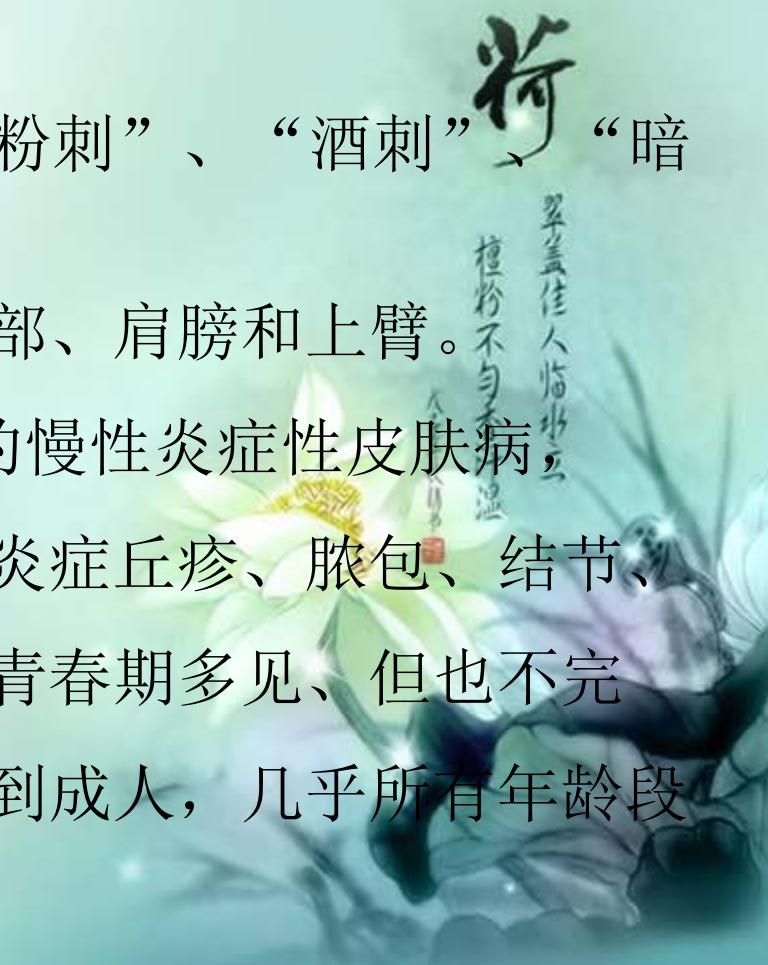


# 痤疮

俗称“青春痘”、又名“粉刺”、“酒刺”，“暗疮”等，

通常发病于面部、颈部、胸背部、肩膀和上臂。

它是一种毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病，临床以白头粉刺、黑头粉刺、炎症丘疹、脓包、结节、囊肿等为主要表现。这种疾病青春期多见、但也不完全受年龄阶段的限制，从儿童到成人，几乎所有年龄段的人都可能发病。

# 痤疮的分类

www.skin-disease.cn

1. 粉刺型痤疮
2. 丘疹脓疱型
3. 结节型痤疮
4. 聚合型痤疮
5. 化妆品引起的痤

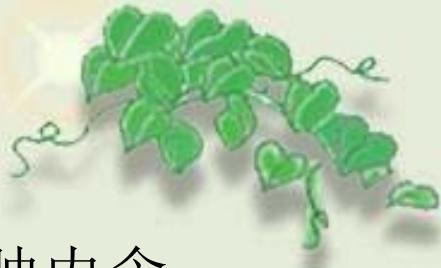
# 青春痘 (痤疮、粉刺) 发病原理

中医：祖国医学认为，肺主皮毛，脾主肌肉，依据鼓钟于内、响之于外原理；每当肺部邪热壅盛、脾胃火旺，这些脏器所管辖的区域，就会出现相关的病变；依据火邪主升、伤耗津液、腐肉，因此疮痈肿毒、不外乎热毒湿邪所致。

西医：由于青春期，人体内分泌不稳定，趋向旺盛过度，而处于生长旺盛阶段的时候，往往代谢比较旺盛；随着饮食失调、高脂饮食、进食发物，导致营养过剩；各种原因导致的毛孔堵塞，造成代谢垃圾无法排除，皮下组织就会发生肿大；而空气中的细菌会依附于皮表，由于皮下组织有营养物质，这些细菌就会侵入分解，从而会导致里边细菌大量繁殖，而毒害物质的增加，会刺激人体免疫细胞袭击发炎部位，从而出现青春痘（痤疮、粉刺、痘痘）。

# 痤疮的症状

- 1、易出现部位：青春期开始发病，好发于面部、前胸及后背部皮脂腺发达部位，长对称分布。
- 2、粉刺性痤疮：初发者有白头和黑头粉刺两种。白头粉刺又称闭合性粉刺，为皮色丘疹，开口部明显，不易挤出；黑头粉刺又称开放性粉刺，位于毛囊口的顶端，可挤出，叫硬脂酸。
- 3、丘疹性痤疮：痤疮炎症可继续发展扩大并深入，表现为炎症丘疹和黑头粉刺者称丘疹性痤疮。
- 4、脓包性痤疮：表现以脓包和炎症丘疹为主者称为脓包性痤疮。



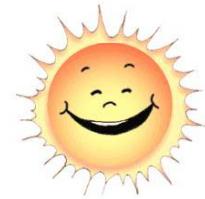
- 5、囊肿性痤疮：表现以大小不等的皮脂腺囊肿内含有带血的粘稠脓液，破溃后可形成窦道及瘢痕称囊肿性痤疮。
- 6、结节性痤疮：脓包性痤疮漏治误治以后，可以发展成壁厚、大小不等的结节，位于皮下或高于皮肤表面，呈淡红色或暗红色，质地较硬，称为结节性痤疮，又称硬结性痤疮。
- 7、萎缩性痤疮：丘疹或脓包性痤疮破坏腺体而形成凹坑性状萎缩性瘢痕者，称萎缩性痤疮。
- 8、聚合性痤疮：数个痤疮结节在深部聚集融合，有红肿颜色青紫，称为融合性痤疮或聚合性痤疮。

痤疮属于细菌感染-----金黄葡萄球菌等

**形成过程:** 体内脏腑功能失调-----内分泌失调-----皮脂腺分泌旺盛-----阻塞毛孔-----角质层增厚-----油脂渐渐往皮层外表隆起，角质层隆起，油脂又阻塞毛孔，就会发生隆起小痘痘。痘痘的顶点氧化可变成玄色，细菌又在毛孔里和油脂搅和在一起，这时痤疮的丙酸杆菌在缺氧状况下就会大量生殖引产生炎症症状的细菌的侵入，从而产生脓疱、结节，产生痤疮。

# 痤疮对人体的伤害

- 1、**白头粉刺**: 毛囊皮脂腺口被角质细胞堵塞，角化物和皮脂充塞其中，与外界不相通，形成闭合性粉刺，看起来为稍稍突起的白头。
- 2、**黑头粉刺**: 毛囊皮脂腺内被角化物和皮脂堵塞，而开口处与外界相通，形成开放性粉刺，表面看起来是或大或小的黑点。
- 3、**丘疹**: 是痤疮最基本的损害。在毛囊皮脂腺口堵塞的情况下，形成毛囊皮脂腺内缺氧的环境，厌氧性的痤疮丙酸杆菌大量繁殖，分解皮脂，产生化学趋化因子，白细胞聚集而发生炎症性丘疹，所以这类丘疹属于炎性损害。



# 痤疮对人体的伤害

**4、结节:** 在脓疱的基础上，毛囊皮脂腺内大量的角质物，皮脂，脓细胞存贮，使毛囊皮脂腺结构破坏而形成高出于皮肤表面的红色结节。基底有明显的浸润，潮红，触之有压痛。

**5、粉瘤:** 在囊肿的基础上，毛囊皮脂腺内的所有内容物逐渐干燥，炎症减轻，形成油腻性豆渣样物质。当囊内压力过大时会在表面形成小孔，从该处可挤出豆渣样或干酪样物质。触摸之为囊样肿瘤。

**6、疤痕:** 疤痕是痤疮的损害中最严重的。在炎性丘疹以上的严重损害，因真皮组织遭到破坏，愈后结缔组织修补从而形成疤痕。不同的人，不同的年龄，痤疮疤痕的程度有很大的变化，有萎缩性疤痕---凹洞、增生性疤痕等等疤痕一旦形成，不易自愈。

# 痤疮对人体的伤害

**7、囊肿：**在结节的基础上，毛囊皮脂腺结构内大量脓细胞的聚集，既有脓液、细菌残体、皮脂和角化物，又有炎症浸润。把毛囊皮脂腺结构完全破坏。触摸起来有囊肿样感觉，挤压之可有脓、血溢出。

**8、脓疱：**是炎性丘疹的进一步发展、加重。毛囊皮脂腺内大量中性粒细胞聚集，吞咽痤疮丙酸杆菌发生炎症反应，大量脓细胞堆积形成脓疱。这种情况愈后易形成疤痕，主要为凹陷性疤痕。

# 痤疮的药物治疗

目前所有的药物治疗在理论上均是通过对以上四个环节的干预进行的。抑制皮脂腺功能亢进：

**(1) 抗雄性激素药物治疗。** 在理论上这一思路最少有下三种治疗方案：雌性激素、黄体酮和抗雄性激素药物。雌性激素、黄体酮治疗效果不满意，在临床中应用比较成功的药物有达因-35(1#/d)和安体舒通(100mg/d)。前者效果好，后者效果并不令人满意。

**(2) 抑制皮脂腺功能。** 目前看来最有效的药物还是13顺-维A酸，也就是泰尔丝或特维丝(0.5~1.0mg/kg/d)。其中13顺-维A酸既能口服也能外用。其他的治疗药物有：0.025~0.1%全反式维A酸(商品名为维特明，或者迪维霜)、20%壬二酸、2.5~10%过氧化苯甲酰(商品名为斑赛)、2~5%水杨酸等。但是，在众多的抗角化异常的药物中，只有维甲酸类(比如安素丝、达芙文、迪维霜等)才真正能使表皮角化正常化。

**(3) 抑制微生物的生长：**这类药物很多，也是目前使用最多的药物之一，而且常常作为首先治疗药物使用。

治疗通常具有经验性和习惯性，选择那种药物作为首选药物各医生的差别较大，因为要比较各种抗生素孰劣孰优非常困难。

通常使用的药物有：**四环素类、大环内酯类、磺胺类、喹诺酮类；其他还有氯洁霉素、过氧化苯甲酰和壬二酸等。** 使用抗生素治疗的最大问题是耐药菌的问题，目前看来几乎所有的抗生素均能引起不同程度的耐药，但是有三个药物例外，这就是**过氧化苯甲酰、壬二酸和醋酸锌**，它们很少引起耐药，而他们的复方制剂更显示出较好的治疗效果，如3%的红霉素与5%过氧化苯甲酰的处方制剂（商品名：必麦森）是至今疗效最好的外用药物之一，可惜的是本药国内已经退市。

## (4) 抑制炎症:

理论上对炎症有抑制作用的药物对痤疮都应该有效果，事实上口服低剂量的皮质激素对重度痤疮有效，因而常联合使用。各种抗生素的治疗作用目前看来都源于其抗炎活性。虽然口服锌制剂有一定的抗炎作用，曾经也流行过口服锌制剂来治疗痤疮，但效果并不是非常满意，但作为配伍用药是可以考虑的。系统治疗最重要的问题是疗程，一般来说抗生素治疗需要3~6个月、维A酸治疗需要4个月左右，而性激素治疗通常需要1年或更长的治疗时间。局部外用药最重要的问题是各种药物的正确使用方法，从治疗原则来讲，需要全面部的外用，而不是仅仅在患处局部应用，皮肤对药物的耐受性是影响药物正常使用的重要原因，应给予足够的重视。

# 其它的痤疮治疗



1. **粉刺排除和面膜**: 这恐怕是目前最有效的粉刺治疗方法之一，然而它始终只能扮演辅助治疗的角色，在使用这种治疗的同时必需要同时使用药物治疗，从根本上抑制粉刺的生长和发展，否则，即便不断地进行粉刺排除和面膜治疗，粉刺依然会如同井水一样不断涌现，相反会留下很多凹陷性的疤痕。
2. **结节/囊肿内皮质激素注射**: 这有助于炎症的迅速消除，是治疗较大的结节和囊肿非常有效的方法。
3. **囊肿切开引流**: 对于非常大的囊肿，切开引流是避免日后皮损机化并形成疤痕的有效方法。
4. **光子嫩肤 (IPL)**: 这种治疗方法就是脉冲强光 (IPL) 治疗，可以帮助炎症性痤疮后期红色印记的消退，而且对皮肤粗大的毛孔也有一定的缩小作用。
5. **瘢痕磨削**: 是治疗萎缩性瘢痕的有效方法，对改善面部凹陷性疤痕非常有效，也是目前唯一的治疗方法。瘢痕磨削有两种方法，

一种是传统的皮肤磨削治疗，由于治疗时出血多，磨削深度不容易控制，因此目前有逐渐被激光磨削淘汰的趋势。另外一种磨削方法就是激光磨削，这是一种使用脉冲高能CO<sub>2</sub>激光对皮肤进行磨削的治疗方法，不出血，磨削的精度高，效果好，所以目前在逐渐取代传统磨削成为主要的治疗手段。

**6.红光和蓝光：**效果较好而持久，目前还可以和5-氨基酮戊酸联合进行光动力学疗法。在以后会有专题介绍这个疗法

## 青春痘治疗的误区：

- 1、痤疮可以自行消退不需要治疗** 痤疮的确有一定的自限性，表现在本病有一定的发病年龄和自然病程。大多数人发病的高危期是青春期，以后逐渐自行缓解和消退。但是治疗还是需要的
- 2、痤疮是治不好的，要等到结婚后自行消退** 这是一个和上面的误区非常类似的误区。其实痤疮是一个能够治愈的皮肤疾病，大多数人不但能治愈而且能不再复发，但是必须要有一个正规的治疗和足够长的治疗疗程。否则痤疮会反复存在，反反复复。
- 3、痤疮是由于使用了不合适的化妆品引起的** 或许过去的一些化妆品的确能导致痤疮的形成，或者能使原来的痤疮病情加重。但是化妆品科学发展到现在，这种可能性已经非常小。
- 4、化妆品可以治疗好我的痤疮** 化妆品本身是用于皮肤的保健和护理的。国家对化妆品最大的要求是它对皮肤必须是安全的、没有刺激的、能够湿润皮肤和保护皮肤。

**5、痤疮是非常容易治疗的，可以数日见效，无效退款** 这是最多出现在各类商业性宣传中的广告用语。随着皮肤科学的发展，痤疮的治疗现在变得比较容易而且可靠，但是我们应该清楚，即便是非常有效的治疗，通常也要维持到数月以后，以防止复发。

**6、痤疮是螨虫引起的** 当你阅读了前面的发病机制后相信你不再会相信螨虫能引起痤疮。实际上在我们的毛囊中的确会有一种叫做毛囊虫的东西寄生着，这是非常正常的，就像细菌存在于我们的皮肤上一样没有什么特别的，但是有的时候毛囊虫的确能引起一种叫做毛囊虫皮炎的疾病，但是这种疾病和痤疮是有很大差别的，不要混淆。

**7、痤疮是内分泌失调引起的** 这是一个流传最广泛，而且也是最具有代表的误区之一。对体内激素水平的“正常”波动便反应过度，引起痤疮的病理学改变。

**8、痤疮是由于饮食不节制引起的** 皮肤在有炎症时很多食品会加重皮肤的炎症而使病情加重一些，主要是指那些辛辣食品，如火锅或辣椒等。

**9、痤疮是由于便秘引起的** 这是一个典型的带有民间色彩的观点。皮肤的清洁卫生问题是导致毛孔堵塞的原因，最后导致痤疮的发生。

## 预防痤疮的方法

- 1.无刘海** 不要留前刘海 头发的磨擦会加剧前额的青春痘和粉刺。
- 2.好习惯** 养成良好的生活习惯和有规律的作息时间。
- 3.睡眠充足 充足的睡眠不仅使您获得健康的体魄和充沛的精力 还是皮肤健美的秘诀之一。
- 4.慎饮食** 平时用餐请注意营养平衡 多食用蔬菜 水果。
- 5.慎用药品** 有些药物可能会造成或加剧青春痘和粉刺 如苯巴比妥药物、锂、激素、某些维他命如D、B12等 所以服用药物时必须先询问医生。怀孕的女士 请向医生咨询 以保证使用对胎儿绝对安全的药品。
- 6.拒阳光** 当心阳光 它是青春痘和粉刺的坏朋友。虽然日晒后您会发现皮肤晒黑 油性皮肤和青春痘

# 在家里怎样自制去痘痘的面膜？

## 1， 啤酒敷面法

材料：啤酒一瓶

方法：先将啤酒冷冻。将冰冻的啤酒倒于化妆棉上，直至湿透为止。洁面后，将化妆棉敷在额头，鼻，面颊及下巴处。待 20 分钟后，用冻水把面清洗干净。

效果：可以收缩毛孔，预防暗疮

## 2， 蕃茄敷面

材料：蕃茄，柠檬

方法：将一个新鲜蕃茄切片，敷在长暗疮的地方 5 分钟，然后用泡过柠檬的水来洗脸，有消毒及收敛作用。

效果：蕃茄中含的蕃茄素能抑制某些细菌生长，可预防及治疗暗疮。

**Bye----Bye**

*www.Skin-disease.cn*

