

# 痤疮

青春期时，激素水平会升高，从而刺激皮肤油脂的分泌并导致毛孔堵塞。

痤疮主要发生于面部、上背部和胸部。青少年的发病率可高达80%。虽然这是一个良性过程，但会对心理产生影响。

饮食、个人卫生和性生活对痤疮并无影响。

**切记不要触碰或挤压痤疮，因为这会使其恶化并可能留下疤痕。**

## 清洗痤疮

定期清洗受累皮肤可以减少多余的油脂。建议每天用温水和无刺激的肥皂清洗受影响的部位两次（早和晚）。需小心擦干皮肤。

对于男性，剃须时要非常温柔。应提前使用温水和肥皂软化胡须。电动剃须刀可能会更适用。



## 饮食

对痤疮没有影响。如果您觉得某些食物会让痤疮加重，可以选择避免食用。

## 日晒

晒黑可以掩盖痤疮，但其效果只是暂时的。长期暴露在阳光下会加速皮肤老化，并增加各种皮肤癌的风险。

## 化妆品

为了保证毛孔透气，应避免使用化妆品，特别是脂质体化妆品。

如果必须化妆，请选择标有“无油”的产品（不致痘性的产品不会堵塞毛孔或引发痤疮）。切记每晚用水和肥皂彻底清洁化妆品。使用发胶或发蜡时，也请保护好面部。

## 如何治疗？

痤疮通常会在没有治疗的情况下自行消退。治疗方法取决于痤疮的严重程度。

外用药物治疗可以清洁毛孔并有消毒作用，虽然能改善痤疮，但一旦停止使用，可能会复发。治疗通常需要持续几个月，甚至几年，但效果是可观的。

这些产品可能会导致皮肤干燥和脱皮，所以刚开始使用时痤疮可能会加重。

**如果痤疮在6到8周内没有改善，请再次咨询医生。**