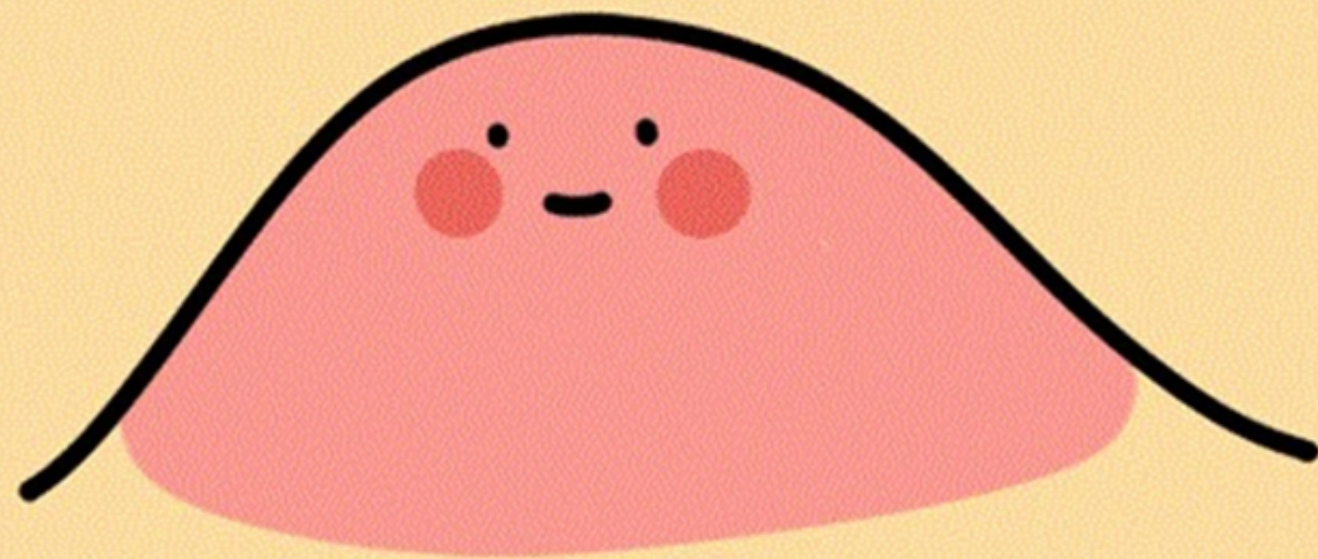
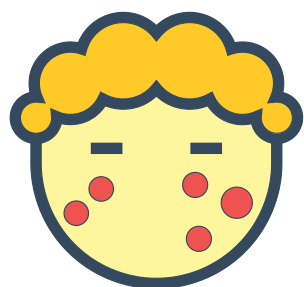


青春痘(痤瘡)

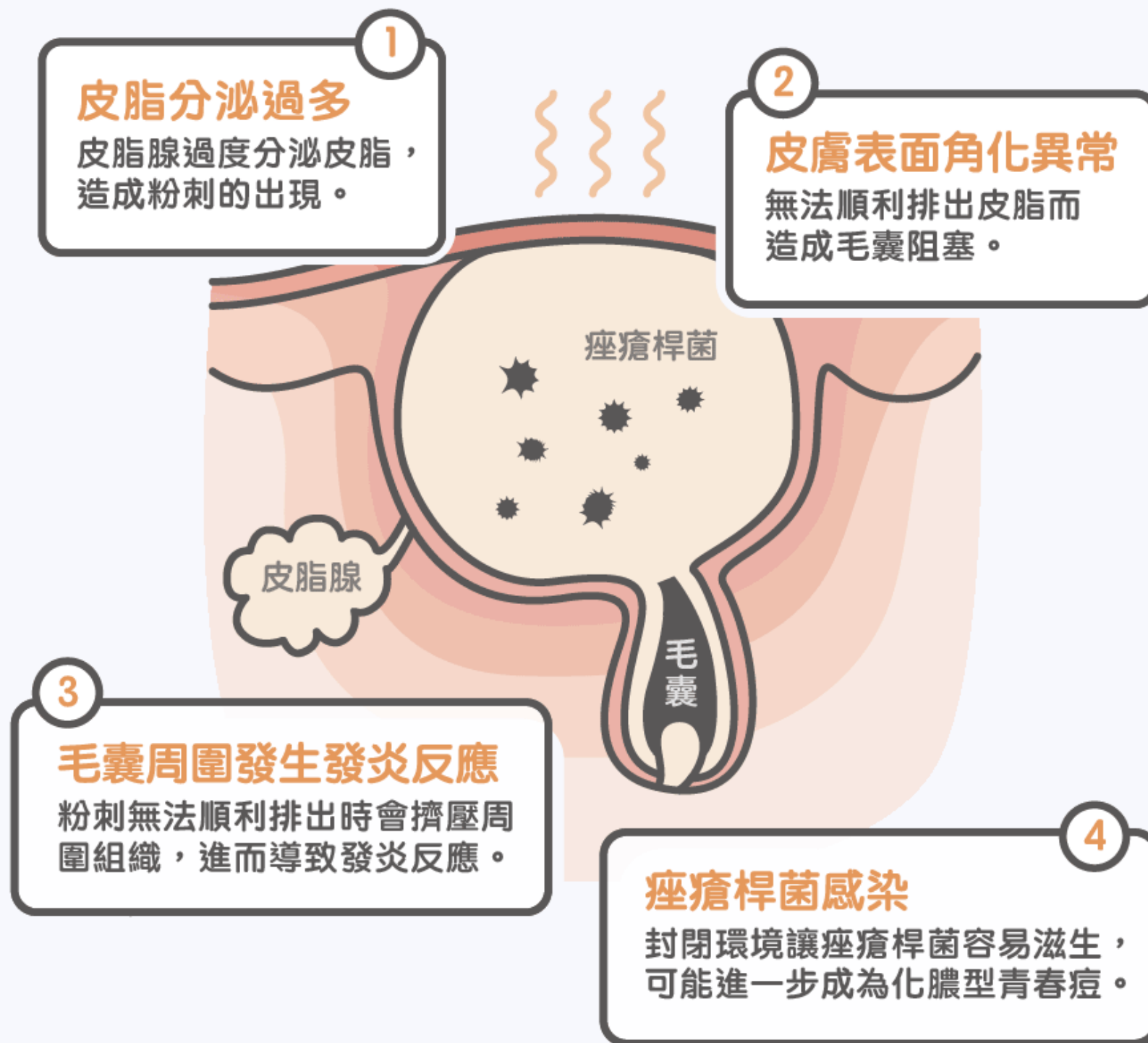




青春痘成因

因為毛孔不正常角化與皮脂腺分泌旺盛，造成過量油脂無法排出而將毛囊阻塞所引起。

青春痘（痤瘡）的成因



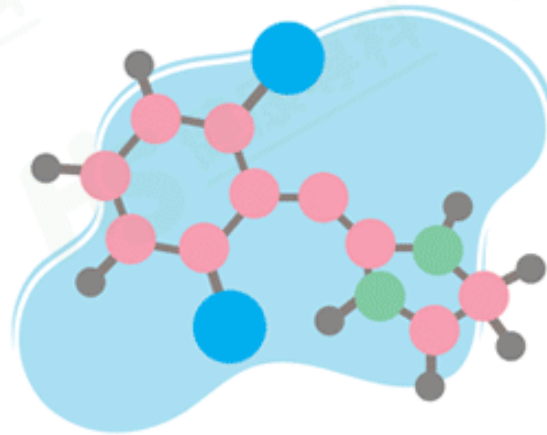
MedPartner美的好朋友

(美的好朋友，2017)
(高雄榮民總醫院，2019)

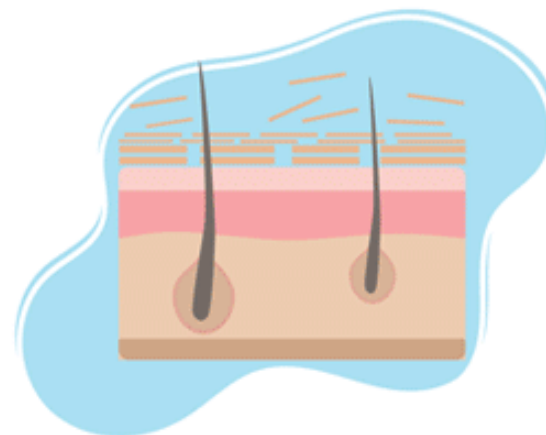
造成青春痘的原因



環境髒亂



荷爾蒙



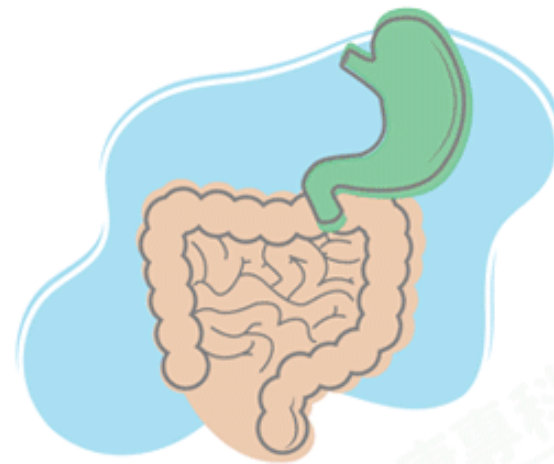
清潔不當



濕熱環境



壓力



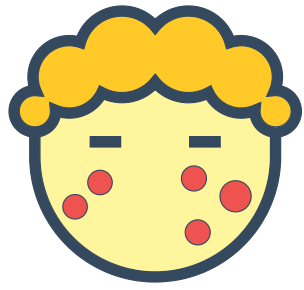
腸胃狀況



高GI飲食



化妝保養品使用不當



青春痘類型

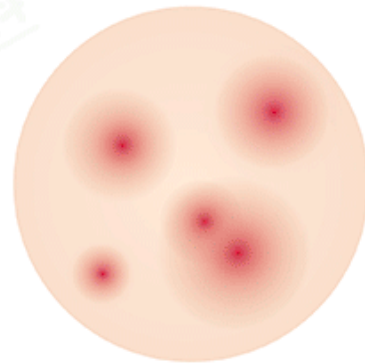
青春痘的類型



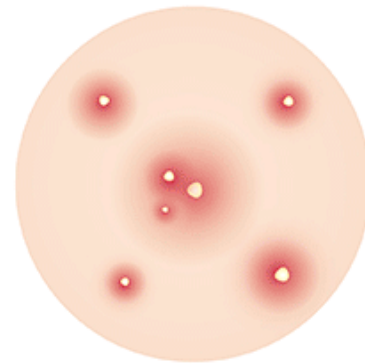
開放性粉刺
(黑頭粉刺)



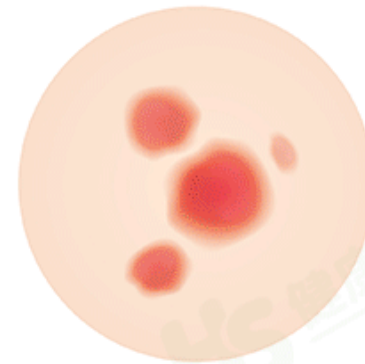
閉鎖性粉刺
(白頭粉刺)



丘疹

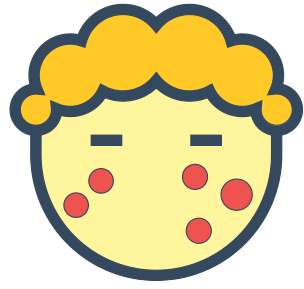


膿疱



結節型痤瘡





皮膚保養方式

醫學百科 ▶ 痤瘡

健康2.0
HEALTH

如何預防長**痤瘡**？



規律
生活作息



保持
心情愉快



做好
臉部清潔



避免不當
使用美妝品



避免
濕熱環境



多吃蔬果



避免
刺激性食物



避免
高糖食物



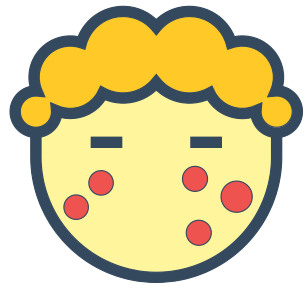
避免
油炸食物



避免喝補湯

資料來源／高雄榮民總醫院·國泰醫院

(健康2.0，2023)
(高雄榮民總醫院，2019)



治療方式

	輕微	中度	嚴重
治療建議	<ul style="list-style-type: none">○ 過氧化苯或A酸成分的局部外用藥膏、或是洗劑○ 含有過氧化苯、A酸與抗生素的局部複合式藥膏	<ul style="list-style-type: none">○ 含有過氧化苯、A酸與抗生素的局部複方藥膏○ 口服抗生素+局部使用過氧化苯、A酸藥膏	<ul style="list-style-type: none">○ 口服抗生素+局部使用複方藥膏○ 考慮使用口服A酸 Isotretinoin

參考資料

美的好朋友 (2017, 09月20日) · 青春痘 (痤瘡) 的成因、保養與根治方法醫師圖文完整教學。

<https://www.medpartner.club/acne-cure-care-myth/>

高雄榮民總醫院 (2019, 09月24日) · 青春痘認識與皮膚保養。

[https://org.vghks.gov.tw/derm/News_Content.aspx?](https://org.vghks.gov.tw/derm/News_Content.aspx?n=BE1930556169673E&sms=3D72F0729DA63DEA&s=72185147F50EE4D5)

[n=BE1930556169673E&sms=3D72F0729DA63DEA&s=72185147F50EE4D5](https://org.vghks.gov.tw/derm/News_Content.aspx?n=BE1930556169673E&sms=3D72F0729DA63DEA&s=72185147F50EE4D5)

健康專科 (2022, 07月11日) · 一直長痘痘怎麼辦？皮膚科醫師告訴你有效治療青春痘的7個方法。

<https://www.country.org.tw/>

健康2.0 (2023, 06月15日) · 痤瘡／哪些人容易長青春痘？如何預防青春痘？避開4大飲食禁忌。

<https://health.tvbs.com.tw/encyclopedia/340167>