向痘痘說 GoodBye!

口鍾雪雯藥劑師

在藥房工作的我，察覺到大部分年青人踏入藥房之目的都是詢問有關戰勝他們的頭號敵人——「暗瘡」的方法。

為了達成「有青春，冇痘痘」的心願，許多人會犧牲大量金錢購買昂貴的護膚品；但無奈地，仍要向這位不速之客說句：「HELLO！」

有見及此，我希望藉此能夠和大家分享一些對付暗瘡的心得，及加深大家對常見暗瘡藥品的認識。

要擊敗這些可惡的痘痘，我們的首要任務是瞭解成因，針對它們的幫兇，再適時配合一些治療性的暗瘡藥品。

痘痘出現的原因

引致暗瘡的主要成因是由於荷爾蒙分泌不協調、皮脂腺分泌過多油脂、毛囊壁增厚、毛囊皮脂腺導管發生角化栓塞、皮脂排出受阻、受到寄生在毛囊內的痤瘡棒狀桿菌感染及局部發炎有關。

誰是痘痘的幫兇？導致痘痘冒出的幫兇不只一個，其中包括：

健康狀態

精神緊張、情緒不安、睡眠不足、青春發育期等因素都與痘痘冒出有關，引致體內雄激素（荷爾蒙）分泌增加，因而刺激皮脂腺分泌過多油脂。

月經

有些女性於月經前，痘痘便會爆發出來，因為女性體內雄性激素分泌在這段期間特別旺盛。

飲食

西醫學界普遍認為忌食某種食物對暗瘡沒有直接影響；但有些中醫則認為暗瘡是過食肥膩、辛辣等食物，致脾胃積熱上蘊皮膚而成；或由於腎陰不足、肺胃積熱、血熱鬱滯肌膚所致。

化妝用品

錯用含大量油脂的化妝品及護膚品，會阻塞毛孔，助長痘痘形成。

頭髮

頭髮不潔覆蓋皮膚，或留有劉海的髮型都會令痘痘在脖子或前額冒出。此外，若經常使用髮乳、定型水或定型噴霧，亦易引致前額和髮腳兩

邊的毛孔閉塞，助長痘痘形成。

腸胃疾病

消化不良、便秘等對痘痘的出現有一定影響。

消滅痘痘大行動

1. 保持皮膚清潔衛生，除了日常的潔膚程序外，每星期可以做一次深層清潔面膜。大家可以試用含有瓷土的面膜，它對於吸附黑頭粉刺尤為有效，其中的粉末能吸收阻塞毛孔的油脂。
2. 隨身帶備吸油紙，抹去過多的面油。
3. 切勿用手擠捏暗瘡，因擠壓會使皮膚破損，使感染擴大，有機會留下「永恒的記號」。
4. 如非必要，盡量避免化妝。必要時，應選用水質及不含油脂的粉底及化妝品。
5. 盡量避免使用美髮定型產品，勤加洗髮，並把頭髮向上或向後梳。

附表一：常用暗瘡藥品（外用）

成　分	醫生處方藥物	說　明
過氧化苯甲酰 (Benzoyl Peroxide)	✘	抗菌、剝脫或溶解角質層，收乾多餘油分，溶解粉刺。 注意：使用本品時，避免過度暴曬，如必要時，可使用一些防曬產品；敏感皮膚初用者可使用2.5%濃度的過氧化苯甲酰，適應後可轉用5%；油性和暗瘡輕症者可用5%或10%過氧化苯甲酰。
硫磺(Sulphur)	✘	剝脫角質層，收乾多餘油分。
水楊酸(Salicylic Acid)	✘	剝脫角質層，加速死皮脫落。
Aluminium Oxide	✘	消毒、收斂。
含 Triclosan 三氯生之清潔劑	✘	皮膚殺菌劑，可清潔消毒，防止體臭、汗臭或暗瘡。
維甲酸(Tretinoin)	✔	外用常使表皮變薄，促進上皮細胞更新及脫落，抑制角質合成，防止粉刺形成。 注意：暴露猛烈陽光下可能加重皮膚的刺激，因此，在使用此藥膏時，盡量避免或減少暴曬。如無法避免暴曬於陽光下，建議在治療範圍上使用一些防曬產品。
異維甲酸(Isotretinoin)	✔	減少皮脂分泌、抗炎、溶解角質層。 主治炎症暗瘡及粉刺（黑頭或白頭）。
微量化壬二酸 (Micronised Azelaic Acid)	✘	抗細菌和緩冲粉刺。
阿達帕林(Adapalene)	✔	消炎、防止粉刺形成。
含抗菌素藥水 (Clindamycin or Erythromycin)	✔	其局部作用在於消炎及殺菌。
茶樹油(Tea-tree Oil)	✘	有天然的抗菌、防腐和抗真菌功能。

6. 切勿選用含油脂的潤膚霜，應留意標籤，選擇註明oil-free 或 non-comedogenic 的產品。

7. 至於飲食方面，由於某些食物可能會加重皮膚病症，暗瘡患者應盡量避免進食下列食品：

- **油炸食物**
- **高脂肪及多糖食物**
- **咖啡或濃茶**
- **辛辣食物**

此外，暗瘡患者應少吃花生、蝦、蟹及牛肉。宜多吃蔬菜、水果、乳酪、多喝清水及保持大便暢通。

8. 保持樂觀情緒及充足睡眠。

攻打痘痘的武器

痘痘冒出來後，患者便會四處尋覓攻打它們的武器；但市面上的暗瘡用品令人花多眼亂，所以我希望藉此總結一些常見的暗瘡治療藥品（見附表一），加強大家對這些藥品的認識。

治療性暗瘡藥物主要分外用及內服兩大類，一般來說，只有粉刺及少數暗瘡者，可請教藥劑師，尋找適當的藥物處理。要對付上述的暗瘡輕症者，通常只需使用外用暗瘡藥，配合正確的皮膚護理及針對幫兇，痘痘便會消失於眼前。

至於較重症者，即暗瘡數目多而有膿者，有豆大暗紅色的硬實「結節」，內含膿液，或膿疹多而深者，應該找皮膚醫生治理。因為病情較重者，通常需要接受暗瘡外用藥及在醫生的監管下服用口服暗瘡藥治療。

常見的醫生處方口服暗瘡藥

a. 抗菌藥：Tetracycline, Minocycline, Doxycycline 等。

b. 口服維他命 A 酸(Tretinoin)。

c. 抗雄性激素的荷爾蒙片劑。

總括來說，要戰勝痘痘需要內外調理，由於引發它們的因素眾多，若患者能了解本身引發或惡化的因素，一一改善，假以時日，「有青春，冇痘痘」的心願必可達成！

參考資料：

Lloyd Yee Young et al., Applied Therapeutics-The Clinical Use of Drugs, 1997

香港執業藥劑師協會，《常用藥物使用手冊》，1999。