

痤瘡預防勝於治療

目前治療痤瘡的方法有很多種，口服藥物是其中最主要的，包括抗生素、性激素及維甲酸類藥物：

- (1) 抗生素：包括四環素、紅霉素及克林霉素等，主要是消炎和殺菌；
- (2) 性激素：主要作用是抑制皮脂腺活性；
- (3) 維甲酸類：主要是對皮脂腺有抑制作用，能控制角化過程和炎症，並能抑制痤瘡丙酸杆菌。這類藥物對於孕婦及準備懷孕的女性是禁用的，而且用藥期間皮膚及粘膜會出現乾燥，所以用藥前必須了解清楚。

外用藥方面：

痤瘡常用外用藥包括過氧苯酰、維甲酸及克林霉素等，外用藥物在使用過程中會對皮膚有刺激性，可能會產生紅斑或脫皮。

其實口服痤瘡藥物及外用藥物都會有一定的副作用，所以建議患者用藥前要尋求醫生意見，不要自行購買。由於痤瘡治療需時較長，而且在治療期間症狀會有反覆，所以請必須耐心遵照醫生指示服用藥物，並與醫生保持溝通。

預防勝於治療，如何從日常生活預防痤瘡？例如每天洗臉應用溫和、非皂性潔膚用品洗面兩次，至於油性皮膚的人除了早晚兩次洗臉用潔膚用品外，日間也可用清水清潔臉部一至兩次。另外生活規律，情緒控制，充足睡眠，多吃蔬菜水果以及防止便秘都對預防痤瘡有幫助。女性可能還需注意選擇化妝品，由於部份化妝品過份油性，容易堵塞毛孔，因此在選擇化妝品時需多加注意。若皮膚出現痤瘡，請緊記不要擠壓痤瘡，否則容易加重炎症，在癒合後留下疤痕。

大部份痤瘡患者在痤瘡癒合後都有不同程度的色素沉澱、皮膚凹凸不平或毛孔擴大等問題，現今激光技術的普及，針對痤瘡後遺症的不同症狀可選擇相應的治療有方法：

痤瘡後遺症	治療方法
色素沉澱	果酸換膚，鐳射碳激，彩光
血管擴張	彩光
肥厚性疤痕結節	病灶內注射處理
凹凸洞疤痕	果酸換膚，激光射頻
毛孔擴張	果酸換膚，鐳射碳激



由於激光的種類很多，因此在選擇治療方法前請諮詢醫生意見，以達到最好療效。

皮膚科
方壯偉醫生
2009.3.14