



多吃维生素含量丰富的食物,有助远离“青春痘”。

## 1 “青春痘”让18岁的小伙儿失去了自信

走在青春的路上,或多或少总有一些说不清的烦恼,“青春痘”就是其中之一。一年前,小刘刚刚步入18岁,他的面部、脖子和头顶突然间长满了“青春痘”,他从此不敢照镜子、拒绝拍照,更不愿意见到同学。“青春痘”带来的自卑心理让他决然放弃了高中的学业。他在当地间断地治疗过,但“青春痘”的起起伏伏并没有得到有效改善。今年5月,他来到宁夏中西医结合医院皮肤科就诊。经皮肤科诊断:小刘的症状为聚合性痤疮,主要是因为雄性激素相对分泌旺盛而引起。该院皮肤科主任寇乐采取口服药及火针、中药面膜、放血拔罐等中西医结合特色治疗方法,经过半年的持续治疗,目前,小刘面、颈、头顶的囊肿、结节、脓疱等逐渐消退,仅留下了一些痘印和痘坑。容貌的改变让小刘找回了曾经的自信,不仅敢照镜子了,也愿意发自拍了。11月3日,小刘发了一张笑容满面的自拍给主治医生寇乐。寇乐看到面貌焕然一新的小刘也非常欣慰,鼓励并建议他仍要坚持后续保养。

据寇乐介绍,痤疮就是我们平常俗称的“青春痘”,“青春痘”是一种好发于青春期,主要累及面部的毛囊皮脂腺单位慢性炎症性皮肤病。据相关部门统计,截至目前,全国痤疮发病率为8.1%,但研究发现超过95%的人会有不同程度的痤疮发生,3%到7%痤疮患者会遗留瘢痕。痤疮发病的主要原因与皮脂腺分泌增多、毛孔阻塞、炎症及免疫反应等有关。痤疮分为三级四度,临床表现为:粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节和囊肿。如不早期干预和正规治疗会遗留痘印痘坑影响患者容貌和心理健康。

## 困扰的不仅仅是青少年

■本报记者 陈秀梅 文图

## 2 青春痘不只是青春期的专属

“‘青春痘’不只是青春期的专属。”经过多年临床经验总结,寇乐经中医辨证发现:8至11岁的青少年以额部和口周好发,多以粉刺为主,主要与偏爱辛辣、甜食及肉类有关,中医治疗痤疮一般从脾胃论治。25岁至30岁的女性为迟发性痤疮,常常出现在下颌部,主要与月经不规律、肥胖、压力等有关。中医一般从肝肾论治。

近三个月以来,31岁的张女士突然出现面部粉刺、丘疹、脓疱,反反复复发作,且以下颌为主。据张女士讲述:3个月前,她开始上夜班后,颜面部下颌、两面颊就开始出现粉刺、丘疹、脓疱。而且伴有月经不规律、胸部胀痛、失眠等不适症状。主治医生为张女士制定一系列个性化治疗措施:其一,恢复皮肤屏障功能,去脂、溶解角质、杀菌、消炎及调节激素水平;帮助指导她正确进行日常护理,保持生活规律,保证睡眠时长;建议用温水洗涤,使用控油、保湿医学护肤品加以护理;避免挤捏、搔抓等刺激,少吃辛辣、刺激食物;控制脂肪和糖类饮食。多吃新鲜蔬菜、水果及富含维生素类食物,健全消化功能;其二,外用阿达帕林凝胶、夫西地酸乳膏等药膏,并加口服抗感染、调节角质代谢相关药物;其三,进行红蓝光照射等物理治疗;其四,采取结节、丘疹处火针清热解毒、去腐排脓,清热解毒中药痤疮面膜敷面等中医治疗等。经过三个月中西医结合的治疗,张女士的皮肤不再油腻,也没有出现新发微粉刺、丘疹等。

## 3 “青春痘”可以尝试用这些方法来对付

一、一般治疗。清水洗脸,禁止用手挤压或搔抓;泌油高峰未得到控制之前,不应使用油膏类化妆品;避辛辣、控脂肪、多食蔬菜、水果;劳逸结合,纠正便秘。

二、局部治疗。采取维A酸类、过氧化苯甲酰、红霉素等抗生素进行局部治疗。切记要到正规医院就诊,进行规范化治疗。

三、物理治疗。光疗,联合应用蓝光和红光照射,促进炎症消退;光动力治疗;点阵激光、果酸换肤、水光针;硼酸粉湿敷;面膜贴敷,一般多选用胶原蛋白面膜;中药倒模法;粉刺清理术。

四、饮食预防。生活中,要注意这些饮食细节,远离“成长的烦恼”。多吃含锌含钙食物:如玉米、黄豆、萝卜、蘑菇、瘦肉、小麦胚芽、芝麻、南瓜子等;多吃维生素含量丰富的食物:含维生素A丰富的食物有金针菇、胡萝卜、菠菜、西红柿、牛奶等;含维生素B2丰富的食物有豆类、奶类和绿叶蔬菜等;含维生素B6丰富的食物有奶类、干酵母、谷麦胚芽及胡萝卜、菠菜、香菇等;含维生素C丰富的食物有绿叶蔬菜、青椒、西红柿、橘、橙、苹果、石榴、猕猴桃等。

对于青少年出现的“青春痘”,许多家长们总觉得“长痘”不是病,过了这个年龄段自然就好了。其实不然,皮肤科专家表示,如果不及时处理“青春痘”,可能会给孩子留下永久性瘢痕,影响美观,更会打击孩子的自信心,“成长的烦恼”有可能会变成伴随一生的烦恼。专家建议,不论青少年还是成人若出现“青春痘”,建议先通过规范洗脸、清淡饮食等改善症状,如没有改善,应及时就医。



皮肤科医护人员借助电光治疗为患者去“痘”。



宁夏中西医结合医院  
宁夏第三人民医院