



多吃维生素含量丰富的食物，有助于远离“青春痘”。

青春痘

困扰的不仅仅是青少年

■本报记者 陈秀梅 文/图

1 “青春痘”让18岁的小伙子失去了自信

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、脓疱等逐渐消褪，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、炎性丘症、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。



宁夏中西医结合医院
宁夏第三人民医院

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、脓肿，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、胸肋部胀痛、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；避免挤压、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。经过三个月中西医相结合的治疗，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，促进炎症消褪；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”。