



# 战“痘”全攻略



由于“青春痘”的别名，很多人误以为青春痘是少男少女的专利，然而专家表示，青春痘可发生于多个年龄段，由于中重度青春痘对人的外貌影响较大，往往给患者造成严重的心理负担。对此，专家表示，青春痘其实是一种常见的疾病，并非无药可治，如果早期到正规医院治疗，能取得不错的效果。

本报记者 陈晓丽

## 21岁姑娘成祛痘产品的“小白鼠”

“从大概一年前开始，我脸上的痘痘开始一颗一颗冒出来，在下巴上，在脸颊上，青春期过后那么久，怎么又长起青春痘了？”21岁的小张告诉记者，一开始以为是护肤品的问题，就把爽肤水、精华、乳液换了个遍，还在网上搜索祛痘产品，通通买来用，但一直没什么明显效果。

“后来我去了好几个医院看皮肤科，都说注意休息和饮食，没什么具体的治疗措施。”小张感慨道，其实因为长痘，自己作息和饮食都特别注意，心里明白不是这些导致的问题，但就是搞不明白具体什么原因，心情也很沮丧。

“我在网上看到一种‘三无’产品，说是祛痘神器，我买来直接用在长痘痘的脸上，结果痘痘一下子大爆发，整张脸长满了痘痘。”小张回忆。

没办法，小张又跑去了一家医院，医生开了口服和外用的药物，并且不让再涂化妆品。小张说道：“我在最丑的时候素颜了，心理打击很严重，顶着满脸红色的痘痘上班面对同事，一度想休

长假，下班就待在家里不出门。”但是，这也开启了小张的真正康复之旅，开始了解痤疮治疗，并进行科学护肤。现在，已经基本看不出那些痘痘在脸上留下的痕迹了。

## 痤疮与遗传等多种因素有关

“青春痘、粉刺都是通俗的说法，医学上统称为痤疮。”山东大学第二医院皮肤科主任张春敏告诉记者，“痤疮是一种多因素相关的慢性炎症性疾病，具有一定的损容性。其发病主要与遗传、雄性激素水平、皮脂腺分泌增加、毛囊皮脂腺导管开口处的过度角化及痤疮丙酸杆菌感染等因素有关。”

由于青春期皮脂腺增生活跃，很容易引起皮脂腺导管的阻塞，继而痤疮丙酸杆菌大量繁殖而引起一系列的炎症反应，痤疮多见于青春期，以高考和中考完的学生为主”，张春敏提醒道，但是这并不意味着痤疮是青春期的专利，“门诊中三十多岁，甚至四十多岁的患者也比较常见。”

目前通常将痤疮按病情轻重分为轻、中、重度，其中轻度痤疮表现为散发至多发的黑头粉刺，可伴有炎性丘

疹；中度痤疮表现为多量粉刺及多量的炎症性丘疹及脓疱；重度痤疮则除了粉刺及炎症性丘疹脓疱外，还出现结节、囊肿、瘢痕形成。

“通常来说，轻度的痤疮随着青春期过去都会逐渐好转甚至自愈，但是对于中重度痤疮患者来说，及时治疗非常关键”，张春敏表示，如果治疗不及时，不仅可能导致痤疮越来越严重，还可能在面部留下痘印、痘坑、疤痕等，严重影响美观，也会带给患者心理问题，从而在事业、婚姻、人际交往中受挫。

## 战“痘”别寄希望于护肤品

张春敏介绍道，痤疮的治疗原则主要为去脂、溶解角质、杀菌、消炎及调节激素水平，其中包括火针、拔罐、中药等中医治疗，米诺环素、异维A酸等西药治疗，果酸等化学剥脱，光动力治疗等多种措施。而具体到每个人，则需要根据临床表现采取相应的分级治疗措施。

其中，轻度痤疮一般多采用局部治疗，应用具有角质剥脱、溶解粉刺、抑制皮脂分泌及抗菌、抗炎等作用的药物，例如阿达帕林、过氧苯甲酰凝胶、异维A酸红霉素凝胶等，通常就能取得较好的效果。“也可配合

物理治疗如挑痘、耳尖放血、大椎刺络拔罐等，改善较快。”张春敏说道。

对于中度痤疮，则要细分为两种情况。如果是多量粉刺为主者，可采用果酸治疗或口服异维A酸，也可二者联合，但要注意防晒及保湿润肤；如果是多量的炎症性丘疹脓疱为主者，则口服美满霉素或自拟消痤疮方，并联合火针、耳尖放血、大椎刺络拔罐治疗，可以达到快速改善。

而重度痤疮是痤疮的严重类型，很容易引起痘坑或增生性疤痕，所以早期、及时治疗是预防瘢痕形成的最有效措施。张春敏表示，重度痤疮也要分为几种不同的情况：结节囊肿多发但不大者，口服异维A酸软胶囊联合火针治疗，但口服异维A酸治疗要维持达6-9个月以上；结节囊肿多量并较大者，采取点阵激光或火针联合光动力治疗，效果确切，本疗法每两周治疗一次，连续3次。

“点阵激光或火针的作用主要是药物传输作用，促进光敏剂的吸收，同时也有快速的局部消炎作用。”张春敏解释，严重持久的痤疮留下的痘印及大小不等的凹坑等瘢痕，通常也采用点阵激光治疗。

“痤疮属于一种常见疾病，对已经患有痤疮的人来说，应及时到正规医院就诊，在医生

指导下，合理用药，切忌病急乱投医。”张春敏表示，不能将治愈痤疮单纯寄希望于护肤品，“有些添加了祛痘成分的护肤品可能会在一定程度上减轻，但是不能替代药品。”

## 慎用皮质激素及含溴、碘类的药物

张春敏提醒：“应慎用皮质激素及含溴、碘类的药物，这些药物在使用时，易导致痤疮的发生或加重。”一旦长了痤疮，很多人总是忍不住用手挤捏。对此，张春敏表示，发生痤疮后禁止用手挤捏，“挤捏后，会在皮肤上遗留一个小小的凹陷，即痘坑，对皮肤的美容有很大影响。”

在日常生活中，痤疮患者应注意避免情绪紧张，保持心情愉快；保证充足的睡眠，睡眠期间是皮肤代谢最旺盛的时间，充足的睡眠既能维持皮脂腺正常的分泌功能，又能促进皮脂的排出和正常代谢；尽量减少食用油腻、煎炸食物、糖、牛奶、巧克力，以及辛辣、刺激性食物，多吃富含维生素的蔬菜、水果；注意面部清洁卫生，避免搔抓，温水洗脸，但频繁洗脸会加重痤疮；油性皮肤的人要注意清洁，多补水，适度保湿；避免服用可能会造成或加重痤疮的药物，如糖皮质激素、卤素类药物、避孕药等。

# 省医科院李宝生团队荣获国家科技进步二等奖

## 为肺癌患者打开一道希望之门

本报济南1月8日讯(记者 陈晓丽 通讯员 许锐) 在8日召开的2017年度国家科学技术奖励大会上，山东省医学科学院所属山东省肿瘤防治研究院李宝生团队“肺癌精准放射治疗关键技术研究与应用”项目，荣获国家科技进步二等奖，成为山东医疗卫生行业唯一获此殊荣的重大成果。

我国肺癌的发病率和死亡率均居恶性肿瘤首位。放射治疗(简称“放疗”)是治愈恶性肿瘤的重要手段，但由于单一放疗模式

无法解决肺癌靶区内部及不同病人间的生物异质性，加之放疗过程中肿瘤形状及空间位置变化大，照射不准，也就是说无论从“生物”还是“物理”的角度，均未做到真正的“精准”，导致肺癌控制率低、正常组织损伤大。

李宝生团队围绕制约肺癌放疗疗效的关键问题，构建基于多模态影像的放疗“生物亚靶区”，建立放疗疗效与损伤预测及放疗增敏方法，创建基于快速形变配准算法的影像引导放疗技术，优化不同种类、期别肺癌放



李宝生在国家科技奖励大会现场

疗策略。从“生物”、“物理”和“临床决策”角度实现精准放射治疗，提高放疗速度和精度，减轻正常组织损伤，延长生存。该团队牵头制定2项诊疗规范及专家共识，成果连续5年被美国《NCCN临床实践指南》采纳，入选ASTRO继续教育课程及12部欧美专著。成果在百余家医疗机构推广应用，每年治疗5万余例，惠及数百万癌症患者。

2003年以来，山东省医疗卫生行业共获得10项国家科技进步奖，省医科院牵头或合作完成6

项，占全省获奖总数的60%，既凸显了省医科院在全国、全省的学术地位和影响力，也表明省医科院通过加速新旧动能转换，科技创新、人才建设已驶入快车道，重大成果层出不穷，为山东医学科学事业提供了强有力的支撑。

出品：健康融媒报道部  
设计：壹纸工作室  
本版编辑：胡淑华  
美编：马晓迪  
组版：马秀霞