

美膚與健康

痘出必有因 青春不留痘

文／皮膚科
主治醫師
吳伯元

門診中經常有為青春痘所苦的患者詢問：「醫師，我是不是內分泌失調，痘痘才長個不停？」還有一些病患是直接去看內分泌科，檢查沒問題，被轉介到皮膚科。他們共同的疑惑是：「如果內分泌正常，我怎麼會長痘痘呢？」

根據流行病學的研究，3-4成以上的青少年有青春痘的困擾，而有2成需要治療。誘發青春痘的因素可概分為以下4種：

符合特定條件才需要做內分泌檢測

首先是皮脂腺分泌旺盛導致的青春痘。雄性素與皮脂腺的調節有關，而皮脂腺的分泌又與青春痘的嚴重程度有關，因此青春痘好發於青春期就不足為奇了。然而長痘痘就是雄性素「過多」引起的嗎？目前研究顯示男性青春痘患者的血中雄性素濃度並無異常，雖然部分女性青春痘患者在雄性素與雌性素的平衡上有著某個程度的問題，但因許多女性青春痘患者的荷爾蒙是正常的，因此這方面至今還沒有令人滿意的解釋。

至於青春痘患者什麼時候需要做內分泌方面的檢測？一般而言，如果青春痘突然出現，並且症狀非常嚴重，治療一段時間仍未改善，以及合併月經不規則、多毛、皮脂漏等狀況，經由醫師評估認為有必要，才會安排相關的檢測。

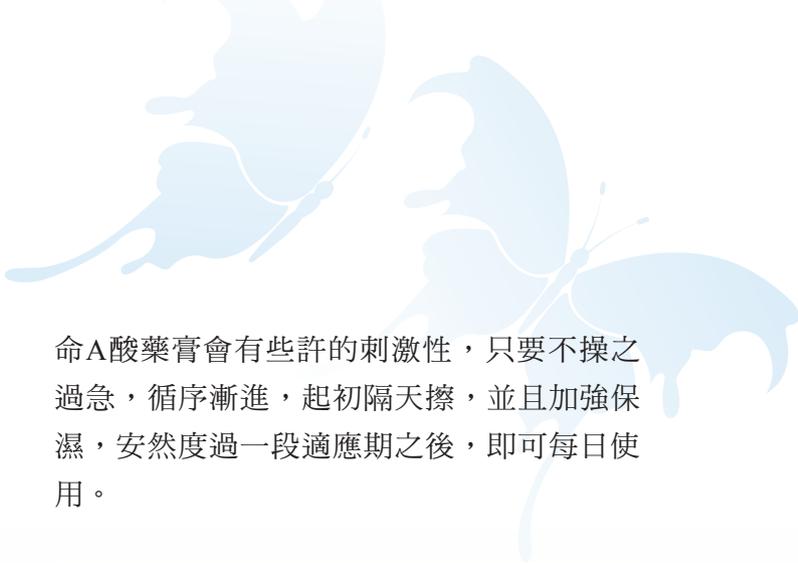
第二個常見因素是粉刺，粉刺是毛囊的角質細胞異常增生與分化所導致的結果。有些化妝品的成分也會促進粉刺生成，因此醫師通常建議青春痘患者考慮改用不含上述成分的保養品，免得越擦，痘痘越多。

第三個因素是痤瘡桿菌，雖然青春痘通常不屬於感染症，但當發炎紅腫時，可以視同阻塞的皮脂腺管感染了痤瘡桿菌，這時便需要使用抗生素來治療。

最後一個因素是身體的發炎反應，以上三者的影響或刺激，會引發身體的免疫反應，因為每個人的免疫反應不同，長青春痘的輕重程度也不一。

勿因擔心副作用而拒絕抗生素治療

患者只要願意接受治療，青春痘都可以獲得很好的改善，萬一治療失敗，



最大的原因通常是患者未能有耐心的持續治療。有的病人或家長擔心長期服用抗生素會有副作用，事實上，青春痘的治療已有相當長的歷史，所使用的抗生素與一般抗生素不同，除了少數肝腎功能不正常或對藥物過敏的患者之外，不會有什麼嚴重的副作用，大可放心。即使少數人服用抗生素會出現腸胃不適或頭暈等現象，也可以經由調整藥物而獲得改善。因此，假設只因為擔心藥物副作用而任令青春痘繼續在臉上泛濫，甚且留下永久的疤痕，那才是因小失大呢！

經過傳統治療數月仍不見好轉的病人，可以在專科醫師處方及指示下，口服維他命A酸，治療成效會更加顯著。局部使用的維他

命A酸藥膏會有些許的刺激性，只要不操之過急，循序漸進，起初隔天擦，並且加強保濕，安然度過一段適應期之後，即可每日使用。

治療要有耐心並做好日常保養

在日常保養方面，患者必須了解洗臉的目的並不是把痘痘洗掉，而是清潔皮膚以及讓皮膚有較好的彈性來接受局部藥膏治療，過度清潔非但無法預防痘痘，反而會強化局部藥膏的刺激性，使得治療更加困難。

患者的飲食並無特殊禁忌，低糖飲食可以改善青春痘的狀態，而吃巧克力是否會使青春痘惡化，尚無定論。

如果已經產生痘疤該怎麼辦？醫師會根據是色素斑的痘疤、凹陷型的痘疤或肥厚型的痘疤，給予不同的局部藥物、雷射或注射治療。不過，與美容相關的治療，健保不給付，患者必須自費負擔。因此當臉上冒出青春痘，應有耐心的與醫師配合，使其消弭於無形，可別等痘疤都出來了才想善後，畢竟青春是一時的，疤痕可是永久的。🌿

