



青春痘

痤瘡，俗稱「青春痘」，是毛囊皮脂腺發炎的疾病，常發生於青春期的青少年，85%以上的青少年都有長青春痘的經驗，在成年人也會出現。臨床的表現可以是粉刺、紅色的丘疹、膿疱、較大顆的結節、囊腫或疤痕。

青春痘類型

1. **非發炎型痤瘡**：包括白頭粉刺及黑頭粉刺。
2. **發炎型痤瘡**：則包括丘疹、膿包及嚴重的囊腫皮脂腺分泌旺盛是青春痘的主因，所以痤瘡常長在皮脂腺發達的部位，臉部是最常發生的部位，另外頸部、前胸與背部也可能發生。

青春痘發生原因

- ◆ **皮脂腺分泌過多**：油性膚質、夏季時，皮脂腺分泌增強，青春痘就嚴重的多。
- ◆ **細菌過度生長**：皮脂腺中的痤瘡桿菌過度繁殖，也會造成毛囊發炎。
- ◆ **毛孔堵塞**：毛囊發炎、過度角化，都會阻塞毛孔，產生粉刺、面皰。
- ◆ **內分泌因素**：有些人的皮脂腺特別敏感，只要內分泌輕微的波動，就會長青春痘，尤其在月經前後、熬夜、壓力時。
- ◆ **情緒因素**：精神緊張、熬夜、睡眠不足，都會導致皮脂腺分泌失調，使青春痘惡化。
- ◆ **遺傳、食物生活習慣、紫外線照射**

預防青春痘

✓ 勤加洗臉

洗臉很重要，是治療青春痘的第一步。使用中性溫和的洗面乳(皂)，用溫冷的水洗臉，避免毛孔阻塞。夏天臉油用去污力強一點肥皂來去除過多的油脂，一天約洗 3-4 次。冬天皮膚較乾燥，一天約洗臉 2 次，可以改用溫和的肥皂，以免使其皮膚太乾燥。

✓ 正確的保養方式

過度滋潤的保養品、覆蓋性的化妝品，會阻塞毛孔，要盡量避免。長時間的蒸臉、按摩、去角質，反而會使毛孔發炎。長痘痘時，應減少化妝次數，用卸妝乳徹底清潔，再用肥皂洗臉。油性皮膚的保養品，要選擇清爽透氣的產品，只用在需要滋潤處。

✓ 均衡的飲食

目前沒有明確的研究顯示，那些食物對青春痘有直接影響。建議最好攝取均衡飲食，一些油膩、辛辣、高糖分、高熱量食物，如巧克力、花生、辣椒、薯條，應盡量避免。便秘、腸胃問題會惡化青春痘，可以多吃蔬果、纖維類來預防。

✓ 注意一些不良習慣

避免常用手撫摸有粉刺或青春痘的地方喜歡穿高領的衣服、用雙手托住下巴或兩腮頭髮或安全帽蓋住臉頰、額頭任意擠壓青春痘等。

✓ 良好的生活作息

精神緊張、熬夜、睡眠不足，都會使皮脂腺分泌失調，導致青春痘產生。儘量保持生活規律，心情愉快，睡眠充足，不熬夜。睡前洗臉卸妝要徹底，睡覺時避免側睡或俯臥，棉被也不要蓋到面部或不或頭上。棉被、枕套也要經常換洗，過多的油垢也會阻塞毛孔。

你的健康 是寶貝的希望
讓我們守護你的健康