

中醫衛教

痤瘡的預防與保健



什麼是痤瘡

痤瘡，俗稱「青春痘」，在傳統醫學又名為「肺風粉刺」，是一種慢性毛囊皮脂腺發炎的皮膚病，因常發生在年輕人身上而得名，但事實上痤瘡並無年齡及性別的限制，任何年齡都可發生。臨床表現可見粉刺、丘疹、膿疱、囊腫等。沒有適當的治療處理，常會留下明顯的色素沉著、凹洞疤痕及疙瘩。

日常保健之道

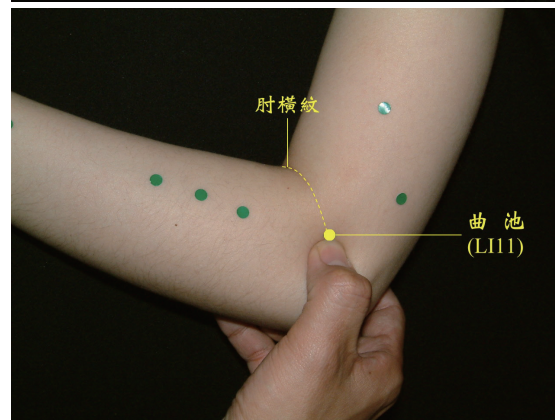
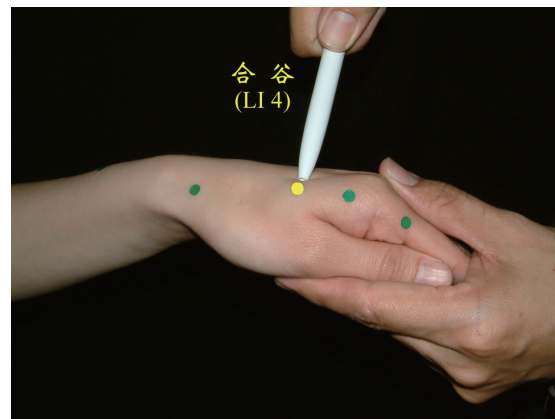
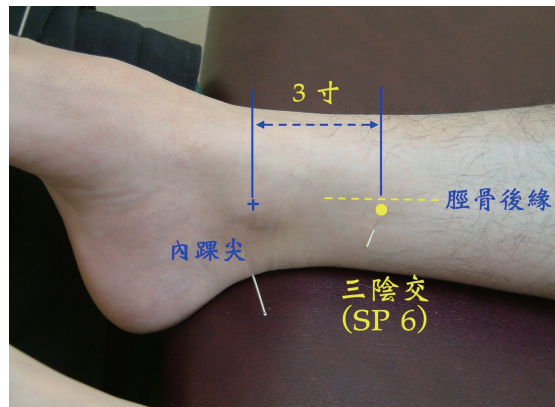
1.每日早晚以溫水清潔臉部肌膚二次，若臉部肌膚仍覺得很油膩，可用痤瘡專用皂清潔，分早、中、晚三次。

- 2.因頭髮常有細菌，會使痤瘡惡化，應每日清洗，髮型以不遮掩額頭及臉頰為宜。
- 3.常換洗枕頭套、毛巾及浴巾。
- 4.每日喝充足的溫開水。
- 5.每晚睡足八小時好讓肌膚有充分休息的時間，勿晚睡或熬夜。
- 6.盡量放鬆心情保持愉快，精神緊張會加速痤瘡的惡化速度。
- 7.勿用手擠壓痤瘡，以免細菌感染或留下斑痕。
- 8.避免使用油性化妝品，以免毛孔阻塞，若非要化妝不可，應僅止於眼部的化妝及口紅即可，儘量使用水性化妝品。
- 9.避免高脂肪、高熱量及刺激性的食

物，如：辣椒、大蒜、茺菱、老薑、蔥、沙茶醬、胡椒、花椒、芥末、酒、醋、茴香、羊肉、龍眼、荔枝、芒果、榴槤、冰淇淋、油炸花生、巧克力、果實、甲殼類（貝、蝦、蟹）、咖啡、紅茶、含碘溴藥品等，均對痤瘡有不良的作用。

10.治療痤瘡，病人一定要遵從醫師指示，耐心服用藥物，控制飲食，保持良好的生活習慣。通常，治療青春痘約需兩至三個月時間才見療效，若病人過於煩惱與心急，頻頻換醫師，更換藥物，以致事倍功半徒然浪費金錢與心力。

11.針灸：可按壓三陰交、合谷、曲池等穴道。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/10

修訂日期：2024/1/31