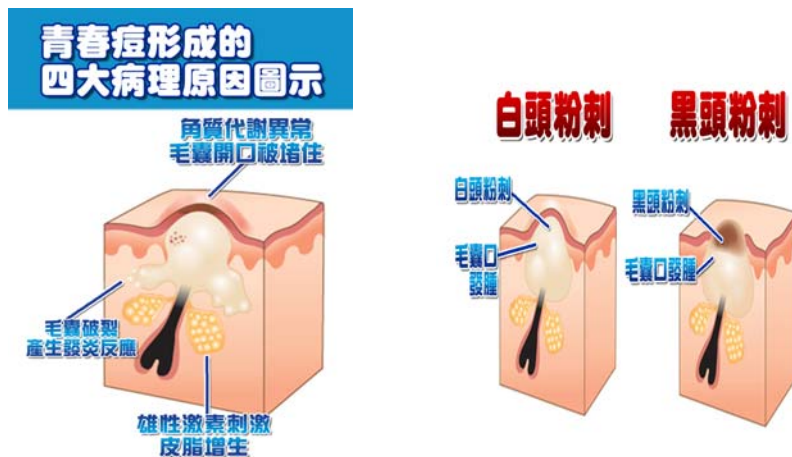


滿臉痘花 別再擠啦

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

林小姐（化名）26歲，對臉上的痘痘過度在意，一般人可接受的不明顯丘疹或輕微的外觀變化，卻頑固地憂慮擔心，每天要花很長的時間坐在鏡子前面擠壓或摳挖痘子，行為完成後得到滿足或舒壓的感覺，殊不知造成臉上潰瘍、糜爛及暗瘡等自傷性皮膚病變。

擠痘痘似乎是人的天性，看到臉上有痘子而『手癢』（閩南話叫『手賤』），欲除之而後快，擠出傷口與疤痕，此即『摳挖型青春痘』或精神上的感情困擾、緊張壓力，均會立刻反映在臉部皮膚上。亦有青春痘的人，總喜歡用沒有消毒過的手，去擠壓青春痘，結果是適得其，嚴重的還惡化成蜂窩性組織炎，導致了致命的危險性。



『摳挖型青春痘』是發生於青春期的，以毛囊皮脂腺為中心的慢性炎症性皮膚病，其發病機制主要與青春期體內雄性素水平增高、皮脂腺分泌旺盛加上脂腺內的痤瘡桿菌感染，以及毛囊口角化閉塞，甚至遺傳因素等有關。造成青春痘的病因，並非是單一因素所致，內在因素，如生活壓力大、換工作、升學考試、情緒緊張、煩惱、熬夜晚睡及睡不著多夢等情況會讓青春痘惡化。

惡化因子如天氣悶熱、陽光曝曬、運動劇烈、壓力大或吃得太熱、太辣、及熱水洗澡等。其發病原因尚未完全明瞭，與皮脂溢出、面部血管運動神經失調、酒和辛辣食物刺激、冷熱刺激、精神壓力緊張等因素有關。愛吃燥熱辛辣物青春

痘會讓你難看。

皮膚是女性最關心的一件事，然而事實上，「皮膚是內臟的鏡子」，內臟的各種變化，均會立刻反映在臉部皮膚上。從青春痘生長的部位來檢視身體臟器的功能，如痘痘長在額頭，與體質屬心火旺的人有關；兩頰則與腸胃肝膽經等有關；下巴與腎經有關；至於消化系統不良而出現青春痘，則一般皆在嘴唇四周。因此，治療青春痘重視整體療法，從內分泌所牽涉的體質、睡眠障礙、飲食習慣(炸辣辛熱食物)、生活習慣、新陳代謝等都會影響荷爾蒙分泌，因而刺激痘痘的生長。

治療青春痘 (一)肌膚的清潔:很多人以為皮膚太油了，就用一般的肥皂，拼命的猛搓，甚至一天洗五、六次以為這樣就可以洗淨一臉的油。頻密的洗臉，反而熱發炎的皮膚，因過度的刺激而發炎的更加嚴重。正確的洗臉方式，應該是用溫冷的水，用天然有效的藥皂，先手上搓揉幾次，然後往臉上清洗，時間不要太久，約三十秒到一分鐘即可。(二)外敷調製白芨、苦參根、貝母之類，有皮膚清道夫之稱，可以幫助養顏美容，漂白皮膚，以及消除瘰癧留下的疤痕組織，強化皮膚抵抗力。(三)本病大多數與精神因素(情緒憂鬱、緊壓力張、焦慮、激動等)有關，但真正的具體的病因還不十分清楚，中藥物治療，初期紅斑及發炎期，脾胃熱證，知母、梔子、黃柏、黃連、大黃、甘草、苦參圓、黃柏圓、大黃圓等，靈活應用，療程只要兩三個月，就有顯效。

患者摳『痘痘』比一般人更可手癢，來紓解壓力，為了將痘痘斬草除根，把臉摳破膿瘡，傷口流膿汁，則須考慮病人是否精神疾病如焦慮症、憂鬱症、或著有強迫症，減少『手賤』造成痘子二次傷害。

對某些人不算上大病的瘰癧、粉刺，但對另一些人卻能造成嚴重的皮膚外觀的異常，由情緒狀態激起或加重的皮膚病，盡量減少併發症，防止面部癍痕，避免有損美顏及減少不良精神上心理壓力影響，其治療和預後卻與精神皮膚病因素明顯有關。

無論那一種型的青春痘都不能擠壓、搔抓或摳挖，否則留下面部癍痕或色素沉澱物也會更明顯。所以，日常生活當中，除了注意肌膚的清潔，保養之外，更要保持一顆愉悅的心，適度的運動，規律的生活，少吃油炸、烤炸、辛辣刺激性食物、菸、酒、腥臊發物以及高能量的巧克力、奶油等，都應儘量少吃為妙。

醫師的建議

- 一、勿用手擠壓，以免感染或留下疤痕。
- 二、不可濃妝，尤其絕對避免底妝(造成阻塞汗毛孔的原因)。
- 三、需要充分睡眠，日常生活要有規律，睡眠不足是最壞的事。
- 四、避免精神不安或興奮，也就是不要在意青春痘。
- 五、不要引起胃腸障礙，改善便秘就有相當好的效果。
- 六、要常用溫水「洗臉」。
- 七、避免過度曝曬陽光下。
- 八、不可攝取過多的脂肪、油膩、含碳水化合物(特別是高能量糖果)、烤、炸、辛辣、上火刺激物品(如火鍋、麻辣火鍋)、花生、易上火的水果類(如鳳梨、

芒果、荔枝、龍眼肉)等忌口食物。

九、可常吃苦瓜、冬瓜、蘿蔔、絲瓜、黑木耳、青菜、豆腐、椰子、柿子、梨子、柳丁、西瓜、楊桃、蓮霧、綠豆湯。

十、遵從醫師指示，耐心服藥，均衡控制飲食，保持良好生活習慣，以平常心看待青春痘。

酒糟性皮膚炎鑑別診斷

1. 酒糟性皮膚炎	主要發生在顏面部、皮膚潮紅、灼熱感、毛細血管擴張、並伴有丘疹、膿疱、結節狀增生。但不癢感。囊腫或留疤痕。
2. 青春痘（痤瘡）	黑白頭粉刺、丘疹、化膿、囊腫滿臉爛痘子或留疤痕。
3. 毛囊炎 皮膚芽胞菌毛 囊炎 (PityrosporumFolliculit is)	軀幹、四肢、臉部皆有。丘疹、粉刺。
4. 瘡瘡樣藥疹（類固醇酒 槽）	服藥後發疹病史，皮膚泛紅、癢甚、全身性可能出現。但無粉刺。難以酒糟鼻區別。
5. 異位性皮膚炎	四大特徵：（1）臉部、四肢皮膚過於乾燥異常劇癢。（2）長期慢性反覆發作。（3）先天體質好發氣喘病，或有過敏性鼻炎之病史。（4）皮膚病灶，一般初發在三、四個月的幼兒，小水泡、紅斑、紅疹及脫屑、局部皮膚肥厚變粗糙或魚鱗癬樣病變。