

【皮膚炎-青春痘照護】

發行日期：111年3月7日

青春痘是國人最常見的三大皮膚疾病之一，雖不是致命疾病，但長在臉上的青春痘容易阻礙患者的社交生活、影響自信，不當處理所留下的痘疤更可能造成患者一輩子的肌膚傷害。加上青春痘問題容易受到生活、飲食、壓力等問題影響病況，因此許多人容易將青春痘視為因生活習慣所造成的皮膚問題，而忽略正確就醫的重要性。青春痘的治療必須由專業皮膚科醫師依據病況不同的程度開立合適的用藥，並需要長期、有耐心的治療。

青春痘形成主要因素

1. 皮脂管線過度角化。
2. 皮脂分泌增加。
3. 細菌作用引起發炎反應。
4. 內分泌:注意生理期來之前的徵狀。
5. 食物:如花生、巧克力、油炸食物的惡化影響。
6. 情緒:如緊張、焦慮、睡眠不足。
7. 氣候:日曬、濕度過高…等。
8. 化學藥品:口服或外用賀爾蒙、化妝品、工業用油、多氯聯苯、某些抗結核藥…等。



青春痘
又稱為**痤瘡 (acne)**

受到性荷爾蒙的影響，經常發生在青春期中…
(但青春痘成因不只受到荷爾蒙影響喔！)

超過 **90%青少年** 曾受其困擾!
好發於12-25歲
但仍有不少人持續到**成年後**

好發於**皮脂腺分佈較多**的部位
臉面 (超過半數)、前胸後背等 (近三成)

認識青春痘

MedPartner美的好朋友

青春痘的保養

1. 清潔:用溫和滋潤型洗面乳清洗臉部，避免洗到皮膚緊繃，才是正確的清潔方式。
2. 保濕:建議使用有保濕的果酸和水楊酸，既滋潤又可以預防痘痘，保濕乳液的保養可以避免皮膚乾燥脫屑。
3. 防曬:陽光促使皮膚敏感度增加，讓傷口色素難以褪去，清爽的防曬控油是必備。
4. 避免擠壓，感染留疤。
5. 避免刺激性飲料、太甜的食物及巧克力。
6. 大量的乳酪製品與高卡路里食物。
7. 避免吃油膩、油炸的食物。
8. 避免過量吃薑母鴨、麻油雞、四物。
9. 多吃高纖維蔬菜水果，養成每天排便習慣。
10. 化妝品少用，使用後須徹底卸妝清潔，保養品使用需請教專業醫師。
11. 生活作息正常、睡眠充足、不要熬夜、放鬆心情避免壓力。

青春痘（痤瘡）的成因

毛囊及皮脂腺阻塞，進而產生發炎反應



青春痘（痤瘡）的治療：

1. 不要自己亂擠
2. 正確就醫
3. 不要自己隨意買藥擦



青春痘（痤瘡）的保養原則

清潔 保濕 控油 防曬



青春痘（痤瘡）的飲食作息

忌熬夜 忌烤炸辣飲食 忌重甜重鹹



特別感謝攝圖網站：<http://pictogram2.com>

資料來源：

參考資料

1. 衛生福利部南投醫院
2. 高雄榮民總醫院皮膚科
3. <https://www.nant.mohw.gov.tw/>
4. https://org.vghks.gov.tw/derm/News_Content.aspx
5. <https://today.line.me/tw/>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

