

## 淺談青春痘之治療

「痤瘡」俗稱「青春痘」，青春痘常見於臉部及軀幹的上半部，可以是不發炎的粉刺或是發炎的紅色丘疹，由於會造成外觀上的影響，是青少年最大的困擾之一。筆者在臺灣大學校總區保健中心的皮膚科看診的經驗中，有 1/3 的大學生就診是為了青春痘而來，其中有一半是經常性復發的病人，由於這個門診接觸到非常大量的青春痘學生，深深了解到，雖然青春痘在很多人看來是小病，但對於青少年卻有可能造成身心巨大的負擔，並為此憂愁不已，對某些嚴重的病人而言，能順利治療成功就如重生一般。因此，每一位受青春痘困擾的人，至少都應該諮詢皮膚科醫師，試著從生活調整開始，抑或視情形使用藥物治療。在此，筆者說明一些門診常被問到的問題。

### 診斷

青春痘是個很容易診斷的疾病，每個人在青春期的階段或多或少都曾受此困擾，因此民眾對青春痘都有一些基本的認識，然而，有少數的情況仍會有一些判斷上的困難，例如酒糟、蠕蟲性毛囊炎、類肉瘤、太藤氏病等，如果出現不典型的青春痘，一定要請皮膚科醫師確診，以免治療的方向錯誤。另外，有些少數的青春痘與全身性的疾病有關，例如 PAPA 症候群及 SAPHO 症候群等等，會造成皮膚以外器官如關節的發炎並造成傷害，這類疾病少見，而且發炎又常常被誤認為是感染，不易早期診斷，因此如果同時有關節等部位的發炎加上嚴重的青春痘，一定要作鑑別診斷，現在的治療越來越進步了，越早治療越能減少併發症的產生。

### 飲食

飲食習慣與青春痘的關係，已被研究很久，但也一直有爭論，主要是良好設計的臨床研究不容易執行，證據的強度不足，目前的研究顯示，高升糖指數的食物容易升高體內的 IGF-1，因此可以導致青春痘的發生，因此建議少食用此類食物，如糖、煉乳、蜂蜜、果汁、燕麥片、白米飯、白麵包等等。牛奶也稍微會造成 IGF-1 的上升，因此可能與青春痘的發生有些關係，而且脫脂牛奶並不會比一般全脂牛奶來得好，然而，整體而言，牛奶對青春痘的影響程度不大，若非過度攝取，其實不必過於顧慮。除了這兩類的食物，其他的食物影響青春痘與否的證據都很薄弱，只有少數研究指出巧克力中的可可亞，過度攝取或許會稍稍增加青春痘發生的機會。在臺灣不少人食用的益生菌，並沒有強烈的證據顯示有直接治療青春痘的效果，是否有間接的效果仍待研究。魚類食品的攝取則可能有一些保護的作用，但也未被確認，目前只知道，食用魚類較多的社會，似乎青春痘的嚴重度比較低，猜測可能跟魚油中富含的 omega-3 脂肪酸有關，但實際給予這類的補充品，對病人青春痘的幫忙並不顯著，有些人會改善，

但也有些人持平或惡化。至於筆者看診最常被問到，油炸的食物是否會誘發青春痘的發生？這個答案恐怕讓很多病人家長失望了，目前沒有明顯的證據顯示油炸食物會促使青春痘發生或者變嚴重，然而，臺灣的飲食習慣與食物來源與國外並不相同，因此國外的研究不見得能適用於臺灣，換個角度想，維持一個健康的少油少糖少炸物飲食型態，對身體一定有好處。

## 外用藥物

輕微至中等的青春痘，通常會先使用外用藥物治療，常用的有維他命 A 酸或杜鵑花酸、抗生素、過氧化苯、含硫磺面皴洗劑等數種選擇，建議依照醫師的判斷來使用，要注意的是，現在新一代的外用 A 酸雖然比較穩定了，但仍稍有光敏感的疑慮，建議夜晚使用就好。此外，酸類及過氧化苯的外用藥多少有些刺激性，如果極輕微的刺激性，可以試著擦薄一些或者隔天使用，通常一陣子就會適應，但是若刺激性已到達刺痛或明顯脫皮，那就要趕快停止，並回診調整藥物。含硫磺的面皴洗劑有殺菌的效果，但略有異味，雖名為洗劑，但卻是直接塗抹而非洗臉之用，對磺胺類藥品過敏的人不可以使用此洗劑。外用的抗生素如克林達黴素雖然有效，但若單方使用容易造成抗藥性，會建議與過氧化苯一起使用以降低抗藥性的機會。

## 口服藥物

口服藥物以抗生素為大宗，通常用來治療中等程度以上的發炎性青春痘，但與治一般感染的概念不同，由於與青春痘相關的痤瘡桿菌（*Propionibacterium acne*）是皮膚正常微生物菌叢之一，不可能永遠地將此菌從皮膚根除，而且，痤瘡桿菌只在過度增生並造成毛囊發炎時才是問題，因此口服抗生素並不是越強越好，要考慮的反而是副作用大不大，以及是否容易造成抗藥性。在多方考量的平衡選擇下，通常第一線使用的是四環黴素類的抗生素，但如果效果不彰，經醫師評估後仍可考慮使用其他抗生素。女性而言，中等至嚴重的青春痘，也可以考慮用口服避孕藥來治療，效果很不錯。遇到女性病人，筆者通常會問其月經週期規則與否，倘若不規則，筆者會建議至婦產科就診評估，若無多囊性卵巢等問題，就可以考慮使用口服避孕藥來治療青春痘。如果青春痘很嚴重，一般的藥物已治療無效，那就要考慮使用口服 A 酸來治療，雖然口服 A 酸極為有效，但由於其具有致畸胎性等副作用，必須經皮膚科醫師完整評估，詳細與病人溝通可能的副作用與衛教應注意事項，方可以使用。

青春痘是一種個體差異很大的疾病，治療上需與醫師配合，筆者見不少病人買了價值不菲的保養品或療程，卻忽略了適當的治療與生活調整，無怪乎青春痘一直反覆發作。在此預祝大家「戰痘成功」！

