

青春抗痘  
新肌力

- Acne 教戰手冊 -

痘肌困擾  
問醫師!



青春無痘  
新肌力

痘肌困擾  
問醫生!



Acne  
教戰手冊





# 目錄

☆ 醫學會的話 ---- p2

☆ 青春痘趣點 ----- p3

☆ 認識青春痘 ---- p5

☆ 痘肌作戰秘笈 ----- p7

正確用藥

×

聰明保養

☆ 痘痘流言終結者 ---- p11

☆ 抗痘青春隨堂考 ---- p14

☆ 抗痘新肌N次貼 ---- p18



## ☆☆☆ 臺灣皮膚科醫學會的話

青春痘是國人最常見的三大皮膚疾病之一，幾乎每個人都曾經長過青春痘。青春痘在醫學上稱之為稱為「痤瘡」(Acne)。由於受到荷爾蒙影響導致皮脂分泌旺盛，因此好發於青春期而得名。事實上青春痘並不是青少年的專利，門診的經驗裡，許多人即使過了30歲仍深受青春痘所苦。

青春痘雖然不是會致命的疾病，但長在臉上的青春痘容易阻礙患者的社交生活，甚至影響自信。而不當處理所留下的痘疤更可能造成患者一輩子的肌膚傷害。加上青春痘容易受到生活、飲食、壓力等問題影響病況，因此許多人容易將青春痘視為因生活習慣所造成的皮膚問題，而忽略正確就醫的重要性。

其實青春痘的治療不是那麼容易簡單！青春痘是一種慢性皮膚病，且痘痘類型繁多，必須由專業皮膚科醫師依據病況不同的程度開立合適的用藥，並需要長期、有耐心的治療。臨床上許多青春痘患者期望速效治療，就醫求診後見病況略有改善，就擅自停藥或中斷治療，而造成青春痘反覆發作。

透過這本手冊，我們希望用最輕鬆簡單的方式讓大家認識青春痘，想要抗痘成功最重要的就是尋求皮膚科醫師的幫忙，並遵循醫師建議的肌膚照護方式，避免病情反覆發作，早期處理，正確治療才是戰勝青春痘的不二法門。

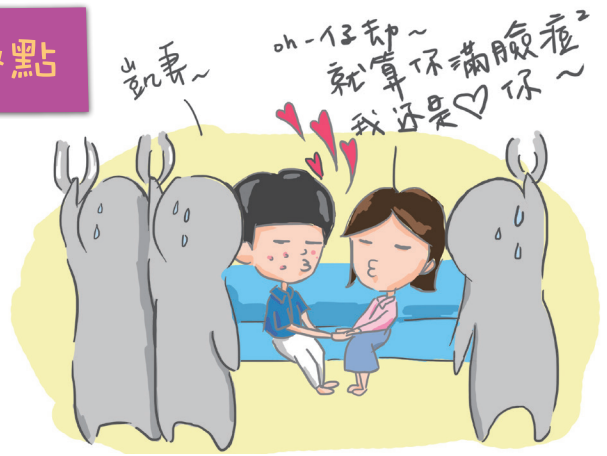




# 青春痘趣點

## 加濃砲

1.



2. 你好調皮~ 嘿! 我歡!



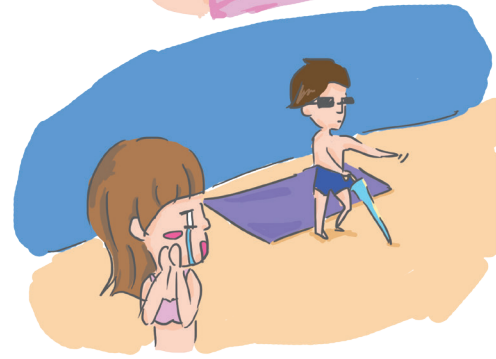
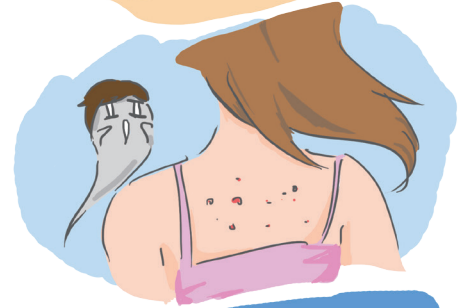
## 轉身之後

1. oh- 我命中注是 那個B



必殺一 擦髮露

3. No- 轉身之後 痘疤滿背



我什麼 都看不見



# 認識青春痘

青春痘又稱為「痤瘡」(Acne)，根據青春痘肌膚治療與保養大調查，是相當常見的皮膚問題，其中青少年更高達 70% 有青春痘問題。青春痘主要因為毛囊及皮脂腺阻塞後產生發炎反應。超過半數的人青春痘長在臉部、有近三成的人的前胸後背等部位會長痘痘。這些好發部位都是皮脂腺分佈較多的地方。

青春痘好發年齡為 12~25 歲，青少年體內的荷爾蒙會刺激皮脂腺分泌更多油脂，並造成毛囊開口角質的代謝異常而產生粉刺，引發皮膚紅腫的反應甚至產生痘疤。青春痘雖然不是致命的疾病，但造成的疤痕卻會嚴重影響身心。

☆☆  
☆ 青春痘也有分等級，  
不同程度的青春痘治療方式也不一樣！  
快來看看你是哪種青春痘！

START  
1. 是否有紅疹？

No

2. 是否為有黑色的開口？

Yes

黑頭粉刺

黑黑小點看起來髒兮兮！但千萬不能用手亂擠喔！

4. 草莓鼻 - 黑頭粉刺 - 開放性粉刺

白頭粉刺

一粒粒白白的閉鎖型粉刺，就是發炎痘痘的元兇！

5. 白頭粉刺 - 閉鎖型粉刺

Yes  
3. 是否有膿胞？

Yes

6. 是否有腫脹的情形

Yes

皮膚發生紅腫，一定要找皮膚科醫師診斷處理，不然最容易留下疤痕的就是它！

9. 痘疤兇手 - 結節囊腫

白白的膿胞好噁心！痘痘發炎化膿，代表你的痘痘已經有點嚴重囉！

8. 爆漿王 - 膿胞

紅紅一顆顆，好可怕！

7. 丘疹

No

No





# 痘肌作戰秘笈

根據調查，有 9 成的人曾經自己擠痘痘！

不要自己亂擠痘痘！

但是看著滿臉花花的痘痘，不擠它，又該如何消滅痘痘呢？

抗痘新準則

正確用藥



聰明保養

## 正確用藥

粉刺型	丘疹型	膿疱型	結節囊腫型
外用 A 酸	外用 A 酸 外用抗生素	過氧化苯醯 (BPO) 外用 A 酸	過氧化苯醯 (BPO) 外用 A 酸
		口服抗生素	口服 A 酸

## 口服藥物

### 1. 口服抗生素：

常用的為四環黴素類的抗生素，具有抑制痤瘡桿菌及消炎的作用。

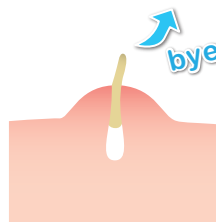
### 2. 口服維他命 A 酸：

對於嚴重結節性或囊腫性的痘痘有很好的療效。常見的副作用為皮膚刺激、乾燥脫皮、光敏感。有畸胎性，孕婦禁用。

### 3. 抗雄性激素藥物：

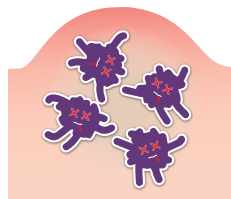
可以減少皮脂分泌，只適用於女性，特殊情況才會使用。

## 外用藥物



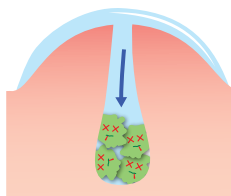
### 1. 外用 A 酸：

- 改善粉刺、抑制皮脂分泌、幫助毛囊正常角化。
- A 酸皆具有刺激性，所以初期使用時易有皮膚發紅、脫皮、刺痛等副作用，需要一段時間適應，而日曬會加劇副作用，建議晚上塗抹。



### 2. 外用抗生素：

- 可減少痤瘡桿菌增生，減少發炎反應。
- 長期使用易使痤瘡桿菌產生抗藥性，降低治療成效。



### 3. 過氧化苯醯 (BPO)：

- 氧化細菌的蛋白質，達到抗細菌效果可減少痤瘡桿菌增生。
- 容易造成乾燥、脫皮等副作用，建議局部塗抹。



現在也有複方二合一外用凝膠，例如抗生素 + BPO、BPO + A 酸等，可以結合不同外用藥物的優點，並同時達到抑菌與促進角質正常代謝的功效。



## 聰明保養

青春痘治療藥物多有皮膚刺激、乾燥脫皮、發紅、發熱、光敏感反應等副作用，聰明正確的保養，不但能提高用藥的效果，更能輕鬆擁有無暇美肌。

### 基礎保養掌握好

#### 清潔

溫和清潔，  
保護肌膚皮脂膜，  
避免刺激。

#### 抗痘

依照青春痘嚴重的程度，  
遵循專業皮膚科醫師  
指示用藥。

### 醫師小叮嚀：

#### 做好保濕不等於控油喔！

臉油油不等於肌膚角質層含水量高喔！做好保濕也不一定就能控油，因為保濕只能使角質層含水量增加。因此，完整正確的臉部控油保養，除了選用適合膚質的清潔用品，還需搭配適當的控油及保濕產品，最好能注意內在及外在相關因素，如身處涼爽的環境、降低皮表溫度、少吃高糖類的食物、少熬夜及保持心情愉快都是很重要的。

選擇含控油成分的保養品。  
例如 Zinc gluconate (葡萄糖酸鋅) & Silica (二氧化矽)

#### 控油

選擇不引發粉刺，質地清爽的乳液修護肌膚皮脂膜，舒緩青春痘治療的肌膚不適。

#### 保濕

### 進階保養再加分

視肌膚狀況，使用合適的步驟與產品。

#### 防曬

做好 UVA 及 UVB  
寬頻防護，  
降低黑色素沉澱的  
痘疤生成。

#### 淡疤

一旦有色素沉澱的痘疤產生，可選擇含有美白成分的產品淡疤。



## 痘痘流言終結者

青春痘肌膚治療與保養大調查發現，幾乎每個人都曾長過青春痘，特別是青少年，高達 **7** 成以上的青少年正面臨青春痘的困擾。

調查更發現，有 **6** 成青少年，

**因為痘痘影響自信與與日常的社交生活** 針對青春痘患者最常遇到的問題，就讓專業的皮膚科醫師為大家一一解答。



### Q1.

調查發現，約有 **6** 成的青春痘患者經常熬夜、壓力大、外食，這些生活作息跟青春痘究竟有甚麼關係？

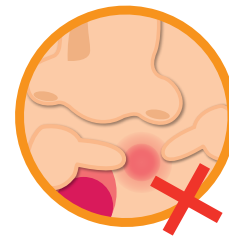
睡眠不足容易讓體內荷爾蒙失調，刺激油脂分泌量變多，讓痘痘問題惡化。建議不要熬夜，規律睡眠時間，持續幾個禮拜後，不但可以緩解痘痘症狀，氣色、膚質也會加分不少喔！



### Q2.

有 **9** 成的人曾經自己擠痘痘，看到臉上大大小小的痘痘，總是會忍不住想擠它，把痘痘擠出來會比較快好嗎？

長痘痘千萬不能亂擠！尤其長出紅腫大痘痘時，代表肌膚已經發炎，亂擠可能反而留下難以治療的凹疤。配合醫師指示用藥，緩解痘痘腫痛，過幾天痘痘自然就會乖乖消失囉！



### Q3.

大多數青春痘患者都很重視清潔、保濕，但往往容易忽略防曬，有人說長痘痘最好不要擦防曬！？不然痘痘會越長越嚴重？

長痘痘仍可以使用防曬品，但使用時機與產品種類需視痘痘嚴重程度不同調整，並沒有絕對的處理方式。



### Q4.

我已經聽醫師的話，乖乖治療痘痘很久了，為什麼還是無法擁有無瑕的水煮蛋肌？

內服 / 外用青春痘藥物的確可以使痘痘、粉刺減少及毛囊角質正常化。但這肌膚一旦留下痘疤時，就很難回復，這時候必須使用雷射或換膚等進一步的治療方式處理。



## Q5.

有人說痘痘肌盡量不要擦保養品 !?

肌膚的保養是要看實際狀況來選擇。建議可以抗痘產品為主，並可依需求挑選具有控油效果且不致粉刺的保養品，讓肌膚維持穩定狀態。



## Q6.

許多青春痘患者將長痘痘歸咎於臉上過多的油脂分泌，一天洗臉多次，但痘痘卻還是不聽話的一直冒出來？

許多人常將長痘痘的原因歸咎於肌膚出油，進而過度清潔臉部，反而造成皮膚傷害與刺激。

清潔肌膚每天早晚一次其實就很足夠！選擇清潔產品時可以挑選偏弱酸性的溫和清潔產品，臉洗乾淨又不會乾燥，才是正確的痘痘肌洗臉方式。



## 抗痘青春隨堂考

想知道自己的痘痘知識對不對，快來參加隨堂測驗考考自己吧！

### 清潔篇

Q1. 我的痘痘長得很厲害，請問最好一天洗幾次臉？

- A. 一般早晚各洗一次即可
- B. 洗越多次越好
- C. 不要洗臉最好
- D. 想到就洗不限次數

Q2. 我的痘痘長得很厲害，請問要怎麼選擇洗臉產品？

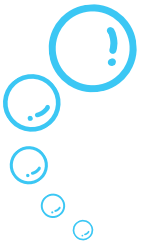
- A. 找抗痘洗面乳來洗臉就可以
- B. 找手工皂來洗臉就可以
- C. 找溫和不刺激的清潔產品就可以
- D. 找明星推薦的清潔產品就可以

Q3. 有關卸妝的觀念，以下何者正確？

- A. 現在空氣污染 PM2.5 太嚴重，一定要用卸妝油卸妝
- B. 卸妝液就可以把粉刺溶解
- C. 卸妝太麻煩，用卸妝棉擦擦就可以
- D. 我只有使用抗痘乳液，用洗面乳清潔乾淨即可

Q4. 有關痘痘清潔的觀念，以下何者正確？

- A. 使用泥膏面膜就可以去粉刺
- B. 使用磨砂膏去角質就可以去粉刺
- C. 每天使用洗臉刷就可以去粉刺
- D. 以上這些方法都無法從根本去粉刺





## 保濕篇

Q5. 我的痘痘長的好嚴重，有關痘痘肌膚的保濕觀念，以下何者正確？

- A. 保濕一定要用保濕乳霜才夠力
- B. 擦痘痘的藥之後，我的皮膚有點乾乾繃繃的，可以擦一點清爽的保濕乳液
- C. 痘痘的肌膚只要拍一點化妝水保濕就好
- D. 痘痘的肌膚因為很油所以不需保濕

Q6. 長痘痘時需要使用什麼產品來保溼？

- A. 如果皮膚不顯乾燥可以選擇凝露或凝凍來保溼
- B. 如果皮膚不顯乾燥每天使用面膜保濕就可以
- C. 無論皮膚有沒有乾燥都要用乳霜來保濕
- D. 無論皮膚有沒有乾燥都要用化妝水保濕

Q7. 有關痘痘保養的保濕程序，以下何者正確？

- A. 皮膚要常常摸起來溼溼的才有做好保濕
- B. 皮膚要常常摸起來粗粗的才有做好保濕
- C. 皮膚要常常摸起來滑順不粗糙才有做好保濕
- D. 皮膚要常常摸起來硬硬的才有做好保濕



## 防曬篇

Q8. 我的痘痘長的好嚴重，有關痘痘肌膚的防曬觀念，以下何者正確？

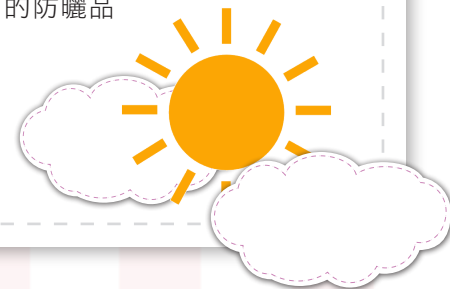
- A. 因為皮膚不怕曬黑，所以不用防曬
- B. 因為皮膚白所以要擦厚重的的防曬
- C. 可以先使用外在遮蔽的方式來防曬，等到痘痘好轉時再選用適當的防曬品
- D. 即使痘痘很嚴重還是要擦防曬品

Q9. 長痘痘時要選用什麼防曬品比較適合？

- A. 隔離霜
- B. 清爽劑型不致痘的防曬品
- C. 遮瑕膏或 BB/CC 霜
- D. 粉底產品

Q10. 長痘痘時使用防曬品要注意什麼？

- A. 一定要用卸妝油來卸除防曬品
- B. 如果不是抗水性很強的潤色防曬品，一般洗面乳就可以洗淨
- C. 防曬品使用後要 15 分鐘後才會發揮防曬效果
- D. 一定要選用宣稱痘痘肌適用的防曬品



## 解答

Q1. A Q2. C Q3. D Q4. D Q5. B  
Q6. A Q7. C Q8. C Q9. B Q10. B

總共 10 題你答對幾題呢？



8 題以上，**抗痘天王天后**  
專家就是你，相信你一定擁有超美肌。

6 題以上，**抗痘達人**  
相信跟著這本手冊做保養，你的肌膚可以更無瑕。

4 題以下，**抗痘小魯**  
快跟著專業醫師的建議，拯救你的豆花臉。



## 抗痘新肌 N 次貼

