

高考结束战“痘”开始 送上一份痤疮防治攻略

记者 刘威

高考结束,终于可以松口气了,但备考期间悄然“爆发”的痘痘却还赖着不走。研究显示,超过95%的青少年都经历过青春痘的困扰。青春痘就是医学上的痤疮。高考结束后,不少考生都想趁着长长的假期,赶紧摆脱脸上大大小小的痘痘、深深浅浅的痘印,以清爽干净的面容开启大学生活。

但你先别着急,要想成功“战痘”,得先搞清楚痘痘是怎么冒出来的,再对症下药。宁夏回族自治区人民医院激光中心副主任医师郭睿提醒,每个人的皮肤情况都不一样,如果痤疮比较严重,一定要去正规医院就诊,专业的医生会给出最适合的治疗方案。



资料图片

病例回放

熬夜刷题 男孩脸上痤疮疯长

18岁的赵同学,脸上满是泛红丘疹与脓疱。高三一年,他每天熬夜刷题,压力大时经常靠喝咖啡、吃甜食“续命”,皮肤油脂分泌失控,脸上的痤疮如“雨后春笋”般蔓延。高考结束后,赵同学赶紧到宁夏回族自治区人民医院激光中心就诊,医生为其制定了详细的痤疮治疗方案。

“近期的痤疮患者中,有不少是高考完的学生,他们都想暑假时让皮肤焕然一新。”郭睿医生介绍。

脸上的痤疮从哪儿来?

很多人困惑,恼人的痤疮为何会在自己的脸上“安营扎寨”?对此,郭睿介绍,痤疮的发病机制仍未完全阐明,主要有以下原因。

●**激素升高,油脂泛滥**:雄激素是导致皮脂腺增生和脂质大量分泌的主要诱发因素,胰岛素、生长激素等也可能与痤疮发生有关。高中阶段处于青春期,身体里的雄激素水平升高,这就好比给皮脂腺打了一剂“兴奋剂”,让它拼命工作,分泌出大量脂质。若清洁不及时,油脂堆积在皮肤表面,就为痤疮的产生创造了条件。

●**细菌捣乱,发生炎症**:皮肤表面的痤疮丙酸杆菌等细菌,在油脂丰富的环境中大量繁殖,会引发毛囊及周围组织的炎症反应,出现红肿、疼痛的痘痘。

●**不良生活习惯助推**:在备考的日子里,学生们常常熬夜复习,压力大得喘不过气,这些行为都在悄悄刺激皮脂腺。另外,高糖、高脂饮食以及过多食用辛辣、油腻食物,也会刺激皮脂腺分泌,增加痤疮发生的几率。

●**遗传因素影响**:遗传因素会影响痤疮的发生,尤其对重度痤疮影响较大。如果父母年轻时也爱长痤疮,那孩子长痤疮的概率可能就会比别人高。

科学治疗,精准击败痤疮

脸上长了痤疮,不仅影响颜值,更影响心情。接下来,郭睿就教大家如何“击败”它们。

痤疮分级是痤疮治疗方案选择的重要依据,轻度(I级):皮肤上长白头粉刺和黑头粉刺;中度(II级):皮肤有炎性丘疹;中度(III级):皮肤出现脓疱;重度(IV级):脸上出现了又大又硬的囊

肿、结节,摸起来很疼。

对于轻度及轻中度痤疮,以外用药物治疗为主;对于中重度及重度痤疮,在口服药物治疗的同时辅以外用药物治疗。除口服及外用药物之外,也可使用物理与化学治疗方法对抗痤疮,主要包括光动力、红蓝光、强脉冲光、化学剥脱以及中药内治、中药湿敷外治等。

痤疮后遗症怎么破?

痤疮后遗症主要是色素沉着和皮肤留下的瘢痕,针对不同的后遗症也有不同的解决方法。

郭睿介绍说,针对痤疮后色素沉着,可外用改善色素类的药物,如左旋维C、熊果苷等;果酸、强脉冲光及激光也是痤疮后色素沉着的有效治疗。

针对痤疮后的萎缩性瘢痕,首选剥脱性点阵激光,如二氧化碳点阵激光治疗,其次选择离子

束或铒激光治疗,其它有效的治疗方法包括非剥脱点阵激光、微针、射频治疗;对于一些较大的凹陷性瘢痕,还可以选择钝针分离、填充或者手术切除;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,如激素局封注射、激光治疗(染料激光、二氧化碳点阵激光),痤疮导致的瘢痕疙瘩也可以切除后进行局部放射治疗。

日常护理小妙招

●**吃对食物**:限制高糖和油腻饮食及奶制品尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重,避免过度日晒等,均有助于预防和改善痤疮。

●**规律作息**:避免熬夜,养成早睡早起的好习惯,让身体得到充分的休息,皮肤也会变得更好。

●**心理调适**:压力和焦虑也是痘痘的“催化剂”。尤其是重度痤疮患者易出现焦虑和抑郁,需配合心理疏导。

●**科学护肤**:痤疮患者可选用控油保湿清洁剂洁面,去除皮肤表面多余油脂、皮屑和微生物

的混合物,但不能过度清洗,忌挤压和搔抓。清洁后,要根据患者皮肤类型选择相应护肤品配合使用。油性皮肤宜选择控油保湿类护肤品,混合性皮肤T区要选择控油保湿类,两颊选择舒敏保湿类护肤品。在使用维A酸类、过氧化苯甲酰等药物或物理、化学剥脱治疗时易出现皮肤屏障受损,宜选择舒敏保湿类护肤品。

此外,女孩子还应谨慎使用或选择粉底、隔离、防晒剂及彩妆等化妆品,尽量避免化妆品性痤疮发生。

小贴士

这些“战痘”误区你了解吗?

很多人脸上长痘痘时总忍不住反复“折腾”,却往往加重了痘痘。快看看这些常见“战痘”误区吧!

用手挤痘痘

很多人看到痘痘就忍不住想挤,觉得把里面的东西挤出来就好了。其实,手上有很多细菌,挤痘的时候很容易把细菌带进皮肤深层,让炎症加重,不仅可能留下痘印痘坑,还可能引发感染。

盲目使用网红产品

很多网红祛痘产品只是宣传得好,实际效果并不一定理想,有些还可能含有激素。

“战痘”急于求成

痘痘的治疗是一个较长的过程,要有耐心,按照医生的建议,坚持治疗。如果三天两头换产品,不利于痘痘的恢复,还可能因为频繁更换产品,让皮肤变得更加敏感。

NO!
NO!
NO!