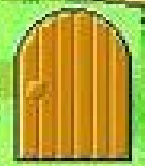


www.diseases.cn

瘰癧



The background features a bright blue sky with soft white clouds. In the top left corner, there are green leaves and a ladybug. In the bottom right corner, there are green leaves and a snail. A watermark 'www.skin-disease.cn' is visible diagonally across the center.

一、痤疮（Acne）的定义

痤疮是一种最常见的、发生于毛囊皮脂腺的一种慢性炎症性皮肤病。又叫青春痘、面皤、粉刺、毛囊炎。

二、发病情况

- 1、易出现时间及部位：青春期开始发病，好发于面部、前胸及后背部皮脂腺发达部位，常对称分布。
- 2、粉刺性痤疮：初发者有白头和黑头粉刺两种。白头粉刺又称闭合性粉刺，为皮色丘疹，开口不明显，不易挤出；黑头粉刺又称开放性粉刺，位于毛囊口的顶端，可挤出，叫硬脂栓。
- 3、丘疹性痤疮：痤疮炎症可继续发展扩大并深入，表现为炎性丘疹和黑头粉刺者称丘疹性痤疮。
- 4、脓包性痤疮：表现以脓包和炎性丘疹为主者称为脓包性痤疮。

5、**囊肿性痤疮**：表现以大小不等的皮脂腺囊肿内含有带血的粘稠脓液，破溃后可形成窦道及瘢痕称**囊肿性痤疮**。

6、**结节性痤疮**：脓包性痤疮漏治误治以后，可以发展成壁厚，大小不等的结节，位于皮下或高于皮肤表面，呈淡红色或暗红色，质地较硬，称为**结节性痤疮**，又称**硬结性痤疮**。

7、**萎缩性痤疮**：丘疹或脓疱性痤疮破坏腺体而形成凹坑状萎缩性瘢痕者，称**萎缩性痤疮**。

8、**聚合性痤疮**：数个痤疮结节在深部聚集融合，有红肿颜色青紫，称为**融合性痤疮**或**聚合性痤疮**。

三、症状分级

因个体的反应不同，痤疮造成的损害程度也有不同，其临床的表现也不一样。有些人只出现轻微的粉刺，有些人却是出现严重的囊肿，留下色素沉着和疤痕。因此，临床上根据症状的轻重又对痤疮进行了分级：

I级：粉刺为主，少量丘疹、脓疱，总皮损小于30个；

II级：粉刺和中等量丘疹、脓疱，总皮损数31~50个；

III级：大量丘疹、脓疱，总皮损数50~100个，结节数小于3个；

IV级：结节/囊肿性痤疮或聚合性痤疮，总皮损大于100个，结节/囊肿大于3个。

Beautiful day



轻型



轻型



重型（囊肿、结节）



重型（瘢痕）



重 型

四、痤疮的类型

- 1、寻常性痤疮，发生于面部，胸背部：1) 皮脂溢出；2) 粉刺。
- 2、聚合性痤疮，多见于男性，皮损有粉刺、丘疹、脓疱、结节及囊肿、粉刺为双头或多头，形成大的肿疡，脓疡间以窦道相连，囊肿内常含有恶臭的粘液脓性物质，常遗留凹陷性瘢痕。
- 3、暴发性痤疮，男性多见，特点是有轻度痤疮数月或数年的患者突然病情加重伴发热，多关节痛，并出现体重下降、贫血、白细胞增多。

五、痤疮的形成原因



1. 油脂分泌过多，分泌过多的皮脂和未及时清除的汗液、灰尘、病菌、螨虫等阻塞皮脂腺口；
2. 局部炎症；
3. 细菌感染、交叉感染：病原微生物—痤疮杆菌的作用；
4. 免疫抗体作用；
5. 遗传因素；
6. 微量元素缺乏，导致角化过度；
7. 矿物油类的接触，如碘化物、溴化物的使用；
8. 多吃动物脂肪及糖类食物，消化不良或便秘等胃肠障碍。



六、形成过程

好体内脏腑功能失调 → 内分泌失调 → 皮脂腺分泌旺盛 → 油脂过多 → 毛孔粗大/堵塞 → 角质层增厚，油脂渐往皮层表面隆起 → 角质层隆起，油脂堵塞毛孔，隆起的顶点氧化变成黑色 → 细菌在毛孔里和油脂搅和在一起 → 痤疮丙酸杆菌在缺氧情况下大量繁殖 → 导致炎症细菌侵入，变成脓疱、结节 → 整个毛囊变红、发炎 → 细菌扩散到附近的皮肤组织，变得更大，进而形成痤疮，及时去正规的皮肤科或皮肤病医院治疗尤为关键。

七 治疗

(一) 日常护理

(二) 外用药

轻型病人外用药即可。如复方硫磺洗剂、维A酸霜、过氧化苯甲酰霜剂或凝胶、红霉素溶液等。

(三) 内服药

严重病人需内服药。常用药有小量四环素、米诺环素、异维A酸等。也可用雌性激素、维生素B、锌制剂。

(四) 物理治疗

药物面膜及石膏面膜。

八、痤疮的预防保健

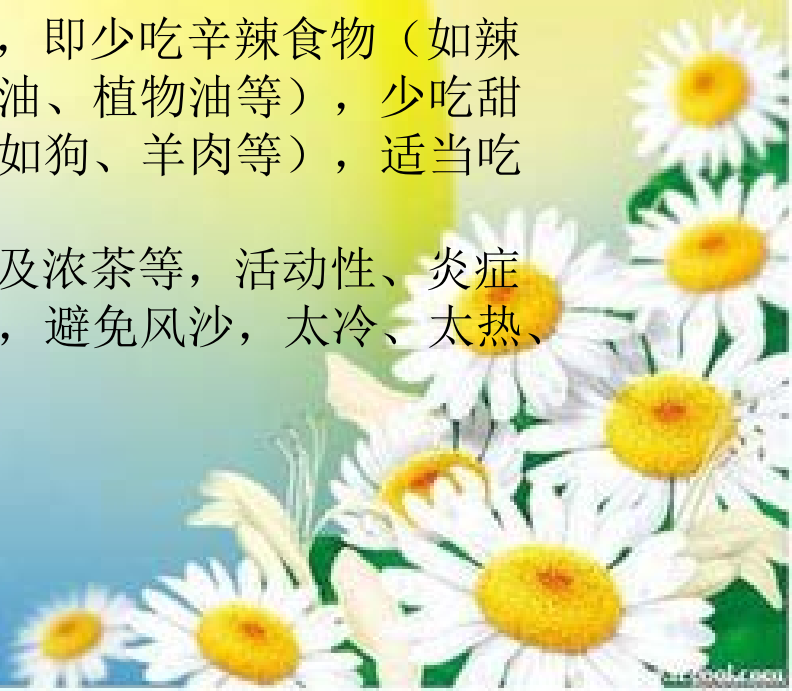
可用保湿洗面奶，切忌使用化妆品，面部油脂分泌过多可以适当用硫磺皂清洗、生理盐水等。

但有些严重的人用硫磺皂清洗,会对皮肤造成伤害。从某种意义上来说，痤疮的预防则尤为重要，平常应注意以下几方面：

1、精神、心理因素很重要：不要患了痤疮就悲观，要乐观自信，坚持积极、合理的治疗。

2、饮食方面：要注意“四少一多”，即少吃辛辣食物（如辣椒、葱、蒜等），少吃油腻食物（如动物油、植物油等），少吃甜食（如糖类、咖啡类），少吃“发物”（如狗、羊肉等），适当吃凉性蔬菜、水果,也防过量后引起胃病。

3、生活方面：最好不吸烟，不喝酒及浓茶等，活动性、炎症性痤疮（如丘疹、脓疮）患者要少晒太阳，避免风沙，太冷、太热、太潮湿的场所也对痤疮不利。



九、痤疮患者应忌口的食物

1、长痤疮不能吃辛辣之物

这类食品性热，食后容易升火，痤疮者本属内热，服食这类食品无疑是火上加油。

2、长痤疮不能吃高脂类食物

高脂类食物能产生大量热能，使内热加重。因此，必须忌食如猪油、奶油、肥肉、猪脑、猪肝、猪肾、鸡蛋等。

3、长痤疮不能吃腥发之物

腥发之物常可引起机体过敏而导致疾病加重，常使皮脂腺的慢性炎症扩大而难以祛除。因此，腥发之物必须忌食，特别是海产品，如海鳗、海虾、海蟹、带鱼等。

4、长痤疮不能吃补品

有些家长生怕发育期的孩子营养不够，于是拼命进补，实际上这是一种错误的想法。因为补药大多为热性之品，补后使人内热加重，更易诱发痤疮。

5、长痤疮不能吃高糖食物

人体食入高糖食品后，会使机体新陈代谢旺盛，皮脂腺分泌增多，从而使痤疮连续不断地出现。因此患者忌食高糖食物，如白糖、冰糖、红糖、葡萄糖、巧克力、冰淇淋等。



Thank you!

www.skin-disease.cn

