

投稿類別：健康護理類

篇名：

青春期的惡夢—青春痘

作者：

胡清淞。永年高中。高三愛班
施宗翰。永年高中。高三愛班
李柏泉。永年高中。高三愛班

指導老師：

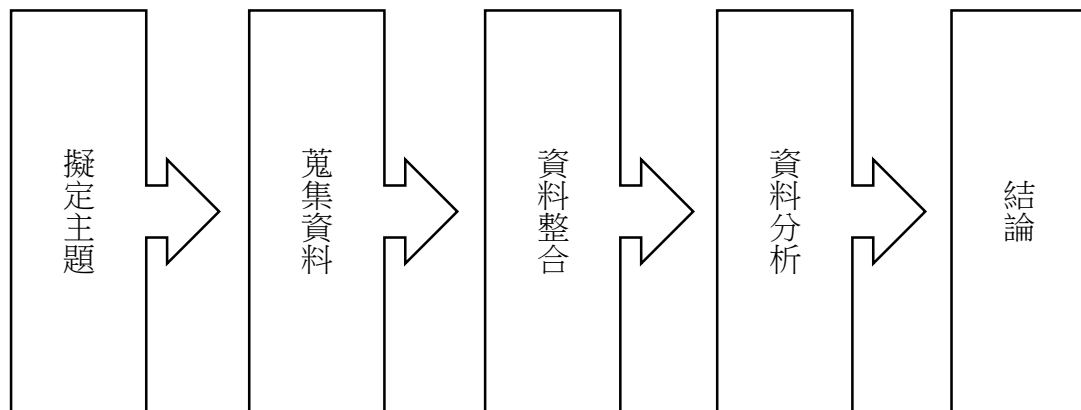
廖于婷老師

壹●前言

一、研究動機及目的

青春期的少年、少女，時常照著鏡子，看自己的臉上是否有出現青春痘，怕它會毀壞自己美麗的容貌。當青春痘出現時，人們總會想要把它立即清除，但是這麼做的後果就是留下一道驚心動魄的疤痕。而有的人也會聽信偏方，造成額外的傷害。為了保護漂亮的臉蛋，我們決定探討如何預防及正確有效的清除青春痘。

二、論文流程



貳●正文

一、何謂青春痘？

是一種尋常性痤瘡（Acne Vulgaris），簡稱痤瘡。不同年齡都會生成青春痘，但主要生成在十歲到四十歲之間。生長部位主要皮脂腺發達的地方，如：臉部、頸部、胸部及背部。「在臨床上有粉刺、丘疹、膿疱、結節及囊腫等病灶，痊癒後可能留下惱人的凹陷或突起的疤痕。」（曹克昌）（註一）

二、青春痘的形成機制

青春期時男性賀爾蒙分泌增加（不論男女均有男性賀爾蒙），「造成毛孔內部脫皮細胞累積、皮脂線分泌油脂增加而形成粉刺，卡在毛囊內，若清除粉刺就不會形成青春痘。」（王肇陽，1992）（註二）若再加上痤瘡桿菌的作用，導致毛囊破裂而發炎、化膿，青春痘就隨之出現。

三、青春痘產生的原因

（一）性荷爾蒙的增加

男性荷爾蒙會造成皮脂腺擴大，而長青春痘的人是因皮脂腺受到男性荷爾蒙的過度刺激而產生。

（二）皮脂腺的油脂分泌過多

皮脂腺受到男性荷爾蒙的刺激而製造更多的皮脂，如果不能完全排泄出去，就會漸漸聚積在毛囊口內，進而形成青春痘。

（三）痤瘡桿菌

當皮脂阻塞堆積在毛囊中時，痤瘡桿菌會引發白血球來攻擊粉刺壁，造成發炎反應，導致青春痘的紅腫。

（四）遺傳

如果您的父母曾經生過青春痘，那麼您也有可能生青春痘。

（五）不當使用化妝品、藥物

有些特定的美容化妝品成份會造成毛孔阻塞而產生粉刺。

（六）不良的生活與飲食習慣

生活作息不規律、長期熬夜、日夜顛倒、睡眠不足，或常食用過於油膩辛辣的食物、水份攝取不足、便秘等因素都是形成青春痘的原因。

（七）環境的影響

空氣中其實有很多灰塵如細懸浮微粒即稱為 PM 2.5，可以承載氮氧化物、硫氧化物、重金屬等各種有毒物質，此外，灰塵中可能夾帶有細菌，如果堆積在臉上很容易造成毛囊的阻塞，引發青春痘。而日曬、濕度過高則會加重青春痘的病情。

四、青春痘的種類

（一）非發炎性痤瘡

即所謂的粉刺，可分為閉鎖性粉刺(Closed comedone)及開放性粉刺(Open comedone)。

表一、非發炎性痤瘡的種類

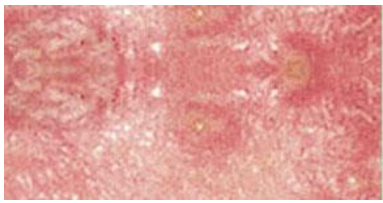
 圖一、白頭粉刺 （封閉式粉刺）	角質層角化異常和皮脂堆積在毛孔內，混合形成白頭粉刺隆起阻塞毛孔。用肉眼看，白頭粉刺在皮膚表面是沒有開口的，一般人用力擠是無法將其內容物擠出來的，因此才會被稱為封閉性粉刺。但是事實上，它還是有很小的毛囊開口。「根據研究，會有75%的白頭粉刺形成發炎性的青春痘，剩下25%則會自行消失。」(吳敏綺，2001)（註三）
 圖二、黑頭粉刺 （開放性粉刺）	皮脂氧化混合黑色素和角質細胞阻塞造成毛孔擴張，看起來呈黑色隆起，故稱為黑頭粉刺。

（二）發炎性痤瘡

依程度可分為4級：1級（輕度）：僅有粉刺。2級（中度）：除粉刺外還有丘疹。3級（中度）：除有粉刺、丘疹外還有膿疱。4級（重度）：除有粉刺、丘疹和膿疱外還有結節、囊腫。

表二、發炎性痤瘡的種類

 圖三、丘疹(Papule)	即一般人俗稱的未成熟青春痘，為大小不一的紅色隆起小疹子。較小的丘疹是由肉眼看不到的細小粉刺發炎後所產生，另外25%的丘疹則是由白頭粉刺或黑頭粉刺發炎後形成的，這種丘疹比較大也比較痛，有時會產生搔癢感。
--	---

 圖四、膿疱(Pustule)	一般由丘疹轉變而來，由細菌、白血球的死細胞等組成的黃白色化膿性物質，潛在性的聚積在丘疹頂點或下方。有紅、腫、熱、痛等症狀。
 圖五、結節(Nodule)	呈紅色或深紅色，形成半球形或圓錐型隆起的症狀，發炎部位較深。
 圖六、囊腫(Cyst)	是更深層的發炎現象，以囊腫的樣子呈現，已由表皮層侵犯到真皮層，具破壞性且疼痛，可能會留下暫時及永久性的疤痕。

四、青春痘的治療方式

「青春痘的治療目標在於，去除已存在的病灶及避免新病灶的形成。」(林亮君)(註四) 臨床上治療痤瘡的方法大致可以分成：局部外用藥劑、全身性藥物治療及物理性治療三大類。

(一) 局部外用藥劑

表三、各類藥劑的效果及注意事項

	維他命 A 酸 (Vitamin A acid)	抗生素	過氧化苯 (Benzoyl peroxide)	水楊酸 (Salicylic acid)	杜鵑花酸 (Azelaic acid)
作用	清除阻塞毛囊口的角化物質，使毛孔附近皮膚細胞的脫落及不正常堆積恢復正常。	抑制造成青春痘的痤瘡桿菌滋生，並有消炎的作用。	可穿透皮膚毛囊，減少痤瘡桿菌，減低發炎反應。	溶解老化角質層，防止毛孔阻塞，對付黑頭粉刺最有效。	角質分化正常，抑制粉刺及痤瘡桿菌生成，及阻斷黑色素形成。

用法	每晚 1 次	每日 2-4 次	每天 1-2 次	每天 1-2 次	每天 2 次
光敏 感性	有	有些會	有	有	無
療程	3-4 個月	使用數天至數 周	使用數天至數 周	使用數天至數 周	使用數天至數 周
副作用	光敏感性、刺 激性、致畸胎 性	腸胃不適、頭 暈等	塗抹處會留 下白色抹 痕，可能造成 刺激性皮膚 炎，皮膚會乾 燥脫皮	若過度使用會 發生搔癢、刺 激、過敏現象	暫時搔癢、刺 激、泛紅、灼 熱感的現象
代表 藥物	Tretinoin, Isotretinoin, Adapalene, Tazarotene	強力黴素 (Doxycycline) 米諾環素 (Minocycline) 四環黴素 (Tetracycline) 克林黴素 (Clindamycin)	過氧化苯 (Benzoyl peroxide)	水楊酸 (Salicylic acid)	杜鵑花酸 (Azelaic acid)
注意 事項	1.孕婦不建議 使用 A 酸 2.避免接觸眼 睛、口腔或其 它黏膜組織	1.局部刺激 2.衣服染色	刺激性及接 觸性皮膚炎 的產生	1.避免與去角 質產品併用 2.避免高濃度 使用	避免接觸眼 睛、口腔或其 它黏膜組織
	 圖七、維他命 A 酸	 圖八、克林黴 素	 圖九、過氧化 苯	 圖十、水楊酸	 圖十一、杜鵑 花酸

(二) 全身性藥物治療

1、口服抗生素

目前最常使用的抗生素以四環黴素(tetracycline)、紅黴素、克林達黴素。主要作用是抑制細菌蛋白質的產生，且具有抑菌功效。常見的副作用包括：光敏感性、輕微而短暫的腸胃不適、及長期使用有少數女性患者，會因白色念珠菌增生使陰道分泌物增加。

2、口服維他命 A 酸（isotretinoin）

是目前為止，治療青春痘最有效的藥物。此藥通常用於嚴重型或囊腫型的痘痘，可以抑制毛囊角化，協助控制粉刺、抑制皮脂腺活性，在組織學上可發現具縮小皮脂腺的效果、抑制痤瘡桿菌繁殖、抑制毛囊發炎反應。

3、口服避孕藥

用來抑制男性荷爾蒙，可降低皮脂之分泌。使用後可能會影響內分泌系統，甚至影響到生育能力。

4、口服類固醇

用來抑制發炎。用藥短期內的副作用，如水腫和情緒起伏出現變化等；長期服用的副作用，如骨質疏鬆、月經失調、皮膚變薄和容易感染等。

（三）物理性治療

1、果酸換膚

為化學換膚治療的其中一種，可促使老死角質脫落，預防粉刺的生成、加速已經生成痘痘的消失、治療青春痘疤痕，達到皮膚更新效果。

2、雷射

將雷射作用於皮脂腺，藉以減少油脂分泌、抑制青春痘生成。

五、如何預防青春痘

（一）正確的洗臉方式

1、卸妝

重複的將卸妝品塗抹在臉上，以打圓的方式按摩使彩妝充分溶解，再用溫水沖淨或面紙拭淨。

2、洗臉

先將雙手洗淨，用涼水或微溫的溫水將需要清潔的皮膚潤濕。再將潔面用品置於手掌上慢慢加水並加以搓揉，待形成泡沫後，從臉部的中央往外側，由上到下，以畫圈方式，柔地搓揉按摩肌膚，以去除多餘的油脂及髒垢。皮膚較易出油的部位可以多搓揉幾下。沖洗乾淨後，即可用乾淨的毛巾以輕輕拍壓的方式將皮膚拭乾。

早晚若能徹底的洗臉一次就已經足夠，而膚質偏油的人，可於中午再多洗臉一次。太多次清潔，反而容易對皮膚造成傷害。此外「長青春痘的地方不要故意用力搓洗，這樣的動作不但無法將青春痘除去，反而更容易造成進一步的發炎。」(邱品齊)(註五)

(二) 飲食要均衡

1、多吃蔬菜水果

維生素中的 A、B、C、E 都是美化肌膚的營養素。

表四、維生素 A、B、C、E 的功能及攝取方式

維生素	功能	攝取方式
維生素 A	促進皮膚組織正常化，缺乏時表皮容易損傷剝落，皮膚變得粗糙乾裂。	如胡蘿蔔、番薯葉、胡蘿蔔、紅心甘藷、南瓜、木瓜、芒果等深綠色蔬菜與橘黃色蔬果。
維生素 B	「維生素 B2 缺乏，會造成肌膚毛細孔容易擴張。維生素 B6 及 B12 缺乏時會造成氣色蒼白。」(趙思姿，2012)(註六) 維生素 B2、B6 及 B12 和皮膚強健有關。	如乳製品、全穀類、堅果類、蔬菜類、蛋、動物內臟等。
維生素 C	是良好的抗氧化劑，人體若缺乏維生素 C，皮膚的膠原蛋白會無法建構，造成皮膚張力喪失，使肌膚色澤受損，且日曬後容易產生黑斑。	椰菜、菠菜、柑橘、芭樂、草莓等蔬菜水果。
維生素 E	是良好的抗氧化物質。	如棕櫚油、向日葵油、大豆油、橄欖油、堅果、扁桃和麥芽等。

2、信守「少吃油、甜、辣」的飲食原則

人體的健康是由食物來控制、調節，雖然食物本身並不會造成青春痘，但有些食物會加重發炎的現象。盡量避免吃油脂含量過高的食物，如油炸食物、肥肉等；或太甜的食物，如糖果、冰淇淋、巧克力等；還有辛辣的食物，如蒜、蔥、辣椒、胡椒、芥末、洋蔥等。

（三）充足的睡眠

睡得不好油脂會分泌增加，因而青春痘會長得更多。

（四）保持愉快的心情

緊張、煩躁會使油脂分泌增加，因而青春痘會長得更多。

（五）適當的運動

運動可以促進新陳代謝。

（六）適當的使用保養品和化妝品

有些特定的美容化妝品成份會造成毛孔阻塞而產生粉刺，這些產品包括化妝品、粉底霜、潤膚霜、髮膠、防曬乳液等。

（七）避免日曬

「許多種類的治療青春痘的藥物可以令人容易曬傷。過日日曬可以使皮膚產生皺紋，並增加患皮膚癌的幾率。」（李祺家，2004）（註七）

（八）減少皮膚不當的刺激

1、手不要亂摸臉，因為手上可能帶有細菌，不小心就會沾到臉上。

2、與臉部接觸的物品，要保持乾爽，以免細菌孳生。

3、不要亂擠青春痘，把青春痘裡的膿汁或白色油脂顆粒擠出來，感覺上青春痘會消得比較快，但是此舉卻會造成一連串傷害。其實只要

等二、三週，讓顆粒球密實、乾燥，在清潔時自然掉出，就不必擔心何時擠最好，也不會留下疤痕。

參●結論

愛美是人的天性，對於很在意自己容貌的「外貌協會」少男少女來說，青春痘可能是一個很嚴重的「面子問題」，因為它長在臉上，甚至有月球表面之說！造成與人交往的心理陰影或自卑感，如何預防及戰勝它呢？經由本論文介紹，想必各位能快速取得戰勝青春痘的捷徑。

本研究經資料蒐集和匯整，讓我們了解，並不是正值青春期的人才會長青春痘，只不過好發於青春期的時候，同時，讓我們知道長青春痘並不可怕，也不是無法治療，現在已經有很多種醫學方法和藥物可以去除青春痘或減緩其發炎現象，如物理治療、外用藥膏和口服藥物等等。總而言之，「預防勝於治療」，與其長出青春痘之後再去治療它，不如一開始就不要讓它長出來，平時的生理及心理都要保持愉快狀態，更要注意自己的飲食習慣及日常作息，相信青春痘就不會輕易找上門。但是，總有天不從人願時，為了讓惱人的青春痘在我們的臉上消失，使我們的肌膚保持在健康、光滑、Q彈的狀態，平時臉蛋的清潔、保養很重要，配合適當的飲食與生活作息，加上藥物輔助治療，多管齊下，讓我們遠離青春痘的惡夢。

肆●引註資料

註一、曹克昌。淺談青春痘（尋常痤瘡）。2015年10月17日。取自

[http://www.lshosp.com.tw/chian/e0-23/%E7%9A%AE%E8%86%9A%E7%A7%91%E4%B8%BB%E4%BB%BB-%E6%9B%B9%E5%85%8B%E6%98%8C-%E6%B7%BA%E8%AB%87%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%97%98\(%E5%B0%8B%E5%B8%B8%E7%97%A4%E7%98%A1\).pdf](http://www.lshosp.com.tw/chian/e0-23/%E7%9A%AE%E8%86%9A%E7%A7%91%E4%B8%BB%E4%BB%BB-%E6%9B%B9%E5%85%8B%E6%98%8C-%E6%B7%BA%E8%AB%87%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%97%98(%E5%B0%8B%E5%B8%B8%E7%97%A4%E7%98%A1).pdf)

註二、王肇陽（1992）。**皮膚病的認識**。臺北市：慈濟文化出版社。

註三、吳敏綺、邱琬婷、徐自菱、林文勝（2001）。**中西醫會診—青春痘**。臺北市：書泉出版社。

註四、林亮君。青春痘的治療篇。2015年10月17日。取自

<http://163.23.171.1/%E5%85%AC%E5%91%8A/%E6%95%99%E5%8B%99%E8%99%95/%E6%95%99%E5%AD%B8%E7%A0%94%E7%A9%B6%E6%9C%83/921/%E8%BB%8D%E8%AD%B7%E7%A7%91%E6%9E%97%E4%BA%AE%E5%90%9B%E8%80%81%E5%B8%AB%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%97%98%E7%9A%84%E6%B2%BB%E7%99%82%E7%AF%87.pdf>

註五、邱品齊。正確洗臉學問大。2015年10月24日。取自

<http://w3.tpsh.tp.edu.tw/organization/osa/osa05/health/104.htm>

註六、趙思姿（2012）。蔬果聰明吃，肌膚進化的第一步。2015 年 10 月 24 日。

取自 <http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=85&DS=1-Article>

註七、李祺家（2004）。什麼是青春痘？2015年10月24日。取自

http://www.niams.nih.gov/health_info/chinese/Acne_chinese.pdf

圖一～圖六、2015 年 10 月 17 日。取自

<http://www.alangrillo.win/frvlgtn/%E7%97%A4%E7%98%A1%E8%88%87%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%97%98+pdf/>

圖七、2015 年 10 月 24 日。取自

<http://cutetipps.blogspot.tw/2013/08/retin-vitamin-acid-gel-tretinoin-gel.html>

圖八、2015 年 10 月 24 日。取自 http://www.hbkzyy.com/web/show_p.asp?ArtID=7

圖九、2015 年 10 月 24 日。取自

<http://www.medguidance.com/thread/Benzoyl-Peroxide.html>

圖十、2015 年 10 月 24 日。取自

<http://www.tarasc.com/Salicylic-Acid-Ointment-12-w-w-p/173205.htm>

圖十一、2015 年 10 月 24 日。取自 <http://www.fuyunhon.com/azeclear>