

## 認識青春痘

青春痘又稱「痤瘡」(Acne)，根據青春痘肌膚治療與保養大調查，是相當常見的皮膚問題，其中青少年更高達 70% 有青春痘問題。青春痘主要因為毛囊及皮脂腺阻塞後產生發炎反應。超過半數的人青春痘長在臉部、有近三成的人的前胸後背等部位會長痘痘。

青春痘好發年齡為 12~25 歲，青少年體內的荷爾蒙會刺激皮脂腺分泌更多油脂，並造成毛囊開口角質的代謝異常而產生粉刺，引發皮膚紅腫的反應甚至產生痘疤。青春痘雖然不是致命的疾病，但造成的疤痕卻會嚴重影響身心。

### 治療方式

1. 口服抗生素：四環黴素類的抗生素，具有抑制痤瘡桿菌及消炎的作用。
2. 口服維他命 A 酸：常對於嚴重結節性或囊腫性的痘痘有很好的療效。常見的副作用為皮膚刺激、乾燥脫皮、光敏感。有畸胎性，孕婦禁用。
3. 抗雄性激素藥物：可以減少皮脂分泌，只適用於女性，特殊情況才會使用。

### 聰明保養

青春痘治療藥物多有皮膚刺激、乾燥脫皮、發紅、發熱、光敏感反應等副作用，聰明正確的保養，不但能提高用藥的效果，更能輕鬆擁有無瑕美肌。

1. 清潔:溫和清潔，保護肌膚皮脂膜。
2. 抗痘:依照醫師處方指示用藥。
3. 控油: 選擇含控油成分的保養品。
4. 保濕: 選擇不引發粉刺，質地清爽的乳液修護肌膚皮脂膜，舒緩青春痘治療的肌膚不適。

出處:臺灣皮膚科醫學會「青春無痘新肌力」Acne 教戰手冊