

# 中醫戰痘有方

## 桃園廖桂聲中醫診所 廖桂聲中西醫師

愛美是人的天性，所以，青春痘在臉上的「違章建築」，也成了人們百談不厭的話題。青春痘應該是一種小病，但是它對於病患帶來的副作用卻很大，嚴重時，青春痘可能使人的心理產生自卑感、擾亂情緒、敏感、害羞，而影響日常社交生活，若病急亂投醫，四處做臉敷面，買藥「胡塗」一番，反而造成臉部皮膚更大的傷害。

青春痘的正式醫學名稱是「痤瘡」，一般也有人稱之為「面皰」、「粉刺」。尋常痤瘡是發生於青春期的，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。

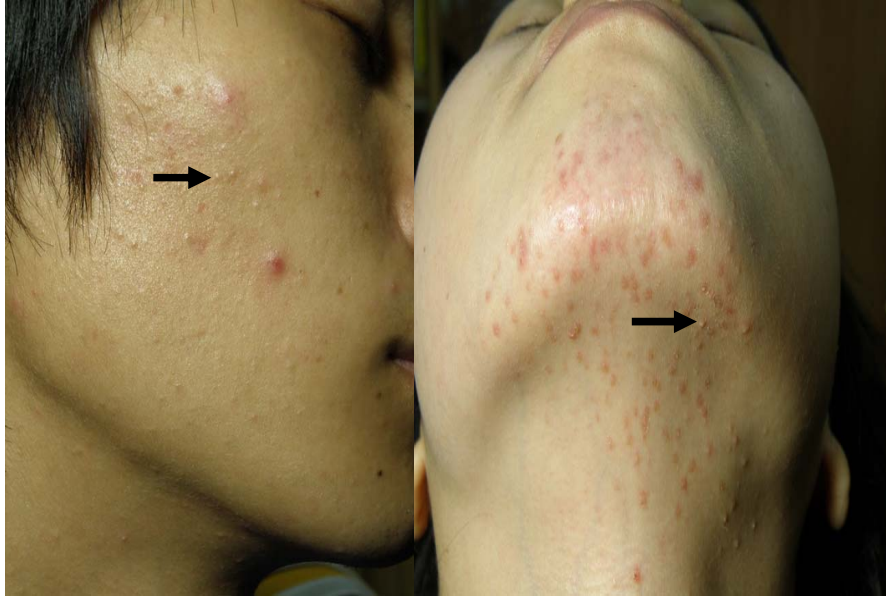
痤瘡在青春期或成人皆有，但因體質的不同及皮膚呈油性的緣故，而在形態上有各種差異。輕症者，只是單純的封閉狀白頭粉刺或是開放狀的黑頭粉刺，是為『非炎性炎痤瘡』，與內分泌有密切關係。另一開放狀面皰，突出皮膚表面，形成發紅的丘疹，重症者有以毛囊皮脂管道堵塞，形成小膿皰，或小膿皰破裂受細菌感染，而有造成結節囊腫性傷口、形成肥厚性瘢痕之虞。

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。從青春痘生長的位置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。

青春痘的中醫治療以清熱利濕為主，兼以涼血通腑，保持大便通暢，來改善病患的體質。基本上是使用具涼血祛瘀（消除月經異常或血液循環障礙）、清熱解毒化濕（調整排便）、疏肝解鬱（柴胡劑改善肝功能，並使解毒功能旺盛）等功能的方劑。常用方劑有；仙方活命飲、加味逍遙散、防風通聖散、大黃牡丹皮湯、桂枝茯苓丸、當歸芍藥散、玉女煎……均對青春痘有很好療效。

治療青春痘，病人一定要和醫師充分合作，定時定量用藥，通常治療青春痘約需兩至三個月才見療效，常有病人過於煩惱與心急，頻頻換醫師換藥物，以致事倍功半，徒然浪費金錢與心力。

食療；每日以三碗薏苡仁、綠豆、冰糖適量調服。其中薏苡仁有皮膚清道夫之稱，可以幫助養顏美容，漂白皮膚，以及消除痘痘留下的疤痕組織，強化皮膚抵抗力。但要長期久服，方可奏效。



SLE (+) STEROID瘡瘡樣藥疹