

口罩戴好戴滿、痘痘也長好長滿了嗎？ 奇美醫學中心教您如何搶救「口罩痘痘危肌」

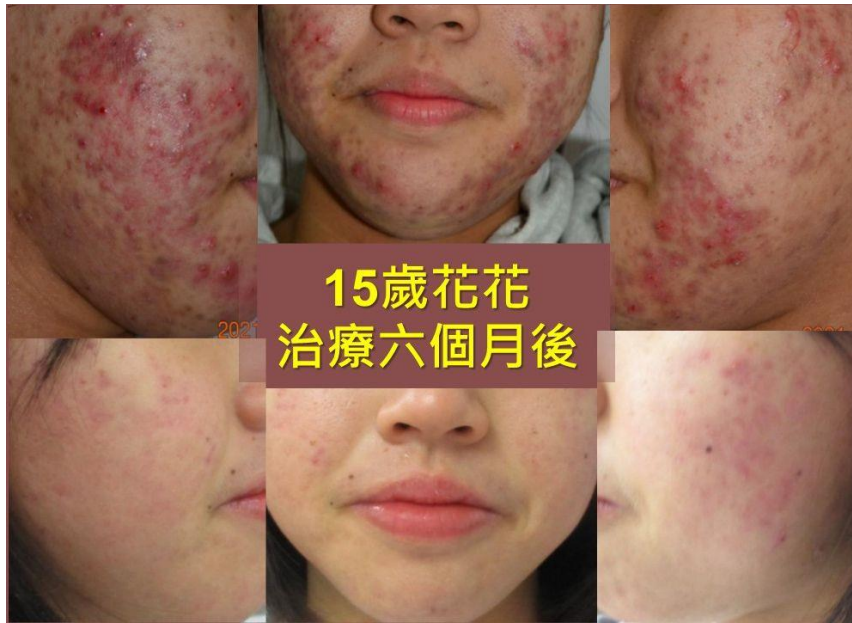
奇美醫學中心皮膚科暨醫學美容中心主治醫師 鄭百珊



奇美醫學中心皮膚科暨醫學美容中心主治醫師鄭百珊表示：口罩戴好戴滿、痘痘也長好長滿了嗎？奇美醫學中心教您如何搶救「口罩痘痘危肌」！

案例：『15歲的花花(化名)是個愛漂亮的女學生，每天面對課業與升學壓力，臉上的痘痘本來就常常斷斷續續的長出來，疫情後，在學校長時間悶熱環境下戴口罩更是讓她的痘痘肌一發不可收拾，臉上的嚴重痘痘讓她覺得很自卑，於是自己就到坊間美容院不停地擠痘做臉，買了一堆美容產品使用，但臉部依然不停發炎發紅。佈滿痘痘的臉讓家人看了膽戰心驚，最後才硬把堅持在美容院繼續做臉的花花帶來醫院就醫。

在經過奇美醫學中心皮膚科暨醫學美容中心主治醫師鄭百珊細心的衛教與治療後，臉上惱人得痘痘終於開始慢慢消退，新的病灶也慢慢減少。擺脫惱人的痘痘後，她終於重拾自信，不再需要因為臉上痘痘而畏畏縮縮，終於可以抬頭挺胸的微笑面對周遭朋友。』



15 歲的花花(化名)在經過奇美醫學中心皮膚科暨醫學美容中心主治鄭百珊醫師細心的衛教與治療後，臉上惱人得痘痘終於開始慢慢消退，新的病灶也慢慢減少。

青春痘(也稱為痤瘡)是最惱人也是最常見的皮膚疾病之一，在 12 至 25 歲的人中，有高達 85%的人有不同程度痤瘡的困擾；大部分的人在年紀增長後會逐漸改善，但仍有部分

的人深受其困擾。近來因為 COVID-19(新冠肺炎)疫情肆虐全球，戴口罩成了全民運動與日常必備防護措施，因為口罩悶熱、摩擦與更加油膩的肌膚，讓許多痘痘肌族群臉上的痘痘一發不可收拾！而且痘痘實在是個太常見的皮膚問題，常常會被忽略治療的重要性，自己使用不適當的偏方或藥物塗抹、接受不適當的美療(做臉)、擠痘等刺激，不只加重痘痘情形，更在疫情逐漸好轉後留下滿臉難以抹滅的疤痕，反而羞於拿下口罩見人。



鄭百珊醫師說明：痘痘的形成的四大致病機轉包含：過量的皮脂分泌、毛囊開口的異常角化、痤瘡桿菌的聚集、發炎反應痘痘終於開始慢慢消退，新的病灶也慢慢減少。

痘痘如何產生？致病機轉及惡化因素

痘痘的形成的四大致病機轉包含：過量的皮脂分泌、毛囊開口的異常角化、痤瘡桿菌(*Cutibacterium acnes*)的聚集、發炎反應。

有非常多的因素都有可能惡化痘痘的狀況，包含：

- (1) 長時間的佩戴口罩：因為長時間悶熱而加重臉部皮膚油脂的累積，也會因反覆摩擦而造成皮膚的刺激與發炎加重。
- (2) 賀爾蒙變化：青春期少男少女、女性經期前後、懷孕等，都容易因為賀爾蒙變化而加重痘痘狀況。
- (3) 不適當或過度的美療及擠痘：不當且過度的擠壓、刺激，不只無法清除痘痘，更加重臉上發炎、色素沉澱及痘疤問題。
- (4) 不適當的保養產品：保養品不是用越多越好，一些卸妝油、護髮產品、髮雕、臉部及身體保養品等也可能有致痘性。
- (5) 食物引起的痘痘惡化：高升糖指數食物(會造成血糖急速上升的食物，如精緻的澱粉類食物，白飯、糯米飯、白吐司或白麵包等，還有高糖分甜食)、低脂牛奶、乳清蛋白等，都有文獻提到會加重惡化痘痘情形。
- (6) 壓力、熬夜、失眠：良好規律的生活習慣及壓力減輕也是避免痘痘惡化的重要因素。

離不開口罩的年代，如何改善口罩痘？

(1) 長時間戴口罩要找機會讓臉部皮膚透氣

防止口罩痘惡化最根本最直接的方式是避免長時間帶口罩；但礙於工作、環境等，許多人還是必須長時間戴口罩工作，盡量可以一兩個小時就藉著休息、喝杯水的時間，拿掉口罩好好透透氣，也順便讓口罩內水氣及溫度下降。

(2) 做好臉部清潔工作，但不要過度清潔

臉上的髒汙、油垢、皮脂、汗水及彩妝等常常在口罩悶熱一整天後，全部混在一起，除了早晚洗臉外，最好中午休息時也找時間洗把臉，減低臉部皮膚負擔，但千萬也別因清潔過度，導致皮膚表面油水失衡的肌膚大反彈。

(3) 使用清爽的保養品及彩妝

外出前擦的保養品最好選擇清爽的質地，像是凝露、凝膠、清爽型乳液，避開高滋潤型的質地，可以避免戴口罩時，外在油脂加上悶熱皮膚累積的油脂而造成毛囊阻塞，導致長痘痘情形。

痘痘的治療

「不停地去美容院做臉、擠痘痘、清粉刺就可以治療痘痘，不需要看醫生？」

痘痘的治療不只從清潔、保養、飲食等日常生活著手，專業皮膚科醫師對肌膚狀況的評估與治療的介入更是重要！依個人痘痘不同的嚴重程度醫師會評估建議不同程度的治療或美療。

藥物方面可分為外用藥膏及口服藥物。常使用的外用藥膏如外用抗生素 (Clindamycin, erythromycin)、過氧化苯甲醯 (Benzoyl peroxide)、外用 A 酸 (topical retinoids)、杜鵑花酸 (Azeleic acid)、硫磺。口服藥物則包含抗生素 (四環黴素衍生物)、A 酸 (Isotretinoin) 及賀爾蒙療法。

早期治療 避免痘疤形成

「痘痘長大就會自己好了，聽聽街訪鄰居的建議使用偏方就好，不用去看醫生？」

奇美醫學中心皮膚科暨醫學美容中心主治醫師鄭百珊表示：痘痘是最常見的皮膚疾病之一，也是病人最常憑藉個人經驗或網路資訊而亂處理的疾病，如果沒有盡早接受治療，嚴重的痤瘡往往會在臉上留下難以抹滅的痕跡，例如：蟹足腫、紅色痘疤、凹痘疤；因此，早期接受專業的治療，才能讓青春不留疤！雖然現在隨著雷射治療的進步已經可以挽救部分



鄭百珊醫師門診示意圖

嚴重痤瘡後造成的惱人痘疤，但是過於嚴重的痘疤一旦形成，即使經過漫長的治療可以改善，基本上還是比較難恢復到原本無暇的皮膚，因此還是需要強調早期治療痘痘、預防痘疤產生的重要性。

奇美醫療財團法人奇美醫院

皮膚科暨醫學美容中心主治醫師 鄭百珊

【專長】

乾癬、兒童/青少年及成人異位性皮膚炎、痤瘡(青春痘)、白斑、落髮、其他一般皮膚疾病、皮膚腫瘤治療、皮膚外科手術治療、美容醫學、雷射光電治療等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午	● (佳里門診 及醫美)	●			● (醫美)	
下午	● (佳里醫美)				●	
晚上			●			