

青春痘常見六大迷思

健康資料(8)114.12.11

青春痘又稱為「痤瘡」(Acne)，在青少年期間，人體內的荷爾蒙會影響皮脂腺分泌更多的油脂，造成毛囊開口角質代謝異常而產生粉刺，後續發炎紅腫後就變成青春痘，甚至在日後形成痘疤。青春痘的產生還會受到以下因素影響：

- 1、內分泌：例如生理期來前病竈惡化。
- 2、食物：如花生、巧克力、油炸食物對某些病人有惡化影響。
- 3、情緒：如緊張、焦慮、睡眠不足。
- 4、氣候：日曬、濕度過高有些病人會惡化。
- 5、化學藥品：如口服或外用副腎皮質荷爾蒙，某些化粧品、工業用油、多氯聯苯、某些抗結核藥等，都可能引起青春痘。



迷思1：長痘痘可不可以擠？

一般不建議民眾自己擠。最常見的狀況是，民眾自己擠，但青春痘是因為毛孔阻塞出不來，結果在皮膚下面發炎更嚴重，導致留疤。想要消除痘痘必須找到根本原因，不然就算擠掉了痘痘，還會長新的出來。擠痘痘只是讓你皮膚看起來比較好，是一個治標不治本的行為。

迷思2：長痘痘可以敷面膜嗎？

只要沒有過敏，是可以敷面膜的。但建議，要思考敷面膜的目的是什麼。大部分的人敷面膜是為了保濕，而想要保濕，是因為皮膚會乾。這時可能要思考皮膚會乾的原因是什麼，是不是其他因素造成的，針對這個根本原因去處理它，會比較重要。

迷思3：長痘痘可以擦防曬乳嗎？

可以，但建議選擇清爽型的防曬乳。有的防曬乳很油膩，會塞住毛孔。而青春痘的成因之一就是毛孔阻塞；因此有些遮瑕力很好、可以遮住毛孔、油膩、粘膩的防曬乳，對長痘痘的人來說就比較不適合使用。

迷思4：多洗臉可以讓痘痘比較快好嗎？

不會，長痘痘的原因有很多。例如毛孔阻塞來、皮膚發炎這兩個成因，不是光靠洗臉可以改善的。要改善青春痘，應該是針對它的原因來處理。洗臉的部分，建議一天洗二、三次臉就好，可以早、晚各一次，如果覺得皮膚很油，中間再洗一次。

迷思5：長痘痘可以去角質嗎？

取決於長痘痘的成因是什麼，針對有些毛孔阻塞造成青春痘的患者，醫師會以果酸換膚、口服藥來做去角質，但要注意去角質過程不要讓皮膚受傷。建議每28天去角質一次即可。

迷思6：長痘痘可以用痘痘貼或遮瑕膏嗎？

痘痘貼裡含有去角質成分，但沒有特別的幫助；要治療青春痘，不能光靠痘痘貼或遮瑕膏，一定要同時有其他的治療方式在進行。