

痤瘡

【原因】

患者接受標靶藥物治療時，皮膚表皮生長因子訊息傳遞路徑被藥物阻斷，毛囊周圍的角質細胞出現分化及代謝異常，造成角質堆積，阻塞毛孔，形成毛囊炎。

【中醫常見分型】

1. **肺熱血熱型**：顏面潮紅、淡紅色粉刺、丘疹。其頂端可成黑色，伴灼熱刺癢，舌尖紅、苔薄黃。
2. **脾胃濕熱型**：顏面潮紅油膩、皮疹紅腫、熱痛；伴腹脹、大便秘結、小便黃赤、苔黃膩。
3. **熱毒型**：顏面烘熱潮紅、痤瘡以丘疹膿皰為主。膿皰潰破或吸收後，遺留色素沉著或凹陷性疤痕。舌紅、苔黃燥。
4. **血瘀痰凝型**：病程日久，皮膚病變以結節、囊腫、疤痕為主，結節堅硬呈暗紅色、舌紫暗或有瘀斑。

【飲食原則】

1. 清淡飲食為主，避免食用高脂、高熱量或是刺激性的食物，如：辣椒、蔥蒜、沙茶醬、龍眼、荔枝、芒果、冰淇淋、巧克力、甲殼類（貝、蝦、蟹）。
2. 避免飲用含咖啡因的飲料或是酒精性飲料。

【中醫衛教】

1. 每日早晚以溫水清潔臉部肌膚二次，若臉部肌膚仍覺得很油膩，可用痤瘡專用皂清潔，分早、中、晚三次。
2. 因頭髮常有細菌，會使痤瘡惡化，應每日清洗，髮型以不遮掩額頭及臉頰為宜。
3. 常換洗枕頭套、毛巾及浴巾。
4. 每晚睡足八小時好讓肌膚有充份休息的時間，勿晚睡或熬夜。
5. 放鬆心情保持愉快，精神緊張會加速痤瘡的惡化速度。
6. 勿用手擠壓痤瘡，以免細菌感染或留下斑痕。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	功效
曲池	大腸經	曲肘成直角，當肘橫紋外端，與肱骨外上裸連線中點。	清熱、涼血、解毒。
合谷	大腸經	虎口直上1寸之凹陷處，按之痠感。	疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣。

穴位圖示：



【藥膳】

一、 枇杷薏苡仁粥：

- ◆ 材料：生薏苡仁 2 兩，鮮枇杷 60g（去皮核），枇杷葉 3 錢。
- ◆ 作法：先將枇杷葉洗淨切碎，煮沸 10~15 分，撈去渣後，納入薏仁煮粥，粥熟後切碎枇杷果肉，放入其中攪勻。

二、 綠豆薏苡仁湯

- ◆ 組成：綠豆、薏苡仁各 1 兩，山楂 3 錢。
- ◆ 作法：洗淨，加水 500g，泡 30 分後煮開，滾幾分鐘後即停火，不要揭蓋，燜 15 分即可。

三、 山楂桃仁粥

- ◆ 組成：山楂、桃仁各 3 錢，荷葉半張，粳米 60g。
- ◆ 作法：先將前三味煮湯，去渣後入粳米煮成粥。