

# 痤疮科普 100 问(三)

## 100 questions about acne(3)

马英<sup>1</sup>, 许阳<sup>2</sup>, 李咏梅<sup>3</sup>, 吴艳<sup>4</sup>, 余霞<sup>5</sup>, 郑志忠<sup>1</sup>, 顾军<sup>6</sup>, 郭庆<sup>7</sup>, 简丹<sup>8</sup>, 鞠强<sup>9</sup>  
MA Ying<sup>1</sup>, XU Yang<sup>2</sup>, LI Yongmei<sup>3</sup>, WU Yan<sup>4</sup>, YU Xia<sup>5</sup>, ZHENG Zhizhong<sup>1</sup>, GU Jun<sup>6</sup>, GUO Qin<sup>7</sup>, JIAN Dan<sup>8</sup>, JU Qiang<sup>9</sup>

<sup>1</sup>复旦大学附属华山医院皮肤科, 上海 200040; <sup>2</sup>南京医科大学第一附属医院皮肤科, 江苏 南京 210029; <sup>3</sup>上海中医药大学附属龙华医院皮肤科, 上海 200032; <sup>4</sup>北京大学第一医院皮肤科, 北京 100034; <sup>5</sup>上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科, 上海 200092; <sup>6</sup>第二军医大学长海医院皮肤科, 上海 200433; <sup>7</sup>中山大学附属孙逸仙医院皮肤科, 广东 广州 510120; <sup>8</sup>中南大学湘雅医院皮肤科, 湖南 长沙 410008; <sup>9</sup>上海交通大学医学院附属仁济医院皮肤科, 上海 200127

**[摘要]** 该文内容涵盖痤疮临床发病机制到防治等 6 个部分共 100 个问题。第一部分主要包括了痤疮概述、痤疮病因及发生机制、痤疮临床表现与分级等, 共计 35 个问题; 第二部分主要包括了痤疮临床的中西医治疗等相关内容, 共计 30 个问题; 第三部分主要包括了痤疮患者教育和科学护肤等内容, 共计 35 个问题。拟以通俗语言诠释痤疮临床诊治中的相关疑问, 为广大基层皮肤科医师快速掌握痤疮诊治及规范化诊疗提供依据。

**[关键词]** 痤疮; 科普

**[中图分类号]** R758.73

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1000-4963(2023)06-0367-05

doi: 10.16761/j.cnki.1000-4963.2023.06.016

(接上期)

## 五 患者教育

### 66 勤洗澡有助于痤疮的治疗吗?

洗澡对痤疮有一定帮助。身体出油丰富的部位, 尤其胸、背部, 也是痤疮的好发部位, 适当的清洁有助于去除多余皮脂和微生物。出汗多也是加重身体部位痤疮的原因。选择宽松、吸汗、透气的衣物, 运动后也要及时更换潮湿的衣物并清洁皮肤。药物也有清洁类产品如二硫化硒洗剂或者酮康唑洗剂等可以选择, 或是含有水杨酸或清洁能力稍强的洗浴产品。但一定要注意避免过度清洁, 过度清洁导致皮肤屏障受损和微生态失衡, 会加重痤疮。此外, 还要避免使用搓背巾、磨砂膏等, 过度摩擦会增加皮肤刺激, 导致痤疮破裂, 加重色素沉着及瘢痕。可以使用含水杨酸、果酸的保湿产品, 在治疗痤疮的同时修复皮肤屏障。

### 67 痤疮背后的“情绪问题”究竟有多棘手?

大多数的痤疮患者经过正确治疗都是可以治愈的, 甚至部分轻度痤疮患者在管理好生活习惯后也可能自愈, 但 3%~7% 患者会遗留无法完全治愈的瘢痕, 从而影响外貌, 尤其对于以结节、囊肿为主要表现的聚

合性痤疮或暴发性痤疮, 往往产生大量痤疮后色素沉着和瘢痕, 甚至导致头部毛发的脱失。有研究发现, 痤疮与患者精神、心理存在相关性, 其中包括焦虑和抑郁倾向, 影响患者的择偶和择业, 甚至有研究发现痤疮患者存在较高的自杀概率。所以, 我们要正确地认识痤疮存在的可能“危害”并尽早积极治疗。

### 68 痤疮治疗过程中如何做好心理治疗?

痤疮俗称为“青春痘”, 是一种青春和成熟的象征, 然而这个象征却让爱美人士心存芥蒂、愁眉不展。痤疮作为一种典型的身心疾病, 常常使处于身心发育关键期的青少年因这种损容性疾病导致自尊心、自信心受损, 严重者甚至会出现沮丧、自卑、尴尬、焦虑、抑郁等, 而恰恰是这种不良的消极情绪会影响神经-内分泌系统, 加重痤疮发病, 同时精神压力也会加重痤疮, 故只有调整心态, 学会合理释放压力, 通过倾诉、笔记、运动等方法去排解, 保持心情平稳, 才能够有利于预防痤疮复发及加重。事实上一种良好的心理素质, 遇事处之坦然的心态, 对任何疾病的康复都是十分重要的。所以为了美丽的容颜, 就从舒缓心情、调摄生活、预防青春痘做起, 让我们“只要青春不要痘”。

### 69 家长应该如何引导青少年正确地面对痤疮问题?

由于痤疮在青春期高发, 处于青春期的孩子正逐渐形成自己的性格, 痤疮的存在可能会影响到孩子的心理健康, 因此家长在引导青少年如何正确面对痤疮

收稿日期: 2021-11-16; 修回日期: 2022-06-15

通信作者: 鞠强, Email: qiangju@aliyun.com;

顾军, Email: gujun79@163.com;

郑志忠, Email: zhengzhizhong@medmail.com.cn

问题上举足轻重,应当愈加关注。家长需要告诉孩子痤疮是一种极为常见的青春期疾病,大多预后良好,或可结合自己亲身经历减轻孩子的顾虑与担忧,正视疾病,帮助孩子保持乐观的情绪,树立自信心,缓解精神压力,积极引导孩子养成良好的生活习惯,包括健康的饮食、日常科学的清洁护肤、规律的生活作息,不要自行挤压等。而对于部分比较严重的青少年患者,尤其是重度或聚合性痤疮,容易导致瘢痕、红斑或者色素沉着等损容情况发生,家长需及时引导孩子规范就医治疗。

#### 70 学校应该如何引导青少年正确地面对痤疮问题?

学校是青少年接受教育的重要场所。学校可以定期组织痤疮健康教育讲座,从痤疮形成的病因、临床表现、预防及治疗这 4 个方面进行科学论述,引导青少年正确对待痤疮及正确护理。校园内还可设立痤疮健康知识专栏,通过图片展示、宣传资料、问卷调查等方法普及痤疮常识,同时还可发放痤疮防治护理等小知识宣传资料,亦可借助微信、互联网、社团活动等加大宣传力度。学校也可定期组织具有资质的医务人员及心理辅导员,给予有负面情绪的青少年患者心理疏导与帮助,正确引导治疗。

#### 71 如何帮助青春期少年缓解因痤疮导致的损容焦虑?

痤疮皮损发生于面部,对面容影响较大,易使患者产生损容焦虑,痤疮皮损严重程度分轻、中、重度,皮损类型包括非炎症型、炎症型和聚合性痤疮。非炎症型也叫粉刺,属轻度痤疮,此类型发病率高,只要不是不当处理一般不会导致毁容。炎症型可见毛囊炎性丘疹,或伴小脓疱、红肿及疼痛,经抗菌和抗炎治疗后多可控制,注意患者不应用手挤压、抠捏,以免导致细菌侵及皮肤深层,加重炎症反应。而聚合性痤疮属于重度痤疮,皮损可见囊肿、窦道、瘢痕等损害,有毁容倾向。随着医学发展、治疗技术水平提高及仪器设备不断更新,对恢复容貌也是可及之事,因此患者大可不必过于纠结、焦虑,倒是在自我生活管理方面,需要养成规律的生活作息,科学合理饮食,做好正确的清洁护肤,保持良好的心态,树立自信心,及时排解压力。而当自我管理无效时应及时寻求医生治疗,痤疮除药物治疗外,目前还包括物理与化学治疗,如光动力疗法、红蓝光、激光与光子、化学剥脱等,均可作为痤疮辅助或替代治疗,以及痤疮后遗症处理的选择,相信在合理规范、循序渐进的综合治疗下可促进痤疮痊愈,缓解、消除患者因痤疮导致的损容焦虑。

#### 72 如何面对痤疮带来的自卑和焦虑心理?

面对痤疮带来的自卑、焦虑心理,首先需要科学、策略地“抗痘”,一般情况下男女“抗痘”不尽相同,男性在青春期大多青春痘较严重,随着年龄增长,男性的青春痘会逐渐减少。青春期后男性容易长痘的原因往往

是不良的生活习惯,如熬夜、情绪紧张、生活没有规律、工作环境差、抽烟、喝酒等,因此对于男性来说,抗痘过程并不漫长,但需要加以节制,让自己有一个规律的生活习惯,以减少痤疮对容貌的伤害。通常女性在很多方面的发育早于男性,痤疮也似乎较早发生,然一般病情并不严重,多以白头、黑头粉刺为主,但病程往往较长,故青春期后女性的痤疮皮损较男性多,甚至可演变成女性持久性痤疮,故女性需要有一种长期抗痘的心理准备。当然除了与青春期生理因素相关外,精神因素也不容忽视,自卑、焦虑、精神紧张、心情不稳定等不良情绪,会通过神经和内分泌系统引起代谢紊乱,导致内脏功能失衡,加重痤疮皮损对容貌的影响,因此除了科学抗痘,更应该调摄心情,提升自己的抗压能力,养成良好的生活作息及健康的饮食习惯;合理安排生活及学习、工作的时间;以积极乐观的心态消除自卑和焦虑心态,避免痤疮加重;同时积极寻求正规治疗,改善消除痤疮皮损。

#### 73 熬夜与压力会加重痤疮吗?

熬夜与压力,会加重痘痘,这已经是皮肤科的共识,而且这是有科学依据的。因为过度熬夜会让机体日夜颠倒,同时在强压力下,我们的机体会对抗性地产生过多的肾上腺素,而肾上腺素的分泌不但会刺激皮脂腺脂质分泌增多,还会使皮肤的立毛肌收缩,后者使皮脂腺加速分泌更多的脂质,加重毛孔的阻塞,从而加重痤疮。有研究表明,肾上腺素能促进痤疮丙酸杆菌产生生物膜,生物膜可以引起角质形成细胞的粘连从而促进粉刺的形成,同时生物膜还容易引起致病微生物特别是痤疮丙酸杆菌对抗生素的耐药,从而导致临床治疗的失败。

#### 74 吸烟与痤疮有关系吗?

吸烟与痤疮有明确的相关关系。很多流行病学调查结果均显示,成年人中,吸烟人群与不吸烟人群相比,罹患痤疮的风险显著增加,尤其是女性患者。而且在痤疮患者中,吸烟者更容易出现分布于脸颊、额头的闭口及粉刺,皮肤质地更粗、毛孔更大。有研究显示,吸烟者的油脂分泌率要明显高于非吸烟者,并且脂质成分也会有差异,引起痤疮皮损发生的过氧化脂质增加。此外,烟草中的尼古丁会使表皮异常角化,促进粉刺的形成,香烟里的苯并芘等毒物还会干扰毛囊皮脂腺的分化;而弥散在空气中的烟雾,又会对皮肤造成二次伤害。提示吸烟和痤疮的发生密切相关。

#### 75 环境污染与痤疮有关系吗?

温度、湿度、日照、空气污染等自然环境因素与痤疮都有一定的关系。痤疮在炎热或潮湿的地区更为频繁。温度会影响皮脂排泄率;日照量的增加可以加重痤疮;空气污染,如环境 PM<sub>2.5</sub>、PM<sub>10</sub> 和二氧化氮(NO<sub>2</sub>)浓度的增加可加重痤疮的发生率。环境污染物和紫外线协同作用更可以增加氧化应激对皮肤产生有害影

响,导致人体皮肤中脂质、DNA 和(或)蛋白质的正常功能发生严重改变;生产劳动中接触矿物油或某些卤代烃可以引起的一种特殊类型的痤疮被称为氯痤疮。

#### 76 肥胖与痤疮有关系吗?

肥胖与痤疮直接相关,肥胖人群发生痤疮的比率显著高于正常人群。一方面肥胖的人群往往饮食习惯以及生活习惯不规律,喜欢重油重盐,喜欢吃甜食,喜欢晚睡觉而少运动,而这种不规律的生活习惯以及不健康的饮食会导致身体内出现胰岛素抵抗及胰岛素样生长因子(IGF)-1 的增加,进而引起皮脂腺分泌分泌增多和毛囊皮脂腺导管的角化,从而增加患痤疮的概率。另外,内分泌科有些疾病表现为高雄激素血症(多毛、痤疮)、肥胖以及胰岛素抵抗,这部分肥胖人群更容易患有较为重度的痤疮,而且也更容易出现治疗抵抗。

#### 77 戴口罩会加重痤疮吗?

有研究表明,长时间佩戴口罩可以导致皮肤疾病,而痤疮是发生率最高的口罩诱导性皮肤疾病,口罩可能会诱发痤疮或者影响痤疮的恢复。究其原因有以下几点:面部与口罩之间的环境潮湿、闷热,使得毛囊皮脂腺导管上皮细胞含水量增加、体积增大,更易阻塞;闷热的环境容易加重细菌感染使得炎症加重;佩戴口罩或者不良材质的口罩对局部皮肤造成摩擦、刺激,也可能造成炎症的加重。但由于疫情防控需要,我们仍然需要正规、合理佩戴口罩:可以选择合适材质的口罩,及时更换;适当减少出门,尽可能减少口罩佩戴时间。

#### 78 出汗多会影响痤疮吗?

运动出汗本身不影响痤疮,但是运动过后身体体表温度升高,大量出汗,尤其是处于闷热的环境,当衣服透气性不佳,且贴身衣物没有及时更换,胸、背部皮肤反复遭受摩擦,容易造成毛孔堵塞。汗液中的代谢物有利于微生物的繁殖,诱发炎症反应,出现痤疮问题。所以运动时应尽量选择宽松、透气的衣服,运动后要适度清洁并及时更换衣物。对于女性患者,建议健身时尽量不带妆,避免粉质彩妆、皮脂、汗液混合物阻塞毛囊皮脂腺导管开口从而加重痤疮。

#### 79 长期看电脑会影响痤疮吗?

电脑屏幕对皮肤的影响,主要源于发光二极管(LED)光源所发出的蓝光,其可以到达真皮层,比长波紫外线(UVA)的影响更深在:一方面会造成氧化应激反应,引起光老化;另一方面会诱发深肤色人群的色素沉着。但是,电子屏幕的蓝光能量均较低,经长时间的累积剂量才能达到最小促黑素剂量。因此,电脑屏幕与痤疮的发生并无直接相关性,很多人长期用电脑后痤疮加重可能与其精神压力、饮食作息等有关;但长期看电脑确实可能会加重炎症后色素沉着,导致痘印消退迟缓。

#### 80 紫外线会加重痤疮吗?

紫外线和痤疮的关系是个双刃剑。一方面紫外线具有抗炎作用,对于炎症性痤疮会起到一定程度治疗

效果,但过度的紫外线照射也会加重痤疮的症状,主要体现在 3 个方面:①过多的紫外线照射会导致皮肤表面脂质过氧化,进而加重毛囊皮脂腺导管的角化和诱导炎症反应,且可影响皮肤的微生态环境,诱发痤疮的发生;②紫外线能促进酪氨酸酶的活性,促进黑素合成,加重痤疮炎症后的色素沉着,导致痘印明显;③在痤疮的治疗中使用的四环素类及维 A 酸类药物,均会加重皮肤光敏感或者皮肤屏障受损,建议在用药期间注意避光,否则影响药效甚至适得其反。

#### 81 便秘会加重痤疮吗?

便秘可引起痤疮加重。有研究表明,肠道菌群的微生态可以影响全身的免疫系统以及皮肤表面的菌群稳态。肠道益生菌可以诱导调节 T 细胞的产生,抑制全身的炎症反应,减少皮肤炎症介质的释放。肠道益生菌发酵膳食纤维,可以产生短链脂肪酸,短链脂肪酸具有抗菌作用,可以杀灭皮肤表面的致病菌,并保护皮肤的共生菌群。便秘患者肠道益生菌减少,肠道黏膜屏障损伤,会导致全身炎症介质释放增多,皮肤正常菌群破坏,进而导致痤疮的发生。

#### 82 痤疮和性格脾气有关系吗?

痤疮和个体的性格脾气有一定的关系。有研究表明,特定的性格可能会通过神经内分泌调控网络来间接地影响痤疮的发生。我们大脑释放的促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)会作用于毛囊皮脂腺,促进皮脂腺脂质合成分泌增加,并增加炎症细胞因子,如白细胞介素(IL)-6 及 IL-8 的表达,从而导致痤疮的发生。生活中那些脾气急躁、易于紧张、焦虑的人群,其体内的 CRH 常常处于较高的水平,因此往往更容易罹患痤疮。因此,在治疗痤疮的时候调整自身的心态也非常重要。

#### 83 甜食会加重痤疮吗?

甜食会引起或加重痤疮已经被很多的研究证实。摄入甜食会使我们的血糖快速升高,而高血糖可以引起血清胰岛素及 IGF-1 表达增高。二者作用于皮脂腺后,通过哺乳动物雷帕霉素靶蛋白(mTOR)信号通路促进脂质合成,加重毛囊皮脂腺导管的角化异常,诱导炎症介质的释放,进而导致痤疮的发生。其实,不单单是甜食,那些能够显著升高血糖的食物都可能导致痤疮加重,痤疮患者应减少高碳水化合物及高脂肪食物的摄入,避免血糖的显著升高。

#### 84 痤疮患者如何调节饮食习惯?

对于痤疮患者,建议避免食用高糖或高脂肪食物,限制牛奶,尤其是脱脂牛奶的摄入。有研究证实喝牛奶,特别是脱脂牛奶会增加痤疮风险。这可能和牛奶中的游离 IGF-1、双氢睾酮和活性雄激素前体等物质可以增加皮脂腺分泌有关,尤其是脱脂牛奶中水溶性的 IGF-1 含量更高,与痤疮关系更明显。因此,建议尽量减少牛奶摄入,可以改为酸奶、燕麦奶或豆浆等

代替,以达到营养平衡。辛辣食物与痤疮的关系目前缺乏相关证据,但是大多辛辣食物的烹调离不开油腻。有研究发现,富含维生素 A 和锌的食物可能有改善痤疮的作用。因此建议适当多吃些含锌及维生素 A 的食物,如南瓜子、腰果、胡萝卜等。同时可以多吃一些复杂碳水化合物制成的低血糖食物(如全谷类、豆类、未加工的水果和蔬菜)。含有 Omega-3 高的产品如海鱼等也有助于痤疮的改善。

#### 85 痤疮期间哪些食物不建议食用?

目前有两类饮食和痤疮的发生明确有关:一种是高血糖指数(GI)食物;另一种是高乳制品饮食,这两种饮食都可以促进胰岛素及 IGF-1 的分泌,引起胰岛素抵抗,增加皮脂腺分泌。此外,有研究证实高脂饮食也会导致痤疮加重,传统的西方高脂饮食含有更高的 Omega-6、Omega-6/Omega-3 比例,其与炎症密切相关。此外,进食高脂饮食后血液中甘油三酯水平会升高,导致人体乃至皮肤中脂质成分的改变,从而导致痤疮的发生和加重。因此,痤疮患者建议避免食用高糖食物或油腻食物,限制牛奶,尤其是脱脂牛奶的摄入。

#### 86 补充哪些维生素以及微量元素有助于痤疮恢复?

痤疮患者可以适量补充锌、维生素 A 和部分 B 族维生素。有研究表明,痤疮患者体内锌元素的含量显著低于正常水平,而锌是人体必须的微量元素之一,参与体内多种新陈代谢过程,包括维生素 A 与不饱和脂肪酸的代谢。维生素 A 对于上皮组织的完整性和正常功能起着重要的作用,缺乏时易引起粉刺的产生。不饱和脂肪酸代谢异常则可促使痤疮炎症反应的发生及发展。同样,维生素 B<sub>2</sub> 和 B<sub>6</sub> 也参与了体内不饱和脂肪酸的代谢,适量补充有利于痤疮的恢复。而维生素 B<sub>12</sub> 则需要尽量避免,因为 B<sub>12</sub> 会使内源性卟啉含量增加,从而使痤疮症状加重。

#### 87 吃酱油会加重痘印吗?

痘印形成的原因是痤疮炎症性反应对皮肤的表皮层造成破坏。外界刺激如紫外线辐射会加重痘印尤其是黑色痘印的生成。痘印起初一般为红色,有的会逐渐淡化、消退;但部分患者会出现色素沉着,与患者的皮肤类型(通常肤色偏深的患者容易发生)及过度的日晒有关。而酱油的主要成分是氨基酸和少量糖分,和痘印没有直接的关系。

### 六 科学护肤

#### 88 用祛痘产品痤疮反而加重可能是什么原因?

痤疮在治疗的过程中可能出现加重,就是大家所说的“爆痘”现象,这常见于炎症特别重或粉刺特别多的人。因为刚开始治疗时,药物或祛痘产品尤其是具有剥脱作用的药物治疗时,会导致粉刺等非炎症性皮损或者丘疹脓疱等炎症性皮损加速成熟,可能导致原有的炎症加重,痤疮变得更明显。因此使用祛痘产品初期

可以自备一些抗炎的外用药,出现红包及时点涂,拦截可能的炎症反应,严重时配合口服四环素类抗生素等治疗。如果“爆痘”轻微,可以继续坚持使用待疗效出现,新出现的痤疮也会逐渐消退,时间通常为 1~2 个月。需要对患者做好宣教进而增加患者治疗的依从性。

#### 89 可以让患者居家化学换肤吗?

首先化学换肤所用的换肤剂浓度远高于护肤品,如果使用方式不当或停留时间过长,会导致皮肤问题,不可居家自行操作,需要专业人员在有资质机构或医院进行。而常说的居家刷酸实际指的是自行使用一些含有低浓度果酸或水杨酸的护肤品,这些产品的浓度、pH 值与医院的化学换肤存在差异,相对安全,可在咨询皮肤科医生后居家使用。由于这些含果酸或水杨酸的护肤品有一定的刺激性,建议偏敏感的皮肤,开始时先在面部小面积试用几天,无明显不适再全脸长期应用。

#### 90 痤疮患者如何正确进行面部清洁?

痤疮皮肤需要注意不要过度清洁,建议每日用温水洁面一二次,清洁多余油脂的同时不损伤皮肤屏障。对于皮脂分泌比较旺盛、且皮肤耐受度好的患者可以选择一些含氨基酸表面活性剂较为温和的洁面产品。虽然含有果酸、水杨酸的产品祛痘效果更好,但要注意对皮肤屏障的不良影响。不要频繁使用含月桂酸、硬脂酸和皂基的产品,会破坏皮肤屏障。如果出现皮肤敏感或不耐受更应避免使用洁面产品。此外,尽量避免使用彩妆和卸妆水,避免使用含有矿物油的卸妆油类产品。

#### 91 痤疮患者如何科学选择护肤品?

痤疮是皮肤毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,炎症会破坏皮肤屏障功能,进而皮肤往往比较敏感;而治疗痤疮的常用药物如维 A 酸类、过氧化苯甲酰及化学剥脱类产品等也会导致皮肤屏障受损和皮肤敏感,因此建议痤疮患者配合使用保湿、舒缓类护肤品,如含透明质酸、神经酰胺的保湿产品,含金缕梅、马齿苋、红没药醇、黄芩根、苦参和甘草提取物等的舒缓抗炎类产品。另外,部分患者不能耐受外用维 A 酸类药物时,可选择含低浓度果酸、水杨酸或者壬二酸等酸类成分的产品,可以溶解角栓,改善粉刺,长期使用还可预防痤疮复发。

#### 92 痤疮患者能化妆吗?

痤疮患者原则上是不建议化妆的。如果必须化妆且属于轻度痤疮,可以选择质地轻盈,不易诱发粉刺的护肤品以及化妆品,并且建议以淡妆为宜。如果是大面积痤疮,不管是红肿的炎性痤疮还是粉刺,都建议尽量不要化妆,包括“隔离”产品的使用。痤疮的发生,主要是毛囊皮脂腺导管开口出现异常角化,皮脂

腺分泌脂质增加,却不能顺畅的排出,厚重的妆底会加重堵塞毛孔,引发粉刺和加重炎症性痤疮。而且,化妆后必然要进行卸妆,反复卸妆容易破坏皮肤屏障,加重痤疮。然而,有些人会矫枉过正,不使用任何护肤产品,皮肤油腻,微生物感染加重,同样不利于痤疮的恢复。因此,建议痤疮期间也需要基础护肤:温和洁面,保湿,适度使用化学性防晒霜等。

### 93 护肤品的成分会加重痤疮吗?

某些护肤品可加重痤疮,主要包括两个方面的原因:一方面是护肤品中的有些成分属于“致粉刺性成分”,比如凡士林、矿物油等油脂成分容易堵塞毛孔诱发粉刺,长期使用会引起痤疮发生或加重,应尽量避免;另一方面,痤疮患者由于皮肤反复的炎症,存在皮肤敏感,有些药物或护肤品成分如乙醇、维 A 酸、水杨酸等会刺激皮肤,使敏感加重,不能耐受治疗。此外,一些清洁力非常强的成分如月桂酸、硬脂酸等,若长期使用,也可能会破坏皮肤屏障。

### 94 哪些护肤成分有利于痤疮的恢复?

利于痤疮恢复的功效性护肤品应以保湿、抗菌抗炎、控油为主。果酸、水杨酸、壬二酸等酸类成分有调节角化、控油、抗菌抗炎作用,可溶解粉刺和预防粉刺的形成,其中壬二酸还有抑制黑素形成的美白作用,可减轻和预防痘印,因此果酸、水杨酸等酸类成分是祛痘类护肤品常用的成分。一些植物成分有抗炎舒缓的作用,如金缕梅、马齿苋、红没药醇、黄芩根、苦参和甘草提取物,对痤疮有一定的辅助效果。此外,神经酰胺及透明质酸等成分可以促进皮肤屏障功能的修复。

### 95 哪类护肤产品有利于平衡皮肤微生态?

与益生菌相关的成分大多有平衡皮肤微生态的作用,包括益生菌、益生元或益生菌。①益生菌:大家熟悉的有表皮葡萄球菌、酵母菌、双歧杆菌等。化妆品中不能含有活菌,因此会使用益生菌灭活碎片和培养基的萃取物,这些成分也能影响皮肤微生态。②益生元:是益生菌生长繁殖所需的营养成分,主要是糖类如低聚果糖、乳糖、山梨醇、木糖醇等。③益生菌:即活益生菌的代谢产物或死亡溶解后释放的可溶性因子,包括肽聚糖、乳酸、乙酸、细菌素等。添加这些成分的护肤品都可以通过恢复皮肤微生态平衡来改善痤疮。

### 96 护肤品可以改善红色和黑色痘印吗?

选择合适的护肤品可以帮助改善痘印。对于尚处于炎症期的红痘印要以抗炎和修复为主,金缕梅、马齿苋、红没药醇、黄芩根、苦参和甘草提取物等植物成分有抗炎舒缓作用,含神经酰胺、透明质酸等成分的保湿产品有助于修复屏障。对于黑色痘印,严格的防晒是基础;其次,维 A 酸类、氨甲环酸、烟酰胺、熊果苷、维生素

C 等都是有效淡化黑色素的成分;此外果酸、水杨酸类护肤品也可减少痤疮复发和淡化痘印,希望起效更快的患者可以考虑联合化学换肤及光子嫩肤等方式。

### 97 护肤品可以改善萎缩性瘢痕吗?

萎缩性痤疮瘢痕主要是在痤疮时期由于不当的挤压或者过重的炎症反应形成的。萎缩性痤疮瘢痕是皮肤全层或是皮下组织的破坏和损伤,因此对于已经形成的瘢痕基本上超过了化妆品的作用范围。长期使用含有果酸、水杨酸类护肤品可以预防痤疮复发,同时在一定程度上可刺激皮肤再生,联合点阵激光和皮下分离及透明质酸或脂肪填充可以更好地改善萎缩性痤疮瘢痕。

### 98 护肤品能防治痤疮复发吗?

轻度痤疮或者在痤疮的维持治疗中可以选择使用具有抗痤疮成分的功效性护肤品,这样既可以达到一定的维持治疗和预防作用,也可以避免药物的不良反应。但对于比较严重的中度以上痤疮,应该采用药物及物理治疗,尽快改善痤疮,防止后遗症发生。

### 99 使用清爽控油的护肤品对痤疮有用吗?

根据皮脂的分泌情况,皮肤通常分为干性、中性、油性和混合性。根据痤疮的表现也可以分为轻、中、重度。不同皮肤类型和痤疮的严重程度,护肤品使用并不相同。对于干性皮肤,不建议使用控油类护肤品。而对于油性皮肤,混合型或者夏季时的中性皮肤,痤疮比较稳定时,可以适当选择质地清爽且比较有口碑的控油类医美护肤品。

### 100 植物天然成分是不是有助于痤疮的恢复?

很多植物天然成分有改善和护理作用,但也需要看具体的成分和药理作用。如马齿苋具有清热利湿、解毒消肿、消炎等作用;青刺果油具有抗菌消炎、滋润皮肤等功效;芦荟具有很好的镇静消炎的效果;洋甘菊能够促进肌肤再生,加快皮肤愈合。然而护肤品的作用与基质原料以及辅料,如表面活性剂、香精香料、色素、防腐剂也有密切的关系。植物油脂比动物性油脂色泽气味略佳,且防腐要求比动物油脂略低。不含或者少含易于引起皮肤过敏的防腐剂、香料和色素添加剂等辅料也至关重要。所以在使用植物天然成分的护肤品时,一定要明确其成分、药理作用、基质成分及辅料等。

FulQun  
芙清

本栏目由芙清品牌赞助支持