|  |  |
| --- | --- |
| 衛教資訊**新竹馬偕紀念醫院** | **非傳染性皮膚疾病：痤瘡(青春痘)** |
| 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** |

**青春痘的成因**

青春痘是皮膚科門診常見的病，好發年齡在12歲到25歲之間，常發生於臉部、前胸、背部等皮脂腺分佈多的地區。其臨床表現變化很多，有白頭粉刺、黑頭粉刺、丘疹、膿庖、囊腫等。

* **青春痘的形成有三個主要因素：**
* 皮脂腺管過度角化。
* 皮脂分泌增加。
* 細菌作用，引起發炎反應。
* **青春痘的產生會受到下列各種因素的影響：**
* 內分泌：病人常可注意到月經來前病灶惡化。
* 食物：如花生、巧克力、油炸食物對某些病人有惡化影響。
* 情緒：如緊張、焦慮、睡眠不足。
* 氣候：日曬、濕度過高有些病人會惡化。
* 化學藥品：如口服或外用副腎皮質荷爾蒙，某些化粧品、工業用油、多氯聯苯、某些抗結核藥等，都可能引起青春痘。
* 遺傳因素等。

**青春痘治療須知**

* **青春痘的治療主要分為外用藥劑和口服藥 :**
* 對於輕微的病患只要使用外用藥劑即可。
* 對於中等嚴重度以上的患者則須同時給予外用藥及口服藥，一般口服藥的治療療程視病灶嚴重度需數週至半年的時間。
* 您應該了解青春痘對於治療的反應是緩慢的，最初一個月可能還沒有顯著的進步，但半年後大部份的病人可有顯著的改善，在治療期間須耐心的依醫師指示用藥。大多數的人都有長青春痘的經驗，青春痘程度有輕微、有嚴重，不可掉以輕心，順其自然，以致造成滿臉疤痕。我們建議如有青春痘的問題須請教醫師給予指導及治療。畢竟愛美是人的天性，青春痘經由適當的治療，可將後遺症減輕到最低，愈早治療效果愈好。
* 只要你開始治療，我們確信你的青春痘一定有所改善，但也請你記住，青春痘的治療反應是很緩慢的，輕度的青春痘會在數週內改善，中度的青春痘須要1至3個月的時間，嚴重的青春痘則須4至6個月的治療時間，所以必須定期回來複診。
* 青春痘經治療改善後仍可能因沒有注意飲食習慣或生活習慣而復發，此時須要再一個療程的治療。由於輕度的青春痘治療復原較快，因此早期治療效果較快也較好。
* **口服藥物須知：**
* 有些藥須在飯前半小時服用，請照指示服用，服用時可給予少許的水，但勿和牛奶及胃藥一起服用。若飯前忘記服用，可改為飯後1個半小時後服用。
* 如果您的口服藥為一天四次，當忘記服用藥物時，請在下一次服用加倍藥量，以維持一天之固定用量。
* 如果您有藥物過敏病史，或服藥後有不適，一定要及早通知您的醫師。
* **局部外用藥物使用須知：**
* 不同程度或不同表現方式的青春痘，其所適用之外用藥不同，對於粉刺、發炎性紅疹、膿泡、囊腫及色素沉澱疤痕、凹陷疤痕均有不同的治療外用藥，請依照醫師指示使用。不要隨意試用或共用他人的外用藥物，以免引起後遺症。
* 有時外用藥擦後會發生微紅或脫皮現象，如果這種現象太厲害，就必須停用 1~2 天，然後再從某一小部位重新擦起，每兩天擦一次，如此使用，若沒問題，則可在一星期後增加使用部位，直到每個病灶處均有擦藥，然後再改成每天使用，如果又發生同樣過敏刺激的情況，可照前述的方法調整使用次數及部位，一般療效佳的青春痘外用藥常見產生微紅、脫皮現象。

**青春痘護理注意事項**

* **不要熬夜：**

注意睡眠充足，生活起居不正常或熬夜易使青春痘惡化，儘量保持心情愉快，避免焦慮煩燥。

* **如何使用肥皂？**

每天以中性肥皂及溫水洗臉 2 至 3 次，在治療中並不須要買特別的藥皂洗臉。比較嚴重的情況，請依照醫師指示使用醫院清潔皮膚的藥水洗濯患部。此外應減少皮膚刺激，不要用磨砂膏之粗質洗面劑來洗患部，或過度按摩皮膚，以避免惡化。

* **青春痘可以擠嗎？**

有一些黑頭粉刺及化膿性青春痘可以經由訓練過的醫護人員在消毒完全下清理。在家中則最好不要擠青春痘；因為手指本身帶有眼睛看不見的細菌容易引起感染，而且嚴重的感染會造成疔、瘡、甚至蜂窩組織炎，並使皮膚痊癒後，留下大大小小的瘢痕。

* **飲食上要減少多餘熱量的攝取，儘量少吃下列食品：**
* 油炸食物、肥肉、動物的皮。
* 太甜的食物：如糖果、巧克力、冰淇淋、可樂、可可、咖啡 等。
* 熱量高的食物：如堅果類(花生、瓜子、開心果、核桃)、奶油、乾酪。
* 辛辣食物。
* **必須使用化妝品時請注意下面原則：**
* 在病灶處擦上外用藥，和要抹上化妝品的時間最好隔20～30分鐘。
* 因為你已接受足夠的治療，所以沒有必要再買含藥性的化妝品，因它不會提供額外的療效。
* 最好是淡妝，而且不要使用油性的化妝品與保養品。下班後儘早卸妝。
* 如果青春痘長期不癒，應停止所有的化妝品或面霜，因為它們很容易堵塞毛細孔而引起更多的青春痘。
* **內分泌系統的影響：**
* 女性患者若有生理期不規則的情形，須告知妳的醫師，或請婦產科醫師診察。
* 有些患者若有嚴重的青春痘合併身體毛髮生長過盛，可能有內分泌系統的問題，須告知你(妳)的醫師。
* 不正常的睡眠習慣、熬夜、過大的考試壓力或工作壓力均會影響內分泌系統，而使青春痘惡化。
* 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。