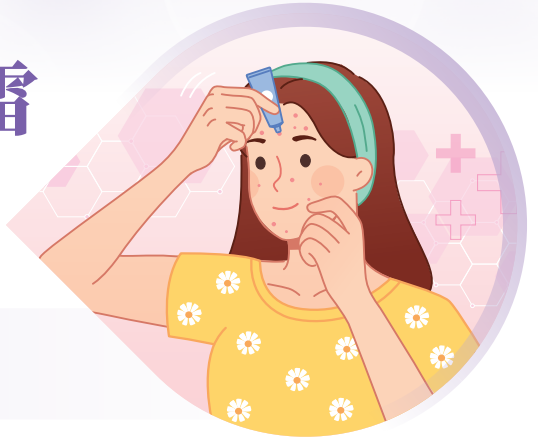


抗痘有方法 用藥不踩雷

擁抱青春不要痘



資料提供 衛生福利部食品藥物管理署
文字撰寫 黃倩茹

青春痘（痤瘡）是一種毛囊發炎的疾病，在 12-25 歲的族群中，有 85% 的人受其困擾，尤其在春夏季節交替時，因溫度和濕度的變化，容易加重青春痘的不適感。

外用、內服差在哪？ 對症下藥是關鍵

衛福部食品藥物管理署表示，「透過正確的藥品治療與改善生活習慣，可有效控制青春痘」，藥品可分為「外用藥」和「口服藥」，皮膚科醫師會根據病人的嚴重程度、膚質和個人需求來選擇適合的治療方式。

症狀較輕微時，以外用藥為首選治療方式，目的是減少皮脂分泌、促進角質代謝，或是抑制引發青春痘的痤瘡桿菌（*Propionibacterium acnes*）。使用時如有不適，建議停止使用並重新回診、評估用藥。常見藥品成分如下：

1. 過氧化苯（Benzoyl Peroxide）：對於患部皮膚，有強力的乾燥作用，能滲入皮膚內組織，達到殺菌的效果。
2. A 酸（例如 Tretinoin、Adapalene）、杜鵑花酸（Azelaic Acid）：主要作用是調節毛囊的角化過程，使其恢復正常，防止粉刺的形成。Adapalene 可減少粉刺之發炎成分，進而漸少丘疹和膿包。Azelaic Acid 具有消除青春痘造成的黑色素沉積之作用。
3. 抗生素：如克林黴素（Clindamycin）、紅黴素（Erythromycin），可減少痤瘡桿菌增生。

當外用藥的效果有限時，醫師會建議併用口服藥，常見的成分包括：

1. 抗生素：如四環黴素類藥品（Tetracycline、Doxycycline），可抑制痤瘡桿菌生長。使用 Tetracycline 期間應減少陽光曝曬，防止光敏感反應。
2. A 酸（Isotretinoin）：可抑制皮脂腺的活性，具有皮膚抗發炎作用，並抑制粉刺生成，治療重度囊腫型青春痘。要特別注意的是，口服 A 酸可能影響肝功能，甚至導致畸胎，婦女懷孕、備孕與哺乳期間應避免使用。
3. 賀爾蒙藥品（女性適用）：可調節體內賀爾蒙，減少雄性激素對皮脂腺的影響，適用於因內分泌失調引起的青春痘，此須由醫師診斷開立處方後方可使用。

除了保持良好的生活習慣與正確的清潔保養之外，也應持續觀察青春痘症狀，若有丘疹或膿包等惡化情形，需儘早就醫、定期回診評估治療效果，必要時調整用藥。最重要的是，絕對不要透過網路平臺購買來路不明的藥品或聽信偏方，購買藥品前務必確認藥品許可證號，才是對抗青春痘的正解。MOHW