

痤疮是青年人最常见的皮肤病，俗称“青春痘、粉刺、暗疮等”。通常情况下，痤疮虽不影响健康，但影响容颜，使人自卑，继而严重影响患者的心理健康、学习生活、社会交往和就业选择。

## 1、痤疮的原因

痤疮的发生与多种因素有关，如皮脂腺过度分泌脂质、内分泌因素、毛囊口角化异常、痤疮丙酸杆菌等毛囊微生物增殖及炎症和免疫反应、遗传因素等。

## 2、痤疮的治疗

### 01 患者教育

一些饮食和生活习惯是痤疮的重要诱发因素，如油腻、甜食、饮酒、生活不规律、熬夜、精神紧张均可诱发或加重痤疮。心理方面，尤其是重症痤疮，要注意情绪调节，保持心情舒畅，生活饮食规律。

### 02 药物治疗

a.外用药物治疗：外用维A酸、过氧化苯甲酰、抗生素及其他外用药物（二硫化硒、水杨酸、硫磺等）；如阿达帕林凝胶、夫西地酸乳膏等。

b.口服药物选择：口服异维A酸、抗生素、激素治疗等。

口服异维A酸的作用是比较强的，它可以抑制皮脂分泌和抗角化，另外还有杀菌和抗炎

的作用，对于有瘢痕倾向的患者还有预防瘢痕产生的作用，是目前来说最强的抗痤疮药物。如异维a酸。

#### 口服抗生素

：重度痤疮尤其在炎性较重的时候，可以先使用抗生素再序贯异维A酸，或者联合使用；

对于爆发性和聚合性的

痤疮，有时候也要联合抗生素和激素类药物

抑制痤疮反应。如多西环素、米诺环素、红霉素、罗红霉素、阿奇霉素等。

激素治疗：抗雄激素药物可减少皮脂腺分泌脂质和改善痤疮。

### 03 物理治疗

a.红蓝光及光动力治疗：可减轻痤疮炎症反应、抑制皮脂分泌、杀灭痤疮丙酸杆菌、免疫调节、改善皮脂腺导管角化及预防或减少痤疮疤痕等作用。

#### b.火针

及射频：让皮脂腺萎缩、抑制油脂分泌，减轻炎症损伤，从而达到治疗痤疮的目的。如独角兽痤疮治疗仪等。

c.强脉冲光（光子）与激光：可以帮助炎症性痤疮后期红色印痕消退、改善痤疮疤痕、

抑制痤疮丙酸杆菌

及皮脂腺作用，进而控制痘痘的产生。如光子嫩肤、点阵激光等。

### 04 化学焕肤

可以针对痤疮的多种皮损，尤其是以粉刺和炎症性丘疹为主的轻中度痤疮以及浅表的痤疮疤痕，都可以考虑通过化学焕肤的方式进行改善，减少痤疮皮损的同时改善皮肤质地。如果酸、水杨酸等。

## 05 其他治疗

粉刺挤压术、中药面膜、囊肿内注射等。这些方法都获得了很好的效果，但需要联合其他治疗方法同时使用。

## 06 化妆品辅助治疗

局部清洁：注意温水洗脸，但不能过分清洗。忌用手挤压、搔抓病损。

### 日常护理

：功效性护肤品作为辅助治疗，部分痤疮患者皮肤屏障受损、痤疮患者治疗后（如维甲酸）皮肤屏障受损、轻度痤疮可以通过功能护肤品进行辅助治疗。

## 3、案例分享

通讯员 | 罗祥

编辑 | 齐秦

审 核 | 贾勇波

主 编 | 吴世友