

# 惱人的面子問題--青春痘

作者：內湖國泰診所皮膚科 劉春麟醫師

門診中常遇到一些患者問：「為什麼三十幾歲了還會長痘痘？」其實，痘痘並不是年輕人的專利，中年人也是會有，尤其是壓力大的上班族或女性。只是臨床上，青春期的男女發生率較高，所以才有「青春痘」這個名詞的產生。

長痘痘的患者，絕大部分體內的荷爾蒙都是正常的。只有極少數的人，是真正因為體內雄性素分泌過多而造成，原因如多發性卵巢囊腫……等。這樣的例子十分罕見，且多半會伴隨明顯的「男性徵」表現，如女性會長鬍子、體格變粗壯、或是其他荷爾蒙失調的症狀等。因此，如果你沒有上述這些表現，著實不必擔心自己的荷爾蒙有問題。

長痘痘的原因非常複雜，目前可以肯定的是，痘痘是一種特殊的毛囊發炎，它是由於個人體質，造成毛囊皮脂腺出問題所致。這毛囊皮脂腺的異常包括：1 毛囊的角質化異常，造成毛囊口容易阻塞；2 皮脂腺分泌過旺；3 毛囊內的皮脂腺異常敏感而容易受到體內荷爾蒙的刺激，進而過度分泌，堆積在毛囊內，形成粉刺；4 毛囊內細菌（痤瘡桿菌）增生：它會和毛囊內的皮脂作用，導致毛囊紅腫、發炎，形成了我們所熟知的痘子或膿疱。

青春痘的藥物治療，可採用「組合療法」的方式。亦即利用多種藥物，共同並加乘作用，以達到最佳療效。這個觀念，很早就有人提出並加以應用，其原理就是針對青春痘的四個致病機轉，利用口服加上數種外用藥物，共同作用，斬斷這四個病根。透過多種藥物的合併使用，會互相加強其藥效，達到加乘的治療效果，組合療法比單一療法更具優勢，效果自然也更為良好，不過患者在治療時，要很有耐心，一般治療期約需2個月左右，而且必須連續治療，切勿斷斷續續，這樣效果才會理想。

同時，也要保持生活作息正常、睡眠充足、避免壓力，這些因素，都與痘痘的發生有著密不可分的關係。

青春痘有時會留下疤痕，簡單區分成紅疤，以及凹疤：

紅疤主要是皮下微血管增生而形成，其治療，除耐心擦藥之外，還可以搭配果酸換膚及脈衝光，或染料雷射。果酸換膚主要是促進皮膚新陳代謝，讓真皮膠原組織增生，取代微血管，進而淡化紅疤。

凹疤的形成，主要是因為痘痘發炎太嚴重，破壞毛囊週圍組織，而形成的皮膚凹陷缺損。其治療，是要做雷射磨皮，目前是以飛梭雷射最佳。飛梭雷射是以分段，分次的治療新技術，利用微細雷射光束，從表皮層到真皮層產生微創熱刺激以及微創破壞，很大的優點是在治療後並不會產生傷口，卻能有效促進肌膚自然再生與膠原蛋白新生重組。藉由分次細微修復過程，進而顯著改善整個臉部的凹洞疤痕、細紋、毛孔…等問題，療程效果會隨一次次治療而累積進步，是目前治療凹疤的最佳選擇。