

青春痘



前 言

- 青春痘，又稱為痤瘡，好發於青春期的，因此而得名，但也有少數的病人到了四十多歲仍然冒出“青春”痘，除了臉部是常見青春痘的區域外，頸部、前胸、上臂及上背部也是好發部位。

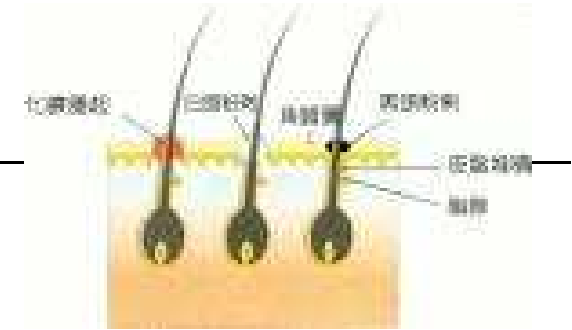


原因

- 一、遺傳：屬於體質問題。
- 二、皮脂腺分泌旺盛：病人的臉部屬於油性膚質。
- 三、內分泌失調：有些婦女青春痘與月經週期或懷孕有關
- 四、毛囊皮脂腺內的細菌：痤瘡棒狀桿菌過度增生所致。
- 五、飲食：高熱量、油炸或辛辣的食物會讓青春痘惡化。
- 六、情緒變化：考試或工作壓力常會使青春痘增加。



分類

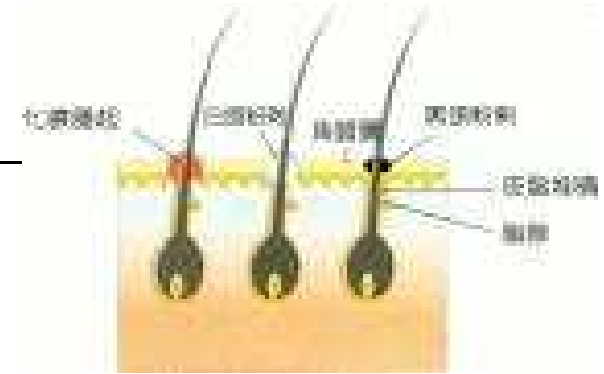


1. 黑頭粉刺 (Black-head)

油脂堵塞住了洞口，在還未來得及排出洞外之前，與毛孔中的空氣污染、塵屑·殘妝混合在一起，經與空氣中的二氧化硫“硫化”結果，形成了又黑又酸又硬的硬塊，堵在毛孔的洞口，並且將它逐漸撐大。黑頭粉刺多發在額頭、鼻樑兩側和下巴。



分類

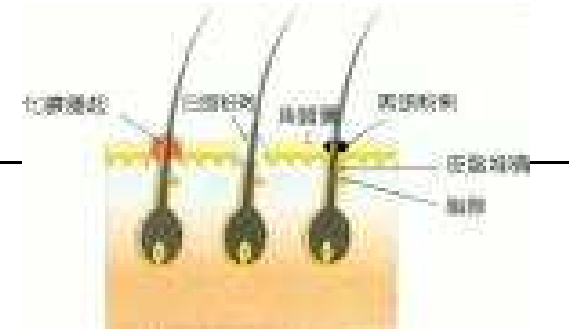


2. 白頭粉刺 (white-head)

已剝落或正在剝落和尚未剝落的死角質細胞，群聚在毛孔之上和四周，讓湧出的油脂無法順利排出，堆擠的結果，在皮膚表面形成了像小米粒般大小的小白點。白頭粉刺較容易出現在臉頰和下顎處。



分類



3. 青春痘(Pimple)

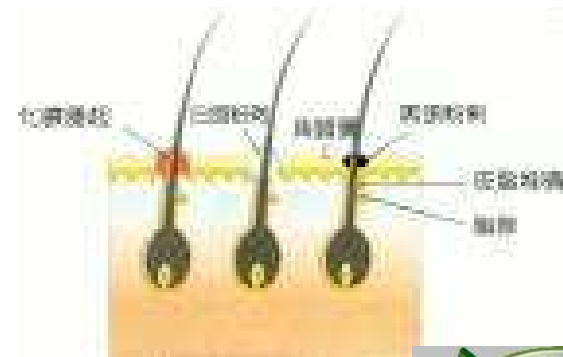
群聚在毛孔中的油脂、細菌、死細胞、塵屑，蓄勢待發，準備破囊而出。這時，隨時等待備戰的血液循環，也運送了大量的白血球增援，因此，皮膚表面出現了充血、腫脹、疼痛的發炎反應。



分類

4. 囊孢(cysts)

油脂、細菌、死細胞、塵屑的組合物，在真皮層的結締組織間，攻擊尚未阻塞的皮脂腺，最終造成真皮層的感染，在皮膚表面形成紅腫，結塊的大面積炎症反應。



治療

(一) 藥物治療

1. 局部塗抹藥水或藥膏：通常具有乾燥或脫皮的效果及刺激性，因此不宜塗抹太厚；某些藥物更具有光過敏性，因此僅限於夜間使用
2. 傳統口服藥：最常使用的是四環素、紅黴素及磺氨類的抗生素製劑，它們能抑制毛囊皮脂腺內的細菌繁殖，進而減少痤瘡的生成



治療

(二) 其他

1. 局部注射藥物或切開排膿：可用於較大的囊腫型痤瘡，若配合注射少量的副腎皮質類固醇，可達到快速消炎、消腫的效果
2. 口服維他命A酸：對於較嚴重程度的青春痘會有很好的效果，一般治療期間為四到六個月，應完全配合皮膚科醫師的指示服藥，且育齡婦女需使用時，更要嚴格避孕。



平日照護

- 1、正確的洗臉方式：每天用中性肥皂洗臉
至少兩次，但勿用力搓揉
- 2、盡量不用手亂擠。
- 3、避免使用色彩品，特別是粉底。
- 4、注意防曬。
5. 保持精神愉快，注意飲食、睡眠。



禁止的五件事

1. 不要常常洗臉：一天洗2次臉是你必須遵守的規則。
2. 不要用磨砂膏和收斂水
磨砂膏和收斂水，會過度刺激表皮
3. 千萬別吸煙
香煙中的尼古丁會收縮微血管管壁
4. 千萬別摳、擠、挑青春痘
5. 少吃辛辣・油炸，高熱量的食物



居家注意十件事

1. 找出誘發青春痘的原因，對症下藥
2. 注意個人衛生
3. 保持枕巾、枕頭套每週、甚至每天換洗的習慣
4. 少用髮膠、定型液，如果非用不可，請注意與
 臉部隔離
5. 注意所選用的化妝品是否含油質的親水性配方



居家注意十件事

6. 確實做好防曬措施
7. 使用具有控油淨脂功能的護脥品
8. 在青春痘發作發炎時，耐心等候
9. 多攝取維生素含量多的蔬棠，水果，保證充足睡眠和正常的飲食習慣
10. 愉快的心境是治愈青春痘的良方





END

