|  |  |
| --- | --- |
| 衛教資訊  **新竹馬偕紀念醫院** | **美容性問題：青春痘與毛囊炎** |
| 地址： 30071新竹市光復路二段690號電話： 03-6889595分機6293 | **修訂: 2021/05/24**  **皮膚科** |
| ．健康諮詢專線：03-5745098 週一～週五 上午9:00~12:00  下午14:00~17:00 例假日休息．語音掛號電話：03-5166516 ．人工掛號電話：03-6118866 週一~週五上午8:00~17:00  週六上午8:00~12:00 | 新竹馬偕new logo-20160801-黑字.wmf **(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.**  **馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利** |

**Ｑ：**我被青春痘已困擾許久, 也看過很多醫生但還是徒勞無功(中西醫都試過), 我的青春痘總是集中在鼻子跟下巴上, 不知是何原因...請問有何方法可以根治...謝謝!!!^\_^

**Ａ：**青春痘與體質(皮脂腺的活性, 皮膚的出油), 飲食習慣, 清潔習慣, 內分泌的穩定性, 環境的影響, 細菌的感染均有關。因此治療的目的在控制其嚴重度, 減少疤痕及外觀的改善。等年齡漸增, 皮脂腺活性降低, 自然就會改善, 並沒有立即根治的方法。鼻子跟下巴較嚴重往往是體質的關係, 某些部位皮脂腺的活性可能特別活躍, 而容易導致毛孔阻塞, 產生青春痘。了解青春痘的成因, 惡化因素及治療方針, 就能坦然面對, 有效的控制。

**Ｑ：**我在上國中前就已經開始長痘痘了,現在已經22歲了,雖然比起以前已經少了許多,但至今依然沒有停止的跡象,然而除了痘痘外,也有許多一粒粒的小粉刺,雖不似痘痘會紅腫,卻也使膚質看起來更差,由於長了許多年的痘痘,已經使得臉上坑坑疤疤的,毛細孔也變的粗大,因為現在在家中準備考試外,並無外出工作,所以我想應該是做雷射磨皮抑或是換膚的好時機,因為曾看有關報導說,治療期間最好避免暴露於陽光之下,以下是我的問題:

* 季節是否攸關術後的復原情形?
* 何種手術較不傷皮膚且術後較易保養?手術期間是否須配合買保養品?
* 手術期間是否須配合服藥及食療?
* 手術後是否能抑止痘痘繼續產生?
* 每次的手術時間及治療結束時間大慨歷時多久?
* 手術費用大概如何?健保是否給付?

**Ａ：**痘痘疤痕的治療由外用藥, 果酸換膚, 化學換膚, 微晶磨皮, 雷射磨皮, 鑽石刀磨皮...等有不同的方式, 須視個人嚴重程度, 生活方式而定。治療期間大多避免暴露於陽光曝曬。

若保養得當季節不是問題, 若無法好好保護, 可考慮秋天。太熱或太冷較不適合。

須視個人嚴重程度, 生活方式而決定處理方式及保養品問題.

青春痘本來就須飲食控制(可見衛教園地), 是否須加口服藥治療需視嚴重情況而定。

青春痘為多因素疾病, 不注意日常生活習慣仍會再發。(生活注意事項可見衛教園地)

妳應先找皮膚科專科醫師為妳評估適合的治療方式, 醫師會為妳解釋。

口服藥及外用藥健保均有給付, 但果酸換膚, 化學換膚, 微晶磨皮, 雷射磨皮, 鑽石刀磨皮等大多為自

費。

**Ｑ：**鼻頭粉刺該如何改善!?

**Ａ：**要減少鼻頭粉刺, 須做好局部清潔工作, 減少高熱量食物的攝取, 及適當使用去角質藥物如外用維生素A酸, 水楊酸, 果酸等。

**Ｑ：**我現年32歲,女性,因數年前臉上皮膚夏天油膩,長滿小痘子,冬天乾燥粗糙, 並且容易發紅發熱, 長期使用類固酵藥膏, 現在皮膚狀況更加糟糕,長年潮紅,長出又紅又癢的痘子。我想請問可有方法, 既毋須再使用類固酵藥膏, 又能消除紅熱及痘子。註:我若不使用類固酵藥膏, 臉會更紅更熱,且會乾燥粗糙, 望各位醫生給予建議, 以解決我多年來的痛苦。

**Ａ：**長期使用類固酵藥膏會導致皮膚萎縮變薄, 微血管擴張, 因此您會有長年潮紅的現象, 微血管擴張無法以外用藥治療, 只能以冷敷收斂性藥膏(如氧化鋅藥膏)緩解症狀, 或者也可考慮使用鐳射治療, 您應先至皮膚科專科醫師處檢查嚴重度, 再決定治療方式。此外, 皮膚科專科醫師不會用類固醇藥膏治療青春痘, 因使用類固酵藥膏往往會使痘子惡化, 因此找皮膚科專科醫師診斷臉部真正的病因, 並為您介紹乾燥粗糙的保養品才是正確的就醫方式。

**Ｑ：**請問一下醫生,我的臉上有豆豆,結果我把它擠破留下了疤痕, 想請問一下醫生,這些疤痕有辦法消除嗎??

**Ａ：**痘疤需視程度決定治療的方式, 若只是稍微色素沉澱, 可使用外用藥物幫忙(如維生素A酸, 杜鵑花酸, 果酸等), 如果色素沉澱嚴重, 需使用維生素C離子導入或果酸換膚, 如果已形成深的凹陷疤痕, 則需考慮磨皮。因此請您先至皮膚科醫師處就診, 再與醫師討論治療的方式。

**Ｑ：**我目前是16歲, 在我12歲時臉上長滿了青春痘, 因為當時沒有概念, 竟然拿梳子往臉上不停的梳, 導致四年以來, 我的臉總是紅腫不堪, 命運也隨之變的不好, 我有救嗎? 會要到整容的地步嗎? 依我這種情況整容大概要花掉多少錢呢? 希望醫生們能回答我的困擾, 竟小時的無知, 是會促成一生的遺憾~~麻煩你們了。

**Ａ：**青春痘或痘疤的治療須注意許多生活習慣(如洗臉, 飲食, 睡眠, 工作壓力...等), 配合適當口服或外用藥物治療(可見衛教園地)。治療期常常長達數週至數月之久, 須有耐心, 請找一位皮膚科專科醫師為您說明及治療。至於痘疤的處理並不困難, 但每個人會因嚴重程度而有不同的處理方式, 找皮膚科專科醫師為妳診斷, 治療, 及提供生活注意事項才是正確的方式。痘痘疤痕的治療由外用藥, 果酸換膚, 化學換膚, 微晶磨皮, 雷射磨皮, 鑽石刀磨皮...等有不同的方式, 須視個人嚴重程度, 生活方式而定。

至於臉部的長期紅腫還須考慮許多其他疾病, 您應就醫檢查。

**Ｑ：**這幾天有在皮膚科看,因身上長了很多一顆一顆紅顆粒, 醫生說是青春痘,而給藥吃,但我覺得是否該看接觸性皮膚炎呢!!??

**Ａ：**由您的敘述應該是身體發生毛囊炎(與青春痘相同), 嚴重時需要口服及外用藥併用一至數週才能改善。至於是否為接觸性皮膚炎可能須視臨床症狀及詳細病史才能得知。

**Ｑ：**我的胳臂和胸前及背部有似青春痘的紅色顆粒,會癢而且很多,聽說是毛囊炎,我該怎麼根制?毛囊炎又是什麼如何造成的??

**Ａ：**由您的敘述的確有可能是身體的青春痘(即毛囊炎), 可以由毛孔因大量出油阻塞而導致發炎, 或細菌, 黴菌的感染而導致毛囊發炎來造成。與體質(個人皮膚出油情況), 飲食, 衛生習慣, 內分泌系統均有關。治療包括口服或外用藥, 及飲食, 清潔習慣的說明等。您應至皮膚科專科醫師處確定診斷及治療的方向。

**Ｑ：**你好,我目前21歲女生,大約在2-3年前,我的頭皮,常常出現粒粒紅疹且會痛,經醫師診斷是皮囊炎,醫師也開藥給我使用,但始終未根治,且因這樣的情形以致頭髮愈來愈少,我實在非常擔心會禿髮,現在醫生讓我使用ploytar的洗頭髮洗頭,但反而出現更多疹子,是否是不適應的關係,另外,我想請問因這種情況而導致的落髮,是否還會長出來,若長不出來的話,是否只有植髮的方式了. 煩請您的解答.

**Ａ：**毛囊炎是因毛髮遭受感染(包括細菌或黴菌), 或受到外物刺激後(如梳子梳齒太尖, 梳頭時拉扯頭髮太用力, 洗頭時以指甲抓頭等), 產生的發炎, 一般會在一些毛孔出現紅疹或小膿泡. 除非是嚴重的毛囊炎造成毛囊的壞死, 一般不會造成禿髮. 因此我覺得您應該先注意下列事情:

* 找可信賴的皮膚科專科醫師確定診斷及落髮的原因。
* 如果有感染的跡象(如起膿泡), 可作病原菌培養以找出病菌, 並使用有殺菌作用的洗髮精。
* 如果沒有感染的跡象, 可能是由外物刺激造成, 應避免上述可能的刺激物。
* 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。