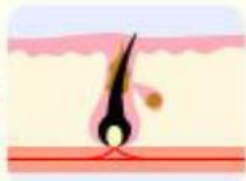




皮脂分泌過剩



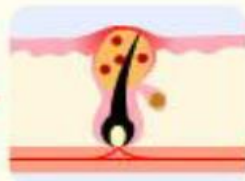
毛孔阻塞



白頭粉刺

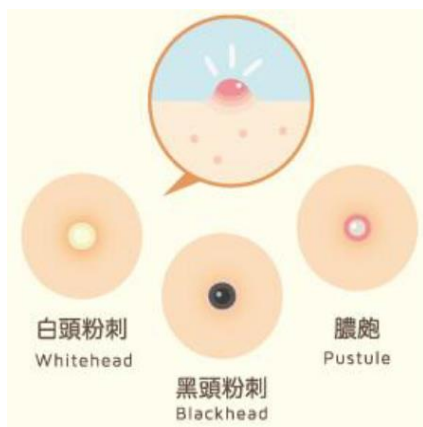


黑頭粉刺



發炎

➤ 皮脂腺分泌油脂，並以油滴方式儲存。當油滴被推至皮膚毛孔出口時，會在毛囊管部堆積，形成粉刺與青春痘。



白頭粉刺

長在皮膚表面下的面皰。

黑頭粉刺

面皰長出皮膚表面，呈黑色。

膿疱

這是大多數人所認知的面皰，基底部呈紅色，頂部有膿。

皮膚外用藥物

治療目標1：抗菌功能
治療目標2：減少油脂分泌功能。

口服藥物

用於嚴重到造成皮膚紅腫發炎的青春痘！

➤ 請皮膚科醫生根據膚況來使用適合的藥物，才不會越用越慘喔！

抗痘大作戰

預防篇

1. 規律作息睡眠足

不熬夜，
保持睡眠充足。



3. 高纖蔬果少刺激

多吃蔬菜水果，不吃高熱量、辛辣刺激與油炸食物；多喝水。



2. 溫和清洗勿過度

使用中性和清潔劑、洗面皂，
避免過度刺激，
導致油脂過度分泌。



4. 空氣流通避髒污

保持空氣流通，
遠離充滿油煙或
含有大量灰塵的環境。



照護篇

1. 防曬措施不可少

避免陽光中紫外線過度刺激，
促使斑點產生及青春痘誘發或惡化。



3. 藥物使用求專業

藥物使用求專業：
諮詢醫生及藥師，
選對抗痘產品。



2. 硬擠亂搗最糟糕

避免做臉、擠痘，
可能造成二度感染，
容易留下痘疤。



4. 堅定恆心最重要

治療青春痘的過程
很漫長，要定期複診、
堅持到底不偷懶。



痘痘最愛
12~25歲
的少年仔

