



認識青春痘

一、荷爾蒙與皮膚的關係

無論男女，體內都會分泌男性荷爾蒙與女性荷爾蒙，只是女性體內的女性荷爾蒙較多，男性荷爾蒙較少，而男性則正好相反。性荷爾蒙除了具有生殖目的外，對體型、皮膚、毛髮的型態都有影響。女性體內的性荷爾蒙，大概可以區分為雌激素與黃體素(屬於男性荷爾蒙的一種)。其中與女性肌膚最密切相關的女性荷爾蒙(雌激素)，則是散發女性特質的來源。在女性的生理週期中，雌激素與黃體素的平衡律動，決定了女性生理及皮膚的狀態。

女性的生理周期主要分為四個時期：月經期、濾泡期(排卵期前 1 周)、黃體前期(排卵後 1 週)及黃體後期(月經前 1 周)。在不同的時期，身體、肌膚和心理狀況都會有所不同。根據統計，月經開始的前 1 週左右，是女性各種皮膚問題出現機率最高的時期。這是因為在黃體期，雌激素下降，黃體素(男性荷爾蒙)分泌上升，所以皮膚受到男性荷爾蒙影響會變的油膩、毛孔粗大，容易出現痤瘡、黑斑、酒糟、脂漏等皮膚問題。

二、荷爾蒙問題如何影響青春痘的發生？

許多女性會把荷爾蒙引起的青春痘當成"內分泌失調"，懷疑是女性的子宮卵巢機能不健全，進而求助於婦產科使用藥物調經。其實仔細分析，這些女性當中只有少數患者是因為有卵巢或腎上腺疾病的存在，而造成男性荷爾蒙濃度過度分泌。絕大部分女性是因為壓力導致身心失衡，或是體質上對雄性激素的感受性較強，而不是真正因為內分泌失調而引起青春痘的發生。

綜上所述，可歸納出下列三大原因：

- (一)壓力導致身心失衡：女性體內在正常的情況下也會分泌少量的男性賀爾蒙。熬夜、睡眠不足、緊張、焦慮、疲勞、心理的壓力，就是一般常的火氣大，這會使腎上腺分泌額外的荷爾蒙來應付身體的負擔。這些荷爾蒙中，其中一種就是雄性荷爾蒙，所以會影響到毛囊皮脂腺的分泌，而造成青春痘的產生。
- (二)對雄性激素的反應過度：有些人因體質的關係，對雄性荷爾蒙的感受性較強，即使抽血檢查的雄性荷爾蒙濃度正常，還是容易發生青春痘較多或毛髮較粗的現象。這些人會不斷受到雄性激素的刺激而產生痘痘，並不是內分泌失調。而使用抗雄性賀爾蒙藥物對這些女性的療效不錯，經過治療後青春痘及多毛症都可以改善。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(三)潛在疾病：極少數患者是真的有男性荷爾蒙濃度過高的現象，通常同時會有多毛症、經期不正常、男性化等現象。常見的情形有：多囊性卵巢症候群：這是雄性素過高最常見的原因，卵泡無法正常成熟排出，造成卵巢不正常分泌男性荷爾蒙，而出現月經不規則，受孕困難，或其他男性化的表徵。腎上腺增生或功能亢進。卵巢或腎上腺腫瘤。

三、荷爾蒙治療青春痘的時機：

荷爾蒙藥物療法並非傳統常規性的青春痘治療方式，應該先找皮膚專科醫師，尋求第一線的治療方式，再與醫師充分討論是否適合荷爾蒙治療。

(一)並不適合接受荷爾蒙治療。

(二)傳統治療方式至少 6 個月以上沒有效果

(三)有雄性激素增多的現象，如月經不規則、男性化特徵、臉部多毛、聲音低沉。或者是患有多囊性卵巢症候群或腎上腺增生等疾病。

(四)有避孕需要，或伴隨嚴重的經期前症候群及身體不適。

(五)為避免造成週期紊亂及影響生殖功能，通常使用 6~9 個月之後需要停止 1-3 個月，等正常的週期回復後才能再使用。

(六)沒有家族遺傳的疾病，如高血壓、糖尿病、家族性高血脂症等。

(七)其他不適合荷爾蒙治療的情形如：陰道出血、子宮肌瘤、乳癌、子宮內膜癌、皮膚癌、血栓症、腦中風、肝炎、偏頭痛、血栓靜脈炎，或菸癮很大的人不適合。

四、結論：

造成青春痘的原因除了荷爾蒙以外，還有許多的原因；再者每個人的青春痘類型並不相同，會隨著體質和皮膚狀況而有差別，須依病情來決定處理方式，所以青春痘治療前的診斷是十分重要的。

荷爾蒙療法並非傳統常規性的治療方式，應該先找皮膚科醫師，尋求第一線的治療方式。如果仍然效果不彰，可與醫師充分討論後，再考慮是否加上荷爾蒙的治療。