文章標題：屁股痘痘千萬別亂擠！

關鍵字：#痘痘困擾#痤瘡#疔瘡#毛囊炎#表皮囊腫

### 引言

==段落類型: 不設定==

隨著夏天的悄悄到來，想必女孩們都準備了衣櫃裡最性感的比基尼，想和三五姐妹或伴侶共度假期了吧！此時的你使不是也在暗自擔心那些討人厭的痘痘呢？就讓我們一起來暸解它們形成的原因，並一一根除，找回自信蜜桃臀！



### 屁股痘痘和臉上的不一樣！

==段落類型: 原因==

無論是長在臉上、身上還是屁股上的，都被人們通稱為「痘痘」，但其實他們的學名和成因是不同的喔！臉上的痘痘在醫學上是被稱為「痤瘡」的皮膚疾病，而屁股上的大多是「表皮囊腫」、「毛囊炎」、「疔瘡」。

#### 痤瘡

痤瘡常見於臉部、背部、胸口，是由身體發炎、皮脂腺分泌旺盛、毛囊角質過度增生、痤瘡桿菌四種因素集合所形成的。起初只會因角質代謝不乾淨或皮脂分泌過多，導致毛孔阻塞形成粉刺，隨著粉刺發炎形成丘疹，嚴重者則會形成膿包或囊腫，最後在演變為「痤瘡」，也就是我們常說的「痘痘」。

#### 毛囊炎、疔瘡、表皮囊腫

屁股上的皮脂腺分佈較少，比較不容易長粉刺，形成主因也和臉上的痤瘡不同。屁股上之所以會形成「毛囊炎」，和毛孔阻塞、黴菌或細菌感染有關，較嚴重者會形成「疔瘡」。另外，屁股痘痘也有可能是表皮囊腫造成，就像是皮膚下的囊袋中，堆積了穢物。

受細菌或黴菌感染的主要原因和生活環境、習慣、衣物或體態有關，悶熱潮濕的環境最容易成為細菌的溫床，此外，長時間久坐、行車過久、洗完澡沒有擦乾身體就直接穿上內褲，或是常常穿著不透氣、不排汗的緊身褲，都容易導致細菌滋生或悶痘。

若常去常去泳池、三溫暖等公共場所，都要特別注意環境整潔，避免因環境不乾淨而提升感染風險。另外，肥胖者因為體態結構上皮肉皺摺處容易摩擦、悶熱，加上身體較容易有發炎反應，因此相對容易有屁股長痘的問題。

### 屁股長痘別亂擠！

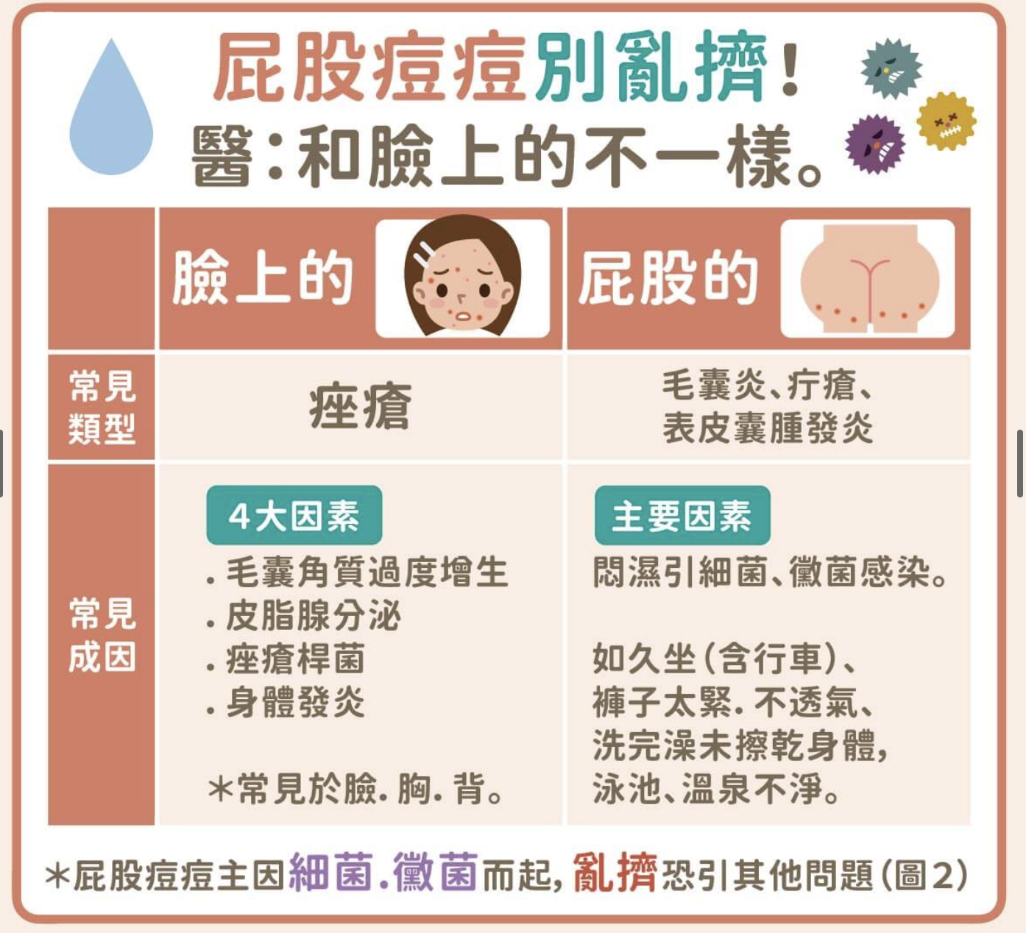
==段落類型: 建議==

無論是臉上還是屁股上的痘痘。都讓人忍不住手癢想把他擠掉，但根據醫師表示任何痘痘都不建議自行處理，除了害怕處理不妥會留下疤痕、影響外觀之外，若是引起發炎感染就不好了！

屁股痘痘的成因就是因為細菌或黴菌感染而形成，若自行處理又忽略了消毒的重要性，傷口感染的風險只會大幅上升。如果是表皮囊腫發炎而形成的痘痘，通常沒有妥善地開口，硬擠只會導致皮膚中的囊袋在表皮底下破裂，提升底層感染的風險。

以下統整了亂擠屁股痘痘會造成的三大風險：

* 水腫情況加劇。
* 傷口被細菌或黴菌感染的風險提升。
* 表皮囊腫在皮膚底下爆開，增加感染風險。





### 如何改善屁股痘痘？

==段落類型: 建議==

#### 少穿緊身長褲

肌膚暗沈和屁股痘痘都和穿著、生活習慣有很大的關係，像是許多人喜歡穿著緊身的牛仔長褲，在反覆摩擦的情況下，會使肌膚暗沉，若此時正處於生病、免疫力低下的狀態，再加上有細小傷口，就容易因為細菌入侵而引起毛囊炎。

#### 穿著泳衣

隨著夏天到來，屁股痘痘是不是又找上你了！天氣炎熱去海邊度假的人潮越來越多，濕漉漉的泳衣也是導致屁股長痘痘的原因。別再總是穿著濕的泳衣一整天，濕了又乾，乾了又濕的，切記游泳完要盡快換上乾的衣服，以免炎熱的天氣，配上濕漉漉的泳衣，導致細菌悄悄在屁股處滋生。

#### 正確除毛

有些人為了有光滑亮白的蜜桃臀，不惜除光屁股毛。但在除毛時應要特別注意剃毛的方向，順著毛髮紋理的方向刮除，並使用充足的除毛膏或潤滑劑，以免造成臀部肌膚過度刺激。

#### 諮詢醫生

若以上方法都無法有效改善屁股長痘的問題，建議諮詢專業的皮膚科醫生。皮膚科醫生可能會試著使用局部的抗生素為你治療，像是阿奇黴素或是克林黴素乳膏等；如果你屬於較嚴重的患者，醫生可能會選擇開立口服抗生素。

#### 運動完馬上沐浴

健身後通常衣服都會吸滿汗水，只要快速的清潔自己並換上乾淨的衣物，就能減少細菌在身上滋生的機會，避免汗水阻塞在毛囊中，對肌膚產生刺激、引起發炎。

此外，運動時也要避免選擇不透氣的運動服裝，像是絲綢、尼龍布、聚脂纖維等布料。運動後也要盡量選擇較寬鬆的衣服，盡量少穿緊身衣物，減少皮膚過度摩擦。

