或大腿，而且多以整片形式出現。

八、爲何會造成細菌滋生？

答：細菌滋生-皮脂因而堆積在毛孔裡面，此時細菌就會開始滋生

九、發炎是怎麼引起的？

答：發炎反應-因細菌滋生而造成毛孔發炎

此外壓力會透過荷爾蒙反映在肌膚上，這也是成人痘最常見的成因之一。某些嚴重型青春痘，和遺傳可能有關，雖然每個人都會長青春痘，但有些人卻傾向某些特定種類的青春痘，這種情形會與其他家族成員相似。如果青少年的家長或兄姊曾患嚴重的青春痘，那他比別人容易有嚴重的青春痘。還有化妝品阻塞毛孔、環境因素、生活作息不正常及情緒因素等。

十、青春痘粉刺的治療方式有哪些呢？

答：青春痘的形成是由多方面的因素所造成，因此治療方式也是多方面的，而非任何單一的療法，而且治療方式也因人而異，並且要針對症狀的嚴重程度，採用各種適當的措施。

十一、青春痘粉刺的用藥各有哪些功效呢？

答：
外用藥
外用抗生素可減輕發炎反應；A 酸、杜鵑花酸可暢通毛孔防止阻塞；過氧化製劑、沉澱硫、水楊酸可收斂、溶解粉刺
口服藥
口服抗生素(四環黴素、紅黴素或磺胺類)可抗發炎；非類固醇抗發炎藥物及抗組織胺可減輕發炎反應；口服 A 酸可針對嚴重發炎型痤瘡治療；口服避孕藥 Diane 可抑制雄性激素，降低皮脂腺分泌

十二、青春痘粉刺的護理有什麼功效？

答：可解決局部化膿問題，避免疤痕、息肉的產生

十三、利用果酸換膚進行青春痘粉刺的護理有何功效？

答：果酸換膚：可對皮膚產生刺激，使表皮角質層皮屑脫落，並促進粉刺疏鬆、有開口，以利皮脂排出。

十四、利用雷射治療進行青春痘粉刺的護理有何功效？

答：雷射治療：對青春痘發炎後的痘疤、血管擴張較有效

十五、利用類固醇注射進行青春痘粉刺的護理有何功效？

答：類固醇注射：危險性高但效果大，家族性囊腫或有息肉產生者，可用此療法抑制纖維內疤痕之形

成)。

十六、利用紫外線照射進行青春痘粉刺的護理有何功效？

答：青春痘雖不是什麼大疾病，但若疏於注意、治療，則會留下難看的疤痕。因此，有青春痘煩惱的人，最好找皮膚科醫生作診斷及治療，除了對本身青春痘作適宜的治療，另外還可以預防留下嚴重的凹洞或疤痕，而造成終身的遺憾。

十七、平日在家中如何護理青春痘粉刺？

答：照顧痘痘肌膚的居家護理原則其實很簡單，不外乎皮脂平衡、保濕及防曬。

不要用手擠壓痘痘-原則上青春痘若順利發生癒合是不會留疤，頂多只是暫時的色素沉積，若發炎的青春痘再受到擠壓，真皮下層甚至皮下組織受到破壞，假使二度感到，還會產生永久性疤痕，包括凹陷及暗沉，想要恢復原有的膚質相當困難。化膿的痘痘只要加強清潔，保持乾燥，慢慍就會恢復。臨床可使用含如氧化鋅的軟膏加速乾燥。

減少皮膚出油量-杜絕青春痘的循環，首先要從減少皮膚的出油量開始。在生活型態方面，不能熬夜，撿取足夠的蔬果，避免油炸的食物，至於堅果、乳酪等富含脂肪的食物也要限量，並要多喝水。重視清潔保養-洗臉方面，要適度，反而不要過度的清潔，因為若皮膚缺乏適度的皮脂滋潤，將會反應性的分泌更多油脂，造成反效果。由於正常的皮膚是弱酸性的，建議使用酸性的清潔用品，一天不超過三次為宜。有的人以為用熱水才能洗淨，事實上也會破壞油脂保護，使肌膚狀況在過乾與過油間擺盪，也常會有脫屑的困擾。

十八、什麼是痘疤？

答：大多數長過青春痘的人，多少都會在臉上留下疤痕，也就是「痘疤」，顯微鏡病理切片下，可以看到纖維化的組織存在，而且這樣的皮膚不論在彈性或質地上，都變的比較差，也會比其他人的肌膚還老的快，因此要與防痘疤的形成，需要及早下手。

十九、為什麼會形成痘疤？

答：當青春痘發展成毛囊炎，或受到不當外力擠壓，把原本完好的的毛囊及四周的支撐結構破壞，造成正常組織塌陷，在之後修復的過程中，塌陷處會被疤痕組織所取代，而疤痕有可能會增生過度，也可能填補不足，因此就會呈現突起或凹陷的疤痕。

二十、有什麼方法可以治療痘疤？

答：飛梭雷射、果酸煥膚、淨膚雷射、微雕療程可加速表皮的新陳代謝與角質剝落。或可以利用維生素 A、維生素 C 藥物、非汽化雷射或脈衝光療程增加受損皮膚的彈性與張力。若欲改善表淺痘疤凹痕可以採取深度的化學煥膚或雷射磨皮的方式。填補較深的疤痕與皮膚凹陷則可採取真皮植入、脂肪植入…的方式解決組織不足的問題，目前亦有採取玻尿酸填補的方式作改善。