

痤瘡・青春痘・粉刺

文／葉裕祥 台北市立聯合醫院中醫醫療部主任醫師

「只要青春不要痘」是大家耳熟能詳的一句話。青春痘的確是不少人在青春期的夢魘。青春痘在中醫稱為「痤瘡」，或「粉刺」，它是一種毛囊皮脂腺的慢性炎症，一般多發生在顏面部，但也有些人的痤瘡會發生在胸部或背部。西醫認為痤瘡是青春期中體內雄性激素過多、皮脂溢出，以致毛囊口阻塞，併發感染所致。

青春痘的症狀

青春痘的症狀起初多是位於毛囊口出現黑頭粉刺或白頭粉刺，而後可出現炎性丘疹或有膿包，或有結節，或有囊腫，甚至留下疤痕等。痤瘡好發的部位為臉部，尤其是額頭、顴部以及下巴，然而胸背部以及肩胛部亦可能出現。

發病多在青春期中，青春期中後逐漸緩解或自癒，但亦有已至青壯年仍有痤瘡發作者。無炎症發作的輕微痤瘡，可以沒有自覺症狀，但發炎明顯的痤瘡，患者可感到疼痛或觸碰時疼痛。另外不少女性患者其痤瘡和月經周期有關，多半是在月經時痤瘡症狀加重。

因為痤瘡可出現粉刺，或嚴重到出現丘疹、膿包、結節、囊腫，因此會造成患者臉部不適，不過有些患者在意的是痤瘡影響臉部的容貌，尤其是女性病患特別難以忍受痤瘡的存在，因此前來求診的病人以女性病患居多，病患年齡層則以青少年或青年為多，壯年為少。

內治外治並行

「痤瘡」在中醫叫做「粉刺」，是屬於「肺風粉刺」的範疇，整體而言是由「熱毒」為害所致，或是肺熱，或是胃火，或是痰熱，或是肝熱（沖任不調）等原因所致。中醫治療主要以外治法為主，配合外治法為輔。

內治法，則須依痤瘡產生的病因不同辨證施治，予以不同的治療內容。肺熱，症狀有小丘疹、粉刺治療原則為宣肺清熱，涼血解毒；胃火，丘疹較多且疹頂部有膿包，治療原則為清熱通腑；痰熱，皮疹色紅或暗紅，或有囊腫、結節，反復發

作，久之可出現凹凸不平的點狀萎縮或疤痕以及色素沈著，治療原則為清熱和營化痰散結；肝熱或沖任不調，皮疹的發生和月經週期有關，即月經期間皮疹增加或加重，月經後則皮疹減少減輕，治療原則為滋陰疏肝，調理沖任。

外治法，則著重在皮疹的儘快消除和皮損後皮膚之儘早癒合，以及表皮平整漂亮。由於熱毒非一朝一夕可以立即清除，因此病人多要有耐心慢慢調理，隨著熱毒退去、體質改善，舊的痤瘡會慢慢消退，新的痤瘡會越來越少且痤瘡嚴重度也隨之減輕。

常有民眾自行服用清熱藥，或效果不彰或僅初期有效，而後期效果不佳，但長期服用寒涼藥，卻傷害了脾陽，致痤瘡不見的完全根除，但腸胃功能已因長期服用寒涼藥物而變差。所以，治療時還是要考量整體和局部，適切用藥、漸進調理，便可在不傷害脾陽之腸胃功能下，改善痤瘡及恢復容貌。

日常保健措施

在治療痤瘡中，日常生活的保健措施也是非常重要，若能配合適當的相關保健措施，在消極面至少不會加重痤瘡，在積極面可加速痤瘡之恢復，以下為有助於痤瘡的保健措施：

1. 避免熬夜，要有適當休息和睡眠。
2. 保持大便通暢。
3. 不宜使用油性化妝品
4. 少吃脂肪、糖類、酒類、薑、辣椒等刺激的食物；多食蔬菜水果。
5. 在睡前和早上起床均應洗臉，以祛除臉上油污，保持毛囊皮脂腺導管的暢通。
6. 不宜用手擠壓痤瘡，以免局部感染發炎而留下遺留疤痕或造成色素沈澱。

