

## 痤瘡 (粉刺) 和丘疹

### 簡介

大約四分之三的青少年患有痤瘡，但 30-40 歲的成年人也同樣有機會患上它。

痤瘡的真正成因未明，丘疹的形成反而比較清楚；丘疹是痤瘡的一部分，現時越來越多治療方法可幫助我們對付這惱人的情況。

痤瘡是一種由皮脂腺過度活躍引起的皮膚病。皮脂腺會分泌油性物質到皮膚表面，而由於面部的皮脂腺最多，所以黑頭粉刺和痤瘡丘疹通常會在臉上形成。另外，背脊、胸口和肩膀也有機會長出痤瘡。

### 痤瘡的成因

痤瘡有多種成因，而關鍵則在於性激素的分泌。性激素由青春期開始從體內分泌。女性和男性的身體都會分泌男性激素，即睪酮，而睪酮則會刺激皮脂腺製造油性物質，即皮脂，使皮膚變得油膩。可是，大部分痤瘡患者都沒有激素問題，他們血液內的激素都處於正常水平。

過量的油脂分泌會在毛囊周圍積聚，阻塞皮膚表面的毛孔。此時，皮膚的痤瘡桿菌會在阻塞的毛孔增生，引致發炎（出現紅腫的斑點），形成痤瘡。發炎位置可能會破裂及損壞皮膚。某些藥物（如類固醇片劑）和一些美容化妝產品，都會阻塞毛孔，形成痤瘡。坊間流傳的說法指進食油膩食物或巧克力會導致痤瘡形成，其實是一種誤解。

### 丘疹

痤瘡可形成不同的丘疹。痤瘡患者通常會有黑頭粉刺，這是由於毛孔阻塞，引致皮膚色素積聚，使毛孔變得深色。

白頭粉刺也很普遍。當過量的皮脂被困於毛囊內，白頭粉刺便會在接近皮膚表面的地方出現。同時，皮脂腺也可能會發炎。

「炎症性痤瘡」是較為嚴重的痤瘡，原因是囊腫會在皮膚表面下形成，並有機會破裂，傳染附近的皮膚組織，最終造成疤痕。

### 治療方式

痤瘡並不可輕視，它可能會令患者情緒十分低落。現時有很多不同的治療方法可應付這問題。

### 家庭護理

要避免痤瘡越出越多，必須保持皮膚清潔。患者應選用不含香料的清潔劑，每天清洗受感染的地方兩次。市面上也有特別為油性皮膚而設的抗菌洗面液和肥皂。不過，健康的皮膚需要一定的油脂含量，所以應避免使用特別強力的肥皂，也無需使勁洗刷皮膚。

過量的擠壓會造成疤痕，所以不要嘗試挑出丘疹。可能因為夏天的陽光有助皮膚保持乾爽，所以夏季時痤瘡的問題相對較小。大多數家庭護理配方都不能立即消除痤瘡：即使不用等數月，也最少要數星期才可看到顯著的功效。

### 非處方的療法

藥房裏有成藥可醫治輕微的痤瘡。含有過氧化苯(Benzoyl peroxide)的護膚液使皮膚乾爽，促進表層壞死的皮膚脫落，同時也有抗菌作用。這些功效令毛孔不易阻塞，避免產生感染。要注意的是：過氧化苯〔暗瘡治療藥物如 Oxy 及 Clearasil Max 均含有過氧化苯〕可導致皮膚變紅和表層脫落，而這情況在開始使用時尤其明顯，不過皮膚通常會在數天內回復正常。

### 處方的藥物

普通科醫生通常也會開一些含有過氧化苯的藥物治療輕微至中等的痤瘡。如果藥物無效又或者痤瘡變得嚴重，你可使用其他治療方式，包括外用（塗上皮膚）或內服藥物（服食片劑）。

## 局部治療

醫生可能會建議你採用局部治療。局部治療有多種選擇。除了過氧化苯之外，還有 Azelaic acid。Azelaic acid 引起的皮膚酸痛較為輕微。

外用 A 酸 (Topical Retinoic Acid) 的主要成分是維他命 A。每天塗於皮膚上大約一至兩次。它促進皮膚表層薄薄地剝落，從而發揮其功效。起初使用時，外用 A 酸會刺激皮膚，使皮膚表層脫落。此藥物其中一個副作用是令皮膚對陽光或有過敏反應。

外用抗生素護膚劑可塗於皮膚上，克制痤瘡桿菌生長，療程需持續最少六個月。市面上也有結合抗生素與其他痤瘡藥的混合配劑。

## 口服治療

要對付炎症性痤瘡，可採用口服抗生素藥片。抗生素藥片需服食約三個月，才能消滅感染皮膚的細菌，而且可能要四至六個月後才會見效。這種治療方法的成效有限，是因為多種細菌已能抵抗一般的抗生素。抗生素不會防止毛孔阻塞，所以通常會連同防止黑頭粉刺的藥物 (如過氧化苯) 一同服用。有些人覺得抗生素療程冗長討厭，因此總是半途而廢。

激素治療——女性可採用一種標準的合成口服避孕藥 (含有雌激素和孕激素)，以減輕痤瘡的病徵，但這種藥可能會對個別患者造成反效果。另有一種特別的避孕藥，名為「Diane-35」，含有 cyproterone acetate，可降低血液循環中的男性荷爾蒙含量，對治療痤瘡很有效。

Isotretinoin 是一種又名「oral retinoid」的強力藥物。它也有外用配方 (見上文)。Isotretinoin 多用於治療嚴重而又難以用其他藥物對付的痤瘡。它弄乾油膩的分泌，從而發揮功效。此藥物的副作用會使皮膚乾燥、引起痛楚及頭痛。孕婦使用可能會對胎兒造成傷害。為了安全起見，Isotretinoin (Roaccutane) 只可由醫院專科醫生處方。

痤瘡會感染不同膚色的人士，成因並無分別，只是嚴重性會因膚色有別而有所不同。

## 索取更多資料

AcneNet

<http://www.skincarephysicians.com/acnet/index.html>

American Academy of Dermatology

<http://www.aad.org/pamphlets/acnepamp.html>

Dermatology.co.uk

<http://www.dermatology.co.uk/index.asp>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：[info@healthwise.org.hk](mailto:info@healthwise.org.hk)

網址：[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by  
[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)



Sponsored by  
BUPA



Assured by  
The University of HK

