



青春痘（痤瘡）的自我照護

一、青春痘的定義

青春痘又名痤瘡，是一種毛囊皮脂腺發炎的疾病，當毛囊開口過度角化，加上皮脂腺分泌旺盛，導致過多的皮脂堆積在毛孔，此時若伴隨細菌大量繁殖，就會導致毛囊發炎，形成痤瘡。此疾病可在各年齡層發生，經流行病學調查顯示，在 12~24 歲的青少年中，發病率高達 80% 以上，即使在 25 歲以上的青年人群中，男女發病率也分別高達 54% 和 40%。

痤瘡的病灶多出現在臉部、頸部、耳朵、胸部、背部或肩部。而依嚴重程度不同可分為：（1）輕度：如粉刺、萎縮性痤瘡，屬非發炎性；（2）中度：如丘疹、膿皰、結節型痤瘡，屬發炎性；（3）重度：囊腫型痤瘡、聚合性痤瘡或癍痕樣病灶，通常痊癒之後皮膚會有疤痕及色素沉澱的問題。

二、青春痘的形成原因

- （一） 皮脂腺分泌增加：與個人體質、情緒、飲食、荷爾蒙變化（皮膚中雄性激素誘發皮脂腺增生並加重毛囊角質化）、藥物（如類固醇）使用等因素有關。
- （二） 毛細孔阻塞：與個人清潔習慣有關，尤其是成年女性，應考慮是否為保養品或化妝品堵塞毛孔。
- （三） 痤瘡桿菌：此細菌會分泌酵素，把皮脂腺所產生的中性脂肪酸分解成游離脂肪酸，這些游離脂肪酸會滲入真皮層引起發炎反應，使痤瘡惡化。
- （四） 發炎及免疫反應：白血球聚集於發炎部位使局部出現發紅、腫痛或腫脹感。

三、青春痘的自我照護及治療注意事項

針對上述造成痤瘡形成的原因，照護重點如下：

- （一） 維持充足睡眠、保持情緒穩定、少吃高脂肪、高卡路里甜食及刺激性的食物，如巧克力、汽水等，多吃清淡的飲食如蔬果、新鮮的涼性水果、
- （二） 增加水分攝取，減少皮脂腺分泌。



- (三) 每天可 2~3 次 (早、晚及運動後) 使用中性洗面乳、洗面皂洗臉，預防毛細孔阻塞，但不鼓勵頻繁的洗臉或擦洗，頻繁清潔易造成皮膚表面脂質減少，反而分泌更多油脂，導致已阻塞的毛囊皮脂腺形成粉刺或加重損傷。
- (四) 應慎選皮膚及頭髮使用產品，包含化妝品、防曬用品和滋潤面霜等，且使用後每日應確實執行卸妝程序，以免髒汙聚積於毛孔，進而感染。
- (五) 改善毛孔角化，可外用維他命 A 酸 (育齡之婦女避免使用，以免產下畸胎)、過氧化苯醯、杜鵑花酸、果酸、水楊酸或口服維他命 A 酸等，因維他命 A 酸製劑接觸到紫外線的照射時，會加重皮膚的刺激，且炎症發生的區域會因紫外線照射導致色素沉著，因此須注意日常防曬工作及外出避免接觸污染的空氣，髒的空氣接觸發炎部位亦會導致感染加劇，建議外出時可戴口罩或披條長圍巾，避免皮膚裸露在外。
- (六) 若痤瘡已形成，應避免用手去摳或擠痤瘡患處，造成皮膚損壞或疤痕產生，容易導致感染情況加重。
- (七) 痤瘡為一個長時間的過程反應，治療需要數週至幾個月才會痊癒，所以必須從開始時就不間斷的治療，可依醫囑使用藥物，有效地抑制痤瘡桿菌，不可任意中斷治療。

四、結論

青春痘雖不會致命，卻常造成病人生理層面及心理層面的困擾，經醫師確診為青春痘後，可按照上述基礎的日常照護方式開始改善及避開相關導因，但基礎的照護知識並不能代替治療，僅可做為治療的輔助，故仍須聽從醫師囑咐用藥，配合維持規律作息、保持愉快心情，進而戰勝青春痘。

參考資料

Aslan Bayhan, S., Bayhan, H. A., Çölgeçen, E., & Gürdal, C. (2016). Effects of topical acne treatment on the ocular surface in patients with acne vulgaris. *Contact Lens & Anterior Eye: The Journal Of The British Contact Lens Association*, 39(6), 431-434.

Fox, L., Csongradi, C., Aucamp, M., du Plessis, J., & Gerber, M. (2016).

Treatment Modalities for Acne. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 21(8),1-20.