什麼是青春痘？

2014 年 11月

什麼是青春痘？
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。

哪些因素會使得青春痘加重？

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。

青春痘的治療方法有哪些？

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。

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
- 研究使荷爾蒙睪酮停止造成青春痘的方法
- 更多瞭解皮膚上的細菌。

如需相關資訊，請垂詢

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: 301-495-4484
免付費電話: 877-22-NIAMS (877-226-4267)
聽力障礙者專線（TTY）: 301-565-2966
傳真: 301-718-6366
電子郵件: NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址: https://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。

請洽美國食品與藥物管理局
(U.S. Food and Drug Administration)

免付費電話: 888-INFO-FDA (888-463-6332)
網址: https://www.fda.gov

如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda。Drugs@FDA 是 FDA

核准藥品的可搜索目錄。

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

Related Information

Questions and Answers about Acne

View/Download/Order Publications

Order Online