

# 什麼是青春痘？

## What Is Acne?

*簡明讀物：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列*

青春痘，又稱為痤瘡，主要損害皮膚的油脂腺。皮膚上的細孔（毛孔）和皮膚下面的油脂腺相互通聯。這些油脂腺負責產生皮脂（一種油狀物質）。毛孔和油脂腺透過一條通道（小囊）連接起來。在小囊內部，油脂輸送死皮細胞至皮膚表面。一條纖細的毛髮從小囊中長出皮膚表面。當皮脂腺的小囊堵塞時，面皰便隨之出現。

大多數的面皰出現於面部、頸部、背部、胸部以及肩部。青春痘雖然不是致命的疾病，卻可以造成皮膚疤痕。

### 青春痘如何形成？

有時毛髮、皮脂和皮膚細胞聚集在一起形成一個栓子。栓子內的細菌會造成腫脹。當栓子開始破裂時，面皰就隨之形成。

有許多不同種類的面皰。最常見的種類包括：

- 白頭。這些是長在皮膚表面下的面皰。
- 黑頭。這種面皰長出皮膚表面，呈黑色。這個黑色並不是表示皮膚不乾淨。
- 丘疹。這是粉紅色的小腫塊，可以造成疼痛。
- 膿包。這些面皰的基底部呈紅色，頂部有膿。
- 結節。這些是大的、疼痛的、實體的面皰，位於皮膚深部。
- 囊腫。這些較深的疼痛的面皰充滿了膿液，可以造成疤痕。

### 哪些人會生青春痘？

青春痘是最常見的皮膚病。各個種族和不同年齡的人都可能生青春痘。但是，青春痘最常見於青少年和年輕人。據估計，年齡在 11 到 30 歲之間的人當中，百分之八十的人會在某一時段生青春痘。有的人在四十或五十歲左右時還會生青春痘。

### 青春痘的病因有哪些？

青春痘的病因目前還不明確。醫生認為某些因素可能導致青春痘：

- 青春期皮膚荷爾蒙分泌增加（導致皮脂腺堵塞幾率增加）
- 孕期荷爾蒙變化
- 開始或終止服用避孕藥
- 遺傳（如果您的父母曾經生過青春痘，那麼您也有可能生青春痘）

美國公眾衛生服務  
衛生及公眾服務部

國家衛生研究院  
關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾  
病國家研究院  
地址：1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

電話號碼：301-495-4484  
免付費專線電話號碼：  
877-22-NIAMS  
文字電傳 (TTY) 電話號碼：  
301-565-2966  
傳真號碼：301-718-6366  
電子郵件：  
NIAMS info@mail.nih.gov  
官方網站：  
www.niams.nih.gov



- 某些種類的藥物
- 過於油膩的化妝品。

### 青春痘的治療方法有哪些？

皮膚科醫生（專治皮膚疾病的醫生）可以治療青春痘。青春痘治療的目的在於：

- 令面皰痊癒
- 防止新的面皰形成
- 預防疤痕生成
- 減少因為生青春痘而產生的心理不適（在人前感到窘迫）。

盡早治療是預防疤痕產生的最佳策略。您的醫生可能會推薦非處方藥物或是處方藥。有的藥物適合塗抹在皮膚表面。還有的藥物應當口服。醫生有可能會告訴您同時併用多種藥物。

### 生青春痘的人該如何護理皮膚？

如果生了青春痘，您應當採用下列方法來護理皮膚：

- 小心輕柔地清潔皮膚。早晨、晚間和劇烈運動後，請您用一種柔和的洗面奶清潔皮膚。用力擦拭皮膚不但不會減少青春痘生成，而且可能會加重青春痘。
- 盡量避免用手觸摸自己的皮膚。有的人喜好擠、捏、摳面皰，這樣容易造成皮膚疤痕或黑點形成。
- 刮鬍鬚的時候要小心。如果您平時刮鬍鬚，可以嘗試電動或安全剃刀，看看哪一種更適合您自己。如果您選用安全剃刀，請用鋒利的刀片。此外，建議您先用肥皂和水擦拭面部，使鬍鬚變軟，然後再使用刮鬍膏。刮鬍時避免用力過重。只在必要的時候刮鬍鬚。
- 避免日曬。許多種類的治療青春痘的藥物可以令人容易曬傷。過日日曬可以使皮膚產生皺紋，並增加患皮膚癌的幾率。
- 選擇化妝品的時候要小心謹慎。您所用的所有化妝品都應當是無油的。在查看商品標籤時要注意選擇標明「不引致粉刺生成」的產品。標明「不引致粉刺生成」的化妝品不會堵塞皮膚毛孔。但是即使只使用上述種類的產品，還是有人會得青春痘。
- 定期用洗髮水洗髮。若是油性頭髮，可以每天用洗髮水洗髮。

### 哪些因素會使得青春痘加重？

有些因素會加重青春痘：

- 少女和成年女性在月經開始前的2至7天會有荷爾蒙水平的波動
- 騎自行車時戴的頭盔、背囊或是過緊的衣領都會對皮膚造成壓力
- 污染或是過分潮濕的空氣
- 擠壓或是摳挖面皰
- 用力刮擦皮膚。

### 關於青春痘的病因有哪些迷思？

關於青春痘的病因有許多誤解。髒汙的皮膚和緊張並不能造成青春痘。而且對大多數人來說，酒精和油膩食物也不會造成青春痘。

### 針對青春痘正在做哪些研究？

科學家正在尋找治療青春痘的新方法。目前的研究包括：

- 研製新的青春痘治療藥物，包括新的局部用抗生素
- 研究預防栓子的方法
- 研究使荷爾蒙酮停止造成青春痘的方法
- 更多瞭解皮膚上的細菌。

### 如果您需要了解青春痘和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心  
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)  
Information Clearinghouse  
National Institutes of Health  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
電話號碼: 301-495-4484  
免付費專線電話號碼: 877-22-NIAMS (226-4267)  
文字電傳(TTY) 電話號碼: 301-565-2966  
傳真號碼：301-718-6366  
電子郵件：NIAMInfo@mail.nih.gov  
官方網站：www.niams.nih.gov

### 供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），免費電話號碼 888-INFO-FDA (888-463-6332)，或者訪問其官方網站：[www.fda.gov](http://www.fda.gov)。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：

The NIAMS thanks the following people for their contribution to this project:

李祺家醫生  
國家衛生院  
國立癌癥研究院  
癌癥研究中心  
病理實驗室

C. Richard Lee, M.D., Ph.D.  
Laboratory of Pathology  
Center for Cancer Research  
National Cancer Institute  
National Institutes of Health