

痤疮

痤疮是一种良性的皮肤问题。当毛孔被油脂和死皮细胞堵塞时，就会发生痤疮。它表现为白点、黑点，或者是脓疱。80%的青少年会受到影响，因为激素水平的增加刺激了油脂的产生。然而，它能影响任何年龄段的人。长痤疮可能会让人感到不自信，并对情绪产生影响。

痤疮主要出现在脸部、上背部和胸部。饮食、个人卫生和性生活并不会影响它的形成。

切勿触碰或挤压痤疮，因为这可能会使痤疮加重，并留下疤痕。

清洗患处

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。



作者: J Idaira Damas, M. Mar Ballester, Mònica Amorós, Jaume Claramunt 以及 Alicia Ruiz Pontes

内容审查: CAMFiC 皮肤科小组

编辑审查: CAMFiC 健康教育小组

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”或“非致痘性”的产品，这意味着它们不会堵塞毛孔，也不会引发痤疮，或者比其他产品引发痤疮的可能性更小。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？

治疗方法取决于痤疮的严重程度，但通常痤疮会自行消失，无需治疗。

皮肤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。治疗通常需要坚持数月甚至数年才能控制这些症状。

这些产品可能会导致皮肤干燥和脱皮。甚至在刚开始治疗时，痤疮可能会暂时加重。

如果痤疮在6到8周内没有改善，请再次咨询医生。