

夏日战痘指南

痤疮不止『青春期』祛痘误区你中了几个

复旦大学附属华山医院皮肤科 张成锋 主任医师 刘晔 主治医师

痘痘真面目 从粉刺到囊肿

“一到夏天就满脸冒痘，连后背都开始长，怎么办？”在华山医院皮肤科门诊，这样的抱怨在夏季尤为常见。事实上，夏天的高温、湿度、紫外线等环境因素，正悄悄为痘痘“添柴加火”。

很多人其实分不清粉刺、闭口、痤疮的区别。“痘痘”的专业学名是痤疮，是一种常见的皮肤病，“青春痘”并非青春期的专利，成人也会被痘痘困扰，85%的人群罹患过痤疮。粉刺、丘疹、脓疱、囊肿等，正是痤疮从“初生”到“严重”的不同阶段。

痤疮的成因复杂，基因、激素水平、代谢、作息、饮食、护肤习惯等都有关联。夏天，高温让皮脂腺“马力全开”——温度升高，油脂分泌就可能增加，过剩的油脂混合老废角质，堵塞毛囊口，就形成了闭口（白头粉刺）或黑头粉刺。若堵塞处细菌滋生，引发炎症，就会发展成红肿的丘疹、带脓头的脓疱，严重时还会形成又硬又痛的囊肿、结节，甚至留下痘印痘坑。

痘痘的病因非常复杂，基因（决定了肤质）、年龄、激素水平、代谢、作息、饮食、护肤、情绪压力，甚至于地域环境气候，都有着关联。成年女性痘痘更容易发生在下巴，绝大多数有月经前加重的现象——这时候，内分泌的影响是最大的，而内分泌又受到睡眠、作息、情绪的影响。所以这些因素并不是孤立的，而是会互相影响。

夏日易踩坑 别被误区套路

“夏天出油多，多洗脸就能防痘”“长痘不能吃辣，烧烤绝对碰不得”……关于祛痘的误区，在夏天更易让人踩坑。有些做法可能加重痘情，但还有一些误区，也许“套路”了你很多年。

■ 误区一：过度清洁，越洗越油

不少人觉得夏天出油多，就疯狂洗脸、去角质，甚至一天洗好几次脸。其实，过度清洁会破坏皮肤屏障，导致敏感、干燥，反而刺激皮脂腺分泌更多油脂，陷入“越洗越油”的怪圈。正确做法是每日温和洁面1—2次，以“清新爽洁不紧绷”为宜。

■ 误区二：盲目忌口，错怪辛辣

很多人夏天忌辣、忌海鲜，认为它们是长痘元凶。实际上，高糖、高脂、过度乳制品才可能加剧痤疮，而辛辣、海鲜与痤疮并无确切关联。建议减少奶茶、蛋糕、油炸食品，替换为全麦、蔬菜等低GI食物；乳制品可选全脂奶，反而比脱脂奶更不易长痘。

■ 误区三：拒绝防晒，痘印加深

“防晒霜会闷痘”是痘肌常见顾虑，但夏日紫外线强烈，会加重炎症和色素沉着，让痘印变深。应选择“非致痘性”的清爽防晒（如化学或物化结合型），每日卸除，既防晒又不堵毛孔。

■ 误区四：依赖针清，风险暗藏

夏天痘痘爆发时，美容院的“针清挑痘”成了很多人的选择。针清（粉刺挤压术）在严格规范的操作下，可以排出毛囊内的栓塞物，主要针对的是白头粉刺和黑头粉刺，红色的炎症性痘痘是不建议挑刺的。

不规范的针清挑痘，可能会加重痘痘的炎症；不严格的无菌操作，可能导致细菌从皮肤入侵，引起感染。针清只是针对粉刺型痤疮的短暂的



防治痤疮攻略



不要用手挤



护肤三部曲



避免厚重妆容



咨询皮肤科医生

话题主持：本报记者 左妍

长痘不能吃辣？涂防晒会闷痘？这些“战痘”误区得弄清。

夏日炎炎，不少人的皮肤开始进入“出油暴击”模式——T区泛着油光，毛孔肉眼可见地变粗，原本消停的痘痘突然卷土重来，红肿痘、闭口痘连成一片，连化妆都遮不住。为何夏天痘痘总是更“嚣张”？那些流传甚广的祛痘偏方到底靠不靠谱？

治疗方法多 需针对性护理

针对不同类型的痘痘，可准备居家小药箱，有些不严重的青春痘，非处方药就能有效应对，且不含激素。

针对粉刺（闭口、黑头），可选阿达帕林凝胶、维A酸乳膏、他扎罗汀乳膏等，能改善粉刺，还能淡化色素痘印，长期用可防复发。但需注意，维A酸类有光敏性，夏天使用要避开阳光，建议夜间涂抹；初期可能轻微脱皮，需从低浓度开始，小范围试用。

针对红肿痘、脓疱，重点是消炎。过氧化苯甲酰是首选，它抗菌力强，不易产生耐药性，适合长期使用；也可搭配红霉素、克林霉素等抗生素药膏，但需避免单独长期使用，以防细菌耐药。

不过，痤疮是一种皮肤病，看病当然要去医院。医生是痤疮患者的“战略顾问”，而非“急救队员”，千万不要等脸上大面积爆发了才去医院。早期规范治疗，可以最大程度减少痘痕的产生和程度。

痤疮的治疗方法非常丰富，华山医院痤疮专门诊根据诱因、阶段制定个性化方案，针对每一位患者不同的诱因病因、不同的阶段、不同的需求和意愿，匹配最优的动态的方案。

曾有一位年轻的医务工作者小古，频繁受到耳鸣困扰，辗转多家医院求医，最终在华山医院神经内科确诊为一种罕见的神经系统炎症脱髓鞘疾病——孤立综合征。他经历了大剂量糖皮质激素冲击治疗后，困扰多年的耳鸣症状终于得以缓解。当他准备以全新姿态投入工作、生活时，命运再次和他开了个玩笑——他的面部充斥了脓疱、囊肿，甚至有渗液，几乎“面无完肤”。这次，他直接找到了华山医院皮肤科痤疮专门诊。在医生严密的病史询问、体格检查后，认为他是由糖皮质激素诱导的严重痤疮，为他量身定制了个性化的治疗方案后，历经3个月治疗，小古重焕新生。

别忽视护肤 也需调节心理

当然，战痘不止靠药物，日常护理和心态调节同样重要。在基础护肤层面，还是要做好“清洁—保湿—防晒”的护肤三部曲。

清洁要温和：夏天出油多，但每日只需洁面1—2次，用温和和温和产品（如氨基酸洁面），避免皂基、磨砂膏。油性肌可选稍强清洁度的产品，以“清爽不紧绷”为标准。

保湿要到位：夏天空调房干燥，需用乳液/霜锁水，即使油性肌也不能省略。选质地轻薄、易吸收的产品，比追求功效成分更重要。

防晒要坚持：除了选非致痘防晒，户外每2小时补涂一次，出汗或游泳后及时补涂。防水型防晒需卸妆，普通的用洁面即可。

对于职业女性来说，中重度痘痘（多发丘疹、脓疱）不建议化妆，炎症消退后可适当化妆。应当选正规渠道、标注“不含致粉刺”的产品，避免厚重妆容；化妆工具常清洗，防止微生物滋生。卸妆要温和彻底，水乳状产品优先，膏油需充分乳化后冲净，手法轻柔不摩擦。

痘痘易带来心理负担，而消极情绪又会加重痘情。建议放下完美主义的执念——请记住，没有人的皮肤像美颜相机里那样无瑕剔透；保持积极的心态——痘痘没什么大不了，有很多药物或者非药物的方法“战痘”；建立积极的行为模式——保持健康的生活方式，培养兴趣爱好，必要时向皮肤科医生、心理医生等寻求专业帮助。



本版图片 1C

拯救痘坑：选对方法很重要

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤美容医学中心 周蜜 副主任医师

很多人都有过这样的经历：痘痘好不容易消退了，却留下了难看的瘢痕。有的像“月球表面”一样凹陷（也就是常说的痘坑），有的则凸起形成硬结。这些痤疮瘢痕分不同类型，最常见的是萎缩性瘢痕，按破坏深度和大小可分为冰锥型、箱车型和滚轮型，此外还有增生性瘢痕，有时也会出现瘢痕疙瘩。

这些瘢痕究竟是怎么形成的呢？普通粉刺比如黑头、白头，通常不会留疤，但发炎的红肿痘（如丘疹、脓疱、囊肿）就容易留下瘢痕。研究发现，痤疮瘢痕的形成主要是重度、慢性炎症导致痤疮患处愈合异常，在皮肤修复过程中，支撑皮肤的胶原纤维要么被过度破坏，要么过度堆积，这与炎症损伤、修复异常及皮肤支撑结构重建障碍密切相关。

炎症是瘢痕形成的直接原因。发炎的痘痘越严重、治疗不及时、持续时间越长，留疤风险就越高。爱挤、抠、挑破痘痘，或直系亲属有痤疮瘢痕病史的人，也更容易长瘢痕。临床观察发现，增生性瘢痕更偏爱男性、深肤色人群，以及肩部、前胸、下颌这些皮肤受力较大的部位。总之，痤疮的严重程度、发作频率、治疗是否及时有效以及是否反复发作，是决定留疤的关键因素。所以长了痘痘，一定要早治疗、不手欠、科学护理，最大程度避免瘢痕形成。治疗痤疮瘢痕要遵循“分类分级、联合干预”原则，需综合评估瘢痕类型、严重程度及皮肤类型来选择治疗方法。注意，治疗前必须确保痤疮炎症完全控制。对于早期瘢痕，要积极抗炎修复，可采用强脉冲光改善或消退炎症红斑，防止皮肤进一步坏死留疤。



爱挤、抠、挑破痘痘，或直系亲属有痤疮瘢痕病史的人更容易长瘢痕

萎缩性瘢痕（痘坑常见类型）常用治疗方法

■ 激光治疗是常用手段 剥脱性点阵激光能在皮肤组织中形成微小的气化和凝固区域，促进表皮再生、胶原重塑，主要用于治疗较浅的箱车型、滚轮型萎缩性瘢痕，术后会结痂，约10天脱落。若想不影响正常生活（无停工期），可选择非剥脱性点阵激光，其恢复期更短，但促进胶原重建的效果较弱，需增加治疗次数才能达到类似疗效。

■ 微针射频治疗 它不会加重活动性痤疮，不损伤表皮的同时，能量能直达真皮层形成局部热刺激，促进新胶原生长重建，还能减少皮肤出油、降低痤疮复发概率，适合伴有炎症性痤疮的患者。

■ 化学剥脱术 可治疗浅表萎缩性瘢痕，尤其适合伴有炎症后色素沉着的情况。常用的甘醇酸、乳酸、水杨酸等，在辅助治疗痤疮的同时，能改善肤质、减轻色沉，早期预防瘢痕产生，还能让已形成的浅表瘢痕变平缩小。

对于增生性瘢痕和瘢痕疙瘩，脉冲染料激光、长脉宽Nd:YAG激光可减少皮肤内的小血管，促进胶原降解和重塑，从而改善瘢痕的红斑、厚度及柔韧性。剥脱性点阵激光能松解瘢痕黏连、改善弹性，适合稳定期增生性瘢痕。严重的瘢痕疙瘩则需联合局部糖皮质激素注射、浅层X线放射、手术切除等手段治疗。

痤疮瘢痕（包括痘坑）能彻底消除吗？从皮肤结构来看，痤疮瘢痕本质是皮肤深层结构的不可逆破坏。基于现有医学证据，痤疮瘢痕难以实现组织学上的完全消除，但规范治疗可让外观改善到社交可接受程度。建议大家建立合理预期，重视早期干预。