

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、結節型等較嚴重痤瘡，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，即使痘痘提早改善，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備孕。

痘痘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，也避免自行擠壓痘痘，以減少發炎與痘疤形成風險。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

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、年齡及患部位置，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，像臉部、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

皮膚厚薄程度：腳底>手掌>手臂>臉部

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	乳膏 Cream	凝膠 Gel	洗劑 Lotion、solution
			
適用於光滑無毛髮、乾燥或角質化部位。	適用於皮膚濕潤或流汗部位。	適用於毛髮處。	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。