



part 1

西醫部分



## 緒論

# 春青不「痘」留

青春痘的學名是「痤瘡」，它的發生率非常高，高到有些人不把它當作是「病」，而認為它是一種「生理現象」，大約十之八九的人在一輩子當中都會被它光顧過。痤瘡之所以稱為青春痘，主要是由於它發生的年齡集中在青春期的，患者年齡以十二、十三歲至二十多歲為高峰期，是青少年最常發生的皮膚病。另外，在這個年齡層的人也正在經歷很大的人際關係及身體上的變化，而青春痘又好發於代表外觀很重要的一部分——臉上，往往會對患者造成心理上及社交上很大的影響。許多研究顯示，青春痘可能對一個人造成自尊心下降、人際關係困擾，甚至焦慮、憂鬱以及求職上的困難。

門診中就碰過不少因青春痘而非常困擾的患者。有位青春期的少女因為長了很多痘痘，由母親帶來就醫，一進診間，頭都是低低的，不太敢抬起來，長長的瀏海將長滿粉刺的額頭蓋住，兩邊的頭髮也垂掛在兩頰，母親說女兒很在意臉上的痘痘，甚至為此不想出門，不和同學來往，人際關係也變得很差。說著說著，少女的眼淚就滴了下來。在經過兩個多月的治

療之後，少女回診時已可以單獨來就醫了，臉上除了粉刺與紅腫的痘痘已明顯減少之外，更重要的是，她臉上所顯現的自信心增加的光采，髮型也改成向後梳成乾淨俐落的馬尾。由此可見，青春痘不管對生理或心理的影響都是不可忽略的。因此，對於青春痘該有的正確基本知識，知道它是可以治療與預防的疾病，減少它可能造成的傷害及難以抹滅的疤痕後遺症。

## 拒絕青春痘其實很簡單

青春痘在組織病理學上的定義是，毛囊皮脂腺的慢性發炎性疾病，它在臨床上的表現有白頭及黑頭粉刺、紅色丘疹、化膿的膿疱以及節結或囊腫。除此之外，它也會造成發炎後的紅斑、色素沉著、凹洞、肥厚性疤痕或蟹足腫等後遺症。青春痘的產生是「多因子」造成，無法由單一原因來解釋它的生成，其中最主要的因素包括毛囊角化異常造成毛囊出口阻塞、皮脂腺分泌旺盛、毛囊內的致病菌——初油酸桿菌（*Propionibacterium acnes*）增生以及內分泌因素。

除此之外，臨床上也觀察到許多會使青春痘惡化的因素，還包括食物、睡眠、情緒、壓力、污垢、品質不佳的化妝品、日晒及藥物等等。這些與青春痘生成有關的各項成因，也會相互影響並且環環相扣，所以不是單單改善一項因素，或接受某

一種治療就能夠達到很好的控制或療效。除了依病情嚴重程度、個人反應來選擇適當的治療方法外，還得依靠患者全力配合——注意各種因素。

青春痘的治療方法有很多種，大致上分爲局部外用藥劑、物理性治療及全身性藥物治療三大類。常用的外用藥劑包括過氧化苯甲醯（Benzoyl peroxide）、抗生素、維生素A酸、水楊酸及杜鵑花酸等，對於輕到中度的青春痘都可達到不錯的改善。嚴重的青春痘需配合全身性藥物治療，也就是口服藥物。這些藥物包括了抗生素、荷爾蒙以及維生素A酸。本書將會針對各種藥物的作用機轉、服用方式以及副作用做詳盡的介紹，物理性治療則包括了痤瘡手術或切開排膿，以及青春痘病灶內注射類固醇，主要是針對閉鎖性粉刺及囊腫型青春痘。

## 果酸換膚爲青春帶來新生機

這幾年來果酸換膚風行，它已被證實對青春痘治療具有很大的功效，業已被當作是青春痘的輔助療法。藉由其去角質的能力，使毛囊皮脂腺通暢、粉刺減少，自然不容易再長出發炎的青春痘。在高濃度之下，它也可以讓青春痘丘疹及膿疱破裂排出並結痂痊癒。同時，青春痘發炎後留下的色素沉著及凹疤，都可以藉由果酸換膚來改善。但有很多人對果酸換膚有

一些誤解，不是被一些不實報導誤導，就是被一些失敗個案嚇到。其實，只要是經由經驗豐富的皮膚專科醫師來執行，並確實依照醫師的指示做好術前、術後的皮膚照護，果酸換膚其實是非常安全的。

青春痘的治療必須趁早，不要等到已經出現了難以抹滅的後遺症——疤痕之後才後悔莫及。皮膚外科手術如疤痕整型或磨皮，可以改善這些後遺症，但治療過程可能需要數次，術後復原期也需要一段時間。雷射磨皮已經逐漸取代傳統的磨皮術，目前最常用的兩種雷射為二氧化碳雷射及鉀-雅各雷射，對於青春痘凹疤的治療效果都不錯。

除了積極的治療青春痘之外，預防的工作更是不能輕忽的。生活作息正常、保持心情愉快、不抽菸、不喝酒、飲食清淡及適度的運動，對於預防青春痘必能達到事半功倍的效果。正確的皮膚保養觀念也是非常重要的，認識自己的膚質狀況，選擇適當的洗臉清潔用品及保養品，也有助於改善青春痘油性問題皮膚。皮膚科醫師的職責不單單是開立治療的藥物或執行治療，也必須涵蓋給予患者正確的預防與保養觀念。

希望本書內容對於所有只要「青春」，不要「痘」的人，能有很大的幫助。

病因及病理

## 「多因子」造成青春痘

青春痘是皮膚科門診最常見的皮膚疾患之一，它不僅是「青春期」莘莘學子的專利，從剛出生的嬰兒至白髮老者，皆可能罹患不同形式的青春痘。許多患者都有相同的困擾，為什麼臉上、身上的青春痘總是冒個不停？為什麼治療後青春痘仍是不聽話地出現？真是野火燒不盡，春風吹又生啊！為什麼熬夜唸書後或「好朋友」（月經）來報到的前幾天，痘痘就蹦出來了？這些疑問，在我們了解青春痘的各項成因之後，就可迎刃而解了。

經由多項研究，學者們發現青春痘的產生是「多因子」造成的，也就是說，我們無法以單一原因來解釋它的生成，而是多種因素相互影響的結果。以下我們會循序漸進地介紹青春痘的各項成因，以期讓讀者對痤瘡（青春痘）的病理機轉，有更進一步的認識。

## 毛囊的角化異常

痤瘡最基本的原因是毛囊口的角化異常。在正常情況下，毛囊口的角質呈現疏鬆排列，會隨著皮膚的新陳代謝而不斷更新，不會將毛孔阻塞。反觀痤瘡患者，其毛囊口的角質除了排列較為緻密外，成分亦稍不同於正常皮膚，因此不易經由正常代謝過程而脫落，進而造成了毛孔阻塞。多種治療痤瘡的藥物，如維生素A酸或時下所流行的果酸換膚等等，就是針對此項成因，改善不正常的角化，來達到治療痤瘡的目的。

## 雄性素及皮脂分泌旺盛

上帝造人是不公平的，有人天生麗質，少有痤瘡的困擾，而有些人痘痘總是冒不停，少部分不幸的患者，臉上痘痘嚴重的程度更是只能用「毀容」來形容。爲什麼會有如此兩極情況發生呢？

每個人皮脂腺的體積大小和分泌活性都有所不同。而同一人其身上不同區域的皮脂腺分布密度及分泌活性亦不相同，所以臨床上有人是乾性肌膚，有人則是油性皮膚。

皮膚的皮脂腺有一個雄性素（男性荷爾蒙）的接受體。國外的一些研究報告亦指出，痤瘡患者之皮脂腺對雄性素有過度



敏感的傾向，即使循環中雄性素的含量正常，皮脂腺亦會因此而處於極度活化的狀態，造成大量皮脂的分泌，而皮脂中的某些成分（Squalene）本身就具有「導致粉刺」的特性。人到青春時期時，體內雄性素的分泌會大增，而雄性素並非專屬於男性的荷爾蒙，它亦存在於女性朋友身上，所以有青春就易有青春痘，這是不分男、女的。而青春時期，因為體內荷爾蒙的環境劇變，且有些人的皮脂腺對雄性素的敏感性超強，使得皮脂分泌增加，所以青春時期就較容易長痘痘。

簡而言之，就是產生青春痘部位之皮脂腺的分泌活性比正常膚質過於旺盛。事實的確如此，我們發現多數痤瘡患者的痘痘集中於臉部、前胸及後背，因為這些部位的皮脂腺比身體其他區域來得發達。然而，並不是每一位青春痘患者皆為油性皮膚，因為這並不是長痘痘的唯一原因。

## 毛囊內細菌增生

痤瘡患者毛囊內的致病菌，主要是初油酸桿菌（*Propionibacterium acnes*），它是一種厭氣性細菌。此外，痤瘡也可能因其他種類的細菌引發，如葡萄球菌等等。初油酸桿菌平時即存在於人體毛囊中，是與肌膚共存的常在菌落，正常情況下，並不會危害人體。但是，當它過度繁殖，並釋放出某些物質

時，就會產生青春痘了。

初油酸桿菌爲什麼會導致青春痘的產生呢？當初油酸桿菌過度繁殖後，可直接導致毛囊的發炎，更重要的是，此菌會釋放出多種發炎物質，其中的脂化酵素會分解原先已存在於毛囊中的皮脂而成爲游離脂肪酸。這些游離脂肪酸對我們的皮膚有極強的刺激性，會使毛囊及毛囊周邊皮膚紅腫發炎，形成臨床上膿疱性或囊腫性痤瘡。

知道這些細菌的害處後，讀者應可明瞭醫師爲什麼會選擇抗生素來治療青春痘了吧！

## 其他病因及病理

除了上述幾個主要原因之外，痤瘡亦會因一些因素而惡化，包括：

### 食物

目前尚無證據顯示食物與青春痘有直接關係。但是，在門診中，確實有許多患者吃了油炸食物、巧克力或花生後，原有的青春痘會惡化，或是誘發新的青春痘生長。然而，並不是每個人吃了高熱量食物後都會使青春痘惡化。可見，食物與痤瘡的相關性是因人而異的，也可以說是每個人「體質」不同。有

人天生麗質，大啖巧克力後仍不必為青春痘所苦，但有人只因一時嘴饞，吃了些高熱量零食後，隔天青春痘就蹦出來了。所以，讀者應自我觀察一段時間，如果自己真的是吃什麼都長青春痘的體質，此時對於食物的選擇就應該加以節制。

### **毛囊口阻塞**

產生痤瘡最基本的原因是毛囊角化異常及旺盛的皮脂分泌導致毛囊口阻塞，這點我們已在前文致病機轉中詳細討論過了。除此之外，一些環境因素亦會造成毛囊口阻塞，如不當地使用化妝品、衣著過緊，或是長期在高溫、油汗的環境中工作等，易造成灰塵、油垢將原本暢通無阻的毛囊口堵住，如此的話，不長青春痘也難啊！

### **睡眠不足、精神壓力**

很多人都有相同的經驗，一段時間的熬夜、失眠或情緒不安後，青春痘就變得嚴重了，為什麼呢？因為生活作息不規律、失眠、焦慮、情緒壓力等因素，均會使體內雄性素分泌增加，亦會使皮脂腺對雄性素的敏感性增加，造成皮脂過度分泌，青春痘就由此而生了。所以，痤瘡患者應盡量保持心情輕鬆，不要讓青春痘影響到你的心情。