

只要青春不要痘

少年的煩惱：青春痘控制

文·圖／皮膚科 主治醫師 沈冠宇



尋常性痤瘡（acne vulgaris），也稱為痤瘡或痘痘，是一種常見的發炎性皮膚疾病，尤其好發於青春期的青少年，約85%的青少年都曾發生痤瘡。痤瘡控制不良、遺留的明顯痘疤皆會對於情緒、社交及人際關係都有重大影響。

形成機轉

痤瘡的形成機轉牽涉到許多病生理因素，除了皮脂分泌過多與毛囊過度角質化、毛囊皮脂腺內微生物過度繁殖，以及毛囊發炎為主要四大病因。除此之外，痘痘家族史及藥物史的詢問非常重要，如果合併體毛增加、體重增加、月經不規則病人、不易懷孕等症狀，也需要檢查是否有多囊性卵巢症候群（PCOS）。

生活作息也對痘痘形成有重大的影響，熬夜晚睡、工作／學業壓力過大、抽菸或者需要長期上妝都會惡化痤瘡。

飲食部分要避免吃甜食、炸物、油膩食物以及奶製品，另外，乳清（高蛋白）也會增加痤瘡形成。除此之外，卸妝產品要避

免使用卸妝油，卸妝水／乳／霜都較不易長痘痘，如果是易長痘膚質，防曬及保濕產品要選用清爽質地系列，如果有塗防曬產品，需要減少疊擦乳液以免過度黏膩厚重而使毛孔阻塞。約有三分之一病人會同時合併軀幹痘，這類病人要保持身體通風涼爽、避免穿著濕衣服以惡化軀幹毛囊發炎。

治療方式

治療方面，狀況輕微者可以考慮外用藥物治療，包含過氧化苯甲醯（Benzoyl peroxide）、外用類維生素A酸（第三代Adapalene、第四代Trifarotene）、（杜鵑花Azelaic acid）、外用抗生素等等。但外用藥物多有刺激性，可將藥物冷藏或混乳液稀釋並逐步增加使用濃度，以減低初期使用的不適感。

中重度的病人須使用口服藥物治療，包含口服抗生素（避免單獨使用）、口服維生



青春痘治療需把握三個月黃金治療期，才能有效降低痘疤嚴重度。

素A酸、口服複方避孕藥等等，各種藥物使用皆有重要的時機點及監測的副作用，尤其使用口服A酸期間嚴禁懷孕及捐血，也需要完成數個月的療程達到完整的累積劑量才能看到最好的療效。

針對發炎疼痛的囊腫型痘痘，可以使用抗發炎的局部藥物注射治療，如果害怕打針及排斥吃藥病人，可以考慮接受光動力治療或者1450nm波長雷射以達到控油抑痘效果。

結語

及早治療痘痘才能有效減少痘疤的形成及降低痘疤嚴重度，畢竟治療痘疤所需花費的時間及費用都遠大於痘痘的控制，需把握約為三個月的「黃金治療期」。另外，治療絕對不僅於藥物使用！調整良好的生活作息、根據自己的膚質選用適合的清潔、防曬、保濕產品，以及與醫師長期配合治療都是不可或缺的一環。🕒



示意圖非當事人