

痤瘡

痤瘡，亦被稱為面皰或暗瘡，因其最常見於青春期中青少年，所以最常被稱為青春痘。痤瘡是一種毛囊發炎的疾病，於臨床上常以黑頭粉刺、白頭粉刺、紅色丘疹、膿皰或囊腫等型態表現。病灶最常分布於臉部、前胸及後背等皮脂腺分泌旺盛處。

一、形成痤瘡主要的四個病理機轉：

1. 毛囊的皮脂腺分泌過多皮脂。
2. 毛囊開口處的角質化異常，進而造成毛囊阻塞及粉刺。
3. 阻塞的毛囊易造成痤瘡桿菌過度滋生，造成毛囊發炎。
4. 毛囊與附近皮膚組織發生發炎反應，造成毛囊炎，甚至形成膿皰。

二、引起痤瘡惡化的其他因素：

1. 內分泌：目前已知雄性素會刺激皮脂腺分泌皮脂。男性自青春期開始分泌大量雄性素，而女性在分泌雌性素的同時也會產生雄性素。除此之外，女性在生理期前2至7天體內荷爾蒙的變化，或是懷孕，都會改變體內荷爾蒙濃度進而長出痘痘；另外有些特殊的疾病，例如多囊性卵巢症、先天性腎上腺增生症、以及某些腎上腺或卵巢腫瘤等，都有可能造成雄性素過度分泌，需靠特殊的抽血檢驗及影像學檢查來進一步確診。
2. 食物：高油、高糖等食物會使皮膚油脂分泌增加。
3. 口服用藥：常見如口服類固醇、抗結核藥、抗癲癇用藥、身心科用藥及特定的化療標靶藥物等，也都可能引起痤瘡。
4. 情緒：如緊張、焦慮、睡眠不足。
5. 其他：如外用類固醇藥膏、持久型彩妝品、工業用油、多氯聯苯…等等

三、痤瘡的治療

目前痤瘡的治療主要分為外用藥劑和口服藥。輕度的病患，建議只需使用外用藥劑局部塗抹即可。而中等嚴重度以上的患者，則建議需同時給予外用藥及口服藥。一般口服藥的治療療程需數週至半年的時間，取決患者病灶的嚴重度。

常建議使用的口服藥物如下：

(1) 口服抗生素：

最常用的是四環黴素類的抗生素，具有抑制痤瘡桿菌及消炎的作用，但此類藥物不建議用於懷孕的婦女以及小於九歲的小孩。

(2) 口服 A 酸：

目前最有療效的口服藥，尤對於嚴重結節型或囊腫型的痤瘡具有比口服抗生素更好的效果。但具有引發皮膚刺激、乾燥脫皮、光敏感等副作用。最重要的是此藥具有致畸胎性，且可能會引起肝臟功能，血脂異常且服藥期間酒精會加重藥物的副作用。患者需在充分了解風險後簽署同意書才能開始療程。

(3) 口服避孕藥或抗雄性激素藥物：

可減少皮脂分泌，但只適用於女性患者，需評估後才會建議使用。

常用外用藥物如下：

(1) 外用 A 酸：

可改善粉刺、抑制皮脂分泌、幫助毛囊正常角化。但 A 酸具有刺激性，所以初期使用時易有皮膚發紅、脫皮、刺痛等副作用，且日曬會加劇副作用，所以建議患者於夜間少量局部塗抹患處治療。

(2) 外用抗生素：

可抑制痤瘡桿菌增生，減少發炎反應。但長期使用易使痤瘡桿菌產生抗藥性，降低治療成效。

(3) 過氧化苯醯(BPO)：

屬氧化劑，可達到抗菌及抑制痤瘡桿菌增生的效果。因不會產生抗藥性，所以常與其他藥物合併使用。但易造成乾燥、脫皮等副作用，僅建議局部少量塗抹患處治療。

(4) 杜鵑花酸(azelaic acid)：

具有溶解角質、治療粉刺、抗發炎、抑制細菌及淡化黑色素的功能。因屬弱酸，所以在使用初期，可能會出現暫時刺癢、微泛紅及局部灼熱感的現象，但多數患者會在 2 週內慢慢適應。杜鵑花酸無光敏感性，因此對防曬的要求不如外用 A 酸嚴謹。

粉刺型	丘疹型	膿皰型	結節囊腫型
外用 A 酸 杜鵑花酸	外用 A 酸 杜鵑花酸 外用抗生素	外用 A 酸 杜鵑花酸 外用抗生素 過氧化苯醯(BPO)	外用 A 酸 杜鵑花酸 過氧化苯醯(BPO)
		口服抗生素	口服抗生素 口服 A 酸

其它輔助治療，包含局部藥物注射、醫學美容、換膚、光動力等。

四、痤瘡護理的注意事項：

1. 清潔：建議選用溫和的洗面乳或中性肥皂，以溫水每日洗臉 2 至 3 次即可。過度清潔反而會導致正常的皮脂膜受損。不建議使用磨砂膏，顆粒性洗面用品及過度按摩皮膚等，才可避免痤瘡更加發炎惡化。
2. 保濕：當皮膚太過乾燥時，反而會導致角化異常，進而誘發或惡化痤瘡。痤瘡肌膚選擇保養品，建議使用成分單純及質地清爽的乳液或凝膠即可，不建議選用太油膩的產品以避免粉刺的形成。
3. 防曬：痤瘡患者常會使用口服 A 酸、外用的酸類產品以促進角質代謝，故天然的防曬能力也會因此下降。重度痤瘡的患者可優先選用帽子及口罩等物理性的方式防曬。輕度痤瘡則可選用清爽不油膩的防曬乳。防曬除了可以避免紫外線造成的傷害，也可以避免色素性痘疤的顏色加深。
4. 彩妝：原則上建議停止使用所有的彩妝品。如果不可避免需使用彩妝品時，建議縮短著妝時間，並在之後確實的卸除彩妝品。
5. 經由訓練過的醫護人員，使用無菌消毒後的器械可清除部分黑頭粉刺及化膿性青春痘。不建議患者自行擠壓痤瘡，不僅容易引起感染，甚至有可能會造成蜂窩組織炎。即使病灶痊癒後，也易留下影響美觀的疤痕。
6. 規律作息及充足睡眠，舒緩壓力及焦慮的情緒，均有助改善痤瘡的狀況。

對於痤瘡及其治療的錯誤認知，是許多患者長期無法改善痤瘡的關鍵。正確的診斷也是很重要的，建議求助於皮膚科醫師，排除其他與痤瘡類似的疾病，如酒糟性丘疹、蠕型蟎蟲等臉部紅疹疾患。耐心接受正規治療與落實正確的保養，多數患者的痤瘡都可以得到有效的控制獲得改善！