

愛動不愛痘

蔡侑儒皮膚科診所 黃沛盈 醫師

運動可以增加心肺耐力、維持肌肉與骨質、塑造美好的身材、紓解工作的壓力。近年來各種運動更是營造出健康時尚的形象，讓許多年輕人熱情投入，跑馬拉松、重量訓練、懸吊阻力訓練、騎自行車、瑜珈等等都各有擁護者，讓運動宛如流行的象徵，蔚為一股風尚。



機械性痤瘡 (Acne mechanica)

與運動相關的青春痘最著名的就是Acne me-

chanica，主要是因為運動的護具與衣物接觸皮膚之後，造成局部的高溫，加上流汗不透氣還有活動時反覆摩擦，形成丘疹和膿皰型的痘痘，可以發生在臉或身體，常常發生在下巴、額頭、頸部、肩膀。最經典的例子就是美式足球員與安全帽接觸的前額、下巴，以及與肩墊接觸的軀幹和肩膀。因此騎自行車所戴的安全帽、重量訓練使用的舉重床的塑膠接觸面、運動時的緊身衣物，甚至接觸到背部的登山背包都可能造成。

運動前後的皮膚照顧

對於愛好運動的青春痘患者，身為皮膚科醫師，該提醒患者注意哪些事情呢？

- 如果與護具接觸面容易長痘痘，可以用乾淨的布隔開，減少護具的摩擦。
- 避免穿緊身衣物，穿著寬鬆的衣服或排汗衣。
- 不要上妝。
- 戶外運動時使用的防曬乳需要選用無油的，或標明不會致粉刺的。
- 使用乾淨的毛巾把汗拍乾，避免擦汗時過度摩擦。
- 避免與別人共用安全帽或防護用具。
- 使用運動器材的時候先擦一擦，特別是在容易長痘痘區域接觸的地方。
- 運動之後立刻洗澡，但是不可大力刷洗或是使用過熱的水。如果無法立即洗澡，也應該將身體擦拭後儘快穿上乾淨的衣服。
- 避免使用帽子、髮帶。

治療



治療運動造成的青春痘與一般青春痘的原則是一樣的。但如果病人對一般治療反應不佳，別忘了考慮是否為皮膚牙孢菌毛囊炎，給與抗黴菌藥。

乳清蛋白相關的青春痘

運動的族群中，不乏想要快速增長肌肉或增重的年輕人，頻繁地食用高蛋白營養補充品，然而營養補充品的乳清蛋白已經有文獻報告可能與青春痘的形成有關。乳清蛋白可能經由增加體內insulin growth factor，使得毛孔異常角化，而且透過促進雄性素的合成，促使青春痘形成。值得注意的是乳清蛋白引起的青春痘，如果沒有停用這類的營養補充品，只有使用一般青春痘的治療方式，即使吃到口服A酸，也很難治療。因此提醒醫師們注意，在門診如果注意到患者有規律健身，青春痘經由一般治療卻很難控制，不要忘了問問是否食用含有乳清蛋白的營養補充品。

結語

運動可以讓身體的健康加分，對於樂於運動的青春痘患者，提醒患者注意運動的前後的皮膚照顧，讓青春痘患者享受運動的各種好處，同時擁有美好的膚況，才是皮膚科醫師專業所在。