

# 認識青春痘



門診組製作

諮詢專線：(04)7113456#8080

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人  
**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2022年05月

修訂日期：2025年02月(二版)

51500-單張-中文-186-02

## 一、什麼是青春痘？

青春痘在醫學上稱「尋常性痤瘡」，是一種與毛囊一致性的圓錐形突出的丘疹、膿皰、結節甚至囊腫。好發於年輕人及皮脂腺分佈最多的地方，如面頰、鼻、前額、下巴及前胸。

## 二、原因與預防

青春痘的確實病因，到今天仍未完全了解。青春期體內性荷爾蒙劇增，促使皮脂腺長大成熟，若過份成熟肥大，便造成極度的油性皮膚，當有下列常見因素時，即會使毛孔開口處的細菌繁殖，將豐富的皮脂分解成多種游離性脂肪酸，促使毛孔開口發生增殖角化而閉塞，內部的皮脂無法排泄而瘀積在內而形成。

因此預防青春痘最好的方法，即是避免常見因素：

1. **細菌因素**：局部衛生情況欠佳，易使細菌繁殖，所以須用肥皂、溫水洗臉，促進皮膚血液循環和毛孔保持通暢。
2. **內分泌因素**：內分泌影響十分複雜，其中以月經前惡化的病例佔不少份量，可能與黃體素有關。
3. **胃腸的因素**：便秘是最常見的因素。
4. **食物的影響**：花生的影響最大，所以有人說是種豆得痘，其他油炸物、甜點、辣椒、牛奶乳製品亦會影響。
5. **情緒的影響**：精神緊張、睡眠不足最多，建議晚上10:30 前就寢，尤其考試熬夜，最易使青春痘惡化。
6. **化妝品影響**：化妝品使用不當，如油性皮膚的人使用油性化妝品，會妨礙皮膚的代謝，使痘痘惡化。
7. **陽光的照射**：統計上發現約有三分之一的病人會因日曬惡化。
8. **其他**：如遺傳因素、副腎皮質的濫用，都會使痘痘惡化。

### 三、治療原則

#### 1.全身療法：

##### (1)食品控制：

避免上述會惡化的食物，可口服維生素 B。

##### (2)抗生素：

四環素及紅黴素不僅安全且效果佳，使用少量抗生素不僅可減少細菌，也可使脂肪酵素分泌減少。

##### (3)荷爾蒙：

雌激素或抗雄性激素劑有效，但因考慮其副作用，故不常用。

##### (4)皮質類固醇：

對嚴重的痤瘡，可在短期內與抗生素合併使用。



#### 2.局部療法：

##### (1)清潔：

每天以水和洗面乳洗臉二次，依膚質而增加。

##### (2)外用藥：

主要成分過氧化苯，使皮膚乾燥、脫皮，維生素 A 酸特別對粉刺有效，外用抗生素控制細菌孳生。

##### (3)外科療法：

有壓痛的囊腫型痤瘡需作小切開排膿，以免留下疤痕。

##### (4)病灶內藥物注射：

主要用於肥厚性疤痕或疙瘩。

##### (5)雷射治療：

對併發症的萎縮性疤痕有卓越效果，每次施術不可過深，可反覆施行，不過病灶尚發炎中或陸續出現時不可使用。

### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 青春痘又稱「尋常性痤瘡」，是一種與毛囊一致性的圓錐形突出的丘疹、膿皰、結節甚至囊腫。
- ( ) 2. 青春痘與體內荷爾蒙有關，與飲食無關。
- ( ) 3. 便秘是造成青春痘常見的因素。

#### 參考資料：

尹裕君、劉芹芳、歐素妃、郭芳里、洪麗真、謝家如(2020)·皮膚系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱·成人內外科護理下冊(八版，1063-1064)·華杏。

彰基皮膚科、護理部(2023)·認識青春痘(第七版)·衛教單張。

題號	1	2	3
解答	0	X	0