目 录

第一章 初识“痘痘”

1 什么是痘痘？……002
2 为什么会长痘痘？……002
3 痘痘是如何形成的？……003
4 什么人容易长痘痘？……005
5 痘痘有什么危害？……006
6 痘痘能自愈吗？……007
7 痘痘能根除吗？……007
8 痘痘的中医认识……008

第二章 “痘”出有因

1 痘痘是细菌感染吗？……014
2 痘痘和真菌感染有关吗？……016
3 痘痘和螨虫感染有关吗？……017
4 肠道菌群和痘痘有什么关系？……020
5 激素水平是如何影响痘痘的？……021
6 为什么父母有痘痘，孩子也容易长痘痘?……022
7 痘痘和性别有关吗？……023

8 为什么新生儿和婴幼儿会有痘痘？……024
9 为什么青春期前的儿童会有痘痘？……026
10 为什么青春期后还长痘痘？……028
11 为什么有的女性月经前痘痘会加重？……029
12 下巴长痘痘是因为肠胃不好吗？……031
13 如何判断肌肤是油性还是干性？……032
14 为什么油性皮肤容易长痘痘？……033
15 为什么有的人面部皮肤很油但不长痘痘？……034
16 吸烟会加重痘痘吗？……035
17 喝酒会加重痘痘吗？……036
18 便秘会加重痘痘吗？……037
19 失眠会加重痘痘吗？……037
20 久坐会加重痘痘吗？……038
21 精神压力会加重痘痘吗？……039
22 肥胖和痘痘是什么关系？……040
23 怀孕会加重痘痘吗？……041
24 出汗多会影响痘痘吗？……043
25 使用化妆品会加重痘痘吗？……044
26 痘痘和职业有关吗？……045
27 痘痘和使用药物有关吗？……047
28 面部长痘痘，需要防晒吗？……048
29 空气污染会加重痘痘吗？……049
30 痘痘和季节有关吗？……050
31 痘痘和空气湿度有关吗？……050

第三章 “痘痘”和饮食的那些事

1 需要严格忌口吗？……054
2 需要摄入高蛋白饮食还是低蛋白饮食？……054
3 需要采用低盐饮食吗？……056
4 需要补充维生素吗？……057
5 甜食会引发痘痘吗？……058
6 能喝牛奶吗？……058
7 能喝咖啡吗？……060
8 能吃油炸、麻辣食物吗？……060
9 能吃海鲜吗？……061
10 能吃牛羊肉吗？……062
11 如何选择蔬菜？……062
12 如何选择水果？……063

第四章 “痘痘”的临床表现

1 痘痘如何诊断？……066
2 痘痘的分型……066
3 如何判断痘痘的严重程度？……070
4 特殊类型的痘痘……071
5 痘痘消退后是什么样呢?……073
6 痘痘需要做什么检查？……076
7 脸上的痘痘都属于青春痘吗？……077
8 痘痘和毛囊炎怎么区别呢?……079

第五章 “痘痘”与中医体质

1 湿热体质……082
2 痰湿体质……084
3 阴虚体质……085
4 阳虚体质……087
5 气郁体质……088
6 气虚体质……090

第六章 “痘痘”与中医辨证

1 肺经风热证……094
2 脾胃湿热证……094
3 痰瘀凝结证……095
4 冲任不调证……095
5 从肺论治……096
6 从脾胃论治……097
7 从心论治……098
8 从肝论治……099

第七章 中西医抗“痘”有法宝

1 法宝一 西医治疗……104
2 法宝二 中药面膜……107
3 法宝三 中药湿敷……108
4 法宝四 中药熏蒸……109
5 法宝五 火针疗法……110
6 法宝六 耳穴疗法……111
7 法宝七 针灸疗法……112
8 法宝八 拔罐疗法……113
9 法宝九 刮痧疗法……114
10 法宝十 中药代茶饮……115
11 法宝十一 药膳……116

第八章 将抗“痘”进行到底—— 美容与科学护肤

1 红蓝光是什么？……120

2 如何使用光动力治疗痘痘？……121
3 射频可以治疗痘痘吗？……123
4 激光可以治疗痘痘吗？……123
5 什么是“刷酸”？……125
6 什么是微晶磨削术？……126
7 什么是“针清”？……127
8 离子导入治疗是什么？……128
9 如何消除痘印？……128
10 如何治疗遗留的瘢痕？……129
11 如何改善毛孔粗大？……130
12 如何修复皮肤屏障？……132
13 如何正确清洁面部？……133
14 如何科学选择护肤品？……134
15 如何选择沐浴用品？……135
16 如何进行日常护理？……137
17 如何预防痘痘复发？……138

第九章 Q&A 听听医生怎么说

Q1 黄瓜、柠檬、蜂蜜、自制面膜可以美白嫩肤、淡化痘印吗？……142
Q2 火针祛痘会留下痘坑、痘印吗？……142
Q3 频繁敷面膜会破坏皮肤屏障吗？……143
Q4 中药面膜真的对痘痘有用吗？……143
Q5 皮肤屏障受损有哪些表现？……143
Q6 长痘是因为有螨虫吗？……144
Q7 脸上长痘痘，医生为什么让检查胃肠功能？……145
Q8 脸上长痘痘，医生为什么让做妇科检查？……146
Q9 痘痘不是内分泌失调造成的吗，为什么医生会开抗菌药物？……146

Q10 医生开的外用药膏，使用后面部脱屑疼痛，还能继续用吗？……146
Q11 吃中药能根除痘痘吗？……147
Q12 油痘肌可以用网上很火的“早C晚A”护肤法吗？……147
Q13 通宵工作，会加重痘痘吗？……148
Q14 痘痘患者能化妆吗？……148
Q15 网上的喷雾洗脸法靠谱吗？……149
Q16 运动可以改善痘痘吗？……149
Q17 口服异维A酸治疗痘痘的适用范围与不良反应有哪些？……149
Q18 口服异维A酸软胶囊治愈后的痘痘还会复发吗？……150
Q19 光子嫩肤真的可以淡化痘印吗？……150
Q20 家用红蓝光和医用红蓝光有区别吗？……151
Q21 油痘肌可以定期做光子嫩肤等医美项目保养皮肤吗？……151
Q22 脸上的闭合性粉刺如何处理？……152
Q23 长痘与环境有关系吗？……152
Q24 胸部、背部痘痘如何治疗？……152

第十章 临床医案



第一章

初识“痘痘”

1 什么是痘痘?

痘痘，中医称为粉刺，西医术语称为痤疮，是一种临床很常见的皮肤病，好发于青春期，故俗称“青春痘”。但需要指出的是，面部出现的痘痘不仅仅是简单的青春痘问题，一些情况仍需要专业医生的诊治。

痘痘是一种毛囊皮脂腺受到多种致病因素的影响产生的慢性炎症性皮肤病，好发于青春期，主要累及面部，发病率较高。研究发现，超过95%的人会出现不同程度的痘痘，给患者身心健康造成较大影响。皮脂腺分泌旺盛及毛囊过度角化等原因导致毛孔阻塞，导致毛囊皮脂腺慢性炎症，以粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿、瘢痕为主要皮肤表现。痘痘好发于面部，可能会影响患者的形象，严重的痘痘甚至影响他们的工作、生活，引发心理健康问题。患者对于痘痘的认知程度不足以及医生的治疗水平差异可能导致痘痘反复发作，形成痘印、痘坑等，严重的甚至导致“毁容”。因此，通过科学的面部护理、早期的预防及正规科学的治疗，攻克痘痘难题，对患者来说具有十分重要的意义。

2 为什么会长痘痘?

目前，痘痘的发生原因仍然不能完全明确，很多研究表明其发生在一定的遗传背景下，与机体激素异常导致的皮脂腺过度分泌、毛囊皮脂腺导管细胞异常增殖引起角化异常、痤疮丙酸杆菌等毛囊微生物过度增殖导致炎症和异常的免疫反应等因素密切相关。痘痘的发病是多因素的，有内源性及外

源性因素。内源性因素包括遗传、内分泌、免疫、精神因素等，外源性因素包括饮食、不当使用化妆品、药物、环境、职业因素等。内因外因相互影响，导致痘痘的发生。

毛发、皮脂腺、汗腺、指（趾）甲等皮肤附属器，对维持正常的皮肤功能具有重要作用。其中，与痘痘关系最大的是皮脂腺。皮脂腺可合成、分泌皮脂，皮脂经过皮脂腺导管进入毛囊，然后顺着毛孔排出到皮肤表面。生理情况下，皮脂的合成和分泌对皮肤健康十分重要。首先，油状的皮脂可以滋润皮肤和毛发；其次，皮脂可以与汗液形成一层薄薄的膜，能够有效减少皮肤表面的水分蒸发，保持皮肤湿润；最后，皮脂的pH呈弱酸性，在皮肤表面形成弱酸性环境，可以抑制皮肤表面的细菌生长。当然，以上是皮脂的主要功能，还有很多功能有待进一步研究。因此，皮脂腺作为皮肤的表皮附属物，对于皮肤健康稳态的维持具有十分重要的作用。当上述生理过程出现问题，如皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染等，皮脂腺就会出现不同程度的炎症反应，进而导致痘痘的产生。每个人的皮肤都可能存在导致痘痘发生的潜在原因，所以说每个人都存在长痘的风险。

3 痘痘是如何形成的？

进入青春期后，体内雄激素特别是睾酮水平迅速升高，促进皮脂腺发育，使皮肤分泌大量的皮脂。正常人皮脂的组成成分主要包括角鲨烯、蜡酯、三酰甘油、少量固醇及胆固醇酯。痘痘患者的皮脂产生后，向上移动至毛囊皮脂腺导管，排到皮肤表面，此过程受到痤疮丙酸杆菌、表皮葡萄球菌等影响，皮脂成分发生改变，皮脂中蜡酯含量较高，亚油酸含量较低。现代

医学研究表明，亚油酸的减少可能引起毛囊周围的必需脂肪酸合成减少，促进毛囊上皮角化。毛囊皮脂腺导管角化过度，会导致导管的口径变小，甚至导致狭窄或阻塞，从而使得毛囊壁脱落的细胞和皮脂不能正常排出，形成白头粉刺，又称闭合性粉刺。当皮脂堵塞时间变长时，这些白头粉刺里的堆积物会被空气氧化，变成黑头粉刺，又称开放性粉刺。

毛囊中有多种微生物，如说痤疮丙酸杆菌、葡萄球菌和马拉色菌等，痤疮丙酸杆菌感染是痘痘发生的重要因素。毛孔被堵塞后，毛囊内氧气减少，最终形成缺氧环境。而痤疮丙酸杆菌属于厌氧性菌，缺氧环境可以促进其大量繁殖。痤疮丙酸杆菌产生脂酶，该酶的作用是将皮脂中的三酰甘油分解，进而生成游离脂肪酸。目前研究表明，游离脂肪酸是诱导痘痘出现炎症性损害的主要因素。

除此之外，痤疮丙酸杆菌还可以生成多肽类物质，多肽类物质可以进一步通过促进中性粒细胞趋化、活化补体和促使白细胞释放各种酶类等多种方式，诱导炎症反应，导致皮肤出现红、肿、痛等临床表现，若炎症皮肤损害进一步加重，最终会导致一颗颗红色的丘疹甚至是脓疱出现。如果堵塞物继续堆积，皮脂腺破裂导致炎症反应加重并破坏真皮组织，则会形成结节、囊肿，最终留下炎症后色素沉着和瘢痕，也就是大家说的痘印和痘坑。

除上述因素外，有些患者长痘痘与其自身的免疫功能异常有关，特别是不太常见的特殊种类的痘痘，如聚合性痘痘、暴发性痘痘等。

4 什么人容易长痘痘?

青少年

青少年时期也就是青春期，是一个比较特殊的时期，在这一时期，雄激素分泌较多，皮肤油脂分泌也会较旺盛，这种皮肤状态容易长痘痘。青春期的男性比女性雄激素分泌更加旺盛，因此，男性长痘痘的概率高于女性。

油性皮肤

油性皮肤的人更容易长痘痘，因为他们的皮肤皮脂分泌较旺盛，毛孔堵塞的风险较其他类型的皮肤显著升高。

喜欢吃甜食及油腻、刺激性食物

这类饮食习惯人群，皮肤表面易产生游离脂肪酸，使皮肤角质层变厚。变厚的角质层，更容易造成毛孔堵塞。

经常熬夜

经常熬夜不仅让人容易生病，而且会导致人体的内分泌失调，新陈代谢迟缓，细胞再生能力降低，痘痘就会出现。

压力较大

随着生活节奏越来越快，很多人在社会上面临较大的压力，尤其是一些年轻人。精神压力过大，易引起自主神经紊乱，内分泌失调，新陈代谢障碍，也就增加了痘痘产生的概率。

5 痘痘有什么危害?

痘痘是一种常见的皮肤慢性炎症性疾病，如果任其发展，很容易影响人的身心健康。皮脂腺堵塞后形成的一种凸起于皮肤的损害，是痘痘最早期的病理改变，又称白头粉刺。虽然此时期痘痘几乎没有炎症表现，但当皮脂被氧化变硬时，便可形成黑头粉刺。如果不及时接受正规治疗，皮脂腺长期堵塞会导致毛囊内部充血，形成缺氧环境，使厌氧性的痤疮丙酸杆菌大量繁殖，诱导炎症发生，粉刺恶化成为炎性丘疹。随后，由于毛囊皮脂腺炎症反应，大量脓细胞聚集，形成脓疱。置之不理，毛囊皮脂腺内大量角质物、皮脂、脓细胞积聚，毛囊皮脂腺结构破坏，形成高出于皮肤表面的红色结节，触摸时有压痛。痘痘一旦感染，或使用不当的外力挤压，或痘痘发作时没有得到及时合理的治疗，皮肤的炎症反应会破坏皮肤组织，造成永久性的痘印、痘坑。

有研究发现，痘痘患者存在不同程度的心理障碍，主要表现为人际关系差、自我封闭、自卑、焦虑、抑郁等。此外，如果因挤压、不正规治疗，留下明显色素沉着，则很难自行消除，甚至留下瘢痕。若痘痘长在面部的危险三角区，自行挤压甚至可能导致细菌逆行，引起颅内感染。

6 痘痘能自愈吗？

痘痘具有一定的发病年龄和自然病程，与遗传因素及皮肤的新陈代谢等有关，在发生发展过程中有一定的自限性，可以自愈。青春期时的痘痘，大多是体内雄激素水平升高和皮脂分泌旺盛引起的，随着年龄的增长，体内激素水平趋于平稳，痘痘一般会自行消退。虽然大部分人过了青春期，痘痘会得到缓解，但并不是所有的痘痘都是如此。当存在发痘时间较早、有痘痘家族史等情况时，痘痘往往比较顽固，容易迁延不愈。此外，也有相当一部分人是在30岁以后才开始出现痘痘，这部分患者的病程一般会持续得非常长。部分人40岁以后痘痘仍然在发生，少数人甚至50岁也不能自行缓解。

痘痘常常会导致面部瘢痕，治疗困难，且会终生存在，非常影响面部美观，因此，无论哪个时期的痘痘，都要引起足够重视。一般来说，如果痘痘在1年之内还没有痊愈，则必须及时就诊。如果能尽早去正规的医疗机构及时治疗，不仅能够显著缩短病程，还可以有效防止面部瘢痕形成。

7 痘痘能根除吗？

痘痘需要根据病情进行个性化治疗，大多数患者尤其是轻度者是能够达到临床治愈的，即根除。痘痘的发生与遗传、内分泌等多种因素有关，有时候即使痘痘经过治疗后好转，仍然存在再次发作的可能性。

痘痘的治疗方法

痘痘的治疗目标主要是减少炎症，控制皮肤油脂分泌，防止细菌感染，减少瘢痕形成。痘痘的治疗主要包括一般治疗、药物治疗、物理治疗等。一般治疗包括保持皮肤清洁、避免用手挤压、合理饮食等。药物治疗主要包括外用药物和口服药物，外用药物常用的有维A酸乳膏、红霉素软膏等，口服药物常用的有异维A酸胶囊、米诺环素胶囊等。物理治疗主要包括红蓝光治疗、光动力疗法、激光疗法等。中医中药治疗也有明显的优势。除此之外，还要养成良好的生活习惯，如避免熬夜、保持良好的饮食习惯等，有助于痘痘的缓解及治疗效果的长期维持。

痘痘是一种慢性、反复发作的损容性皮肤病，需进行慢性病管理及患者及医生的共同努力。在规范治疗的同时，还要将健康教育、科学护肤及定期随访贯穿于痘痘治疗的始终，以达到融治疗、预防于一体的防治目的。

8 痘痘的中医认识

中医古籍对痘痘早有记载，多称为“粉刺”“肺风粉刺”。距今两千多年的《黄帝内经》中就有比较详细的论述，《素问·生气通天论》中说：“汗出见湿，乃生痤痱……劳汗当风，寒薄为查皮，郁乃痤。”意思是出汗的时候，遇到湿气阻遏容易生疮和痱子。在劳动出汗时遇到风寒之邪，寒气聚于皮肤形成粉刺，郁积化热而成疮疖。古代医书中所记载的“痤”，与现代医学中的脓疱、结节、囊肿等较重的皮肤损害相似。而“粉刺”“面粉皶”“粉花疮”“酒刺”等疾病的定义，与现代医学痘痘中的白头粉刺、黑头粉刺、丘疹等较轻的皮肤损害基本一致。在古代医书中，“粉刺”叫

法是最为普遍的。

古代医学家对痘痘的发病机制有着独到的见解，他们认为痘痘与体内的热邪和气血郁滞密切相关。基于病因病机的不同，痘痘在古代被分为肺经风热证、脾胃湿热证、血热证以及血瘀证等类型。随着医学研究的深入，痘痘的分类也在不断更新和完善。根据2019版《中国痤疮治疗指南》，现代中医将其划分为肺经风热、脾胃湿热、痰瘀凝结以及冲任不调4种主要证型。这种分类方法更为简洁明了，有助于医生更准确地判断病情并制订相应的治疗方案。

肺经风热

热邪侵犯肺经，或者是喜欢吃辛辣油腻的食物，导致肺热的产生。中医理论认为，肺主一身之表，即肺具有主宰和保护人体肌表的功能。肺通过宣发作用，将卫气和津液输布到全身皮毛，以温润肌肤、抵御外邪。热气郁结于肺经，无法顺畅排出，会导致热毒内蕴。

临床主要表现：颜面、胸部起丘疹，色红，或有痒痛；或有脓疱，伴口渴喜饮，大便秘结，小便短赤，舌质红，苔薄黄，脉弦滑。

脾胃湿热

患者机体阳气病理性偏盛，机能亢奋，热量过剩的病理状态，又处于青春期或年轻力壮的阶段，此时身体新陈代谢旺盛，虽然气血充足，但也容易因为阳气过盛而导致内热。再加上喜欢吃辛辣、肥甘之品，就很容易助阳化热，加重体内的阳热偏盛状态。而脾胃为后天之本，主运化水谷精微与水湿，长期嗜食辛辣油腻之物，会直接损伤脾胃运化功能——脾失健运则水湿内停，胃失和降则积热内生，水湿与内热相互交织，便形成脾胃湿热这一核心病机。这种脾胃湿热型痘痘的关键在于“湿热互结、循经上蒸”，长期食

用这些食物会导致中焦运化不利，易积湿生热，湿热郁结于内，不能下泄，反而循经上壅于胸面部，熏蒸肌肤。或者患者此时再外感风热之邪，或灰尘、粉脂附着肌腠，冷水洗面使毛孔堵塞，就会导致毒热相搏，热邪循经上炎，外邪的侵袭会进一步加重体内的热毒，发为痘痘。

临床主要表现：皮肤油滑光亮，颜面、胸背散在皮疹为针尖至芝麻大小，色红，顶端有黑头或脓头，可挤出黄白色粉渣；兼见口干渴，大便秘结，小便短赤，舌质红，苔薄黄或厚腻，脉滑数。

痰瘀凝结

病情持久不愈，气血瘀滞，经脉失畅，或肺胃积热，久蕴不解，化湿生痰，痰瘀互结，可致痘痘日渐增大，或局部出现结节，累累相连。湿邪日久凝而化瘀，湿热或痰热郁久，阻滞气血致运行不畅，瘀血内停，再与痰邪相结，痰瘀阻于局部，形成结节、瘢痕。

临床主要表现：皮肤粗糙，颜面及下颌部痘痘反复发作，经久不消，渐成黄豆或蚕豆大小肿物，肿硬疼痛或按之如囊，日久融合，凹凸不平，或部分消退而遗留瘢痕；舌质淡，苔滑腻，脉濡或滑。

冲任失调

因情志抑郁，气机不畅，气滞血瘀；或天癸至而经血不调，郁而不能畅行。气血不畅，郁滞于肌肤而致痘痘；或肝郁化火，冲任失调，肝火夹冲任之血热上攻于颜面，火郁局部则为痘痘。

临床主要表现：皮损好发于额、眉间或两颊，在月经前增多或加重，月经后减少、减轻，伴有月经不调，经前心烦易怒，乳房胀痛，平素性情急躁；舌质淡红，苔薄，脉沉弦或脉涩。

此外，由于地域、饮食文化以及气候环境的差异，后世中医学者结合

临床经验，对痘痘的辨证施治进行了更为细致的划分。他们发现，痘痘还可以细分为肝经郁热、肝肾阴虚、肺胃蕴热、脾虚湿蕴等多种证型。这种细致的划分有助于医生更全面地了解患者病情，从而制订更加个性化的治疗方案。



第二章

“痘”出有因

1 痘痘是细菌感染吗?

有着多年“抗痘史”的朋友一定知道，痘痘的发病原因很多，如内分泌失调、遗传、肥胖、压力、不规律作息等。但你是否知道——细菌感染也可能引发痘痘!

痘痘是最为常见的炎症性皮肤病，大多数年轻人都曾受到它的困扰。从全球来看，痘痘在所有疾病患病率中位列第八，西欧、北美地区以及拉丁美洲南部地区的人痘痘患病率较高。痘痘的病理生理学基础涵盖皮脂溢出过多、毛囊角化过度、微生物定植以及炎症反应等方面。人体皮肤是众多微生物栖息的场所，那些定居在皮肤同一区域的微生物，会通过竞争皮肤上有限的营养物质，以及生成抗菌化合物的方式彼此影响。皮肤微生物群在管控病原体定植、调节皮肤免疫系统方面有着重要作用。当前虽尚未针对痘痘的毛囊微生物组开展大规模研究，但初步数据显示，丙酸杆菌属、葡萄球菌属和马拉色菌属（曾用名糠秕孢子菌属）在其中占优势地位。

皮肤毛囊中存在多种微生物，它们在痘痘病程里起着不同作用。痤疮丙酸杆菌与痘痘的关系最为紧密，它既扮演着皮肤共生菌的角色，参与皮肤正常维护，又有可能转变成引发痘痘的机会致病菌。痤疮丙酸杆菌为革兰氏阳性杆菌，微弯，常呈X形、Y形和V形排列，无鞭毛，无荚膜。痤疮丙酸杆菌为专性厌氧菌或微需氧菌，尤其是次代培养在微需氧环境中生长良好，在厌氧环境中生长更快。最适宜生长温度为30~37℃，有些菌株在25℃和45℃时也能生长。痤疮丙酸杆菌可以分泌磷脂酶及透明质酸酶。磷脂酶能够水解磷脂酰胆碱、乙醇胺，导致组织损伤；透明质酸酶可裂解硫酸

软骨素等间质成分，有利于痤疮丙酸杆菌的扩散。

痤疮丙酸杆菌作为一种机会致病菌，其在痘痘发病过程中的具体作用机制尚未完全阐明。多项研究表明，痤疮丙酸杆菌的增殖可进一步激活机体免疫反应和局部炎症的发生，但是并非所有的痤疮丙酸杆菌都会导致痘痘。痤疮丙酸杆菌包括3个不同的亚种：Ⅰ型、Ⅱ型、Ⅲ型。通常，一个人的皮肤上会存在多个类型的痤疮丙酸杆菌，但每个毛囊皮脂腺单位主要由1种痤疮丙酸杆菌定植。已有研究发现，Ⅰ型痤疮丙酸杆菌在炎性环境和皮脂丰富的地方生长繁殖更加旺盛，但具体机制还在研究中。相信随着科学的进步，一定能揭开痤疮丙酸杆菌“神秘的面纱”。

此外，痘痘的产生与葡萄球菌属密切相关，其中主要是金黄色葡萄球菌以及表皮葡萄球菌。金黄色葡萄球菌属于革兰氏阳性球菌，是化脓性感染中极为常见的病原菌。表皮葡萄球菌则是凝固酶阴性的革兰氏阳性菌，在维持皮肤微生态平衡以及促进炎症反应方面有双重作用。就维持皮肤微生态平衡而言，它是健康皮肤正常菌群的关键组成部分，能够调节宿主的先天免疫反应，助力宿主对抗病原体。而在促进炎症反应方面，它参与痘痘的致病过程，分解三酰甘油变成游离脂肪酸，还会形成生物膜，激活Toll样受体2（TLR2）来诱导炎症因子表达，进而推动并加剧炎症反应。抗生素是治疗痘痘的关键手段之一，不过抗生素的使用可能引发细菌耐药问题，还会破坏皮肤微生态平衡，存在引发医源性感染与炎性痘痘的隐患。故而预防或改善菌群失调在痘痘治疗中更为关键。基于此，探索平衡皮肤菌群的新方法，借助较为“温和”的微生物或微生物制剂来抵御病原体对宿主的侵害，以实现预防或治疗痘痘的目标，已成为今后的研究导向。

2 痘痘和真菌感染有关吗?

满脸痘痘的小刘来到门诊，说自己满脸的痘痘存在很长时间了，自己每天非常注意皮肤养护，不熬夜、不抽烟、不喝酒，保持良好生活习惯，并且激素检查没有问题，也用了药物，但痘痘总是“此起彼伏”。张大夫检查后说：“你的痘痘是真菌感染引起的。”小刘满脸疑惑地问：“真菌感染还能引起痘痘吗?”

真菌是生物界中的一大类群，至少有150万种。但能引起人或动物感染的仅占极少部分，约100种。其中，与痘痘发病相关的主要为马拉色菌。这种真菌可导致马拉色菌毛囊炎，皮损外观形态与痘痘十分相似，临床容易混淆。

一项对青少年面部马拉色菌与皮脂分泌关系的研究发现，马拉色菌的数量与总皮脂及脂肪酸分泌速率成正相关，尤其是后者，在菌量多、症状重的组，脂肪酸分泌速率明显高于菌量少、症状轻的组。这表明游离脂肪酸分泌速率快对痘痘发病的影响更为突出。原因可能在于，游离脂肪酸会让毛囊及其周围产生非特异性炎症反应，且在粉刺壁破裂后进入真皮层，若此时合并其他细菌或真菌感染，就更容易形成丘疹、脓疱、结节等病变。因此，治疗痘痘时既要考虑抗感染，也要控制游离脂肪酸的分泌。

马拉色菌属是人类及动物皮肤表面常驻菌群，几乎在所有成人皮肤上都可以培养出来。所以，小伙伴们千万不要见菌就紧张！作为一种机会致病菌，根据其rRNA基因序列，马拉色菌属的分类现已扩增至13个菌种，包括10个亲人性嗜脂菌种，可以引起马拉色菌毛囊炎、花斑癣、特应性皮炎等

皮肤病。

马拉色菌还有点儿“小个性”，在出油多、出汗多的人群中特别容易繁殖。日本研究者发现，相对健康志愿者，痘痘患者皮肤上马拉色菌的数量更多，这一现象暗示马拉色菌或许与痘痘发病存在关联。究其原因，马拉色菌因自身基因存在缺陷，其生长需依赖外部脂肪酸供应。而它所具备的脂酶功能可能对毛囊壁造成破坏，致使周围组织受损，进而使痘痘病情加重。此外，马拉色菌还能促使角质形成细胞分泌更多的IL-1β、IL-6、IL-8、TNF-α，同时减少IL-10的分泌，最终导致炎症反应加剧。

角质形成细胞分泌的物质及作用

IL-1β	一种“促炎因子”，会放大炎症反应，让身体更敏感地应对感染或损伤
IL-6	既能促炎，又能调节免疫，如帮助B细胞产生抗体，但过多的IL-6可能引发“炎症风暴”
IL-8	主要作用是“招募”免疫细胞（如中性粒细胞）到炎症部位，帮助清理感染
TNF-α	一种强效的促炎因子，能直接引发发热、组织损伤，也是炎症反应的关键推手
IL-10	一种“抗炎因子”，负责给免疫系统“踩刹车”，防止反应过度伤到自身

3 痘痘和螨虫感染有关吗？

近日小王来到门诊，说自己在购物平台看到很多博主推荐除螨仪、除螨包和化学除螨机这类物品，此类产品经常以“除螨喷雾，无毒无害，纯植物提取”“家庭除螨仪，高温蒸汽杀死螨虫”“除螨包方便快捷，使用简单”

之类的推广词进行推广。因此小王很疑惑：脸上有痘痘是因为螨虫所致吗？为什么用了市面上的除螨产品（除螨仪、除螨洗护用品等）症状还没好转？

下面，我们给大家说说痘痘和螨虫的关系，让您知道哪种螨虫容易引发痘痘，螨虫痘和普通痘的区别，以及如何有效防治。

你知道哪种螨虫容易引发痘痘吗？

临床上引起皮肤疾病的主要有尘螨和蠕形螨两种。这两种螨虫种类不同，其生物学特征、致病特点和治疗手段也不同。从生物学特征分类，尘螨喜欢生活在地毯、床垫、枕头、软家装、衣物以及空调滤网上，很少寄生在人体上。而蠕形螨属于食肉螨科，可存在于人体全身皮肤，但是主要在面部，这与面部皮脂腺丰富有密不可分的关系。

尘螨：可引起敏感人群体内产生特异性IgE抗原，主要分为蛋白酶、亲脂类蛋白、非蛋白水解酶和非酶组分4类。尘螨产生的主要过敏原是存在于其粪团中的蛋白酶，当室内微尘中的蛋白酶浓度过高，就容易引起敏感人群的过敏反应。与尘螨相关的疾病有湿疹、荨麻疹、特应性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎等。

蠕形螨：绝大多数感染者无自觉症状，或有轻微瘙痒，或有烧灼感。蠕形螨的危害程度取决于感染程度、人体免疫力和并发细菌感染等。虫体的机械刺激和其分泌物、排泄物的化学刺激引起皮肤的炎症反应，还会破坏上皮细胞和腺细胞，引起毛囊扩张，过度角化。过度角化会堵塞毛囊口，并发细菌感染。与蠕形螨相关的疾病有毛囊炎、脂溢性皮炎、痤疮（痘痘）、玫瑰糠疹、眼睑缘炎等。

螨虫痘和普通痘有什么区别呢?

形成原因

螨虫痘：螨虫直接侵袭皮肤造成炎症反应，或螨虫作为致敏原引起面部过敏，产生痘痘。

普通痘：雄激素水平异常、毛囊皮脂腺导管角化、痤疮丙酸杆菌繁殖，同时受遗传、情绪、饮食等因素影响。

表现差异

螨虫痘：没有明显红肿与压痛，边界模糊，微微凸起。

普通痘：红肿与压痛明显。

预后转归

螨虫痘：治疗后仍易在同一部位反复。

普通痘：系统治疗后不易反复。

如何进行预防及治疗呢?

对于不属于过敏体质和无明显不适症状的健康人群来说，不需要“谈螨色变”。生活中的螨虫是很难被完全杀灭的，而且大多数情况下不需要特殊处理。蠕形螨感染较普遍，而且感染率随年龄增长而升高。人体蠕形螨可通过直接或间接接触传播。

（1）预防感染，要尽量避免与感染人群接触，不用公共盥洗器具。

（2）毛巾、枕巾、被褥等物品要勤洗勤晒。

（3）油脂分泌较旺盛者可以使用硫磺香皂或者其他清洁力度较强的产品，尽量避免化浓妆和卸妆不充分导致蠕形螨感染加重。

（4）常用治疗药物：口服药物有甲硝唑、伊维菌素、维生素B_6及复合B族维生素，外用药物有甲硝唑软膏、硫磺软膏等。

4 肠道菌群和痘痘有什么关系？

小张是个“夜猫子”，最近她皮肤憔悴暗沉，还挂着几颗痘痘，且自觉便秘加重，她甚是苦恼。那为什么熬夜、便秘会长痘痘呢？这就和我们今天要讲的内容有关了。

先说说什么是肠道菌群紊乱。长期熬夜、生物钟紊乱会打破肠道微生物群的平衡状态，致使肠道中的有害菌过量增殖。肠道菌群紊乱可引起肠道通透性改变、有害菌产生大量内毒素，这些毒素通过血液循环到达全身，包括面部，这时就开始长痘痘了。所以，长期熬夜，肠道菌群会悄悄发生变化，失去原有的平衡，有害菌占上风，产生毒素，并通过痘痘向你发出健康警告。

另外，久坐便秘也会导致痘痘产生。久坐是上班族普遍的行为，工作忙起来，加班久坐更不可避免。长时间久坐会使肠道蠕动速度减缓，粪便在肠道中的停留时间增加。如此一来，粪便里的水分便容易被肠道吸收，进而使大便变得干燥坚硬，最终引发便秘现象。因为便秘，食物残渣在肠道内发酵产生毒素，经过体内循环被机体吸收，而后发于肌肤，产生痘痘。

已有研究表明，中药可通过影响肠道菌群来调节血清中痘痘相关生化指标的表达水平。如黄芩、大黄、附子、肉桂这些中药，能够调节肠道菌群结构，抑制神经系统释放神经肽，起到改善痘痘的作用。肉苁蓉、吴茱萸、白术等中药，则能有效提升肠道内产短链脂肪酸（SCFAs）菌群的相

对浓度，进而提高肠道SCFAs水平，抑制皮脂腺分泌，达到治疗痘痘的目的。而黄连、半夏泻心汤等，可通过影响肠道菌群来下调机体雄激素水平，进而抑制皮脂腺细胞分化，使痘痘症状得以改善。中药通过调节肠道菌群干预皮肤微生物定植以及毛囊皮脂腺角化，还能对肠道内的双歧杆菌、乳酸菌的比例进行调节，促使皮肤微生态恢复正常。另外，中药通过影响肠道菌群来改善局部免疫炎症。像红景天、石斛等，能够调控肠道菌群的相对浓度及其代谢产物，进而恢复Th17/Treg平衡，降低相关促炎细胞因子水平，最终让痘痘患者的局部炎症反应得以改善。

以上药物都需要在专业医师的指导下服用。我们能做的，是改变不良的生活习惯，让皮肤远离痘痘的困扰吧！

5 激素水平是如何影响痘痘的？

如果要问青春曾留下过哪些让人难以忘怀的回忆，有多少人的答案会是这个让人头大的皮肤问题——痘痘。

长久以来，很多人都认为痘痘主要是由熬夜、上火、不注意面部清洁等行为引起的。这些因素确实会诱发痘痘，但激素水平紊乱才是痘痘爆发的幕后“大boss”。与痘痘发病相关的激素主要有雄激素、胰岛素、甲状腺激素、糖皮质激素等，其对痘痘的产生有不同的影响。男性、女性的激素水平有所差异，且女性在生理期、哺乳期等特殊时期激素水平也有一定波动，这就导致了男性、女性的痘痘发病特点、严重程度等都有所不同。

雄激素被认为是引起痘痘最主要的激素之一。人到青春期时，体内雄激素的分泌大增，引发皮脂腺细胞增殖及异常分化，脂质分泌旺盛，而且雄

激素会导致毛囊口过度角化，使皮脂排出受阻。脂质分泌增多，又无法及时排出，久而久之，皮脂腺导管中微环境发生改变，痘痘就开始出现。此外，胰岛素分泌增多，会使性激素结合蛋白以及胰岛素样生长因子1（IGF-1）结合蛋白的水平下降，进而推动雄激素水平与IGF-1水平上升，让角质细胞得以进一步增殖、分化，最终引发痘痘。此外，高水平的胰岛素还可能导致脂质合成增加，诱发痘痘。同时，甲状腺分泌的T_4能协同雄激素促进毛发生长，导致毛囊导管口角化栓塞，从而引发痘痘。除雄激素、胰岛素以及甲状腺激素外，雌激素、孕激素也会引发痘痘。

由内分泌原因引起的痘痘怎么治疗呢?

导致内分泌失调的原因很多，如精神因素、某些器官病变等，了解原因后可以采取对应的措施进行治疗，一般是建议内调结合外治。①对于已经长出的痘痘需及时治疗，避免加重，可以在医生指导下外用或口服药物，控制油脂过度分泌。②饮食宜清淡，避免高糖、高脂肪的饮食摄入。高糖、高脂饮食会造成血糖升高，进而促使胰岛素分泌增加，并引发胰岛素抵抗。其会借助雄激素、胰岛素、IGF-1以及胰岛素样生长因子结合蛋白等介质，对痘痘的发展产生影响，还会作用于角质形成细胞增殖、皮脂细胞增殖以及皮脂生成环节。

6 为什么父母有痘痘，孩子也容易长痘痘?

“唉，没办法，我的痘痘是爸妈遗传给我的。”这是我们在门诊中经常听到的一句话，并且部分患者对这句话深信不疑，认为长痘痘有且仅有遗传这一个原因，所以只能接受自己长痘痘的现实，自暴自弃。

痘痘真的和遗传有关吗？

答案是：还真有关！痘痘发病存在家族聚集的情况，同卵双生儿之间其患病率有着极高的一致性。多数患者的父母在青春期都有痘痘发病经历，尤其是父母有严重痘痘病史的患者，遗留瘢痕的可能性更大。当前认为，皮脂腺的数量、大小以及活性具有遗传性，毛囊对角化和炎症的反应同样受遗传影响。通常而言，病情越严重，这种遗传因素的影响意义就越突出。

多项研究表明，父母的基因遗传可以决定其子女的皮肤特性，但痘痘的遗传由哪些基因控制，仍需进一步研究。

为什么父母长痘，孩子有痘痘的概率会变大呢？我们要知道痘痘是怎么产生的。痘痘的产生主要和皮脂分泌过量、毛囊皮脂腺导管阻塞、细菌感染以及炎症反应等因素关联紧密。我们的皮脂腺每天都在分泌皮脂，当皮脂分泌过多时，而毛囊被堵塞时，皮脂就会很难排出体外，形成轻度的痘痘。这时候毛孔里面就像细菌培养皿一样，细菌、微生物大量繁殖，引起皮肤发炎肿胀，从而形成痘痘。如果父母是油性肌肤，孩子有很大可能遗传到这样的肤质。油脂分泌过旺的皮肤环境有利于痘痘的滋生，因此增加了痘痘的发生概率。

7 痘痘和性别有关吗？

其实，无论男性还是女性都会长痘，通常男性长痘的概率会更高，而且比女性更严重！平日里我们会看到，大部分女性脸上的痘痘不太多，红肿也不明显；而男性脸上的痘痘多呈大片，且红肿会比较严重，多以囊肿性痘

痘为主，痘印、痘坑也较为明显。为什么男性长痘痘比女性更频繁、更严重呢？

（1）男性雄激素分泌旺盛，刺激皮脂腺分泌大量皮脂，加速毛囊角化，加上皮屑、细菌堵塞毛孔，导致痘痘产生。而女性体内含有雌激素，当内环境相对稳定时，雌激素会抑制雄激素造成的痘痘。

（2）男性和女性的皮肤环境存在差异，男性皮肤角质层常比女性厚2~3倍。加上油脂分泌过多，导致毛孔容易被堵塞，痘痘也就更容易加重。

（3）男性挤痘痘时更为暴力，消毒等措施也没有女性细致，对皮肤伤害便更大，非常容易导致痘痘加重并留下严重的痘坑、痘印。

（4）多数男性多不注重护肤。很多男性都是一瓶洗面奶“走天下”，皮肤保湿不到位，以致水油不平衡。有的男性在皮肤油的时候选用含碱性或大皂基的洁面产品，破坏了皮肤表面具有保护及平衡作用的酸性皮脂膜，导致皮肤内油外干，痘痘加重。

（5）男生吸烟、饮酒者更多，烟酒会刺激肝脏，体内激素紊乱导致痘痘产生，甚至加重。

8 为什么新生儿和婴幼儿会有痘痘？

说起痘痘，我们最先想到的就是“青春痘”，所以当婴幼儿和儿童因长痘痘而就诊于皮肤科时，家长对医生的诊断非常诧异，这么小的孩子也会长痘痘？其实，痘痘在不同的年龄段有着不同的表现及诱因。下面重点认识一下新生儿痘痘及婴幼儿痘痘。

新生儿痘痘

新生儿痘痘是指宝宝出生时或新生儿期出现的皮肤毛囊皮脂腺慢性炎症，属于一种特殊的痘痘类型。发病时间较早，通常在出生后2~4周发病，常见于男婴，患病率达10%~20%。临床表现为红色丘疹、丘疹脓疱，部分可见粉刺。主要累及面部，尤其是面颊、下颏以及前额这些部位，甚至有可能蔓延到头皮、颈部、前胸处。

新生儿痘痘的发病多和母源性雄激素刺激及皮脂腺增生关系密切。大部分新生儿痘痘预后良好，轻者可自愈，重者在皮肤科医师指导下外用药物，一般不留瘢痕。但是如果持续超过3个月无消退，须及时在皮肤科就诊，否则很容易遗留凹陷性痘坑。

婴幼儿痘痘

婴幼儿痘痘是少见的独立疾病，与新生儿头部脓疱病无关，多发病于出生后6~16个月，男婴多见。临床表现为粉刺、丘疹、脓疱，严重者出现结节囊肿，甚至形成婴儿聚合性痘痘。受累部位以面颊最明显。

婴幼儿痘痘的病因复杂，可能和遗传因素、肾上腺源性雄激素水平增高和黄体化激素水平增高有关。婴幼儿痘痘病程较长，部分患儿在1~2岁时痊愈，少数会持续到4~5岁，且容易遗留瘢痕，需要积极治疗。

关于婴幼儿痘痘，症状较轻者可以等待自愈，但对于炎症比较明显的患儿需要积极治疗，因为预后遗留的凹陷性瘢痕会影响容貌。本病的治疗目标是使皮肤尽快恢复正常，同时尽量防止并发症的发生。

本病主要应用外用药物治疗，对于有脓疱损害的患儿，应在专业医师指导下，使用抗感染药物治疗，如用红霉素软膏涂抹患处，同时观察不良反应。此外，可以使用具有消炎、收敛作用的复方硫磺洗剂、樟矾霜，外用。

痘痘要如何预防及护理呢?

（1）注意婴幼儿皮肤洁净：可使用温和的婴幼儿沐浴露对宝宝的皮肤进行清洁，彻底清除附着在宝宝肌肤上的油脂，避免痘痘形成。

（2）避免挤压：父母在发现宝宝面部出现痘痘时千万不要用手去挤压，以免造成感染。更不要随便使用激素药物或非正规药膏及偏方，以免症状加重。

（3）对于母乳喂养的宝妈则需要注意饮食均衡，在摄入高热量、高蛋白、高维生素及易消化食物加强营养的基础上，多吃新鲜水果蔬菜，禁食辛辣食品，维持机体水、电解质平衡。

9 为什么青春期前的儿童会有痘痘?

“本来以为孩子上初中才会开始长痘痘，没想到小学就长了这么多。孩子长痘痘可以治疗吧？我说带儿子来看看，孩子爸爸说青春痘有什么好看的，自己会好，班里那么多孩子都长。”杨女士看着儿子强强脸上的痘痘忧愁地说。

少年儿童长痘痘需要尽早治疗，很多家长以为长青春痘是发育期必经的过程，长大就好了。实际上并非完全如此。除了饮食、睡眠等因素外，长痘可能和遗传因素关系更密切，通常这种痘痘会比较顽固，甚至发展为聚合性痘痘，影响美观，留下痘印甚至永久性瘢痕，对很多人的生活、学习和工作造成困扰。所以建议尽早干预，尽早控制。

选择什么药物治疗痘痘呢?

（1）局部维A酸类药物，如FDA批准的0.05%维A酸凝胶（用于10岁以

上儿童），0.1%阿达帕林和2.5%过氧化苯甲酰凝胶（用于9岁以上儿童），薄层点涂于患处，从每周3次到每日1次，同时搭配保湿剂，更有利于建立耐受。

（2）局部抗生素，如克林霉素、红霉素。因易耐药，不推荐单用，同时由于四环素类有光敏性，应避免四环素类与过氧化苯甲酰联用。

（3）口服抗生素，如四环素类（8岁以下儿童禁用）。

（4）口服异维A酸被推荐应用于患有严重痤疮、瘢痕性痤疮或难治性痤疮的青少年患者，也可用于年轻患者。

（5）中医药治疗，中医对于青春痘治疗积累了大量经验，除辨证口服药物外，还可运用针刺、拔罐、耳穴等多种外治法治疗。

生活管理

（1）饮食控制，尽量少吃甜食、辛辣、油腻食物。牛奶中含有许多激素（如雄烯二酮、双氢睾酮、孕激素）和游离胰岛素样生长因子-1，研究表明可能导致皮脂的分泌增加从而加重痘痘。因此，减少牛奶（尤其是脱脂牛奶）的摄入是预防痘痘加重的关键所在。酸奶在发酵时会破坏约75%的游离胰岛素样生长因子-1，所以痘痘患者可选择用酸奶，或是豆奶、鸡蛋来替代牛奶，以此增加蛋白质的摄入量。

（2）保证睡眠充足，禁止熬夜，禁止烟酒，适量运动。另外，最重要的是保持愉快的心情。

青春期前痘痘千万不能大意，“美丽人生”可不能输在起跑线上，否则任痘痘发展为重度痘痘，会在孩子脸上遗留永久性瘢痕。

10 为什么青春期后还长痘痘?

最近，杨医生在门诊遇到一位焦虑的30岁左右的患者，她脸上长了许多痘痘，一开始她以为只是熬夜或“上火”，没想到一个月后痘痘仍没有完全消退。事实上，这是青春期后痘痘。

我们要知道，“青春痘”并不是青春期的专利。青春期后痘痘是指25岁后出现的痘痘，也叫成人痘痘。有学者将其划分为两种类型：其一为持续性痘痘，即青春期就已经长痘痘，一直持续到成人阶段；其二是迟发性痘痘，也就是痘痘首次发病是在成人阶段。通常，成人痘痘会在45岁左右消退，不过也有相关报道称痘痘能持续到60~70岁。

内分泌失调是一个模糊的概念，不特指某种疾病，主要是内分泌系统发生了问题。痘痘的发病机制尚不明确，原因有：在雄激素刺激下，皮脂腺过度分泌皮脂；皮脂腺毛囊口出现角化及脱屑的异常状况，进而造成堵塞；痤疮丙酸杆菌过度繁殖；炎症和促炎症介质被释放。此外，遗传、精神因素、免疫因素也会对痘痘的发生发展产生影响。目前，青春期后痘痘的发病机制与青春期痘痘发病机制基本一致，但由于研究资料较少，仍有一定的争议。

因此，皮肤科医生需要对痘痘患者进行一定的评估，来排除痘痘是否与潜在的内分泌系统疾病相关。包括简单的问诊和抽血检查，必要时还要多学科诊治，而不单单是治疗痘痘。

青春期后痘痘的临床表现

痘痘的临床表现有粉刺（包含黑头粉刺与白头粉刺）、丘疹、脓疱、结

节以及囊肿，最终可能引发炎症后色素沉着或瘢痕。青春期后痘痘和青春期痘痘在临床表现方面存在一定差异。研究显示，青春期后痘痘主要表现为颏部和下颌部呈群集状的炎症性皮损，颈部也容易被累及，成年女性的下面部、颏部更是易受累的部位。随着年龄的增加，多数人面部皮肤油脂分泌减少，皮肤变得更为敏感。所以，青春期后痘痘更容易合并其他皮肤病。这需要专业的皮肤科医生来进行鉴别，以免延误治疗。

11 为什么有的女性月经前痘痘会加重？

最近，小李总感觉没精打采，情绪低落，还特别容易生气。当她发现脸上有多个鲜红的大痘痘时，小李知道她的月经要“登门拜访”了。

月经前几天，许多原有痘痘的女性症状都会加重，出现经前爆痘的情况，这种情况医学上称为月经前痘痘。月经前痘痘在女性患者中很常见，根据流行病学调查，27%~78%的女性会出现月经前痘痘或经前痘痘加重。有关流行病学调查数据显示，一般人群中41%的女性患有痘痘。其中，大约有44%的女性痘痘患者会出现经前痘痘发作。皮损主要表现为炎症性丘疹、闭合性粉刺增加，而脓疱和开放性粉刺没有显著改变。

为什么会出现这种情况呢？文献显示，这种经前痘痘加重主要与皮脂分泌改变及皮脂腺导管周期性变化有关。首先，皮脂分泌受激素调控，经前皮脂分泌增多以及排卵后脂质成分出现变化，会引发两个问题：其一，皮脂分泌增加使皮肤微生物组改变，通过释放至皮脂中的细胞因子，诱导先天免疫二次激活，促使丘疹性炎症病变发展；其二，皮脂分泌增加的同时，也会产生质变，进而致使毛囊管中角质形成细胞分化、增殖，最终导致微粉刺形

成。另外，皮脂腺导管周期性变化。女性痘痘患者的皮脂腺导管管径大小会随月经周期而变化。皮脂腺导管在月经周期的第15~20天，也就是月经前爆痘之前，会变狭窄。这种改变使得分泌增加的皮脂更难排出，微环境更适合痤疮丙酸杆菌生存，加重痘痘炎症。这种周期性的皮脂分泌增加、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染及炎症反应导致了经前爆痘。那月经前痘痘怎么处理呢？

排除高雄激素血症和多囊卵巢综合征

对于成年女性患者来说，长痘痘可能不仅是单纯的皮肤问题！还有可能是高雄激素血症或者多囊卵巢综合征导致的皮肤问题。这类患者可能还会有多毛、月经稀发、闭经或功能失调性子宫出血等情况。因此对于之前没有看过医生的痘痘患者，建议去医院先排查高雄激素血症和多囊卵巢综合征。

使用抗痘医学护肤品

如果爆痘程度较轻，使用医学护肤品有助于炎性皮损。对于痘痘比较多且严重的人也可以联合外用药或者口服药使用。

药物治疗

对于月经前严重痘痘或者美容需求较高的患者，可以在医生指导下使用药物治疗，不可自行用药，防止严重的不良反应发生。外用药物包括阿达帕林、维A酸软膏等，口服药可以选用拮抗雄激素药物和生理剂量的糖皮质激素。

中医疗法

中医对于月经前期痘痘积累了大量经验，除辨证口服药物外，还可运用针刺、拔罐、耳穴等多种外治法治疗。

12 下巴长痘痘是因为肠胃不好吗?

最近，小李的下巴出现许多痘痘，又痛又痒，反反复复，不仅影响美观，还影响心情，平时喜欢吃的饭菜也没胃口。下巴长痘痘是因为肠胃不好吗?

肠胃不好是下巴长痘的一种原因，但不是唯一原因。肠道是身体新陈代谢的重要器官，如果肠胃运行不佳，会降低营养物质的吸收与利用，相关营养物质缺乏，导致皮脂分泌旺盛，加速痘痘的发生与恶化。肠胃不佳会出现腹胀、便秘等症状，也是导致痘痘的重要因素。便秘使体内分解的产物停滞在肠内，其有毒物质会被吸收，通过血液循环外发于皮肤，就会出现痘痘。同时这种毒素也可影响人体气血运行，导致内分泌失调，致使痘痘加重，缠绵不愈，中医称此类情况为“阳明热毒”。幽门螺杆菌的感染也会导致下巴痘痘的出现。幽门螺杆菌是一种能在胃里生存繁殖的细菌，长时间感染会导致内分泌异常，引起下巴痘痘的出现，所以对于主要出现在下巴的痘痘，建议检查幽门螺杆菌。

痘可以生长在任何皮脂分泌旺盛的部位。痘的出现与身体状况紧密相连，如疲劳、生病、压力都可能引起痘的出现。现代医学认为长痘的机制以雄激素增多，皮脂分泌旺盛，排脂受阻，细菌感染为核心。中医学认为长痘的机制以相火旺盛，阳气内郁，灼津为痰，痰热蕴结为轴心。

为了避免痘痘的发生，要合理饮食，少吃辛辣、刺激及油腻性食物，多喝水，多摄入膳食纤维。保持良好的排便习惯，避免便秘。同时要选择适合自己肤质的洗护产品，科学护肤，坚持用温水对面部进行清洁护理。

13 如何判断肌肤是油性还是干性?

小丽的护肤品使用效果特别好，皮肤水润、有光泽，于是小楠也购买了同款护肤品，但是用完后皮肤越来越油，而且面部还出现了痘痘。为什么会出现这种情况呢？因为皮肤的类型不同，对护肤品的需求也不同。那么，我们该如何辨别自己的皮肤类型呢?

根据皮肤的油脂分泌、皮肤内所含水分等特征，可大致将皮肤分为油性皮肤、干性皮肤和中性皮肤。

油性皮肤

油性皮肤的人皮脂分泌较旺盛，多见于青年人，皮肤表现油腻光亮，富有弹性，不易出现皱纹，较能经受外界刺激，皮脂膜较厚。如果用纸巾擦拭额面部，我们会看到纸巾上留有一层油脂。油性皮肤跟皮脂腺功能活跃程度有关。皮脂增多易阻塞毛孔，加之排出不畅及继发炎症感染等因素，从而产生痘痘。此类肤质毛孔较其他种类皮肤粗糙，肤色较深，相对附着力差，所以化妆后容易脱妆。如果属于油性皮肤，平时要多注意面部清洁，尽量选用清爽型的乳液和水剂护肤品，少吃辛辣油腻的食物，注意饮食清淡。

干性皮肤

干性皮肤看起来清洁而美观，相对油性皮肤而言，发生痘痘的概率较低，且皮肤附着力强，不易脱妆。此类肤质的人皮脂分泌较少，皮肤角质层水分含量低于10%，所以皮肤多干燥、粗糙，缺乏弹性，皮脂膜较薄，皮肤容易出现细小皱纹。干性皮肤对抗外界刺激的能力较弱，容易因轻微刺激而泛红，肌肤相对比较敏感。如果属于干性皮肤，在日常面部护理方面尤其

要注重补水保湿，注意防晒，可以选用油脂性护肤品，慎用去角质护肤品和碱性肥皂等刺激性护肤品。

中性皮肤

多见于青春期前，属于理想肤质。这类皮肤不油腻，不干燥，毛孔较细，看起来红润、光泽而富有弹性，皮脂膜适中，皮肤水油平衡。相对干性皮肤，中性皮肤对抗外界刺激能力强，不易出现各种皮肤问题，且对护肤品的选择也比较广泛。

日常生活中我们可以选用“皮肤类型自测”方法测试自己的皮肤类型，皮肤类型自测方法有“纸巾擦拭法”与“洗脸法”。

纸巾擦拭法：取一块吸油纸，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，如果纸巾上出现油光，说明皮脂分泌旺盛，属于油性皮肤；如果纸巾上无油光且颜色较浅，则属于干性皮肤；介于两者之间的属于中性皮肤。

洗脸法：使用洁面护肤品清洗面部后，观察面部紧绷感的消失时间。20分钟内消失者属于油性皮肤，30分钟内消失者属于中性皮肤，40分钟内消失者属于干性皮肤。



14 为什么油性皮肤容易长痘痘？

小杰是一名高中生，他的脸总是油腻腻的，洗完脸半个小时后，脸上又出现一层油，而且脸上的痘痘也越来越严重。他很苦恼，也很自卑。油性皮肤和痘痘有什么关系呢，为什么油性皮肤更容易长痘痘？

（1）皮脂腺过度分泌皮脂，特别是在前额、鼻部、下颌、胸背上部这些皮脂腺数量较多的区域，更易出油。当毛囊口被皮脂及皮肤角化异常的细

胞堵塞时，就形成了白头粉刺；部分白头粉刺接触空气和灰尘，氧化形成黑头粉刺。

（2）痤疮丙酸杆菌是导致痘痘出现的主要致病菌，当皮肤油脂过多时，会促进其生长和繁殖，导致皮肤出现炎症反应，引起痘痘。

油性皮肤长痘的防治方法

清洁：油性皮肤的人更容易黏附灰尘和污物，所以每天早晚的清洁非常重要。过油的肌肤，建议除了每天早晚用弱酸洗面奶各清洁一次外，每两周用一次清洁膜或去一次角质，这样更利于细胞的代谢。

补水保湿：油性长痘的皮肤，补水保湿是很重要的，水油不平衡是导致皮肤出油的因素，补充水分会适当减少肌肤出油，应选用清爽的护肤产品。

疏通毛孔：疏通毛孔是改善肌肤的关键步骤。油性皮肤油脂分泌旺盛，过多的油脂会堵塞毛孔，导致痘痘出现。疏通毛孔会把毛孔中的油脂清洗出来，保持毛孔通畅。

15 为什么有的人面部皮肤很油但不长痘痘？

平时饮食及睡眠很规律的小明，和朋友一起通宵打游戏后皮肤开始变得很油，疯狂长痘；他的朋友们熬夜后皮肤也很油，但不长痘。为什么就小明一个人长痘呢？

一般来说，皮脂的分泌直接受激素影响，当激素分泌旺盛时，油脂的分泌也会增多，皮肤就容易长痘。有些油性皮肤不易长痘，可能和以下3个方面有关系。

饮食和作息习惯良好

辛辣刺激、油腻性食物会导致皮肤油脂分泌过多，从而导致痘痘，建议平时注意饮食清淡，多吃新鲜的蔬菜、水果。如果平时作息不规律，经常熬夜，易导致体内激素水平紊乱，皮肤油脂分泌过剩，痘痘就会比较容易出现，因此保持良好的作息习惯对于痘痘的防治至关重要。

皮肤清洁、保养良好

日常注意皮肤清洁，使用合适的保湿护肤品，会使油脂分泌减少，出痘的频率就会减少。

体内激素水平稳定

当体内激素水平紊乱时，皮质腺分泌旺盛，从而引起痘痘，建议平时要保持良好的心态，避免情绪波动。

16 吸烟会加重痘痘吗？

小张年纪不大，却是个老烟民，最近脸上痘痘“横行无忌”，医生告诉他要戒烟，他满脸疑惑地问医生：“吸烟会加重痘痘吗？”

吸烟与痘痘有明确的关联性。多项研究显示，吸烟会增加痘痘的发病风险。多数吸烟患者皮肤粗糙、毛孔粗大，更容易在脸颊、额头出现闭口粉刺。香烟中的尼古丁会诱导皮脂分泌增加而诱发痘痘，若每日吸烟量大于15支则可能并发重度痘痘，因尼古丁可加速角质形成细胞黏附与分化过程，使表皮过度角化，加上氧化角鲨烯的产生，进而诱导痘痘形成。香烟里的苯并芘等毒物还会干扰毛囊皮脂腺的分化，吸烟过程中吸入的各种有害物质经过血液循环，堆积在血液和淋巴中，使机体内分泌紊乱，极易导致痘

痘的出现。香烟烟雾中含有细小的有害颗粒，会附着在皮肤表面，堵塞毛囊口，从而导致痘痘。

长时间吸烟和接触二手烟的人会面临衰老加速、皱纹增多、皮肤色泽暗淡以及松弛等诸多问题。中医认为香烟中的烟雾为火热之气，火热熏蒸，阴津耗伤，极易动火生痰；烟毒入肺，随气血周流全身，遍布脏腑，助邪伤正，危害健康。

17 喝酒会加重痘痘吗？

关于酒，不同的人有不同的见解，爱它的人会说“酒逢知己千杯少”，恨它的人会说“酒是穿肠毒药”。门诊患者张某年过五旬，爱好喝酒，最近喝酒次数频繁，发现脸上多了好几颗痘痘，伴随红肿热痛。喝酒会加重痘痘吗？

喝酒和痘痘的关系需要从酒精本身和酒内其他成分的作用两方面来说。酒的主要成分是酒精，具有刺激性，会使毛细血管扩张，加速血液循环，导致皮脂分泌旺盛，堵塞毛囊口，从而加重痘痘。酒精会干扰睡眠质量，影响内分泌，进而使皮肤出现问题。酒类饮品除了酒精还混合了一定量的蛋白质、糖以及氨基酸等成分，这些物质会使皮脂过度分泌，诱发痘痘。酒精还会对肝脏造成负担，而肝脏是重要的排毒器官，若肝脏负担过重，可能导致毒素通过其他途径排出，其中包括皮肤；中医认为酒精属性火热，喝酒容易导致体内湿热蕴结，易诱发和加重痘痘，严重情况下还会出现痘痘的破溃、瘙痒。

18 便秘会加重痘痘吗？

小美是一位网红主播，长时间坐在电脑前直播的她，脸上经常长痘痘且伴有严重的便秘，这让她很苦恼。她看各种广告宣传“排除宿便”会使皮肤和身材都变好，想知道这是真的吗？

人体的新陈代谢是非常重要的，排便是重要的代谢方式之一。正常人约每天排便1次，当超过2~3天未排便，或出现大便干结、排便不爽等症状，就会出现痘痘加重的情况。出现便秘时，肠道内的毒素会寄存在体内被身体重新吸收，通过血液循环到达毛囊皮质腺，并以油脂携带的形式堆积在毛囊皮脂腺内，堵塞毛囊口，使皮肤新陈代谢变差，进而形成痘痘。

便秘在中医归纳为脾胃失常、肝郁气滞、寒凝阻滞、湿热蕴结、肾阳虚等证型，便秘产生的毒素会阻碍人体气机，影响身体的气血运行，导致内分泌紊乱，进一步加重痘痘。因此要养成良好的排便习惯，规律饮食，尽量食用粗纤维含量多的蔬菜、瓜果。适当运动，每天早晨喝一杯白开水，顺时针方向按摩腹部，促进胃肠蠕动，这样更有利于排便。必要时可服用益生菌或其他促进胃肠蠕动的药物。平时要保持情绪稳定，注意保暖。

19 失眠会加重痘痘吗？

失眠会使人体生物钟紊乱。机体的新陈代谢跟随大自然交替变化，充足的睡眠会使身体得到充分的放松，皮肤作为身体最大的器官，也需要休整和更新。在睡眠中，雌激素的分泌会达到高峰，雌激素具有使皮肤光滑、细

腻的重要作用。如果出现失眠的情况，会导致雌激素分泌减少，相应的雄激素分泌增加，内分泌紊乱，痘痘就会作为“不速之客”出现在我们的面部。另外，痘痘的发病元凶之一是痤疮丙酸杆菌，它是寄生在人体皮脂腺内的一种厌氧菌，正常情况下，痤疮丙酸杆菌会被抑制繁殖，只能躲在皮脂腺内伺机而动，人体免疫力下降时，丙酸杆菌会趁机大量繁殖，导致痘痘爆发。长期睡眠不好会使人体免疫力下降，成为痘痘爆发的导火索。

中医认为睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，情志不舒，导致肝气郁结，内扰心神，出现失眠；当体内阳盛阴亏，阴虚则火旺，导致体内阴阳失衡，出现失眠；长时间失眠，耗伤津液，火邪上扰，导致面部痘痘的出现。因此年轻人切勿经常熬夜，每次熬夜失眠都是对身体健康的透支。当脸上出现痘痘时，更要警惕健康问题的出现。总之，维持规律的生活作息以及保持轻松愉快的心情，有助于痘痘的改善。

20 久坐会加重痘痘吗？

小清是一名计算机工程师，平时面对电脑久坐，户外活动特别少，体型偏胖，脸上的痘痘密密麻麻。久坐真的会加重痘痘吗？

久坐可能会导致痘痘出现或加重的情况。久坐不动会影响身体的血液循环和代谢功能，导致皮肤油脂分泌旺盛，造成面部毛孔堵塞，从而加重痘痘。

中医认为，膀胱经主要位于人体的背部及下肢，久坐不动会使膀胱经气血运行不畅，而膀胱经与肾经相表里，因此膀胱经运行失常也会影响肾经运行，进而出现久坐伤肾的情况。肾气为先天之本，主藏精、生精血、温煦脏腑，肾气不足则精血生化无源，脏腑失于濡养，同时无力推动气血正常运

行：一方面，肾气亏虚导致水液代谢失常，痰湿内生，郁而化热；另一方面，精血不足则面部肌肤失养，抵抗力减弱，痰湿热邪易循经上壅于颜面，发为痘痘，多反复发作、迁延难愈，伴面色暗沉。长期久坐加上情绪压力大还会出现气滞血瘀的现象，在面部表现为痘痘。建议不要长期久坐，每天要多进行户外活动，最好每坐四五十分钟后起身活动，做个伸展运动，或者轻轻敲打大腿内侧的经络，尤其是大腿根部。因为大腿内侧为肾经、肝经循行之处，敲打可疏通肾经气血，辅助补养肾气。同时，也要注意保持皮肤的清洁，避免辛辣刺激，清淡饮食，适当运动。

21 精神压力会加重痘痘吗？

小李是高三学生，学习压力较大，精神紧张，脸上的痘痘非常严重，朋友劝他放平心态，痘痘自然就好了。精神压力较大会加重痘痘吗？

痘痘与精神压力是密切相关的，当人们受到来自不同方面的精神压力时，抑郁、焦虑等情绪变化将通过大脑皮层-边缘系统的情感环路，发射神经冲动到下丘脑-垂体-性腺轴或肾上腺轴，引起肾上腺皮质激素水平增高，游离脂肪酸增多，使皮脂腺腺体肥大，分泌功能增强，为痘痘发生提供前提条件。精神压力大容易导致睡眠质量下降，引起自主神经功能紊乱，免疫力也会随之下降，痤疮丙酸杆菌趁机大量繁殖，皮肤油脂分泌旺盛，毛孔堵塞，引发面部痘痘的出现。

中医认为精神压力大会使肝脏的疏泄功能失调，从而出现情绪焦虑、紧张、胸闷等肝气郁结的症状；精神压力大会导致气血不足，可能会伴随头晕、心悸、失眠等症状；长期精神压力大，容易引起心悸、失眠等心火炽盛

等症状。气血不足、肝气郁结、心火炽盛是导致痘痘的重要因素。建议适当放松心情，保证充足的睡眠，调整精神状态，可以选择深呼吸、运动等方法。保证良好的饮食习惯，多吃新鲜的蔬菜水果，做好皮肤护理。当精神压力过大，自己无法调节时，可以找专业的心理医生进行心理疏导，避免出现焦虑、抑郁症等严重心理疾病。

22 肥胖和痘痘是什么关系？

随着人们生活水平的提高，肥胖人群日益增多，关于肥胖引发的一系列健康问题逐渐成为热议话题，面部健康更是焦点，下面说说肥胖和痘痘的关系。

关于肥胖的界定，腰围和体重指数（BMI）是重要的参考指标。相关研究发现，腰围每增加一个单位，痘痘发生的风险增加1.09倍，BMI≥18.5的人群更容易长痘，这是由于BMI偏高者多喜欢吃高脂、高糖食物，这种饮食习惯可能会激活体内胰岛素、胰岛素样生长因子1和雷帕霉素复合物1通路，引起高胰岛素血症。高胰岛素血症可以刺激雄激素分泌增多，使面部皮脂分泌增加，同时还可以刺激表皮生长因子和转化生长因子β增加，导致局部炎症产生。此外，胰岛素样生长因子1还可以通过影响雄激素受体信号转导，使二氢睾酮分泌增加，刺激皮脂腺细胞增殖，加速局部炎症反应和痘痘的产生。

从中医角度看，肥胖的人大多属于痰湿体质，体内痰湿的产生主要和脾胃运化功能有关。如果平时暴饮暴食，过食肥甘厚味，又很少运动的话，会损伤脾胃的运化功能，则易生痰湿，而这种有形的痰湿不仅会让我们的身

体发福，还会让皮肤变得粗糙和油腻。不知道大家平时有没有这样的体会，吃大鱼大肉以后，总感觉油腻腻的，而这种“油”不仅会堵塞毛孔，还是许多细菌的“肥料”，很容易导致局部皮肤感染而长痘。

如何进行科学治疗呢？

首要任务是进行适度减肥，合理规划饮食和适量运动，或者通过药物调理，绝非单纯的节食。过度节食很容易造成营养不均衡，维生素A缺乏，会加速皮肤角化，使皮肤变得粗糙；维生素C缺乏，会影响局部瘢痕的愈合，使长痘处出现色素沉着，影响皮肤的美观；胶原蛋白缺乏，会使皮肤的弹性变差，进而显得更加衰老。所以，要想拥有健康的皮肤，既不能太胖，也不宜盲目节食，科学合理地规划饮食和生活才会拥有健康的容颜。

23 怀孕会加重痘痘吗？

最近接诊了一位孕妈，这位准妈妈来诊室的第一句话就是：“医生，您看我脸上的痘痘，我怀孕之前没有长痘，难道怀孕会导致痘痘吗？”确实有些孕妈会出现这样的现象，这要从激素变化对痘痘的影响说起。

妊娠期皮肤变化与免疫、代谢及内分泌等多方面因素有关。妊娠期间，由于内分泌改变及胎儿生长发育的需要，母体会发生一系列适应性变化，主要包括血管、黏膜、指甲、结缔组织等变化，皮肤也会发生明显的变化，其中就包括产生痘痘或者使原有的痘痘加重。妊娠期间，人体的激素水平会发生明显变化，这种变化会影响皮脂腺功能，使皮脂分泌增加，这是一种生理现象。不同体质的人对激素水平变化的反应不同，有些孕妈只是感觉脸上出油比较多，而有些孕妈则会在面部，甚至前胸和后背都长痘，所以说

怀孕是有可能加重痘痘的。

此外，妊娠期长痘还可能有以下原因。

洗护产品更换不适

受一些广告宣传的影响，很多孕妈将自己的洗护产品更换为孕妇专用品，但是该类产品清洁力度过于温和，如果平时为油性肌肤，容易导致皮脂淤积，诱发痘痘。

饮食失当

孕妈常因为考虑胎儿健康，多食高热量、高脂、高蛋白食物，加上运动量减少，如果本身为痰湿体质，素体湿热，则更易助长体内湿热之邪，导致邪毒壅积肌肤而成痘痘。

妊娠期间心理影响

孕妇常会因为顾虑胎儿发育、身材走形变样、畏惧分娩的疼痛，以及担心婴儿的抚养及教育问题等而增加心理压力，这些不良的情绪可导致肝失疏泄，气机运行不畅，发生气滞及血瘀，导致痘痘产生或加重。

如果孕妇脸上长痘，尤其要注意药物的选择。异维A酸具有致畸性，因此对于妊娠女性以及近期有备孕打算的女性都是禁止使用的。此外，四环素不宜用于孕妇、哺乳期妇女和16岁以下儿童。阿奇霉素可以通过胎盘屏障，虽对胎儿无明显损害迹象，但安全性尚未考证，故不推荐使用。抗雄激素药物中，除了孕期禁用口服避孕药外，安体舒通也是禁用的。大部分孕妇在生产后，由于激素水平的恢复，痘痘会逐渐减轻甚至消失。总之，怀孕早中期尽量不要使用药物，如果必须使用，需在专业医生的指导下权衡利弊，酌情使用；孕后期如果需要用药，建议在医生的指导下以局部外用药物为主，加强皮肤保湿及护理。

24 出汗多会影响痘痘吗?

小刘喜欢健身，每次运动完都是大汗淋漓，可是脸上的痘痘却不见减少，他有点困惑，说：“我大量出汗，怎么脸上还是有痘痘呢?”接下来我们聊聊出汗和痘痘的关系。

人体主要通过分泌汗液和皮脂来保持皮肤适宜的温度、湿度和局部清洁。汗液是大家最熟悉的体液之一，具有润滑皮肤，防止表皮细胞过快脱落的作用。汗液还可以与皮脂、酶类等形成皮脂膜敷布于皮肤表面，防止体表水分过度蒸发。人体主要通过出汗的形式维持体温恒定，并且出汗的过程及皮脂排出的过程都可以将毛孔内的“废弃物”冲刷干净。但是如果出汗过多，贴身衣物透气性差又未及时更换，则会使局部皮肤反复受到摩擦刺激，加重毛孔堵塞。另外，如果未能及时清洁汗液，很容易导致痤疮丙酸杆菌生长和繁殖，加上一些爱美人士在运动之前，会使用粉底液等化妆品，则更易加重毛孔堵塞，导致局部感染。最后，出汗越多，表皮水分流失越多，经表皮失水率也就越高。失水率反映了皮肤角质层的完整性，是角质层屏障功能是否受损的标志，因此过量出汗会导致表皮正常生理功能破坏，更容易罹患各种皮肤疾病。

因此，如果出汗量过多，我们要及时清洁出汗部位，更换衣物，防止代谢物附着于衣物上，导致细菌生长和繁殖。此外，大量出汗后要注意水分摄入，除了多饮水以外，还要注意面部皮肤的保湿，可以通过使用温和无刺激的保湿产品缓解面部缺水情况。

25 使用化妆品会加重痘痘吗？

很多年轻人认为脸上的痘痘会影响自己的“颜值”，经常通过涂抹遮瑕膏、粉底液等来掩盖痘痘，却使脸上的痘痘越来越多。化妆品使用不当也会导致痘痘的产生。

相关研究表明，经常使用化妆品是导致青春期后长痘的主要因素之一。化妆品的使用，尤其是富含油脂的面霜和粉底液会加重毛囊皮脂腺导管口的堵塞，增加局部皮肤感染的风险。首先，长痘的外因是清洁不到位，如果平时使用彩妆或者高倍数的防晒霜、素颜霜、气垫霜等，又没有彻底卸妆，残留的彩妆易和空气中的灰尘以及皮肤表面的汗液混合，堵塞毛孔，从而发生痘痘。其次，长痘期间面部皮肤处于敏感阶段，如果化妆品成分中含有刺激性乙醇或水杨酸，或者含有一些致痘成分，如亚麻籽油、可可脂等，会进一步刺激局部皮肤，使其敏感性加重，影响治疗效果。再者，磨砂膏的使用可能会加重痘痘，因为磨砂膏中的固体颗粒会刺激皮肤，加重局部炎症反应。最后，化妆刷或化妆垫等机械性摩擦也可能诱发或加重痘痘。因此，患者最好不要化妆，如果由于特殊情况需要化妆，建议以淡妆为宜，及时做好卸妆清洁。

用了卸妆油反而长痘痘？

有些卸妆油的主要成分是橄榄油，而橄榄油中油酸含量较高，油酸被实验证实具有诱导痤疮产生的作用，甚至被应用到动物实验中以建立痤疮动物模型。那么油性皮肤应该使用哪一类卸妆油呢？相比之下，霍霍巴油中油酸量较少，是油性肌肤卸妆的最佳选择。

化妆品引起的痘痘有何特征？

（1）发病人群主要为有痘痘史的患者，发病年龄多见于20~50岁。

（2）痘痘局限于化妆品接触部位，且有明确的化妆品接触史。

（3）初期以闭合性粉刺为主，可继发炎性丘疹、脓疱等，若停用化妆品，局部症状可减轻。

但是这并不意味着长痘期间不能使用任何化妆品，在日常生活中选择合适的保湿洁面产品，对于痘痘的恢复也是十分必要的。选择护肤品重点要看其主要成分：含有维A酸、乳酸成分等有助于溶解粉刺；含有白藜芦醇、乳酸乙酯、烟氨酸等成分有助于抗炎杀菌；含有醋酸锌、烟酰胺成分有助于控油。洁面产品尽量选择接近正常皮肤pH（4.5~6.5）的温和性产品。如果是油性肌肤，可以选用控油保湿效果好的产品。此外，应注意防晒，可以选用轻薄乳剂型的防晒产品。

26 痘痘和职业有关吗？

近日，王医生接诊了一位“怪痘”患者，这位患者长痘的位置竟然是手背和手臂。王医生问患者：“请问你从事什么职业？”患者回答：“我是矿场的工人。”医生说：“你这属于典型的职业性痘痘。”看来长痘还跟职业有关。

因从事相关职业而产生的痘痘，称为职业性痘痘。临床常见的职业性痘痘有两种，即油痘痘和氯痘痘。油痘痘主要是患者在生产劳动过程中接触到煤焦油、沥青、天然石油等矿物油类物质，导致接触部位产生毛囊性损害，主要发生于被油脂污染或被油渍衣服摩擦的部位，常见于手部、眼睑、耳郭、颧部、四肢伸侧等。临床表现主要为黑头粉刺，内有黑色脂栓，挤出

脂栓后局部可留有瘢痕，有些患者伴有感染可出现炎性丘疹、结节、囊肿等。皮损常无自觉症状，或仅伴有轻度瘙痒或刺痛。氯痘痘主要是患者在生产劳动过程中接触到多氯萘、多氯二苯等卤代氢类物质，导致接触部位出现成片的毛囊性损害，好发于眼外下方及颧部，严重者可波及耳郭、腹部、臀部，甚至阴囊。临床初期，患者主要在眼外下方及颧骨出现密集针尖大小的小黑点，继而出现大黑头粉刺，炎性丘疹少见，阴囊处可有草黄色囊肿。患者除有局部皮肤不适外，还伴有全身中毒表现。

职业性痘痘和寻常型痘痘如何鉴别呢？

发病部位不同，职业性痘痘多见于接触部位，如面部、四肢等，而寻常型痘痘多见于皮脂腺发达的面部和胸背部；发病人群不同，前者无明显的年龄和性别特征，与接触致病物质相关，后者以青少年多见，且男性多于女性；皮损类型不同，前者皮损主要为毛囊口扩大、角化和黑头粉刺，后者主要为粉刺、炎性丘疹、结节、脓疱、囊肿等。因此，鉴别两类疾病要从接触史、发病年龄、发病部位、皮损特点等多方面综合考虑。

高危人群如何避免职业性痘痘呢？

如果既往有严重的痘痘病史或皮脂腺分泌旺盛，要避免从事接触石油类、卤代氢类化合物的工作。对于从事相关职业的高危人群要注意加强个人防护，工作过程中正确穿戴工作服，如果工作服被污染，一定要及时清洗和更换。工作之前可以先将暴露部位涂抹皮肤保护剂，工作结束后及时洗澡，将工作服和平时衣物分开放置，以免随身衣物被污染。此外，还要注意定期体检，及早发现，及早治疗。

27 痘痘和使用药物有关吗？

大家选择药物时除了关心疗效，还会考虑药物的不良反应。某些药物的应用确实会导致患者出现痘痘样皮损，称为药物性痘痘。

诱发药物性痘痘的药物有哪些？

皮质类固醇可使痤疮丙酸杆菌增殖，合成代谢类固醇，使皮脂分泌增多，如果皮脂排出不畅则引发痘痘。碘化物、溴化物可通过激活细胞色素酶p450诱发痘痘。他克莫司、苯妥英钠、环孢素A、维生素B_1、维生素B_{12}、维生素D_2、某些抗抑郁药和抗肿瘤药等可引起痤疮样皮损。滥用避孕药、外用油脂类软膏也可成为痘痘产生的诱因。与寻常型痘痘不同的是，药物性痘痘发病年龄广泛，皮损出现前有明确的用药史，且多于用药1~2个月后出现。皮损类型主要以炎性丘疹和脓疱为主，皮损分布主要为面部、躯干上方和上背部，该类痘痘症状缓解较慢，常于停药数月后才逐渐好转。

为何使用维A酸会出现爆痘现象？

维A酸主要的功能是促进皮肤角质层代谢，使老化的角质细胞脱落，阻塞的毛孔被重新“打开”，导致原本“潜伏”在毛孔内的粉刺显露出来，因此使用维A酸以及和其类似功能的果酸、水杨酸后有可能出现爆痘现象。但是这种爆痘时间往往是在使用该类药物的前6周出现，后期会逐渐好转。维A酸和克林霉素联合使用，可以减少爆痘风险，所以可以将两种药物同时挤入掌心，混合均匀后一起涂抹于局部皮肤。

28 面部长痘痘，需要防晒吗？

“医生，我脸上长痘痘，需要防晒吗？”吕某疑惑地问道。答案是：需要。那为什么长痘需要防晒呢？

脸上长痘痘是需要防晒的，因为过强的紫外线可以影响皮肤的微生态，激活局部氧化应激反应，使毛囊皮脂腺导管角化异常，皮肤屏障功能受损，各种细菌更容易透过皮肤屏障。首先，正常皮肤对外界损伤性刺激具有防护作用，当皮肤屏障功能受损，对紫外线的防护作用就会减弱，因此痘痘患者较常人更容易出现晒伤。其次，有研究发现，紫外线通过促进皮肤酪氨酸酶的活性，黑色素增加且分布不均，主要聚集于炎症区域，使炎症消退后色素沉着明显，痘印更加突出。紫外线还可以通过加速毛囊口角化，促进皮脂腺分泌皮脂，局部皮脂排出不畅的同时皮脂量增加，进一步加重痘痘。最后，某些药物的使用会导致皮肤屏障受损或出现光敏现象，这时如果不注意防晒，不仅会影响药物吸收，还会加重皮肤的光敏感性。

要注意的是，防晒应以物理防晒为主，或使用物理性防晒霜。如紫外线过强的夏天可以减少外出，或使用遮阳伞。如果选择使用防晒霜进行防晒，一定要做到彻底卸妆清洁，化学性防晒霜主要通过吸收紫外线来实现防晒，可能会导致局部皮肤过敏，甚至会加重毛孔堵塞；物理性防晒霜，如含有氧化锌的防晒霜，其不仅可以屏蔽广谱紫外线，还具有抗菌消炎的功效。

防晒也不能过度，完全与日光隔离可能会造成很多健康问题。阳光有助于心情舒畅，改善不良情绪，还可以增强免疫力，以及促进维生素D的合成。因此，适度防晒才更有利于痘痘的恢复。此外，在紫外线强烈的季节，

可以通过饮食调整，如多食西红柿、胡萝卜、橘子等食物来改善日晒给肌肤带来的损伤。

29 空气污染会加重痘痘吗？

空气污染会威胁我们的身体健康，那么有人就会问：“裸露在空气中的皮肤会受到空气污染的影响吗？”

空气污染会加重痘痘，空气中常见的污染物主要有PM_{10}、$PM_{2.5}$、二氧化硫和二氧化氮这些细小的污染物会渗入皮肤，通过上调角质形成细胞中炎症因子的释放，诱导炎症发生，产生痘痘。相关研究表明，空气污染严重的地区，居民皮脂分泌量也会增多，可能是因这些细小的污染物使皮肤屏障功能受损，表面理化性质发生改变，皮肤处于微缺氧环境，诱导脂质生成增加，进而为各类细菌的繁殖提供有利的生长环境。长痘患者因局部炎症感染或用药治疗，使皮肤屏障功能受损，更容易受到污染物的侵害。

如何做好皮肤防护呢？

首先，要清洁到位，早晚可以用温水或温和的洁面产品清洁裸露的皮肤，这种简单的物理方式也是去除污染物的好方法，但要避免过度清洁，防止损伤皮肤屏障功能。其次，局部使用抗氧化剂产品，或食用西红柿、胡萝卜、橘子等食物可改善污染物造成的皮肤损伤，修复已经损伤的皮肤屏障。最后，戴好口罩、面纱等防晒工具，可减少污染物对皮肤的接触和损害。

30 痘痘和季节有关吗？

痘痘和季节密切相关，相关流行病学研究表明，夏季最容易长痘。想必很多人都有这样的经历，夏季脸上的痘痘一茬接一茬，实在让人苦恼。为什么在炎热的季节，痘痘就冒出来了呢？

痘痘加重可能与湿度增加、皮脂分泌增多、日晒增多及出汗增多有关。高温天气会使机体出汗增多，随着皮肤表面水分流失，局部皮肤会出现干燥和瘙痒，皮肤的敏感性增加，易诱发痘痘。有研究表明，外界气温每升高1℃，皮脂分泌量会增加10%，炎热的环境可促进机体分泌大量皮脂，加上夏季微生物易繁殖，增加局部炎症感染风险。夏季，紫外线也较强烈，中波和长波紫外线会对皮肤产生损伤，致使皮肤的屏障功能受损，不利于痘痘的恢复。受光照影响，皮脂成分也会发生改变，其氧化成分可加速局部炎症反应。最后，由于夏季紫外线强烈，女性出门涂抹防晒用品更为常见，频繁使用防晒产品也会加重毛囊皮脂腺口堵塞，从而引起痘痘。

夏季，长痘患者要注意每天用温水洗脸，保持局部清洁；注意防晒，尽量减少使用化妆品的次数；保持愉悦的心情和充足的睡眠，尽量从源头减少痘痘的产生。

31 痘痘和空气湿度有关吗？

“最近天天下雨，整个人心情都不好了，痘痘也是蹭蹭往外冒。”张女士苦恼地指着自己的脸说。那么，会因为空气湿度过大而加重痘痘吗？

痘痘和空气湿度密切相关，随着空气湿度的增加，皮脂分泌增多，若皮脂排出受阻，则可引起痘痘。潮湿的环境还有利于痤疮丙酸杆菌的生长繁殖，导致局部炎症的产生。相关研究表明，我国南方居民长痘的概率远高于北方，春夏季节痘痘的发病率高于秋冬季节，均表明温度高、湿度大的环境，易引发或加重痘痘。此外，湿热的外界环境往往容易让人心情抑郁、情绪低落，导致多种负面情绪的产生，不良的情绪可能会导致痘痘产生或加重。

从中医角度来看，湿邪易内侵，如若素体喜食肥甘厚味，则易助长体内湿热之邪。《素问·阴阳应象大论》曰：“地之湿气，感则害皮肉筋骨。”外界环境潮湿，或久居湿地，或天阴多雨，皆易导致外湿侵袭人体之皮肉筋骨，皮肤作为身体最外层的屏障，最易受到侵犯，产生各类皮肤疾病，包括我们熟知的痘痘。

提到痘痘与空气湿度的关系，不得不说热带痤疮，它和我们平时所说的痘痘又有什么区别呢？

热带痤疮

顾名思义，热带痤疮是指主要发生在高温、高湿的季节和地区，其皮损位置除面部外，还可累及颈肩背、四肢及臀部，局部主要以结节和疼痛性囊肿为主，愈合以后可留有瘢痕。但当患者离开高温、高湿的环境，上述症状可得到缓解。其发病人群多见于热带地区执勤或作战的士兵。热带痤疮和寻常痤疮产生的共同原因为高温潮湿的外界环境致使局部皮脂分泌增加。

外界空气湿度过大极易导致痘痘的产生，且潮湿的外界环境易助长体内湿邪，不利于疾病的恢复。