

TS 974.1

142

向痘斑点说：

NO

康健 著



天津科技翻译出版公司

第 1 章

成因篇

你为什么长青春痘

青春痘在医学上的学名叫“痤疮”，因为常发生在青春期，所以俗称“青春痘”，英文为 Acne，美国俚语为 Zits。

不过青春痘并非年轻人的专利，从婴儿到老年都有可能会长，它是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症。

青春痘大部分从 10~13 岁开始，持续约 5~10 年，到 20 多岁左右时消失。但也有可能会持续到 20、30 岁以上，有些人则是到了成年才开始第一次生长。

青春痘并非年轻人专利

青春痘一般在青春期开始发生,要过一段时间才会稳定下来。至于这段期间多长或多久,则因人而异无法预测。

另外,有些人是在年纪大时才开始长痘痘。所以,青春痘并非青春期男女的专利,三四十岁仍有痘痘问题者亦属常见。

严格地说,虽然它不能算是一种疾病,但在脸上造成的伤害,不仅是“面子”问题,还有可能是心理上无法磨灭的伤痛。

近年来到皮肤科求诊的青春痘患者人数直线上升,可见大家愈来愈重视它了。

只要青春不要痘

不论任何种族,几乎所有的人,在 12 岁到 17 岁时,都曾有过偶发性的白头粉刺、黑头粉刺或丘疹。很多人使用成药即可控制,然而有些人的情况(超过 40% 的患者)却严重到需要接受医师治疗的程度。

年轻男女都会长痘痘,其中男生的状况比女生来得严重与持久。尽管如此,找皮肤科就诊的女生却比男生多。而女生因为经期的激素变化及化妆品影响,容易造成间歇性或周期性青春痘,直到成年为止。

青春痘对皮肤的损害(医学上称病状)通常是在脸上,但也发生在头部、胸部、背部、肩膀、鼻头、上臂及大腿等不同位置。

诱发青春痘的十大元凶

一般说来,有可能诱发青春痘的原因,仅仅只是皮脂腺的分泌过多而已。由此看来,在度过青春期之后,青春痘即应消失。

但是事实上,仍然有近 30% 的人,在青春期之后仍受痘痘所苦,他们极有可能是由以下的原因所造成。

1. 内分泌

内分泌失衡一直是诱发青春痘的重要元凶。如青春期内分泌的雄性激素分泌量增加,会刺激皮脂腺的发育和分泌。女性青春期,长青春痘则与月经有密切关系。

2. 皮脂腺

青春痘好发于皮脂腺分泌旺盛区域,如脸、上胸、背部,尤其是脸部皮肤属于油性者。

3. 消化系统

消化系统的问题,如:便秘、习惯性腹泻、胃酸过多、溃疡等,会导致体内毒素堆积、废物无法正常排出,此时消化系统的反射部位——嘴的四周、表情纹两侧,也会出现青春痘。

4. 遗传

家庭遗传,体质相似。

5. 细菌感染

皮脂在痤疮棒状杆菌、白色葡萄球菌等微生物作用下,生成游离脂肪酸,会刺激毛囊,引发炎症。

6. 紧张压力

刚搬新家、出国、换新工作、结婚、生子、考试等生活中的巨大压力下,也会造成生理功能的失衡。

7. 饮食

甜品,油炸、烧烤、辣味等食物,会触发青春痘再复发。

8. 气候

气候湿热、高温或夏季日晒等,皆会导致青春痘复发及恶化。

当气候季节变换、温度骤然升高时,皮脂腺的分泌——时调节失灵,会造成短暂性的青春痘,如果处理得当,几天后便会消失。

9. 保养品

不当的化妆、保养,油性化妆品等,常使青春痘更加恶化。

10. 生活方式

饮食习惯、睡眠品质、长期疲劳、烟酒过量,也是诱使青春痘驻足和复发的慢性原因,伤害力不容忽视。

不注意头发、衣领的卫生;习惯于托腮、抠脸;不彻底卸妆、洗脸;不擦防护日霜等,是诱发青春痘形成的外在因素,但却是最常见的原因。

油腻是长青春痘主因

其实,长青春痘最主要的原因就是体质,脸油油腻腻,又不常洗脸,当然容易长痘痘。

此外,皮脂腺分泌过多油脂,清洁的次数不足以去除多余的油垢;或是使用了不必要的保养品、化妆品而阻塞毛孔;都会使得原已形成的粉刺颗粒发炎肿胀。

❁ 情绪引爆小痘痘孳生

其他如心情不愉快、工作压力大、失眠、睡得不安稳,都会因油脂分泌增加,而长出青春痘。

也有许多女性患者,月经来前、月经期间青春痘会长得更严重,因而怀疑自己是不是内分泌有问题。

生病,小如感冒,大到入院开刀,都可能使痘痘更加严重。其实,这些都是常见的现象,主要的因素,仍然是因为这段时间,内分泌的改变使皮脂腺活动旺盛,致使油多青春痘也多。

青春痘的防治良方

一旦患了青春痘,应该常用温开水、含硫香皂洗脸,每日洗数次,以减少皮肤的油腻。

当皮肤的油腻减少,灰尘等脏东西落在皮肤上被粘着的机会也就减少,这样即可有效地防止皮脂腺堵塞和细菌的续发性感染。

另外,不要用手挤压痤疮,不用油脂类化妆品,不随便使用类固醇激素等外擦药膏,否则会引起类固醇激素性痤疮。

也不要使用溴、碘类药物,否则会引起疣状丘疹,以免引发增殖性痤疮。

少吃刺激性食品

少吃脂肪和糖类食品,减少摄取油炸及葱、蒜、辣椒等刺激性食物,多吃水果和蔬菜,以防止便秘和消化不良,这些对减轻青春痘都有一定帮助。

痘痘家族有哪些成员

对大部分的人来说,青春痘是一种小病,但它造成的伤害,不仅是面子问题,严重感染所造成的囊肿、疤痕、羞耻感及自我意识困惑,更是不容忽视的问题。

❁ 两种不同形态的痘痘家族

依症状的不同,痤疮可分为以下两大类别。

1. 非发炎型痤疮

包括白头粉刺及黑头粉刺。

当毛囊腔被脱落的角质和皮脂塞住,皮肤外表毛囊上端会产生黄白色皮脂粒样的东西,这叫做白头粉刺。

粉刺一旦穿破皮肤表层,由于毛囊口有酪氨酸酶(tyrosinase),因氧化会将酪氨酸(tyrosine)转变成黑色,这时候的粉刺称为黑头粉刺。

2. 发炎型痤疮

发炎型痤疮包括丘疹、脓包及严重的囊肿。皮脂腺分泌旺盛是造成的主因。

所以痤疮常长在皮脂腺发达的部位,脸部是最常发生的部位。另外颈部、前胸与背部也可能发生。

青春痘的严重程度与形态,因个人的体质会有不同,有些人只长轻微的粉刺,有些人却留下严重的色素疤痕。

引起痘痘恶化的原因

恼人的痘痘,似乎总是“野火烧不尽,春风吹又生”,心里愈急,它长得愈多愈快。殊不知生活中有很多的小陷阱,都可能是造成青春痘恶化的原因,痘痘族千万不可低估它的杀伤力。

1. 食物

目前尚无证据显示食物与痘痘有直接关系。但是,确实有许多患者吃了油炸食物后,原有的痘子会恶化,或是诱发新的痘痘生长。

然而,并不是每个人吃了高热量食物后都会使症状更加严重。可见食物与痤疮的相关性是因人而异,也可以说是因每个人的“体质”而不同。

✿ 享受美食停、看、听

有人天生丽质，大啖巧克力后仍不必为痘痘所苦，但亦有人一时嘴馋，只不过吃了一点高热量零食后，隔天豆子就蹦出来了。

所以，各位不妨自我观察一段时间，如果自己真的是吃什么都长痘子，对于食物的选择就应该节制一点，否则就大胆享受美食吧。

2. 毛囊口阻塞

产生痤疮最基本的原因是毛囊角化异常及旺盛的皮脂分泌，导致毛囊口阻塞。

除此之外，一些环境因素亦会造成毛囊口阻塞：如不当地使用化妆品，或是长期在高温、油污的环境中工作，衣着过紧等。

❁ 不可随意挤压青春痘

一些灰尘、油垢会将原本畅通无阻的毛囊口堵住，如此的话不长痘痘也难。

倘若再加上不适当的挤压，会造成更厉害的发炎、红肿。因此“挤痘痘”这项看似简单的动作，还是由医师或专门的技术人员操作较安全且有效。

3. 睡眠不足、精神压力

很多人都有相同的经验，经过一段时间的熬夜、失眠或情绪不安后，青春痘就变得严重了，为什么呢？

这是因为生活作息不规律、失眠、焦虑、情绪压力等因素，使体内雄性激素分泌增加，也使得皮脂腺对雄性激素的敏感性增加，而造成皮脂过度分泌，痘痘便因此长个不停。

所以,痘痘族平日应尽量保持心情轻松,不要让它影响到你的心情。

4. 内分泌、药物

人体服用的部分药物,有的会先影响体内的内分泌变化,进而使痘痘产生,而有些药物则是直接具有“刺激痤疮”的副作用。

譬如,皮质类固醇、某些种类的避孕药、抗结核病药……都有可能诱发青春痘的产生。如果突然冒了许多痘痘出来,又恰巧正在服用某些特定药物时,就应该告知医师。

上述多种病因及一些恶化因素,均与痤疮的生成有关。且各项原因间亦会相互影响,环环相扣。