

痤 瘡（青春痘）

青春痘是皮膚科門診常見的病，常發生於臉部、前胸、背部等皮脂腺分佈多的地區。青春痘的形成有三個主要因素：①皮脂腺管不正常角化②皮脂分泌增加③細菌作用引起發炎反應。其臨床表現變化很多，有白頭粉刺、黑頭粉刺、丘疹、膿疱、囊腫等。青春痘的產生會受到下列各種因素的影響：①內分泌：女性常可注意到月經來前病灶惡化。②食物：如花生、巧克力、油炸食物對某些病人有惡化影響。③情緒：如緊張、焦慮、睡眠不足。④氣候：日曬、濕度過高有些病人會惡化。⑤化學藥品：如口服或外用副腎皮質荷爾蒙，某些化粧品、工業用油、多氯聯苯、某些抗結核藥等，都可能引起青春痘。⑥遺傳因素等。

青春痘的治療主要分為外用藥劑和口服藥，對於輕微的病患只要使用外用藥劑即可，對於中等嚴重度以上的患者則須同時給予口服藥，一般口服藥的治療視病灶嚴重度多需數月或半年以上的治療。病人需了解青春痘對於治療的反應是緩慢的，最初一個月很少有顯著的進步，半年後大部份的病人可有顯著的改善，在治療期間須耐心的依醫師指示用藥。

我們建議如有青春痘的問題須請教醫師給予指導及治療。青春痘如經適當的治療，可將後遺症減輕到最低，愈早治療效果愈好。

（1）青春痘治療須知：

只要開始接受治療，青春痘一定會有所改善，但治療效果會因人而異。有些人的病史較長，症狀較嚴重。短短的幾個星期內，不一定能馬上見到明顯的改善，所以須定期回來複診，持續地接受治療才能達到療效。

（2）口服藥物須知：

1. 有些藥須在飯前半小時服用，請搭配足量開水吞服，但勿和牛奶、茶、咖啡等一起服用。倘若飯前忘記服用，可改為飯後半小時後服用。

（3）局部外用藥物使用須知：

1. 不同程度或不同表現方式的青春痘，其所適用之外用藥不同，請依照醫師指示使用，不要隨意試用或共用他人的外用藥物，以免引起後遺症。

2. 有些外用藥(如A酸)擦後會發生微紅或脫皮現象，如果症狀嚴重，請停止使用儘速回診，若不適症狀輕微，請先停用 1-2 天，待不適感消失，改成每兩天擦一次，如此使用，若沒問題，則可在一星期後增加使用頻率，如果又發生同樣過敏刺激的情況，可照前述的方法調整。

▶不要熬夜：

注意睡眠充足，生活起居不正常或熬夜易使青春痘惡化，儘量保持心情愉快，避免焦慮煩躁。

▶如何使用清潔劑？

每天以中性肥皂或洗面乳及溫水洗臉 2 至 3 次，在治療中並不須要買特別的藥皂洗臉。比較嚴重的情況，請依照醫師指示使用合適的青春痘專用洗面乳洗濯患部。此外，不要用磨砂膏之粗質洗面劑來清洗患部，或過度按摩皮膚，少給予皮膚刺激，以避免惡化。

▶青春痘可以擠嗎？

不要自己擠青春痘。因為手指本身帶有眼睛看不見的細菌容易引起感染，而且嚴重的感染會使皮膚痊癒後，造成大大小小的癍痕，導致這些癍痕將成為更棘手的問題。

▶飲食上要注意什麼？

狀況因人而異，但請注意以下食物與你的痘痘相關性：

1. 油炸食物，肥肉。
2. 熱量高或太甜的食物：如糖果、巧克力、冰淇淋、可可、奶油、乾酪、花生、咖啡等。
3. 辛辣、刺激性食物。

▶可以使用化粧品嗎？

必須使用化粧品時請注意下面原則：

1. 在病灶處擦上外用藥，和要抹上化粧品的時間最好隔20~30分鐘。
2. 因為你已接受足夠的治療，所以沒有必要再買含藥性的化粧品，因它不會提供任何額外的療效。
3. 最好是淡粧，不要使用油性的化粧品與保養品或覆蓋過厚的遮瑕膏。
4. 如果青春痘長期不癒，應停止所有的化粧品或面霜，因為它們可能會堵塞毛細孔而引起更多的青春痘。

▶青春痘藥物長期服用有危險性嗎？

治療青春痘使用的口服抗生素，一般治療劑量相當低，也並非一輩子服用。若您計劃懷孕或服用後身體產生不適感，需與您的醫師討論藥物之使用。

護理部 編印
諮詢電話：22490088-2381

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印