



青春痘（痤瘡）的自我照護

一、青春痘的定義

青春痘又名痤瘡，當毛囊開口過度角化，加上皮脂腺分泌旺盛時，造成過多的皮脂堆積在毛孔裡；此時細菌大量繁殖並造成毛囊發炎，就會形成痤瘡。病灶多出現在臉部、頸部、耳朵、前胸或肩背部。依疾病發展程度可分為三種：(1)輕度：大多為粉刺，屬非發炎性；(2)中度：大多為丘疹或膿皰及少數結節，屬發炎性；(3)重度：大多為結節囊腫或癍痕樣病灶。

二、青春痘形成的原因

- (一)皮脂腺分泌增加：與個人體質、情緒、飲食、荷爾蒙變化、藥物(如類固醇)使用等因素有關。
- (二)毛細孔阻塞：常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；亦有先天性體質造成毛囊開口過度角化者。
- (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，而使痤瘡惡化。
- (四)荷爾蒙因素：皮膚中雄性激素會誘發皮脂腺增生並加重毛囊角質化。
- (五)發炎及免疫反應：白血球聚集於發炎部位使局部出現發紅、刺痛或腫脹感。

三、青春痘的自我照護

- (一)減少皮脂腺分泌：睡眠充足、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。
- (二)預防毛細孔阻塞：每天使用非乾性或中性洗面乳或洗面皂洗臉，不鼓勵頻繁的洗臉或擦洗，平時可早、晚各一次。
- (三)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，應有標示低致粉刺或低致青春痘的產品。
- (四)應避免使用手去摳或擠青春痘處而產生皮膚損壞或疤痕產生。
- (五)應了解青春痘為一個長時間的過程反應，可能需要數周至幾個月才會痊癒，所以必須從開始長青春痘時就不間斷的治療，勿任意中斷治療。

三軍總醫院 護理部 編印
皮膚科部

諮詢電話：(02)87927056



(六)抑制痤瘡桿菌：依醫囑使用藥物，即可有效地抑制痤瘡桿菌。

(七)改善毛孔角化：外用維他命 A 酸、過氧化苯醯、杜鵑花酸、果酸、水楊酸或口服維他命 A 酸等，可改善毛孔角化。

四、治療注意事項

(一)外用維他命 A 酸或果酸產品時要注意防曬，以避免皮膚出現光過敏或刺激感，甚至發炎後的色素沉澱。

(二)育齡婦女使用口服維他命 A 酸要避孕，以避免產下畸胎。

五、結語

青春痘雖不會致命，卻常造成青少年生理層面及心理層面的困擾，要想戰勝青春痘帶來的困擾，除了聽從醫師囑咐用藥外，規律的作息、保持愉快的心情、食用清淡的飲食，並徹底做好臉部清潔工作是相當重要的。

參考資料

呂建駒、嚴啟華(2011)·尋常性痤瘡致病機轉與治療新觀念·*家庭醫學與基層醫療*，26(1)，14-18。

Ramanathan, S., & Hebert, A. A. (2011). Management of Acne Vulgaris. *Journal of Pediatric Health Care*, 25, 332-337.