

2025/8/7
星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 美编:李张涵 校对:姚翊

青春不再，“青春痘”还在？

专家：痤疮也是一种慢性病

暑假的来临仿佛给痘痘生长按下了“加速键”，市区各大皮肤美容门诊人潮涌动，患者扎堆前来咨询。痘痘，学名“寻常痤疮”，是一种慢性炎症性皮肤病，在青少年中的发病率高达93%，已然成为全球第八大慢性疾病。但长痘并非青少年的“专利”，从十几岁的少年到几十岁的成年人，都有可能被痘痘“盯上”。为解开痘痘背后的重重谜团，记者采访了长期受痤疮困扰的患者和医疗专家，从中医和西医的不同角度深入探讨这个问题，为大家揭开痘痘的神秘面纱，寻找科学有效的“战痘”策略。

青春不再而痘痘未消

7月28日，在南通三院皮肤美容门诊，高中生小李焦急地向医生咨询。“医生，满脸的痘痘让我特别自卑，学习都没心思。”小李的脸上布满了红色的丘疹和脓疱，有些已经破损留下了红褐色痘印。医生告诉记者，像小李这样的青少年患者在暑假期间明显增多，他们大多因为学习压力大、作息不规律等导致痘痘加重。

然而，痘痘并非青少年的专属。37岁的王女士是市区一家外贸公司职员，最近她的脸颊和下巴反复冒出痘痘。“我都这个年纪了，怎么还会长痘痘呢？”王女士无奈地说。她表示自己平时工作压力大，经常熬夜对接国外客户，饮食也不太规律，不知道是不是这些原因导致痘痘“找上门”。

42岁的张先生同样受痘痘困扰多年。他的痘痘主要集中在额头和鼻子部位，虽然数量不多，但总是反复出现，而且留下了明显的疤痕。“药膏、护肤品用了一大堆，痘痘还是时好时坏。”张先生对治疗痘痘已有些失去信心。

据南通三院皮肤科副主任花卉介绍，痤疮的发病机制具有共性，均与遗传背景下激素诱导的皮脂腺脂质过度分泌、毛囊皮脂腺导管角化异常、痤疮丙酸杆菌等毛囊微生物增殖，以及炎症和免疫反应密切相关。不过，痤疮的诱发因素存在个体差异：有人因压力过大、频繁熬夜诱发，也有的与菌群失调等问题相关。从十几岁的青少年到几十岁的成年人，都有可能受到痤疮的困扰。

遗传基因也会“添乱”

痤疮成因复杂，中西医解析殊途同归，均指向其慢性炎症本质。26岁患者小莹有痤疮病史十余年，三年前，她口周区域突发痤疮加重。花卉主任分析，其发病可能与局部雄激素代谢相关酶（如5α-还原酶）活性异常有关。

花卉提醒大家，并非所有痤疮都由内分泌紊乱引起——这是不少人的认知误区。虽然痤疮的发

生与内分泌紊乱有关，但大多数痤疮患者的各种性激素水平其实都是正常的。通常只有当痤疮患者同时伴有多毛、月经前症状加重、月经紊乱或不孕等情况时，花卉才会建议患者通过妇科B超和激素水平检查来排除多囊卵巢综合征的可能性。

生活习惯与痤疮的关联也十分紧密。已有研究证实，甜食和牛奶与痘痘发作脱不了干系。这是因为高糖饮食会诱发或加重痤疮，其机制与机体产生胰岛素抵抗后刺激游离胰岛素样生长因子-1分泌增加有关。而牛奶中的某些成分可能会影响体内激素水平，进而促进皮脂腺分泌皮脂，为痤疮的产生创造条件。陈先生对此深有体会：“上班的时候，为了提神，我会点奶茶。现在才知道，糖和奶会让皮肤‘发炎’。”花卉强调，饮食、作息、压力等后天因素都可能通过影响体内炎症因子水平，让原本偶尔冒一两颗痘痘的“偶发”情况逐渐演变成频繁长痘的“慢性”难题。

花卉介绍，关于痤疮的认知误区很多。“有些人误认为痤疮是食物过敏导致的，还有人坚信吃酱油会加重痘印，可实际上，这些说法都缺乏科学依据。”另外，目前也没有明确的证据表明辛辣食物与痤疮存在直接关联。除了饮食，像电子产品辐射、吸烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯，以及不注意防晒等行为，都可能对皮肤产生不良影响，增加痤疮出现的概率。

中医则从“脏腑辨证”角度进行解析。周女士在市中医院皮肤科就诊时，副主任中医师姚菁华发现她除了长痘，还伴有失眠、烦躁、口干等症状，“这是典型的‘阴虚火旺’，更年期肝肾阴虚导致虚火上浮，反映在皮肤上就是痤疮”。在中医理论中，痤疮从来不是孤立的皮肤问题：额头痘对应“肺热”，与长期熬夜、情绪紧张有关；下巴痘属“胃肠湿热”，和久坐不运动、饮食油腻相关；口周痘则是“脾胃虚弱”，因消化功能失调而加重炎症。

遗传因素在这一调控网络中奠定了先天易感性基础。小莹母亲回忆：“我青春期也曾患有严重痤疮，没想到孩子遗传了这一倾向。”花卉

解释：“遗传基因决定了皮脂腺的形态学特征、油脂的流变学特性，以及皮肤屏障对微生物群的免疫应答阈值。这实质上是一种先天性的低度炎症倾向，当后天环境因素达到触发阈值时，即可引发临床炎症反应。”

对症“战痘”是关键

“把痤疮当‘感冒’治，注定会失败。”姚菁华的活点出了痤疮管理的核心——作为慢性病，它需要“长期主义”策略。小莹曾因急于求成，擅自加大维A酸药膏的用量，结果皮肤红肿脱皮，反而加重炎症；陈先生也自曝，曾因频繁使用偏方，导致皮肤屏障受损，变成“敏感痘肌”。

西医的“分级管理”体系为痤疮治疗提供了清晰路径。轻度痤疮用维A酸类药物疏通毛孔、过氧化苯甲酰抑制细菌即可；中度痤疮需在外用药基础上加用口服抗生素“控制炎症扩散”；重度或顽固性痤疮如小莹的情况，则需口服异维A酸等药物“系统调节”，但需严格遵医嘱监测副作用。

除了药物治疗，西医还有多种物理、化学治疗手段，光子嫩肤就是最常用的一种，适用于炎症性痤疮和痤疮后的红斑治疗。另外，黄金微针适合有炎性皮疹、痘坑、痘印的痤疮患者，而刷酸治疗适用于粉刺、炎性皮疹、痘印等。目前，市区多家公立医院皮肤科都常态化提供这些物理、化学治疗。

花卉特别强调：“无论是药物还是物理、化学治疗方式，都不是‘万能药’，必须在医生指导下使用，还需定期评估调整。”

中医的“辨证调理”则从根源上改善体质。“中药调理通过改善脏腑功能，让体内炎症‘失去土壤’，但需要时间，通常要坚持一段时间才能看到稳定效果。”除了中药，针灸也是一种好手段。除了常见的针灸调理体质，揸针也可以调节人体经络气血。

两位专家都强调，生活方式调整是“持久战”的“基础防线”。痤疮管理没有“特效药”，就像高血压需要限盐，痤疮需要的是“炎症诱因管控”，从多维度切断炎症链条。

本报记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

F5团队揭秘泌尿健康
展现医护真实日常

近日，南通一院泌尿外科F5团队应邀返场，联合南通报业旗下“南通名医团”“乐活in南通”视频号，开设第一、第二直播间，在直播现场量体裁“医”，为大家送上一系列硬核泌尿健康知识，展现了医护人员白大褂下的真实日常。



扫码看视频

医周健闻

南通一院
夫精人工授精技术
获批试运行

晚报讯 近日，南通市第一人民医院生殖医学中心的夫精宫腔内人工授精技术通过国家专家组审核，获江苏省卫生健康委员会批准正式进入试运行阶段。该技术的获批为南通及周边地区的不孕不育夫妇提供了规范、优质的辅助生殖技术支持。

据介绍，夫精宫腔内人工授精技术通过非性交方式将优化后的丈夫精子送入女性子宫腔，促使精子与卵子自然结合以实现受孕。该技术适用于以下人群：男性存在少精子症、弱精子症、精液液化异常（前向运动精子总数需大于 10×10^6 个/次射精）、逆行射精或性生活障碍；女方存在排卵障碍且经单纯药物处理未受孕，或不明原因不孕。具体适配情况需由男科及妇科医生对夫妇双方进行全面评估后确定。

政策方面，国家对辅助生殖技术提供医保支持。参保人员在省内经卫生健康部门批准且纳入医保定点的医疗机构接受人类辅助生殖技术门诊治疗时，门诊费用按项目单独支付。其中，职工医保和居民医保在扣除先行自付部分后，统筹基金分别按80%和70%支付，且支付额不占用门诊统筹基金限额，个人负担部分可纳入大病保险支付范围，精子优选处理和人工授精均在报销范围内，可减轻患者经济负担。

通讯员益宣 记者朱颖亮