



## 痤瘡 ( ACNE )

這份須知的目的是什麼？

這份須知是用來幫助您進一步瞭解痤瘡。它為您解釋痤瘡是什麼、其感染途徑、治療方法以及如何能查詢更多相關資訊。

痤瘡是什麼？

痤瘡是一種十分常見的皮膚病，其主要特徵是粉刺（黑頭或白頭）和長膿的痘子（膿胞）。它通常始於青春期，從臉部、頸部、背部和胸部長幾顆痘子（成人有時也會長）的輕微狀況到留疤和影響自信的嚴重狀況都有。大部分人士在接近二十歲或二十歲出頭時其痤瘡會消失，但有些人則會持續更久。

也有人在接近三十歲甚至三十幾歲才第一次長痤瘡。它有時也在幼童的臉頰和鼻子上以黑頭粉刺和/或膿胞形式出現。

痤瘡是如何引起的？

痤瘡患者的皮脂腺（分泌油脂的腺）對正常血液中一種稱為睪固酮的荷爾蒙特別敏感，這種荷爾蒙是男女都有的。此時皮脂腺會分泌過多的油脂。同時，毛細孔內的死皮細胞無法好好地脫落，因而堵塞住毛囊。兩者導致油脂淤積而產生黑頭（可見深色的油塞）和白頭粉刺。

所有人的皮膚上都有痤瘡菌（即，痤瘡丙酸桿菌 *Propionibacterium acnes*），它通常不會引起任何問題，但是對於容易長痤瘡的人，淤積的油脂則會成為細菌增生的溫床。因此會引起皮膚發炎和形成紅色或長膿的痘子。

痤瘡會遺傳嗎？

痤瘡可在家族中遺傳，但它大部分都是偶發的且原因不明的。

痤瘡長什麼樣子、有什麼感覺？

痤瘡典型的外觀如下：多油的皮膚、黑頭及白頭粉刺、紅色痘子、長膿的黃色丘疹和疤痕。有時候它可能會形成大的、觸碰會痛的痘子或囊腫，最後可能會破掉流膿或是沒破就消除。

長痤瘡的皮膚可能會發熱、疼痛並且觸碰起來不舒服。

不是所有的痘子都是痤瘡，因此若皮疹看起來有異則建議您諮詢醫師的意見。

痤瘡能如何診斷出來？

痤瘡很容易辨認，因為它會長出痘子並且分佈在臉部、頸部、胸部和背部上。然而痤瘡又有不同的種類，醫師在檢查皮膚之後能告訴您所得的痤瘡是哪一種。最常見的痤瘡種類就是「青春痘」（*acne vulgaris*）。

痤瘡能治好嗎？

目前痤瘡並沒有所謂的「解藥」，不過現行的治療卻能有效地預防新的痘子和疤痕產生。

痤瘡是如何治療的？

若您有痤瘡但所用的成藥卻無法改善狀況，則可能需要就醫檢查。大部分的治療藥物一般要兩到四個月才能發揮最大的療效。

痤瘡的治療方式有以下幾種：

- 直接塗抹在皮膚上的（外用藥）
- 口服抗生素（內服藥）
- 口服避孕藥
- 異維 A 酸（Isotretinoin）膠囊
- 其他治療

### *外用藥*

外用藥是輕度至中度痤瘡患者的首選藥物，應塗抹於整個感染部位上（例如：全臉），不要只塗在個別的痘子上。通常每晚塗一次藥，或是每天兩次。若藥物會刺激皮膚，則請諮詢醫師的意見。此時可能要減少您塗藥的頻率（至少暫時），以解決皮膚不適的問題。活性抗痤瘡藥物有不同的種類，例如：過氧化苯、抗生素（紅黴素、四環素和克林黴素）、維生素 A（例如：維 A 酸、異維 A 酸和第三代 A 酸）、杜鵑花酸和菸鹼胺。

### *口服抗生素*

醫師也許會建議您服用一個療程的抗生素藥錠，通常是紅黴素或是四環素，此抗生素應與適合的外用藥合併使用。

抗生素至少要服用兩個月，通常等到症狀不再繼續改善時才停用，一般來說這至少要六個月。有些抗生素不應與食物併服，因此請您仔細閱讀說明書。

### *口服避孕藥*

有些種類的口服避孕藥能幫助女性痤瘡患者改善症狀。最有效的是含有荷爾蒙阻斷劑（例如：環丙孕酮）的藥物，它能減少皮膚的出油量。此藥物通常要三至四個月才能見效。雖然服用此類藥物的目的不是要避孕，它仍然有避孕效果。由於它能抑制排卵，因此較不適合排卵功能尚未成熟的少女使用。

## 異維 A 酸

這個強力且有效的藥物可能會引起一些嚴重的副作用，它只能由皮膚科醫師開立。異維 A 酸可能危害未出生的胎兒。婦女必須註冊「妊娠防範計畫」並且在用藥前進行妊娠檢查，其結果必須是陰性的。治療期間每個月都要進行妊娠檢查，且在療程結束後的五週再檢查一次。治療期間務必使用有效的避孕措施，且在療程結束後的四週亦要避孕。

異維 A 酸可能會導致患者產生憂鬱和自殺情緒。在考慮服用異維 A 酸之前，應與您的家庭醫師及皮膚科醫師討論您個人及家族的精神病史。

異維 A 酸大部分的療程約持續四個月，服藥期間皮膚可能會變得又紅又乾。通常痤瘡在症狀改善之前會稍微惡化。

此處要強調的是，成千上萬的病患使用異維 A 酸都取得良好的療效，他們並無嚴重的副作用。

## 其他治療

目前不斷有人研發以雷射光療來治療炎性痤瘡，但是這些治療方式尚未經過醫界充分評估，且它在治療重度炎性痤瘡基本上無效。以臉部的雷射換膚來減少痤瘡後的疤痕是一項成熟的技術，需要由有經驗的雷射外科醫師來操作才行。

我該怎麼做？

- 盡量不要去摳擠痘子，那只會使症狀惡化並可能留下疤痕。
- 無論痤瘡對您有多大的影響，都要在它一出現時儘快控制住，才能避免留下永久性的疤痕並降低心理上的困擾。若痤瘡很輕微，則可立即使用成藥。藥劑師會告訴您該如何使用。
- 做好心理準備，通常至少要用藥兩個月以上症狀才能改善。請確認您瞭解如何正確用藥以取得最大的療效。

- 開始使用時，有些外用藥可能會使皮膚變乾或敏感。無油乳液可能會改善此情況，但您也可能要減少用藥的頻率，例如：每隔一晚才塗一次。
- 若您有化妝，請使用無油或水性的化妝品。請選用標示有「非致粉刺性」（不會導致黑頭或白頭粉刺）或是「非致痘性」（不會導致痤瘡）字樣的產品。
- 以溫和的肥皂或潔膚液和水，或是無油的肥皂來清潔皮膚及卸妝。過度用力擦洗可能會刺激皮膚並讓痤瘡惡化。
- 目前並無足夠證據顯示有哪些食物（例如：巧克力和「速食」）會因起痤瘡。不過，新鮮蔬果等均衡的飲食是有益整體健康的。

我如何能取得更多相關資訊？

*詳細須知的網路連結：*

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>

<http://www.skincarephysicians.com/acnenet>

此須知旨在提供相關主題的正確資訊，且它是英國皮膚科醫師協會代表們的一致看法：然而其內容可能有時與患者醫師的意見稍有不同。

*此須知英文版的可讀性已由英國皮膚科醫師協會的病患須知行外審查小組  
進行過評估*

英國皮膚科醫師協會

病患須知

**2007 年 5 月製作**

**2010 年 7 月更新**