

曰頭赤炎炎 毛囊易發炎

作者: 內湖國泰診所皮膚科 劉春麟醫師

毛囊炎是毛囊被細菌感染而發炎的一種皮膚病，經常反覆地發作。任何有毛孔的部位都有可能發生，特別是在頭皮、臉部、前胸、後背、臀部、大腿、上臂等處。臨床上呈現出一顆顆的紅色丘疹或膿疱，有時會痛或癢。毛囊炎常發生在男性朋友身上，然而女性朋友也不少見。不同部位的毛囊炎，則有不同的原因：

- 頭皮的毛囊炎：經常會復發，多與個人體質、悶熱流汗、或生活作息不正常、壓力過大有關。患者常覺得頭皮發癢，摸起來一顆一顆的，有時按下去還會痛，甚至經常合併頭皮屑過多等脂漏性皮膚炎的症狀，每天洗頭也沒用。患者如能耐心接受治療，保持涼爽，改變過度洗頭習慣（二~三天一次為宜），並保持睡眠充足，紓解壓力，多半能得到不錯的控制，復發率也會降低。
- 臉部的毛囊炎：與痘痘很類似，呈現一顆顆紅色的丘疹或膿疱，多不會癢痛。常因個人體質、生活作息不正常、壓力過大有關。有時挽臉或進行某些皮膚美容治療後，也偶會出現。
- 前胸、後背及臀部的毛囊炎：多與濕、熱，常流汗及個人體質有關；除常見的丘疹或膿疱外，大型的硬結或囊腫，也頗為常見。此位置的毛囊炎，如經常反覆發作，常會留下難看的肥厚性疤痕或蟹足腫，因此，盡早治療，會越理想。
- 大腿的毛囊炎：常出現於腿毛多的年輕男生，多由硬質的褲子(如牛仔褲)與腿毛摩擦而造成。
- 上臂的毛囊炎：則多是因為毛孔角化的結果。毛孔角化是一種體質遺傳的皮膚問題，常於手上臂出現許許多多棕色的小丘疹，分佈在毛孔對應位置，亦即毛細孔上部出現角質堆積的情況。這情形會堵塞毛孔，因此常合併毛囊發炎的問題。

這幾處的毛囊炎外觀多呈現或大或小的紅色、痘子樣的丘疹、膿疱或囊腫，並且常造成皮膚黑色素沈澱，甚至是肥厚性疤痕或蟹足腫，影響外觀，特別是長期反覆發作而未曾好好治療的人。色素沈澱對一些人來說，會造成外觀上很大的影響，如前胸背、手臂一點一點黑黑的，不論穿背心或游泳時都不太好，甚至給人家感覺「髒髒的」。如不幸產生肥厚性疤痕或蟹足腫，一塊塊凸起的紅色硬結，那就更明顯了，特別容易出現在前胸，乃因此處皮膚張力特別大，容易發炎後產生組織增生的緣故。因此，建議有這些問題的朋友，不妨盡早找皮膚科醫師，好為你診斷及治療。許多方法可以治療或控制毛囊炎，如外用消炎藥、硫磺藥水、A 酸 … 等，嚴重時可搭配口服藥治療。治療約需數周至數個月，患者必須很有耐心，連續的接受治療。明顯的黑色素沈澱，除了一些可淡化黑色素的外用藥膏外，還可搭配果酸換膚，效果不錯。當然，患者也必須注意避免過度流汗、悶熱、勿經常洗頭，不要穿太緊或太硬的褲子，並保持睡眠充足，作息正常，如此才可降低毛囊炎復發的機會，也可避免難看的色素沈澱。