

# 只要青春不要“痘”

## 皮肤科专家给你带来“战痘”秘籍

贺照阳 通讯员 丁娜 张琪  
济南报道

### 痤疮是如何产生的

周璟介绍,痤疮的形成,是内分泌、毛囊生理、微生物、遗传及生活方式等因素交织的结果。

青春期雄激素水平的急剧上升,特别是睾酮含量的增加,如同启动了皮脂腺的“高速运转模式”,促使其大量分泌油脂;与此同时,毛囊皮脂腺导管的角化异常,使得原本顺畅的皮脂与脱落细胞排出通道,变得狭窄甚至堵塞,进而形成白头粉刺,随着堆积物氧化,又会发展为黑头粉刺。

当毛囊内环境适宜,痤疮丙酸杆菌等微生物便开始大量繁殖,其代谢产物引发炎症,让粉刺进一步发展为红肿疼痛的丘疹、脓包。值得注意的是,遗传因素在痤疮发病中扮演重要角色,若父母曾受严重痤疮困扰,子女患病概率会显著增加。

此外,高糖高脂饮食、熬夜、环境污染、心理压力、肥胖以及化妆品使用不当等因素,也会成为痤疮发生与加重的“帮凶”。

### 痤疮并非青春期“专属”

很多人认为,痤疮是青春期的“专利”,但事实并非如此。新生儿、成人(>25岁)同样可能受到痤疮困扰。新生儿痤疮一般在出生后2-3周出现,4个月内多会消退,这与胎儿从母体获得雄激素以及马拉色菌感染有关,且通常不会增加青春期患痤疮的风险。

成人痤疮则以女性居多,常于月经前加重,皮损集中在口周及下巴,可能与多囊卵巢综合征、长期服用糖皮质激素、滥用化妆品等因素有关。



### 青春期痤疮不能放任不管

虽然随着年龄增长,多数人的痤疮会有所改善,但仍有人痘痘反复。若不及时干预,痤疮可能发展为严重的结节、囊肿,甚至留下瘢痕,不仅影响容貌,还会打击青少年自信心,引发抑郁等心理问题。因此,一旦长痘,应尽早就医,接受科学治疗,避免后期花费更多时间和精力处理遗留问题。

### 月经与痤疮有“微妙关联”

许多女性发现,经期前后痤疮会加重,这与月经周期中激素水平的变化密切相关。

月经前1周,黄体素水平达

到高峰,雄激素/雌激素比值升高,或黄体素正常但雌激素降低,导致雄激素相对升高。雄激素刺激皮脂腺增生、皮脂分泌,并促进毛囊皮脂腺导管角化,从而使“痘痘”加重。若女性同时伴有肥胖、多毛、月经不规律等症状,需警惕多囊卵巢综合症,可通过妇科B超检查确诊。

### 痤疮治疗需协同发力

痤疮的治疗,需药物与物理化学手段协同作用。

药物治疗方面,外用药如维甲酸类调节角质代谢,过氧化苯甲酰凝胶抗菌抗炎,抗生素类抑制痤疮丙酸杆菌;内服药中,抗生素抗炎杀菌,维甲酸类从根源调节皮脂腺分泌,激素治疗适用

于激素失衡患者。

物理化学治疗同样不可或缺,光动力、红蓝光、激光与光子治疗、化学剥脱(果酸与焕肤)等方法,既能辅助治疗痤疮,也可用于处理痤疮后遗症。例如红蓝光可杀灭痤疮丙酸杆菌,减轻炎症,果酸焕肤能改善皮肤角质代谢,多种方式共同为痤疮治疗提供有效方案。

### 长痤疮如何选化妆品

对轻型痤疮患者,可选择含控油、角质溶解或剥脱、抗炎、抗菌、修复皮肤屏障成分的抗粉刺类护肤品,进行日常护理。

在使用维甲酸类药物治疗时,皮肤易出现不适,需选择温和的修复类护肤品。此外,应根据皮肤类型和皮损特点选化妆品:油性皮肤侧重控油与修复;混合型皮肤分区护理;敏感性皮肤要注重修复与抗炎。

### 痘印修复:告别“战痘”痕迹

痘印源于炎症。红色痘印是痘痘炎症引发毛细血管扩张的结果,黑色痘印则因炎症较重或挤压痘痘,激活黑色素细胞导致色素沉着。

预防痘印需及时控制炎症、做好保湿修护并避免挤压。针对红色痘印,可采用强脉冲光、脉冲染料激光等治疗;对于黑色痘印,维A酸类药物、熊果苷等有效,果酸焕肤、激光治疗也是常用手段。

无论是处于青春期的少年,还是被痘痘困扰的成年人,都不应因痤疮而焦虑。周璟补充,战胜痤疮不是一蹴而就的事,需要保持科学的护肤习惯、健康的生活方式,再加上耐心坚持,光滑肌肤终会与你重逢。

### □生活课堂

#### 失眠要养肝,口苦要清肝

邯郸中医院专家介绍,失眠要养肝、口苦要清肝、易怒要疏肝,记住3个小方子,让你少往医院跑。

①失眠多梦,可能是肝血不足导致的,取红枣10克、枸杞10克、酸枣仁5克一起泡水喝,可养肝血、安神助眠。

体质偏热人群,如孕妇、经期女性及感冒初期患者不宜饮用。

②经常口苦,可能是肝火旺盛导致的,取金银花6克、菊花6克、夏枯草9克一起泡水喝,可清肝热、清热解毒。脾胃虚寒人群、孕妇、经期女性、风寒感冒者不宜饮用。

③暴躁易怒,可能是肝的疏泄功能受阻,取干玫瑰花6克、佛手6克一起泡水喝,可疏肝理气、调节情绪。阴虚火旺人群及孕妇、经期量多者不宜饮用。

### 长白发可能是缺营养

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任医师许亚梅介绍,白发可能与缺乏这4种营养有关。微量元素铜、铁,是合成头发根部黑色素细胞的重要原料;蛋白质是头发的原材料;碘元素能促进毛发生长;维生素B族是重要的代谢物质。

注意:如果25岁前就出现白头发,可能跟遗传基因、精神因素、酪氨酸酶缺陷有关系,应及时就诊。

### 各器官喜欢的养生动作

**肝:**徒步,肝主筋,徒步时足部经络激活,促进血液循环,助肝疏泄毒素。

**肺:**哈哈大笑,深呼吸扩张肺泡,增强肺活量,中医称“笑能宣肺”。

**肾:**踮脚,可刺激足少阴肾经,强化肾气,改善腰膝酸软。

**心脏:**深呼吸,能激活副交感神经,降低心率变异性,养护心脏。

**大脑:**冥想,专注呼吸可提升阿尔法脑波,促进神经突触可塑性,延缓脑退化。

**脾:**叩齿,可激荡肾气上达脾胃,促进消化酶分泌。

**肠:**扭腰,腰部旋转按摩可升结肠-横结肠-降结肠,促进肠道蠕动。

**胃:**揉腹,掌根螺旋式揉按中脘穴,可增强胃动力,改善消化不良。

### 出汗多好不好

天津中医药大学第一附属医院针灸部副主任医师董正妮介绍,适量排汗有利于健康。但汗为津液的组成部分,血与津液同源,出汗过多,可能会导致伤津耗气,出现气阴两虚的情况,症状包括口干舌燥、心烦心悸、神疲倦怠等。出汗过多,还可能导致身体脱水或电解质紊乱。

因此,在大量出汗后,应及时补充水分、电解质,适当食用一些具有养阴生津作用的药材,有助于补充人体津液的亏耗,如生地、麦冬、沙参、玉竹、百合等。

手心脚心爱出汗,一般是阴虚火旺,要养阴清热,滋阴降火。推荐中成药:知柏地黄丸(需在中医师指导下使用)。

鼻头爱出汗,表明脾气虚,经常出现抵抗力比较差,气虚乏力、易感冒等情况。这时要健脾益气,推荐中成药:补中益气丸(实证湿热者禁用)。

据CCTV生活圈

# 介入治疗为患者点亮“生命之光”



齐鲁医院李春海团队为患者实施介入治疗。

李春海介绍,目前肿瘤治疗手段主要包括全身治疗和局部治疗。全身治疗包括化疗、靶向治疗等,它们通过药物作用于全身以控制肿瘤细胞;局部治疗则包括手术、放疗以及微创介入治疗等,直接针对肿瘤病灶进行处理。

在讲解肿瘤微创治疗分类时,李春海强调了肿瘤介入治疗的重要性。肿瘤介入治疗是在影像引导下,通过穿刺或导管、导

丝技术,经血管或皮肤或人体自然腔道,在可视的情况下,进行栓塞、消融、放射性粒子植入、支架植入或钳取病理组织的操作,以完成肿瘤的治疗和病理标本获取的过程。

它分为血管介入和非血管介入,引导方式涵盖CT、DSA、超声、磁共振等。这种治疗手段具有精准、微创、高效的优势,能直接作用于肿瘤组织,减少对正

常组织的损伤,同时保留器官功能和机体免疫力。

李春海介绍,肿瘤介入治疗适用于多种实体肿瘤,如肺癌、肝癌、肾癌、胰腺癌等,无论是原发肿瘤还是转移性肿瘤,都可在不同阶段发挥治疗作用。介入治疗因为有微创的优势,适应证也比较宽。

“肿瘤介入治疗的优势,在临幊上具体表现为,肿瘤微创介入治疗团队常常是承担着‘收拾残局’的角色。”李春海表示,“从儿童到百岁老人,从身体状况一般到有严重基础性疾病的患者,往往都可以接受介入治疗。

李春海指出,介入治疗并非孤立存在,而是与其他治疗手段相互补充。“虽然有时会单独应用介入治疗方法,但更多时候我们会联合手术、放疗、化疗等,并根据患者个体情况,制定最佳治疗方案。”李春海表示,这种多学科会诊(MDT)模式,能充分发挥各治疗手段的优势,提高肿瘤治疗效果。