

青春痘

此資料來自：陳潮宗醫師

『青春痘』是青少年最常見的疾病之一，在青春期的期間您會為了臉上長滿了痘痘，而煩惱嗎？讓我們來了解該怎麼預防？

青春痘造成的原因：

1. 內分泌失調、腸胃道異常發酵、便秘、情緒壓力緊張、皮膚不清潔、服用荷爾蒙劑造成。
2. 皮脂分泌旺盛（食物中巧克力、咖啡、可可、炸雞、奶油、燻烤類、油炸類色素香料、含糖分較多的食品，也易激發油脂及內分泌不平衡，形成更嚴重的青春痘。）。
3. 毛囊變化（皮脂腺管過度角化）。
4. 細菌作用，引起發炎反應。

除此之外，內分泌、食物、生活作息、環境、化妝品、及遺傳亦是間接導因：

1. 內分泌：如月經來前病灶惡化。
2. 食物：如花生、巧克力、油炸食物等。
3. 情緒、生活作息：如緊張、焦慮、睡眠不足。
4. 氣候、環境：日曬、溼度過高。
5. 化學藥品、化妝品：如口服或外用副腎皮質荷爾蒙、化妝品等都可能引起青春痘。
6. 遺傳因素等。

青春痘的治療須知：

青春痘的治療方式很多種，治療效果則因人而異，並不是每個人都採用同樣的治療方式，有些人只需要在家護理，即可清除青春痘，而有些嚴重的患者甚至需接受手術治療。

治療主要分為外用藥物和口服藥物。

1. 對於症狀輕微的患者只要使用外用藥即可。
2. 中等嚴重度以上的患者則需同時給予外用藥及口服藥。
3. 口服藥物的治療療程視病灶嚴重度需數週至半年的時間。
4. 青春痘的治療反應是緩慢的，治療期間需耐心的依照醫師指示用藥。

青春痘改善的方法：

1. **不要熬夜**：睡眠充足、生活起居正常、保持心情愉快、避免焦慮煩躁。

2. 如何使用肥皂？

每天以中性清潔乳洗臉 2 至 3 次，應減少皮膚刺激，不要用磨砂膏之粗質洗面劑來洗患部，或過度按摩皮膚，以避免惡化；如出入髒空氣後徹底清潔，保持臉部清潔、乾爽。

3. 青春痘可以擠嗎？

在家中最好不要擠青春痘，因手指上的細菌容易引起感染，嚴重時會造成疔、瘡甚至蜂窩組織炎，並使皮膚痊癒後，留下疤痕。

4. 飲食上盡量少吃下列食品：

- ◇ 油炸食物、肥肉、動物的皮。
- ◇ 太甜的食物：如糖果、巧克力、冰淇淋、可樂、可口、咖啡等。
- ◇ 熱量高的食物：如堅果類(花生、瓜子)、奶油。
- ◇ 辛辣口味食物、不要酗酒、抽菸。

5. 使用化妝品時應注意事項：

- ◇ 在病灶處擦上外用藥，和要抹上化妝品的時間最好隔 20--30 分鐘。
- ◇ 最好是淡妝，不要使用油性化妝品和保養品，下班後儘早卸妝。
- ◇ 青春痘長期不癒，應停止所有的化妝品和面霜。

6. 內分泌的影響：

- ◇ 女性患者若有生理期不規則的情形，須請婦產科醫師診察。
- ◇ 嚴重的青春痘合併身體毛髮長過盛，可能有內分泌系統的問題，須請專科醫師診治。
- ◇ 不正常的睡眠習慣、熬夜、過大的考試壓力或工作壓力均會影響內分泌系統而使青春痘惡化。

並保持每日排便的習慣，更要多運動，多多補充水分。多喝檸檬汁或吃蔬果來排毒，也是個很不錯的美容秘方。

一般而言遵守上述注意事項，青春痘大多都會好轉，症狀沒有轉好，就必須看醫師。