

永遠惱人的青春痘

青春痘屬稱面皰、瘡瘡，乃因體內之荷爾蒙改變或胃腸的功能紊亂，刺激皮脂腺分泌過多而堵塞毛孔，再經細菌感染所致之慢性化膿性毛囊炎。好發於青春期，因青少年在發育期間，荷爾蒙分泌旺盛，容易長青春痘，一般到30歲左右可逐漸痊癒。發生部位以臉部為多見，亦可見於胸背上部及肩胛部，擠之有白色糊狀物質，故又名粉刺。

引起青春痘的原因很多，例如飲食過於油膩、便秘（油脂排不出去）、內分泌障礙、化妝品的使用不當…等造成皮脂腺之阻塞，或因工作壓力太大亦會導致青春痘的產生。

如果不幸長了青春痘也不要太悲觀，更不要用手去摸它或擠它，避免給自己太多壓力，但也不可以置之不理，因如果惡化的話，會造成惱人的痕跡，這些痕跡有如火山的凹洞，若不及早治療，等這些痕跡成型後將很難消失，治療的過程可分為下列幾種。

一般護理

經常用清水或無香料、無色素的肥皂洗臉，保持臉部的清潔，治療期間暫不要擦化妝水、保養品，因為化妝品、保養品本身也會引起青春痘的發生。

洗完臉後亦不要擦乳液，只擦治療青春痘的藥膏即可。青春痘的藥膏是局部使用的，勿整臉擦，應在有粉刺或青春痘的地方擦即可。早晚或每次洗完臉皆可擦，第一層搓一搓，第二層再用同樣的藥再厚厚的蓋一層。

由於藥膏的作用是要讓青春痘快點乾掉，讓裡面的粉刺快點跑出來，所以在擦拭的期間會有乾乾黑黑的皮膚癢腫、緊繃或甚至紅紅腫腫的現象出現，請不要緊張，這些情形都是暫時的而已。

女性病人平日若有化妝的話，請務必好好卸妝，第一次先使用冷霜或清潔霜，用紙擦乾淨以後再用肥皂沖洗乾淨，不能光用冷霜或光用肥皂或次序顛倒都不好，免得化粧品殘留在臉上。

1. 禁止用手擠壓或摸它，以避免細菌感染惡化。

2. 平常少吃太油、太辣、或太甜的食物，如花生、龍眼、荔枝、芒果、請儘量少吃。應多吃新鮮蔬菜及水果，因蔬菜、水果可防止便秘。若便秘太嚴重的話可配合吐納法，所謂吐納法亦即是雙腳分開與肩同寬，再將手放於腹部上，利於腹部吐氣、吸氣，亦可用雙手輕揉腹部，讓腸子增加蠕動的機會。

3. 炒菜、煮飯時最好能遠離廚房的抽油煙機，亦不要太靠近鍋邊，以免廚房油脂阻塞毛細孔，這樣粉刺、青春痘就會一直冒出來，煮好飯後要徹底的將臉部清洗乾淨。

過規律正常的生活，盡量不要熬夜，晚上10點至早上6點這段時間最好能睡覺休息，讓皮膚能得到充分的休息。

4. 保持心情愉快，治療青春痘最重要的是必須要有耐心，不要因為看了幾次醫師而治不好，就顯得心浮氣躁，應保持平常心與醫師密切配合。

中醫治療

一、火氣大的體質

中醫治療可分為肺熱、濕熱、痰瘀三方來調整。

第一型：青春痘屬於丘疹型，平時容易口乾、心煩，舌苔呈現黃色，脈浮數，這是屬於「肺熱」的體質，可以用枇杷葉、桑白皮、黃芩、菊花、白茅根等中藥來改善。

第二型：青春痘屬於膿皰型、有疼痛感，並伴有口臭、便秘的情形，舌苔呈現黃膩狀態，這種「濕熱」型的體質可以用茵陳、梔子、大黃、板藍根、蒲公英等中藥來改善。

第三型：青春痘已經呈現硬硬的一塊、囊腫型，平時容易怕熱、動不動就流汗，大便不成形，可以用當歸、赤芍、昆布、海藻、夏枯草等中藥來改善這種「痰瘀」型的體質。

二、氣虛型的體質

青春痘常反覆復發，平時常熬夜、口乾，甚至有腰酸、容易疲倦的情形，這一類型的體質可不能再退火的中藥，而是應該用一些具有涼補作用的中藥，例如：黃耆、皂角刺、川芎、澤瀉、牡丹皮等中藥。

針灸治療

三陰交：位於足內踝上3寸，脛骨後緣陷中，具有調整內分泌的功效。

合谷：在食指與拇指歧骨間的凹陷處，因「面口合谷收」，凡發生在臉上的疾患，均可用以合谷穴來治療。

曲池：為皮膚科之主穴，在肘關節骨邊，屈肘橫紋之外頭陷凹中，可治療一些皮膚疾病。