



# 我为的青春 为啥这么『痘』



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

青春痘长在哪里不担心?答案是:别人脸上。对每个人来说,青春痘大概是为数不多的不美好记忆之一。

帽檐被刻意压得很低,口罩遮住了整张脸。直到走进诊室,关上门,小梅(化名)这才摘下帽子和口罩,露出脸来。这样全副武装,小梅是为了不让别人看见自己布满痘痘的脸。

正在读高二的小梅已经休学,完全顾不得一年后的高考,一门心思要治好这张脸。“我宁愿不高考,也不想顶着这样一张脸上大学。”面对医生的询问,小梅情绪有些激动。

大约从半年前,小梅脸上开始长痘。忙于学习,小梅并没特别在意,认为不过是青春痘,过段时间自然就好了。没想到,随着时间推移,小梅的面部持续发炎,越拖越严重,大小不一的红色丘疹长满了脸,护肤品换来换去都没什么效果,“我每天洗好几次脸,照镜子前都要给自己做心理建设,没再拍过照片。”

像小梅这样的案例并不鲜见,山东大学第二医院皮肤科主任张春敏表示,近日,随着中考和高考结束,前来就诊的痤疮患者明显增加,“每年暑期和寒假都是大学生就诊的高峰”。

## “青春痘”是年轻人的标配? 中年大叔也有可能中招

“痤疮俗称青春痘,发病机制比较复杂。”山东大学第二医院皮肤科副主任张春红介绍,与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、痤疮丙酸杆菌繁殖和免疫炎症反应等密切相关。

青春期是痤疮的高发阶段,主要是因为雌、雄激素水平失衡,皮脂分泌增多,进而促使毛囊中多种微生物尤其是痤疮丙酸杆菌大量繁殖,并释放炎症因子,形成炎症反应。“各年龄段均可发生痤疮,”张春敏说,“不规律的生活习惯、工作生活压力增大等,导致成年人发生痤疮的现象越来越多,甚至持续到40岁以上。”

以前认为“痤疮不用治”,如今随着皮肤科学的发展,治疗痤疮的手段越来越多。张春红表示:“根据皮损性

## 壹点问医

山东大学第二医院皮肤科主任张春敏表示,近日,随着中考和高考结束,前来就诊的痘痘患者明显增加。如何才能只要青春不要痘?为此,我们采访了山东大学第二医院皮肤科主任张春敏、山东大学第二医院皮肤科副主任张春红、山东大学第二医院皮肤科副主任医师孟丽亚。

### “战痘”方法

#### 中医治疗

以火针为主,适合炎性丘疹、脓疱、结节囊肿为主的中重度痤疮。

#### 果酸活肤

将不同浓度的果酸涂在皮肤表面,促进新表皮再生,适用以粉刺、丘疹、脓疱为主的轻中度痤疮。

#### 异维A酸

异维A酸在痤疮的治疗史上是一个里程碑式的药物,是重度囊肿性痤疮的一线选择。不过,维A酸有一定的致畸性,女性治疗前1个月、治疗期间及治疗后3个月需要严格避孕。还可能导致骨骼早闭、骨质疏松,17岁以下人群尽量不要用。

#### 光动力疗法

光动力疗法是一种精准的靶向疗法。适合中重度痤疮,传统治疗无效,反复发作、无法控制的病例,以及易形成瘢痕的重症患者。

质及严重程度,选择合适的治疗方案,完全可以使痤疮得到良好控制。

### 异维A酸是“战痘” 里程碑式的药物

“痤疮的中医治疗,以火针为主。”

## 生活中如何战“痘”?秘籍来了

以喝酸奶,尤其是无糖酸奶对痤疮发生没有影响

### 不要使用过多护肤品

“长痘期间要做好清洁—保湿—防晒,精简护肤、没必要过多使用护肤品。”张春红表示,痤疮患者一般皮肤偏油性,可调节清洁剂使用量和清洁频率,以皮肤不油腻、不干燥为度。假如清水洁面后觉得比较干净、舒适,不必每次都使用洗面奶。控油产品往往清洁力度较大,对皮肤有一定的损伤,不要过度强调控油。

“紫外线是诱发痤疮的因素之一,防晒很重要。”张春红表示,如果不注意防晒,炎性丘疹容易留下色素沉着。痤疮患者可适当选用保湿、控油、祛痘

张春红介绍:“用火烧红的针尖迅速刺入穴内或病变部位,适合以炎性丘疹、脓疱、结节囊肿为主的中重度痤疮,治疗效果可以说立竿见影。”

“异维A酸在痤疮治疗史上是一个里程碑式的药物,是重度囊肿性痤疮的一线选择。”山东大学第二医院皮肤科副主任医师孟丽亚介绍,口服异维A酸是唯一一种针对痤疮四大发病机制的药物,也是唯一一种能永久性改变痤疮自然病程的药物。

不过,异维A酸有致畸性,女性治疗前1个月、治疗期间及治疗后3个月需严格避孕;还可能导致骨骼早闭、骨质疏松,17岁以下人群尽量不要用;异维A酸与四环素类抗生素同时使用,还可能导致假性脑瘤的发生。因此,一定要在皮肤科医生的指导下规范使用。

“果酸活肤是一种化学换肤技术”,孟丽亚说,它是将不同浓度的果酸涂在皮肤表面,导致皮肤可控地被破坏和剥脱,促进新表皮再生,主要适用以粉刺、丘疹、脓疱为主的轻中度痤疮。

光动力疗法是一种新疗法。张春敏表示:“它是利用光和光敏剂的相互作用,发生光化学反应,产生活性氧,作用于靶组织,是一种精准的靶向疗法。特别适合中重度痤疮,传统治疗无效,反复发作、无法控制的病例,以及容易形成瘢痕的重症患者。”

### 不及时治疗

### 青春“痘”变青春“坑”

“如果痤疮不及时治疗,特别是中重度痤疮,会留下各种疤痕、色素改变。”孟丽亚提醒,这也是一直强调痤疮早干预早治疗的目的。

据介绍,对于一般痤疮的痘印、炎症后色素沉着,通常在痤疮皮损消退后4—6个月会自然消失。但有的消退很慢,甚至长时间不消退,可以采用果酸活肤、激光光电治疗,同时注意补水保湿,注意防晒,可外用消炎淡斑产品。

对痘坑,首选点阵激光,如剥脱性二氧化碳点阵激光治疗,其次,铒激光、非剥脱点阵激光、微针、射频、强脉冲光等也有良效。“增生性瘢痕与瘢痕疙瘩的治疗较困难,目前多采用综合治疗,如激素局部注射、激光治疗等。”孟丽亚说。

的面膜,每次20分钟左右,每周2—3次。

### 挤痘痘可能诱发颅内感染

“不管哪个部位的青春痘都不能用手挤,反复挤压很容易留下色素沉着及毛孔粗大。”张春红提醒,面部三角区又称“危险三角”,青春痘更不能挤。“如果挤压这个部位的血管,有些病菌会顺着血管到达颅内,引起颅内感染,甚至有生命危险。”张春红表示,对比较明显的黑头粉刺,可以适当用粉刺挤压器将粉刺内容物挤出,就是常说的针清。不过,针清只能暂时改善症状,无法从“根”上治愈粉刺,经常针清还会导致毛孔粗大,出现痘坑。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

### 生活课堂

## 喝酒脸红,患胃癌风险大

一喝酒就脸红,其实是身体亮起的红灯,提醒你少喝酒。喝酒脸红的人因为缺乏代谢酶,乙醛不能及时转换为乙酸,乙醛就会更长时间在肝脏中滞留。“一个成人每天喝半斤以上高度酒,连续喝一周就有可能喝出急性酒精性肝炎;如果男人每天摄入酒精40—60克,女人每天摄入20—40克,30年后就可能成为肝硬化。”北京佑安医院肝病内科主任医师赵国庆指出。

2020年5月刊发在《科学进展》的一项研究提到,有一个胃癌亚类具有明显的酒精相关突变特征,这一类胃癌中,70%的患者携带乙醛脱氢酶基因突变,90%以上的患者为亚洲人。这也意味着,乙醛脱氢酶基因突变的人,也就是一喝酒就脸红的人,即使只是少量饮酒,患胃癌风险也会显著增加。

## 喝酒,真的没有解酒药

国家公共营养师王思露在“科普中国”上刊文揭示这些关于“解酒”的真相:

**吃解酒药不靠谱:**从现代医学角度看,并不存在任何真正意义上的解酒药。解酒药本身不含乙醛脱氢酶,就算含也不靠谱,因为酶本质上是一种蛋白质,进入身体后会被消化分解,还怎么解酒?

**喝蜂蜜水没太大意义:**蜂蜜含有果糖物质,虽然在某些实验中证明果糖可以提高乙醇脱氢酶的效率,但果糖对于乙醛来说并不会造成影响,这种“片面解酒”的工作也没有太大意义。

**喝碳酸饮料更容易醉:**酒精+碳酸饮料,很多人觉得这样喝不仅口感佳,还能帮助解酒,其实恰巧相反。碳酸饮料所含的碳酸物质会增加胃容积,这样喝会增加酒精在体内的吸收面积,反而更容易醉了。

**吃桑葚干没作用:**网传桑葚干是天然解酒药,只要喝酒前15分钟嚼3—5粒,酒量能增加2—3倍。其实,桑葚只是普通水果,就算晾成干也不会有质的变化。吃桑葚不会加速酒精代谢,它和解酒没任何关系。

**不喝酒最安全:**《柳叶刀》曾刊文指出:喝酒直接导致全球280万人死亡,最安全的饮酒水平是“零”,即滴酒不沾比少量饮酒风险更低。北京协和医院临床营养科于康教授指出,一直以来“适量饮酒有益健康”的说法都没有足够的科学依据,对健康最佳的选择就是不喝酒。

## 这些“饭后禁忌”科学吗

### 饭后不能喝水?

**真相:**能喝,不会影响消化

我们的胃是很灵活的,它能根据食物的体积、胃液的浓度、酸度,来调节胃液的分泌。饭前或饭后喝汤喝水,对胃液的成分或浓度、酸度都不会有明显影响,也不会对消化功能造成影响。别喝太撑就行。

### 饭后不能喝酸奶?

**真相:**喝也行,只是容易胖

酸奶既不能帮助肠道蠕动,也没有助消化的酶。而且,酸奶含糖量不低。如果每次饭后都来杯酸奶,就会增加额外能量,增加肥胖风险。

### 饭后不能散步?

**真相:**不做高强度运动就行

饭后散步,既不会使胃肠血液供应不足,也不会诱发功能性消化不良。如果是血糖高和想减肥的朋友,饭后散散步还能帮你把刚升上来的血糖降下去,比立马坐下或躺下睡觉要好。不过,饭后确实不太适合剧烈的运动,很容易引起岔气。

### 饭后不能午睡?

**真相:**困了就睡,不会长胖

吃饱就睡听起来很懒,但其实和长胖没有太大关系,只要别再吃两口就行。饭后犯困是很正常的生理现象。倒不是因为血都跑到胃肠去了,大脑缺血缺氧,多半是受到血糖波动和激素的影响。如果觉得困了,就小睡一会儿,不要硬扛。

## 蚊虫叮咬止痒妙招

**肥皂水、藿香正气水可以止痒:**肥皂是碱性物质,可以中和蚁酸等酸性物质。藿香正气水中有很多中药,也会起到止痒作用。

**食盐水、大蒜片、西瓜皮不能止痒:**盐水有清洗作用,但没有杀菌或止痒效果。大蒜片如果贴在伤口上,时间长了,可能出现接触性刺激性皮炎。西瓜皮没有止痒效果,除非是从冰箱里刚拿出来,利用低温作用,来减轻局部炎症,减轻瘙痒。

**皮炎平、艾洛松、氟轻松、派瑞松:**只要带“松”的药膏,大多数都可以起到止痒消肿的作用。

**炉甘石洗剂更适合炎症反应:**没有激素成分,很安全,除了止痒还有收敛作用。有些炎症很重很红的蚊子包,甚至起水疱的都可以用。

(宗禾)