

淺談青春痘

陳育生（國泰綜合醫院皮膚科主治醫師）

本文部份內容已於 News98電台10月13日晚上播出

曾嶽元：我們今天邀請到的是國泰綜合醫院皮膚科陳育生醫師，討論的主題相當有趣，就是「青春痘」。我們常聽到青春痘、粉刺（comedo）等名詞，請陳醫師幫我們介紹一下，青春痘是什麼呢？

陳育生：其實青春痘是很常見的，只是一般人對青春痘一知半解。青春痘是人類毛囊阻塞或發炎所造成的現象，好發在臉上或者是前胸、後背之處。一般而言較容易發生在年輕人身上，但是亦有可能會因為遺傳疾病或某些內在因素之影響，而使得青春痘在非好發的年齡出現。

曾：青春痘和粉刺是相同的嗎？

陳：青春痘的學名為「痤瘡（acne）」，簡單可分為四大類型。第一類型為開放型粉刺（open comedo），就是黑頭痘痘；第二類型為封閉型粉刺（closed comedo），也就是白頭痘痘；第三類型為一般常見的紅色顆狀痘痘；最後則為較大型的、囊狀型的、內有化膿物，就是痤瘡型的囊腫（cyst），亦可稱為囊腫型痤瘡（nodular acne）。

曾：所以臨床上關於痘痘的名詞有滿多種類的，不過一般統稱為「青春痘」。剛剛陳醫師有提到青春痘好發在臉上，還有哪裡會長青春痘呢？

陳：皮脂腺（sebaceous gland）比較茂盛的地方就比較容易長青春痘，例如：臉上、前胸、背後等。就正常情況之下，一般人最好發青春痘的地方為臉上，不過有部份的人會好發於他處，例如在前胸、後背長出許多青春痘，甚至是留下疤痕都有可能。

曾：為什麼會長青春痘呢？

陳：一般人可能會覺得長青春痘的原因很多，例如環境、飲食等。不過就醫學的角度來看，從生理學上可分為四點：第一為角質（keratin）過度增生；第二為油脂分泌過多；第三為人體的皮膚發炎；最後為毛囊中的痤瘡桿菌（propionibacterium acnes）過度增生。以上四點都有可能影響到青春痘的發生。

曾：陳醫師剛剛提到的四點，其中一點有提到角質，那「角質」是什麼呢？

陳：「角質」為人體皮膚正常代謝之物質。例如在洗澡時，故意搓揉皮膚會產生一些白色或黑色物質脫落；或者是在皮膚發炎時，會產生一層白色的物質脫落，即為角質。例如頭皮屑也是角質。按照正常的代

通訊作者：陳育生 醫師
電話：886-2-2708-2121 ext 5078
傳真：886-2-2708-2121 ext 8707
地址：106 台北市仁愛路四段280號
電子郵件：jam1@cgh.org.tw

謝速度，角質在洗臉或肢體接觸的情況下就會自然脫落。但是在青春期，角質分泌過度會造成毛孔的阻塞。若單純為角質分泌過度之情況，常見為黑頭粉刺（blackhead, open comedo）。

曾：您剛剛有提到長青春痘的四點原因，有角質增厚、油脂分泌過多、皮膚發炎及細菌等，那麼病毒（virus）是否會影響青春痘的生成呢？

陳：以病毒來說，若造成身體疲累、免疫力下降或者體內過氧化物（peroxide）堆積過多等狀況，的確有可能會使青春痘變嚴重，不過病毒並非形成青春痘的主因。

曾：請問陳醫師，每一個人皮膚都有角質，也會分泌油脂、滋生細菌等，但是有的人會長青春痘，有的人則不會，到底真正長青春痘的原因為何？

陳：剛剛提到的四點，若只具備其中一點是不會好發青春痘的，必須同時具備二、三點以上才有可能好發青春痘。在單一情況下，例如臉部出油、臉部容易脫皮但並沒有合併油脂分泌過多或者細菌過多的情況，並不會產生青春痘。

曾：平常的飲食會有影響嗎？

陳：可以將容易造成青春痘的食物大概分成兩大類：油炸類及燒烤類的食物。這兩類的食物有過氧化物的存在，吃多了堆積於體內，會造成人體或皮膚處於容易發炎的情況。體質不好的人，例如皮膚角質過多又合併油脂分泌旺盛的人，若吃了過多油炸類或燒烤類的食物，長青春痘的機率也會相對地提高許多。所以還是儘量避免過度油炸或燒烤類的食物。另外，目前也有研究愛吃甜食是否容易長青春痘？不過到目前為止的結果顯示，無法證實甜食會直接影響青春痘的發生。

曾：除了飲食習慣，是否還有其他因素與青春痘有關呢？

陳：其實少見的情況是因為吃藥而造成青春痘。例如控制精神方面的藥物，會造成精神科病患臉上的青春痘較多；或者是目前較新的標靶藥物治療，確實是有可能會造成病患的臉上或前胸、後背的地方出現類似青春痘的疹子。不過這都是較為少見的情況，一般人較不易發生。

曾：長青春痘與本身體質或內在的疾病是否有關連呢？

陳：病患來門診就醫時，也會詢問我們是否因為本身體質或內在疾病而長青春痘？但是這樣的情況其實是很少見的。一般的情況下，青春痘的有無或嚴重度不代表內在有任何問題。除非是因為遺傳性疾病，患者從小就容易出現關節炎（arthritis）或發燒等症狀，合併年幼時就長青春痘的情況。在這樣的情況下病患很小就會發病，而且會合併其他的症狀出現。不過有些女性若出現容易分泌雄性素（androgen）的腫瘤（tumor）或者是囊腫，像是多型性卵巢囊腫（polycystic ovarian; PCO）的病患的確比較容易長青春痘。

曾：我們也常聽到壓力大會長痘痘，青春痘與壓力真的有關嗎？

陳：因為壓力、熬夜或吃油炸食物等因素都會提高體內过氧化物的含量。若過氧化物含量增加，會使得人體處於容易發炎的狀態。體質較好的人本身不容易分泌油脂、不容易產生角質，偶爾有壓力時並不會造成青春痘的增加。但若是從青春期開始就容易長青春痘、臉部容易出油的人，只要稍微熬夜或吃宵夜，尤其是吃油炸類食物，隔天臉上就會冒出較大的痘痘。

曾：所以熬夜的時候最好不要吃鹽酥雞？

陳：對！曾經有一位病患來看診時間說，「之前吃藥都控制得很好，為什麼最近痘痘又冒得特別多」。於是我反問，「你是不是熬夜了」。病患回答，「對」。我又問，「你熬夜是不是又吃宵夜」。病患說，「對」。我最後問，「你是不是有吃鹽酥雞」。病患的媽媽搶著回答，「沒錯！陳醫師每一項都說對了」。這些加起來就是導致青春痘增加的主要原因。所以說熬夜、吃油炸食物、再加上考試壓力很大等等因素，痘痘就容易冒得特別厲害。

曾：陳醫師剛剛有提到藥物會影響青春痘的發生，這是很常見的現象嗎？

陳：因為藥物而出現青春痘的狀況，較容易發生在精神科病患的藥物上，另外少見的情況是發生在標靶藥物治療的病患身上，但如果是在治療糖尿病（diabetes mellitus; DM）、高血壓（hypertension）或者是一般內科的藥物，其實並不容易造成青春痘從無到有的產生。

曾：好像都是男生比較容易長青春痘，性別也有關係嗎？

陳：其實不能說是男生比較容易長青春痘，正確的說法應該是「雄性素」是影響青春痘生成的重要原因。雄性素會讓我們油脂分泌過盛，但是大部分的人若抽血檢查身體裡面雄性素的濃度，約九成的人都是正常。只有少數的人，例如剛剛提到的多型性卵巢囊腫或是分泌雄性素的腫瘤，的確會造成女性的青春痘增加。但是通常這類的女性還會合併其他的現象，例如體毛變多、聲音變沙啞或合併男性性徵的出現，這時候我們會詢問病患月經是否正常？或者是否有其他的情況出現？這樣我們才會幫病患做抽血檢查，不會

因為長青春痘就抽血檢查雄性素，因為大部分的情況下雄性素濃度是正常的。

曾：如果長青春痘是跟雄性素有關係的話，我們也常聽到雄性禿（androgenetic alopecia），是否長青春痘的人容易禿頭？

陳：雖然雄性素的確會造成油脂分泌過多，但是其實雄性素分很多種，不同細胞對雄性素也有不同的受器，就像鑰匙必須要對應到固定的鎖才有作用是一樣的道理，容易長痘痘的人的頭髮中不一定有容易造成禿頭的受器。所以容易長痘痘的人將來不一定會禿頭。也就是說禿頭和青春痘是沒有關連的！

曾：不過長痘痘確實是與男性的Y染色體有關係。所以意思是說，男性若有2個Y染色體，這種人比較容易長痘痘？

陳：的確這類型男性的血中雄性素較高，除了較容易長痘痘外，雄性特徵亦會特別明顯，例如容易動怒、有暴力傾向等。另外，毛囊的基因出現雄性禿的機率相對地會比較高，因為有2個Y染色體的男性之雄性素高於一般正常值。

曾：所以青春痘和雄性素雖然不是完全地一比一的關係，不過顯然關係非常密切。但反過來說，若讓人吃女性荷爾蒙（female hormones），青春痘會比較少嗎？

陳：的確如此！國外的女性會以口服避孕藥來避孕，只是在台灣吃避孕藥的比例比較少，其實有很多女性反應吃避孕藥之後發現青春痘少了許多。針對雄性素的效果，雌性素（estrogen）有拮抗作用（antagonism），如果是容易長痘痘的女性，剛好要避孕的話，吃口服避孕藥是很好的替代方案。

曾：女孩子長青春痘的年紀和男孩子一樣嗎？都是在青春期嗎？

陳：是的。一般來說，不管是男孩子或女孩子都是在青春期開始出現青春痘。不過有些比較容易長青春痘的女孩子，可能在初經來之前就會先長，所以有時候會比男孩子更容易於青春期早期出現青春痘，但是和將來的嚴重程度無關。

當然還是有些女性在月經來臨前後，會比較容易長痘痘，這種情況可以吃一些特別的藥物來控制，這類藥物是一種利尿劑（diuretic），主要因為它有拮抗雄性素的效果。所以針對女性病患來看診時，會詢問女性病患月經是否正常？若月經正常，會了解病患在月經前後青春痘是否有特別惡化的狀況？如果青春痘亂長，大概與雄性素無太大關係。但是若經期前後青春痘會比較嚴重，雖然血中雄性素的濃度是正常的，但是雄性素對該女性病患的影響還是很大的。這時候就會用前面提過的藥物來作為雄性素的拮抗，雖然不會像避孕藥的效果那麼好，但是仍可達到控制痘痘生長的效果。

曾：女性荷爾蒙的確會有對抗青春痘的效果。那一般年輕人要如何預防青春痘？例如多洗臉、塗抹保養品等方法可以有效地預防青春痘嗎？

陳：其實青春痘不是我們所想的那麼膚淺，並不是只有皮膚發炎就是青春痘，不能只是長青春痘就擦藥、吃藥，這樣的方式只能治標；治本要從生活作息、飲食、保養做起，必須調整規律的生活作息、正確的洗臉、少吃油炸食物等，才能夠從根本醫治。常常有人問我說：「洗臉要怎麼洗？是不是一天要洗很多次？」其實過度的清潔反而是不好的，因為會造成表皮的損傷或者是破壞pH值，反而容易對皮膚造成發炎的情況。

一般人會有錯誤的印象，以為用熱水洗會洗得比較乾淨，其實正確的洗臉方式是用一般室溫的水適度清洗即可。有的人角質多，可能會想說是不是要每天去一次角質？但是過度的去角質反而會造成皮膚的破損。我會建議一般沒有化妝、沒有擦防曬乳的人，一天一至二次使用洗面乳清潔臉部，且用室溫的水清洗即可。如果是上班族女性需要化妝、或是男生去運動會擦防曬係數較高的防曬乳，回家後就需要先進行卸妝的動作。如果是比較容易長痘痘、臉部較油的人，在卸妝用品成分上的挑選就需要更慎重，不要選擇太油的卸妝油，可改用卸妝乳，卸妝後再用肥皂溫柔地清洗，這樣比較不容易讓油脂堆積在臉上，或者是阻塞毛囊，可以達到控制痘痘的效果。

曾：有些清潔用品上會帶有酒精（alcohol）成分，這樣是不是去油效果更好？

陳：的確有些比較強的清潔用品會含有酒精成分，但對皮膚較薄的區域，直接接觸酒精會太過度刺激，所以不建議將酒精用於臉部的清潔。此外，有些化妝水為了能夠快速揮發也會含有酒精的成分，有些長痘痘的人使用這類的化妝水則會造成臉部的不適。再則建議不要使用鹼性肥皂，因為我們的皮膚是弱酸性，這樣會破壞皮膚正常的酸鹼度，讓皮膚變得脆弱；另外在清潔上儘量不要選擇含有磨砂成分的清潔用品或者過度搓揉臉部，這樣反而會造成反效果。

曾：您建議一天洗幾次臉呢？

陳：這要看個人情況，例如可以從職業或所處的環境來看。若是都待在冷氣房，不需要在外面奔波的人，晚上回家時洗一次臉，早上起床看出油狀況再決定要不要洗臉。若是在學校上課的學生，常常運動、打球，造成流汗、臉部油脂堆積等，可在劇烈運動完後清潔臉部，一天的洗臉次數約二至三次。

曾：請問陳醫師，長青春痘到底要什麼時候才需要去找醫師？

陳：大部份的人都只有輕微的青春痘問題，但是只要自己覺得長青春痘會造成生活上的困擾，就可以看醫師。另外一個情況需要馬上就醫，即是當發現臉上的痘痘長得非常大，且容易留下凹陷的疤痕，這樣的情況需提早介入治療，免得會留下許多的痘疤，又得做許多後續的處理及治療等，會比較難以處理。也有些病患痘痘長得太嚴重，甚至是長到前胸、後背，這樣的情況也建議趕快就醫，做積極的治療會改善青春痘的情況。

曾：請教一下陳醫師，青春痘如何治療？

陳：青春痘需要循序漸進的治療。一般而言，我們評估一位病患青春痘的輕重程度，簡單的區分為：輕度、中度、嚴重三種。若只是輕度的青春痘，基本上只需塗抹藥物即可。若為中度以上的狀況除了塗抹藥物之外，還要加上口服藥物的治療，像是抗生素（antibiotic）或是某些消炎藥物。若是嚴重程度的青春痘，就會用到比較新種的藥物，叫做「A酸（retinoids）」。

塗擦的藥物有很多種，醫師會針對不同的狀況對症下藥：

1. 像是比較容易化膿型的小痘痘就比較適合擦含抗生素的藥膏；
2. 會痛的大痘痘則適合局部單點擦較強的消炎藥膏（如水楊酸〔salicylate〕、過氧化苯〔benzoyl peroxide〕或A酸等）；
3. 若是較容易有粉刺、較易出油的體質，就可以局部塗擦A酸，即可達到很好的效果！因為A酸除了可以使角質分化正常，不會造成毛囊阻塞外，還

可以抑制油脂的分泌。所以容易長粉刺、出油的情況，就很適合局部塗抹A酸。

曾：剛剛您說的「A酸」聽起來學問很大，請陳醫師繼續為我們解釋什麼是A酸？

陳：A酸其實是維他命A（vitamin A）的衍生物，在皮膚界算是治療青春痘的突破性藥物！因為A酸不論用於塗抹或口服皆可達到相當好的效果。但是為人詬病的部分是A酸有導致畸胎的危險性，因此女性病患在使用時就需特別注意。A酸除了可以使角質分化正常，不會造成毛囊阻塞外，有一個很大的效果，就是可以抑制油脂的分泌。在治療青春痘上，A酸可以治好痘痘，但是最常見的副作用則是因為油脂減少，所以會造成嘴巴或眼睛的乾澀。有些人戴軟式隱形眼鏡，在口服A酸的情況下可能需要使用人工淚液，才不會有嚴重的副作用產生。

另外一個常見的副作用是可能造成肝功能或是血脂肪、膽固醇（cholesterol）的升高，只要不是很嚴重，在定期追蹤下還是可以繼續或是減量治療；如果真的不適合，只要停藥副作用都會慢慢消失。

其他還有許多罕見的副作用，如果患者本身無法接受或經醫師評估不適合，只要停藥副作用也都會消失。

A酸不是任何一個長青春痘的人都需要吃，輕度、中度的患者只需塗抹藥物或抗生素即可，在可以控制的情況下，其實不需要口服A酸。除非是長一顆痘痘就受不了的人或者是囊腫型痤瘡特別嚴重，甚至前胸、後背都長滿痘痘的人，才需要使用口服A酸治療。因為A酸會有上述副作用，所以不會輕易地讓病患使用，即使使用也必須在醫師定期的追蹤之下進行。

口服A酸的治療需要根據一個人的體重去調配，依據體重吃到一個固定的劑量後，即使停藥也不容易繼續長痘痘。即便再長也不會太嚴重，而且A酸的劑量是具加成性的，也就是說停藥後再吃藥不會失效，甚至可以跟之前吃的劑量加在一起算。

曾：在痘痘的治療上還常聽到果酸治療，您是否可以解釋一下「果酸（alpha hydroxy acid; AHA）」的效果？

陳：果酸是屬於煥膚（chemical peeling）的效果，和A酸不太一樣。A酸的機轉是抑制皮脂腺及促進毛囊的正常角化，而果酸則是去角質、皮膚煥膚的效果，讓毛囊不要阻塞，另外也可讓皮膚看起來更為細緻。

曾：如果形成了痘疤該如何處理？

陳：很多人對痘疤的認知其實不是那麼的正確，真正醫學上的疤是指皮膚有結構上的變化，像是凸起或凹陷。病患來看門診時想要處理痘疤，常常只是痘痘剛痊癒後的泛紅或是色素沉澱，這些大部分會隨著時間慢慢消失，不算是真正的痘疤；只有真正形成凹陷（少部分則形成凸起的疤痕）才是須要處理的部份。

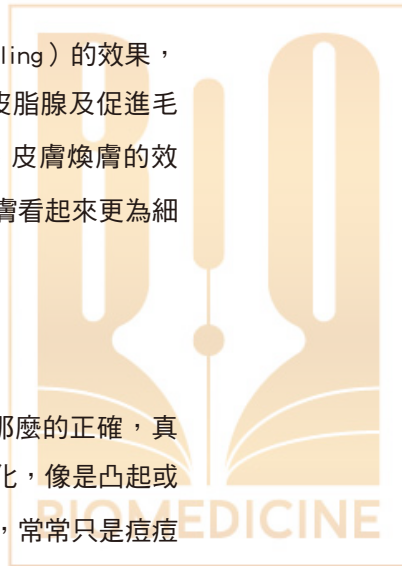
治療痘疤的方法有以下幾種：

1. 凹陷的痘疤需要磨皮才有效，磨皮的方法有很多種，目前最廣為使用的是「飛梭雷射〔fraxel laser〕」：它是種微創型的磨皮，等於把舊式大範圍磨皮切割成好幾份、好幾次做；好處是幾乎沒有肉眼可見的傷口、恢復期快速，不過需要多幾次療程才能達到明顯的效果。
2. 凸起的痘疤在具蟹足腫（keloid）體質的人身上容易出現，這種情況如果不嚴重也可以使用飛梭

雷射治療；可是如果很厚的疤痕大概就必須局部注射類固醇（steroid）才有效。

3. 有時候泛紅會退得比較慢、持續時間長，這可能是已經有微血管的增殖，此時就需要仰賴染料雷射（dye laser）的幫忙把血管打掉來退紅。

曾：非常謝謝陳醫師為我們詳盡的解釋青春痘，今天的節目到此為止，謝謝收聽！



生物醫學
BIOMEDICINE JOURNAL