

# 痘痘藥品百百種怎麼用？

健康話題

每週三刊出

## 外用、口服治療原理一次看懂

**痤瘡**，俗稱青春痘，是常見的皮膚問題，若未妥善治療，除了反覆發炎，還可能留下痘疤與色素沉澱。面對市面上琳瑯滿目的外用藥膏與口服藥品，究竟該怎麼選、怎麼使用？食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請長庚醫院皮膚科主治醫師黃易欣，解析青春痘治療常見藥品的作用原理與正確使用觀念。

### 青春痘的形成與藥品

黃易欣醫師表示，青春痘的形成主要與皮脂腺分泌旺盛、毛孔角質代謝異常，以及痤瘡桿菌增生有關。當毛孔被過多角質與油脂堵塞後，容易形成粉刺，而毛囊內缺氧的環境則可能促進痤瘡桿菌增生，進一步引發發炎、紅腫，甚至形成膿疱型痘瘡。

青春痘治療藥品可分為處方藥及指示藥，民眾可視自身狀況，選擇適當治療方式。若為長期、嚴重或大面積痘瘡，

應尋求皮膚科專科醫師診治，並依醫囑使用處方藥品，例如口服 A 酸藥品、口服或外用抗生素等；若為輕度且小面積的痘瘡，則可至藥局向藥事人員諮詢，購買指示藥品，例如外用 A 酸（tretinoin）或外用過氧化苯等。

### 口服藥物需經醫師評估，勿自行停藥

若外用藥效果有限，或屬於大範圍、囊腫型、結節型等較嚴重痘瘡，醫師也可能視情況搭配口服藥品治療，包括口服抗生素、口服 A 酸及荷爾蒙治療等。

其中，口服 A 酸被視為目前治療嚴重型青春痘的重要藥物之一，可從根本抑制皮脂分泌，並同時改善角質代謝、抑菌與抗發炎。不過，其副作用也較明顯，包括皮膚與嘴唇乾裂、眼睛乾澀，以及可能造成肝功能與血脂異常，因此治療期間需定期回診追蹤。一般療程建議持續四至六個月以上，即使痘瘡提早

改善，也不建議自行停藥，以降低日後復發風險。

**※口服 A 酸具有致畸胎風險，女性使用前必須確認未懷孕，且停藥至少間隔一段時間再懷孕。**

### 痘瘡藥不是擦越多越有效

黃易欣醫師表示，門診常見民眾急著消痘，自行大量塗抹藥品或直接使用高濃度產品，結果反而導致皮膚泛紅、脫皮甚至受損。她提醒，青春痘治療需要時間，外用藥通常需四到八週才會逐漸見效，切勿因短時間看不到效果就頻繁換藥。

除了藥品治療外，日常生活習慣也相當重要。黃易欣醫師建議，清潔應以溫和為原則，避免過度洗臉；同時應做好防曬，維持規律作息與充足睡眠，也避免自行擠壓痘瘡，以減少發炎與痘疤形成風險。

### 常見外用藥品，作用原理各不同

常見青春痘外用藥品可分為四大類：

藥品種類	作用	注意事項	使用建議
外用A酸	改善毛孔阻塞與發炎情形	初期可能出現乾燥、脫皮等刺激反應	建議循序漸進使用，並加強保濕與防曬
杜鵑花酸	類似A酸，作用較溫和	部分民眾使用後可能出現刺癢或灼熱感	建議從少量開始使用
外用抗生素	主要用於改善紅腫發炎型青春痘	長期單獨使用可能增加抗藥性風險	通常會搭配其他藥品治療
過氧化苯	透過改變痤瘡桿菌生長環境達到抗菌作用	濃度越高刺激性越強；需留意衣物褪色問題	應注意避免過量

# 濕疹用藥正確擦，止癢不傷膚

**濕疹**是一種皮膚發炎的統稱，可能由外在的物理或化學刺激、過敏反應、免疫調節異常或遺傳等多種因素引起，常見類型包含富貴手、異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、錢幣型濕疹及汗皰疹等，症狀多為紅腫、乾癢及脫屑。面對急性期最難耐的搔癢症狀，應如何正確使用外用藥物來減緩不適，同時避免傷害肌膚？就讓食藥署為您解答。

### 類固醇外用藥膏使用須知

類固醇外用藥膏是最常見的治療選項，以下帶您了解其使用方式與注意事項。

·藥效強度：皮膚科醫師會依據濕疹的嚴重程度、年齡及患部位，選擇不同強度的類固醇外用藥膏。由於皮膚厚薄程度不同，對藥品的吸收程度也會有所差異。一般而言，皮膚越薄的地方，對藥品的吸收越好。因此，像臉頰、嬰幼兒及老年人等皮膚較薄的部位與族群，通常使用藥效較溫和的藥膏，以降低副作用風險。

·常見藥品劑型 & 適用部位：不同藥品劑型具有不同特性，也適用於不同身體部位：

- 軟膏（Ointment）：適用於光滑無毛髮、乾燥或角質化部位。
- 乳膏（cream）：適用於皮膚濕潤或流汗部位。
- 凝膠（gel）：適用於毛髮處。
- 洗劑（lotion、solution）：適用於大面積、毛髮部位及皮膚容易摩擦處。

·塗抹方式：建議依照醫師處方指示的擦藥次數使用。擦藥前應

先清潔患部，並在擦乾後立即塗抹藥物；只需輕輕塗抹薄薄一層即可，並應避免塗抹在患部之外或有傷口的部位。如患部位於毛髮較多處，建議可順著毛髮生長方向塗抹。

### 食藥署提醒您

類固醇外用藥膏主要是透過消炎作用來減緩搔癢，並非單純止癢藥。若過度或不當使用，可能導致皮膚變薄、微血管擴張、色素沉澱或粉刺生成等問題，因此應遵照醫囑使用，切勿濫用。

由於濕疹的嚴重程度與恢復時間會因個人體質及膚況而有所差異。除依醫師指示正確使用外，亦建議平時加強皮膚保濕，以建立良好的皮膚屏障功能，並遠離已知的過敏原，同時調整飲食習慣或生活作息，以降低濕疹復發的機會。

### 用藥安全6重點

#### 遠離嚴重肝損傷

**肝臟疾病 高風險族群**

- 高齡者
- 慢性B、C型肝炎帶原者
- 肝功能不佳者
- 非酒精性脂肪肝病
- 慢性酗酒者
- 服用多種藥物者

圖片說明：用藥安全6重點，遠離嚴重肝損傷

- 告知病史和用藥情況
- 遵循醫囑使用藥品
- 注意藥品不良反應
- 避免酒精和其他有害物質
- 保持良好的健康習慣

6.定期就醫檢查  
 ※肝臟疾病高風險族群：高齡者，慢性B、C型肝炎帶原者，肝功能不佳者，非酒精性脂肪肝病，慢性酗酒者，服用多種藥物者。

資料來源：藥物食品安全週報

馬祖日報 生活情報站

帶狀疱疹（俗稱皮蛇）好發於50歲以上成人，因此115年元月起擴大公費對象為50歲以上成人，每人需接種2劑，間隔2至6個月，市價約1萬8千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種

## 馬祖限定50歲福音 現省一萬八 公費接種兩劑 換得完整保護!

### 連江縣115年公費帶狀疱疹疫苗開打

- 公費對象身分證檢核步驟**
- 50歲以上成人
  - 出生年為65年(含)以前
  - 須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
  - 若發證日期為113年1月1日(含)以後，則須出示戶籍謄本(記事欄不可省略)以證明為縣內遷徙

- ▲接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所
- ▲接種時間：即日起依各醫療院所門診時間
- ▲攜帶證件：雙證件(身分證+健保卡)

- 注意事項**
- 各鄉門診時間按月公告
  - 與舊款伏帶疹(ZOSTAVAX)疫苗需間隔2個月
- 諮詢專線(0836)22095 分機8855 王小姐

### 06/27~07/03 天氣概況

連江縣	06/27 星期六	06/28 星期日	06/29 星期一	06/30 星期二	07/01 星期三	07/02 星期四	07/03 星期五
白天	25 - 27°C	24 - 27°C	26 - 30°C	26 - 31°C	27 - 31°C	26 - 30°C	27 - 31°C
晚上	24 - 25°C	26 - 26°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	27 - 29°C
體感溫度	25 - 27°C	25 - 29°C	27 - 35°C	28 - 34°C	28 - 34°C	29 - 35°C	27 - 33°C

### 115年7月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福	劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師			
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱	許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師			
婦產科					蔡岳儒													
小兒科		排班醫師											邱和聖					
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱	潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱			
復健科		陳志嘉			併超音波(限約診)					陳志嘉								
疼痛科				劉瑞軒								劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍													
腸胃內科(併家醫科)																		
新陳代謝科																		
泌尿科																		
眼科		林文智						林文智	林文智									
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師		
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師		支援醫師		
戒煙門診(併家醫)																		
糖尿病					謝春福													
超音波		陳君鼎			陳志嘉		陳紹宇	王格	陳君鼎	劉增應		謝春福						
腸胃內視鏡		陳君鼎		陳紹宇					陳君鼎			陳紹宇						
體檢門診							陳志嘉	曹玉舫										
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班	
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳君鼎	醫師	

\*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。\*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。\*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。  
 網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。  
 各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。  
 牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。  
 掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。  
 門診時間：週一至週六上午8時40分至12時。(掛號病患最遲於11時40分前需到診時間)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診時間)。  
 本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。  
 本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。  
 申訴專線：23995 分機1300