



用病毒治療青春痘

痤瘡丙酸桿菌（*Propionibacterium acnes*）是一種厭氧（或只需微氧）的格蘭氏陽性共生細菌，存在於毛孔之中，它就是引起痤瘡粉刺（acne，即俗稱的青春痘）的主要元凶。青春痘患者皮膚中，皮脂毛囊（sebaceous follicles）裡的 *P. acnes* 比同年齡正常健康皮膚上的 *P. acnes* 高出 100 倍。



痤瘡是人體皮膚發炎產生的刺狀丘疹。痤瘡丙酸桿菌分解皮脂腺分泌物所產生的物質，是引起發炎反應的原因之一。但臨床發現，有六成的 *P. acnes* 已經具有抗藥性，即是說就算病患塗抹含抗生素的藥物於患處已無療效；再加上近年來沒有研發出新型的抗生素，為了對付 *P. acnes*，科學家勢必得找出其他的途徑。於是，他們將腦筋動到噬菌體（bacteriophages 或 phages）上。噬菌體是只會感染細菌的病毒，因此，利用噬菌體來感染並殺死細菌的方法就稱為「噬菌體治療法」（phage therapy）。

噬菌體治療法的好處是，噬菌體對細菌有極高的專一性，它不會「誤殺」其它細胞，因此對人體無害，安全性極佳；另外，在動物試驗上已證實特定的噬菌體能專一地消滅痢疾志賀氏菌（*Shigella dysenteriae*）、大腸桿菌（*Escherichia coli*）及金黃色葡萄球菌（*Staphylococcus aureus*）；而美國食品及藥物管理局（FDA）在 2006 年已批准使用 Intralytix 公司的 LMP-102 型噬菌體處理生肉，用以防止李斯特桿菌（*Listeria monocytogenes*）所造成能奪命的食物汙染。

位在美國西岸的加州大學洛杉磯分校（UCLA）醫學院的研究人員，分別從 UCLA 醫院的青春痘患者及健康人士皮膚上皮脂毛囊裡的細微粉刺（microcomedones）中分離出能感染 *P. acnes* 的噬菌體。當中 5 株是從健康皮膚取得（採樣年份：2010 年），4 株從青春痘患者皮膚上取得（採樣年份分別在 2007、2008、2010 年），另 2 株從培養庫存裡解凍（1978 年，位在美國東岸的費城），用電子顯微鏡觀察這 11 株的噬菌體外型，除了清楚看見等邊六角形的頭部及細長又柔軟的尾部外，這些噬菌體的大小都一致。

青春痘形成的原因：

1. 皮脂腺管過度角化。2. 皮脂分泌增加。3. 細菌作用，引起發炎反應。

影響青春痘的產生因素：

1. 內分泌：如月經來前病灶惡化。
2. 食物：如花生、巧克力、油炸食物等。
3. 情緒：如緊張、焦慮、睡眠不足。
4. 氣候：日曬、溼度過高。
5. 化學藥品：如口服或外用副腎皮質荷爾蒙、化妝品等
6. 遺傳因素

青春痘的治療須知：治療主要分為外用藥物和口服藥物

1. 對於症狀輕微的患者只要使用外用藥即可。
2. 中等嚴重度以上的患者則需同時給予外用藥及口服藥。
3. 口服藥物的治療療程視病灶嚴重度需數週至半年的時間。
4. 青春痘的治療反應是緩慢的，治療期間需耐心的依照醫師指示用藥，輕度的青春痘會在數週內改善，中度的青春痘須要一至三個月的時間，嚴重的青春痘則須四至六個月的治療時間。

青春痘的護理注意事項：

1. **不要熬夜**：睡眠充足、生活起居正常、保持心情愉快、避免焦慮煩躁。
2. **如何使用洗面乳？**

每天以中性洗面乳及溫水洗臉 2 至 3 次，應減少皮膚刺激，不要用磨砂膏之粗質洗面乳來洗患部，或過度按摩皮膚，以避免惡化。

3. **青春痘可以擠嗎？**

在家中最好不要擠青春痘，因手指上的細菌容易引起感染，嚴重時會造成疔、瘡甚至蜂窩組織炎，並使皮膚痊癒後，留下疤痕。

4. **飲食上盡量少吃下列食品：**

油炸食物、肥肉、動物的皮。太甜的食物：如糖果、巧克力、冰淇淋、可樂、可口、咖啡等。熱量高的食物：如堅果類(花生、瓜子)、奶油、辛辣食物。

5. **使用化妝品時應注意事項：**

在病灶處擦上外用藥，和要抹上化妝品的時間最好隔 20-30 分鐘。最好是淡妝，不要使用油性化妝品和保養品，下班後儘早卸妝。青春痘長期不癒，應停止所有的化妝品和面霜。

6. **內分泌的影響：**

女性患者若有生理期不規則的情形，須請婦產科醫師診察。嚴重的青春痘合併身體毛髮長過盛，可能有內分泌系統的問題，須請專科醫師診治。不正常的睡眠習慣、熬夜、過大的考試壓力或工作壓力均會影響內分泌系統而使青春痘惡化。