

最权威的快乐保健
工具书

健康
聊天室

编 著/原水编辑室
审 定/赵彦宇
邱慧娴

青春痘

青春痘治得好吗？
为什么会长青春痘？
青春痘会留下痘疤吗？
我的青春痘严重吗？
如何选择医院与医生？
长青春痘应该吃药吗？
有青春痘的皮肤应该如何保养？
青春痘该如何预防？

完全搞定



建立正确观念

认识青春痘

自我诊断

看医生与买药

饮食与保养

预防



本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

青春痘完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-4037-9

I. 青… II. 原… III. 座疮—防治
IV. R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087648 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 130 千字

印张: 4.5

印数: 1~5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 袁跃东

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 王春茹

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

青春痘

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

审定 / 赵彦宇

邱慧娴

R758.73

完全搞定



辽宁科学技术出版社

沈阳

编辑室报告

陪你“聊”健康

复杂的人体机器,难免有些小问题,影响日常生活中正常的人际交往,这时就需要有易懂、可靠及实用的医疗卫生资讯,帮你做出正确的处置与及时就医的判断。

本书专为患青春痘与有青春痘疤的患者所制作,针对患者常有的错误观念、医疗问题、饮食及生活方式,提供循序渐进的解答。本书共分六个篇章,每一章都是针对想彻底解决青春痘及痘疤的人所设计。

由一批资深的作者、医师和顾问组成,为众多对医学一窍不通的读者建立正确的观念,制作健康工具书,读者可以根据自己的需求,按部就班,制定出缓解症状及预防措施。

使用本书中时请注意：我们不推荐任何医师、医院、药品及相关医疗商品，书中的图片仅供参考。我们希望这本工具书能帮助读者做出最适合自己的医疗决定，但不能代替医生的诊断及治疗。

楊正敏

原水文化副总编辑

contents

contents

contents

目

录



Contents

1

建立正确观念

- 12 年轻才有青春痘吗?
- 16 青春痘需要治疗吗?
- 20 青春痘能治好吗?
- 22 粉刺不清掉, 青春痘会好吗?
- 24 青春痘是因为内分泌失调吗?
- 26 青春痘只长在脸上吗?
- 28 青春痘都会留下疤痕吗?
- 30 青春痘疤痕可以治疗吗?
- 32 可以使用保养品或化妆品吗?
- 34 药物会影响青春痘吗?
- 36 如何搞定青春痘及痘疤

2

认识青春痘

- 40 皮肤的构造
- 42 什么是青春痘?
- 46 引起青春痘的原因
- 48 青春痘的形成
- 50 青春痘的分类
- 54 内分泌如何影响青春痘?
- 56 青春痘造成的心理压力
- 60 青春痘疤的分类
- 64 青春痘实际案例
- 66 青春痘疤实际案例

contents

目

录

3

自我诊断

- 70 我的青春痘严重吗?
- 72 我该用何种战痘法?
- 74 你了解各类战痘法的性质吗?
- 76 我的痘疤严重吗?
- 78 你知道该如何治疗痘疤吗?
- 82 我该用什么方法治疗痘疤?

4

看医生与买药

- 86 何时应该看医生?
- 88 一定要看皮肤科吗?
- 90 青春痘的诊疗
- 92 青春痘常用的药物
- 98 青春痘的药物有没有副作用?
- 102 可以到药房买药吗?
- 104 换肤对青春痘有效吗?
- 106 治疗青春痘疤要手术吗?
- 108 处理青春痘疤常见的手术方式
- 112 脂肪移植会被吸收吗?
- 114 磨皮对治疗痘疤有效吗?
- 116 痘疤手术要多久时间才能恢复?
- 118 中医能治青春痘吗?

目录

5

饮食与保养

- 122 有青春痘，该如何选择保养品？
- 124 粉刺胶布有效吗？
- 126 长青春痘，该怎么吃？
- 128 生活上该注意的事情

6

预防

- 136 青春痘能预防吗？
- 138 青春痘能预防吗？
- 140 家长该如何帮助孩子预防青春痘？

130 青春痘的另类疗法

132 有痘疤的皮肤该如何保养？

本书使用说明

本书专为青春痘与青春痘疤的患者所制作，针对人们常有的青春痘错误观念、医疗问题、饮食及生活方式，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为六个篇章，每一篇章都是针对想彻底解决青春痘及痘疤所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用知识性的答案。

篇名

面对青春痘常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标题

针对该篇章所提出的相关问题，和必须知道的重点及对需解答的疑问给予提示。

内文

根据大标题提示的重点，做一些深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有连接功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

1

粉刺不清掉，青春痘会

建立正确观念

有句治疗青春痘的名言是不变的，“没有粉刺就没有青春痘！”因此很多人会寻求美容师或自己下手将粉刺终结，虽然粉刺是一定要清除的，但是清除粉刺是要有技术的，不管是使用化学或是物理的方式，如果没有纯熟的技术，不但痘子清除不掉，还可能造成发炎与化脓，那就更加麻烦了！

青春痘到底可不可以挤？一直是大家经常会问的问题，其实只有两种类型的痘子是可以施用外力清除的，也就是可以挤掉的痘子，但是如果你缺乏经验，也没有把握，建议还是不要自己随便乱清除青春痘，最好找医生帮忙，比较安全。

跟青春痘说拜拜

可以挤的痘痘

1

开放性粉刺

(又称黑头粉刺)

形态 肤色突起的小颗粒，有一个中央开口，内含深色的填充物。

原因 因为阻塞的角质物处在一个扩张的毛囊开口，阻塞的物质可以借外力，经由上方的开口排出。

方法 要选择适当的工具，施力的方向要向下而非中央，动作要慢，力量要轻。



Q&A

Q 可以使用妙鼻贴清除粉刺吗？

A 目前流行使用妙鼻贴来清除鼻头粉刺，除了鼻头之外，无法用于其他部位，而且只有对毛囊开口较为松弛的粉刺才有效果，其他的粉刺还很难拔出来。另外要注意的是，有些人因为贴下去的时间过长，而用力拔起时却连表皮也撕起来，造成皮肤红肿受伤，这是很危险的。



Dr. Advice

具丰富专业与人性的医师、营养师与专家们，为有青春痘的你，提供实用而贴切的小建议。



FACT

青春痘相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对青春痘有个详细的了解。

次标题

针对大标题提出说明

书眉与色块

本书各篇章都有专属色彩，按照篇章内容排列，色块部分表示该页所在位置，让你对本书内容一目了然。

① 治疗头痛

小标题与说明

进一步对重点内容做说明，详细的解释能帮助你更深入地了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你正确就医、吃药、饮食与运动等。

步骤

实用步骤

帮助你了解如何解决青春痘的步骤。

1

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。

step 1
step 2

2

脓疱型青春痘

形态 有黄色脓头的红色突起，因为发炎而可能有疼痛及压痛的感觉。
原因 脓疱是发炎细胞在表皮上聚集，附近的角质细胞常因发炎细胞的破坏而松脱坏死，因而借由外力可以很容易将表层弄破而使脓液排出。
方法 消毒后，用细针将表面戳破，由四周向下施力，将脓液清除后，再涂抹抗生素药膏。



图 挤青春痘的方式

1 消毒

建立正确观念

认识青春痘

自我诊断

预防与复发

饮食与保健

预防

FACT

长在鼻头和鼻梁上的一点一点的小黑点，有一个特殊的专有名词：皮脂纤维。这不是粉刺，而是一种正常的生理结构，用手挤压会挤出一些半固体的白色条状物，这些是皮脂腺分泌和毛囊角质细胞代谢物的混合物，无论是用药物或是其他方式都很难让它们消失。

DON'T

在挤青春痘的过程中，施力的方向和力量如果不对，都可能会把痘子内的东西挤进皮肤更深层，即使有东西由上面挤出来，也不代表没有东西从下面渗出去，若没有把握，最好还是不要随便去挤痘痘。



青春痘完全搞定



DO

值得你个人身体力行的建议，有助于治疗与预防青春痘。



Q&A

对健康问题的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以掌握不少有用的常识。



DON'T

提醒你该不该从事的事项或易犯的错误，需要在生活中避免或改正。



story

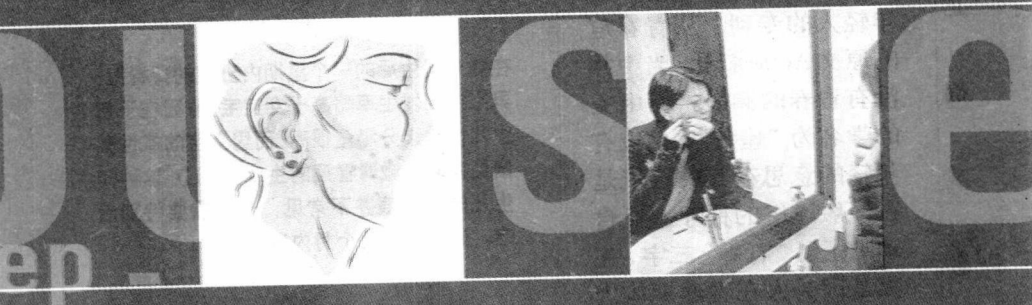
实际发生的个案，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念



青春痘虽名为“青春”，但实则小至刚初生的婴儿，老至七八十岁的老人家，都可能会有，并非是年轻人的专利。从青春痘的原文 Acne 来看，当中并没有青春的涵义，而中文的学名为“痤疮”，也没有年轻的意思在其中，但是在一般通俗的称呼上，自动加上了“青春”二字，主要是因为人在青春期体内的激素变化较大，在脸上或身上这种粉刺或痘痘的发生率较高，因此给了它这个称呼——“青春痘”。

虽然青春期长青春痘的几率非常高，但实际上每个年龄层都可能长青春痘，造成青春痘的原因十分复杂，也不全是激素的影响，不同年龄层有不同的因素，而在临床上的表现也各不相同，不能一概而论。

▶ 青春痘不是青少年的专利

① 不同年龄层的青春痘

① 初生儿的青春痘

在婴儿出生后的一个星期内出现的青春痘，男宝宝的发生率略高于女宝宝，原因在于初生儿性激素分泌量很高，而男宝宝的雄性激素更容易刺激青春痘的生成。不过，这种初生儿的青春痘并不常见，也不需要特别治疗，通常会在几个月内自行消退。



Q&A

Q 粉刺是不是青春痘?

A 粉刺与青春痘都是大家熟知的名词，但是对于两者间的关系却不是很清楚，有些人认为自己长的是粉刺，与青春痘无关，其实青春痘的种类很多，粉刺是青春痘的初期变化，青春痘的形态有很多，也包括粉刺。

2 婴儿期的青春痘

与初生儿青春痘不同的是,这类痘痘多半会在婴儿6个月大时出现,而且情况会相当严重,甚至造成日后的凹洞,这些青春痘通常会持续2~3年才消退。也有研究发现,这些婴儿期出现青春痘的人,到了青春期会较其他人更容易发生严重的青春痘,这与个人先天的体质有关。



3 青春期前的青春痘

在青春期的生理发育开始前,很可能就已经长青春痘了,但这类青春痘是以闭锁性白头粉刺为主,而且在粉刺出现之前,会发现脸上的出油量增加。通常女性长粉刺的时间会比男性早2~3年,而最早出现在鼻头上的粉刺,可能比女性的初经还早好几年。

4 青春期的青春痘

这是最常见的青春痘类型,男性的发生率略高于女性,除了闭锁性或开放性粉刺之外,发红化脓的大痘子也经常可见,不仅出现在脸上,前胸、后背、手臂和臀部都是好发的部位,青春期的青春痘可以说是青春期前粉刺的延伸,而青春期的青春痘也可能再延伸到成年期。



研究发现,婴儿出生时的皮脂腺分泌量极高,相当于青春期的水平,这是因为此时的性激素也很高,但在1~5个月内,这些分泌量却会急速降低,一直到青春期才会又开始活跃起来。

人的皮脂腺分泌量在出生时达到高峰,随后迅速下降,在1~5个月时达到最低点,之后随着青春期的到来,皮脂腺分泌量又会逐渐增加,达到成年人的水平。

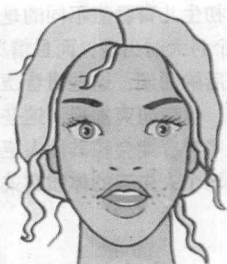


建 ▶ 青春痘不是青少年的专利

立
正
确
观
念

5 成年期的青春痘

成年的女性相对于男性而言,较常出现青春痘的问题,这些成年型青春痘的患者不见得在年轻时就有青春期的青春痘,而且这些成年型青春痘多发生在下巴、嘴巴四周以及两侧脸颊下缘,很多是属于红肿发炎,持久不退的痘子,由于成因复杂,在治疗上必须有特别的考虑。



6 老年型的青春痘

老年以后所长的痘子,与皮肤的退化有关,大部分是由于长期曝晒紫外线所造成的皮肤伤害,在临床上都是一些严重扩张的黑头粉刺,一般出现的年纪在60~80岁之间,白种人、男性发生的几率较高。这些粉刺大多长在眼睛周围,与一般青春痘有很大的不同。



FACT

根据统计显示,在12~25岁的人口中,约有85%的人患有青春痘,其中16~17岁的女性,约有83%~85%患有青春痘,而同年龄的男性中,患有青春痘的比例更是高达95%~100%。



FACT

有一项针对35~44岁年龄层的人所做的研究发现,还有约3%比例的人会长青春痘,若以40岁为单一年龄层来看,男性有1%,女性则有5%的人会有青春痘的困扰,另外有12%比例的女性青春痘会在25岁以后延续下去。

2

男女青春痘特性之比较

由于青春痘好发于青春期，以12~20岁为高峰期，故称为“青春痘”，但人的一生似乎都会长青春痘，只是严重性与困扰程度不同，而且男性与女性的青春痘特性也有些不同。



V.S



年 龄	男性青春痘的特性	女性青春痘的特性
婴儿期	由于受男性激素影响，可能会长青春痘，但并不常见	不易长青春痘
10岁以下	不易长青春痘	可能在青春期前期，会开始长粉刺
10~20岁	青春痘大量增长，而且发生机率比女性稍高	青春痘大量生长，依照个人体质与遗传因素而有所不同
20~40岁	仍可能会长青春痘，但是情况好转，而主要处理的问题，可能是以前青春痘所遗留的痘疤	长青春痘的几率高于男性，而且多属于持久型的青春痘，与激素因素密切相关
40岁~60岁	不容易长青春痘	仍可能会长青春痘
60岁以上	由于皮肤老化，可能会出现青春痘，发生几率较女性高	由于皮肤老化的关系，仍可能会长青春痘

