

關於痘痘貼你用對了嗎

青春痘是許多人共同的煩惱，萬一處理不當，會造成發炎、色素沉澱等問題，有些「民衆會買痘痘貼來「抗痘」，沒想到卻越貼越糟，反而讓發炎更加惡化。

青春痘四主因 首重每日清潔

趙昭明皮膚科診所院長趙昭明醫師強調，治療青春痘要先認識四個主要原因。

(1) 毛囊角化不全，導致毛孔被阻塞。

(2) 受荷爾蒙影響，皮脂腺分泌旺盛。

(3) 喜愛生長於油脂分泌旺盛處的痤瘡桿菌 (Propionibacterium acnes) 過度繁殖。

(4) 上述三項成因所造成的發炎反應。

愛吃甜食、油炸物會增加皮脂腺分泌，晚睡、熬夜與壓力則易讓荷爾蒙失調，而卸粧、清潔沒做好，或是用不到好的清潔劑、不適合的保養品，都可能阻塞毛孔和造成皮膚發炎，做好每日清潔，是防堵青春痘的第一步。

貼布只適用傷口 膿頭型痘

一般常見的黑、白頭粉刺，是尚未發炎的輕度青春痘，須注重清潔、疏通毛孔，適合作以A酸、水楊酸擦拭，可協助加速角質代謝，降低發炎機率；而摸起來有紅腫現象的青春痘，屬於中度以上，如：沒有化膿，卻有微突發紅的中度丘疹型青春痘，以及看不見膿包，但能看見一顆紅腫的重度囊腫型青春痘等，均是發炎反應，應就醫診治。

痘痘貼主要是用於隔離外在髒汙、吸附傷口分泌物、物理性防曬與遮瑕的人工敷料，僅適用於有傷口，或可看見膿頭、只須用青春棒輕輕壓擠，就流出膿液的青春痘類型；一名有中度丘疹型青春痘的二十一歲女性，以為只是毛孔阻塞，買了含藥痘痘貼來用卻越貼越腫，就診時變成重度的囊腫型青春痘。趙醫師提醒「很多人誤以為含藥的痘痘貼能治療青春痘，這是不正確的觀念。含藥痘痘貼大多使用水楊酸、茶樹精油，或預防細菌感染的六次甲基雙醋酸氯啶 (Chlorhexidine) 等成分，只有促進角質代謝和抗菌的功能，無法治療青春痘並緩解發炎。」

痘痘貼小知識

人工敷料 物理性防曬

吸附傷口分泌物 遮瑕

隔離外在髒汙

僅適用於有傷口或可看見膿頭
只須用青春棒輕輕壓擠
膿液便可流出的青春痘類型

而會讓症狀惡化，此時應儘速就醫做消炎處理。

青春痘療程持之以恆

青春期受到荷爾蒙影響，油脂分泌旺盛，是長青春痘的高峰期；成人則可能因生活習慣、工作壓力，以及女性經期影響荷爾蒙而冒痘。

如果是油脂分泌過剩，早、晚可用清潔劑和涼水輕撫洗臉，若已長青春痘者仍須正常清潔，但因皮膚正在發炎，不要太用力搓揉，擠壓，並注意防曬，以免色素沉積。治療青春痘一個療程需二至三個月，一定要有恆心喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一六期）

如果是閉鎖性粉刺痘痘貼不但無法吸附毛孔裡的髒汙，還會蓋住粉刺，讓毛孔阻塞更嚴重；對於沒有膿頭的囊腫型青春痘，代表皮膚深處已在發炎，若繼續用痘痘貼悶住，反

睡前服藥才安眠

台灣睡眠醫學學會在二〇一七年調查發現，平均每十人中就有一人慢性失眠（盛行率為十一・三％），但與十年前比較，總失眠人口並未下降，尤其是高年長者和女性兩大族群，失眠比例都比以前高，許多民眾不知該如何正確使用安眠藥，尤其是特殊族群該注意什麼？對此，台北市立聯合醫院和平婦幼院區陳品君藥師說明可參考美國著名的梅約診所對使用安眠藥物的建議：

★特殊族群的安全考量：懷孕、哺乳或老年人

對於懷孕、準備懷孕或哺乳中的女性，務必事前告知醫師，避免安眠藥物傷害胎兒或可能分泌進乳汁；安眠藥可能會增加老年人夜間跌倒和受傷的風險，若是高齡者或出現相關不良反應，可與醫師討論開立較低劑量的藥物。

一些特殊健康狀況，如：腎功能不好、低血壓、心律不整或有癲癇病史也需要事前告知醫師，因為某些藥物可能不適合您，或影響本來控制自身慢性疾病的藥物。

★服用安眠藥原則

①須經醫師評估後才可使用安眠藥：如果有失眠問題，請先去看診讓醫師進行全面檢查（在台灣可先看診神經內科、身心醫學科或家庭醫學科），服用藥物幾週後，再和醫師討論適當的後續治療計劃。

②閱讀用藥說明書：可詢問您的醫療院所，有無提供用藥說明書並詳細閱讀，如有其他疑問，也可詢問藥物諮詢的藥師。

③在睡前才可服用安眠藥：吃了安眠藥之後，可能會讓人不太了解自己在做什麼，增加各種情況的風險，需要在所有活動都結束後再服用。

④確認有完整睡眠前才可服用安眠藥：長效安眠藥須避免在午睡或小歇

鎮靜安眠藥物

哪些人該留意？



前使用，若您是在夜間醒來須再入睡的病人，可先諮詢醫師，可開立

較短效的安眠藥，避免藥效太長，影響醒來後的活動。

⑤注意副作用：如果您在白天感到困倦或頭暈、遇到其他重大不適或意識障礙，請與您的醫生討論改變劑量／藥物或是否有藥物戒斷的問題。

⑥避免飲酒：酒精會增加藥丸的鎮靜作用。

⑦嚴格按照醫師的指示：一些處方安眠藥僅供短期使用。最重要的是不要服用比規定劑量更高的量，如果藥袋上的劑量還無法讓您入睡，也請不要在未與醫療人員諮詢前服用更多藥物。

⑧停藥時小心：當您準備停止服用安眠藥時，須按照醫生或藥師的說明或藥袋上的標示進行，因為有些藥物必須減量再停藥。此外，請注意停止服用安眠藥後，您可能會在幾天內出現短暫的反彈性失眠症狀，一般會逐漸消失，如果過幾天後情況還是嚴重無法入睡，請聯繫醫師。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二五期）