资料图

从发病机制到常用药物 带您全面了解痤疮

健康门诊

文/钱小蔷 孙卉 杨泠

痤疮是一种常见的皮肤病，主要表现为粉刺（黑头和白头）和脓疱。

痤疮通常在青春期开始出现，大多数青少年在某个时期会在面部、颈部、背部和胸部出现几颗痘痘，严重的情况可能导致疤痕和自信心下降。大多数人的痤疮问题会在20岁出头消退，但也可能持续更长时间。痤疮有时可能在20多岁甚至更年长的人群中首次出现。

痤疮的病因是什么？

皮肤中的皮脂腺（分泌油脂）会受到激素的影响，痤疮患者的皮脂腺特别敏感，甚至对正常水平的激素也会产生过度反应，这导致皮脂腺分泌过多油脂。同时，毛孔（皮肤表面的小孔）的内壁变厚，死皮细胞无法正常脱落，油脂和死皮细胞的混合物堆积起来并堵塞毛孔，形成黑头和白头。黑头的形成是由于死皮细胞的堵塞物在接触空气后变黑，并不是因为污垢。

痤疮细菌（痤疮丙酸杆菌）存在于每个人的皮肤，通常不会造成问题，但对于痤疮患者来说，油脂的堆积为细菌的繁殖创造了理想的环境，随着炎症发展，会形成红肿或充满脓液的痘痘。

有时，治疗其他疾病的药物或某些避孕药也会引起痤疮。饮食可能会影响痤疮，高升糖指数饮食，比如糖和甜食等，已被证明会引发或加重痤疮。也有一些证据表明，摄入牛奶和乳制品可能会在某些人身上诱发痤疮。

大多数痤疮患者的激素水平在检测时通常是正常的，但痤疮有时可能是由激素问题引起的。女性中最常见的激素问题是多囊卵巢综合征，如果女性出现月经不调、多毛、脱发，或者身体出现其他变化，请向医生说明，以排除与此相关的可能性。

痤疮会遗传吗？

痤疮可能具有家族遗传倾向，但许多患者家族中并没有痤疮患者。大多数痤疮可能是由遗传、激素和生活方式（如饮食、压力、护肤品等）综合作用造成的。

痤疮的典型表现包括：皮肤油腻、黑头、白头、红色斑点和充满脓液的痘痘，偶尔也会出现较大、较深的肿块（结节）或囊肿（类似疖子）。受影响的皮肤可能会发热、疼痛，以及触痛。

痤疮可能会在皮肤上留下疤痕或痕迹，尤其是在存在结节和囊肿的情况下，这些疤痕可能是凸起的（增生性疤痕或瘢痕疙瘩），也可能是凹陷的（凹陷性或萎缩性疤痕）。痤疮还可能导致皮肤颜色的改变，可能是红色、色素沉着或色素减退的情况。

痤疮可以治愈吗？

目前还没有治愈痤疮的方法，但现有的治疗方法在防止新痘痘的形成和减少疤痕方面非常有效。

如何治疗痤疮？

如果患有痤疮，使用非处方产品未见明显效果，就需要看医生了。一般来说，大多数治疗方法需要2至4个月才能达到最佳效果。

痤疮治疗分为外用药物、口服抗生素、口服维A酸类、抗雄激素治疗，以及其他治疗。

外用药物通常是轻度至中度痤疮患者的首选，如过氧化苯甲酰、抗生素类（如克林霉素）、维甲酸类（如阿达帕林）、壬二酸等。有些外用药物治疗可能会对皮肤造成刺激，因此建议最初治疗时先在受痤疮影响的小片区域试用几次，然后再涂抹到整个受影响区域。也可以逐渐增加治疗的使用频率，例如每周使用1至2次，如果皮肤可以耐受的话，逐渐增加到每天使用。如果出现皮肤刺激，请咨询医生。一些外用治疗，如维甲酸类药物，可能会导致痤疮在几周内加重，然后再好转。

医生可能会建议服用一段时间的抗生素，首选四环素类药物，并且通常与合适的外用疗法搭配。有些抗生素不宜与食物同时服用，或者可能导致皮肤对阳光更敏感，因此在用药前务必仔细阅读说明书。如果有怀孕计划，需要告知医生，因为有些抗生素在怀孕期间不能使用。

口服维A酸类药物包括异维A酸和维胺酯。异维A酸是国内外常规使用的口服维A酸类药物，可作为首选。对于严重或顽固的痤疮，这是一种非常有效的治疗方法。不过，它也有可能引起一些副作用，因此需要在医生的指导下使用。大多数异维A酸疗程需持续4至6个月，在这段时间内，皮肤通常会变得干燥，尤其是嘴唇周围，经常使用润唇膏会有帮助。通常情况下，痤疮会在几周内稍微加重，然后才会有所改善。在整个治疗过程中，痤疮是逐渐好转的，因此如果看起来进展缓慢，也不要失望。异维A酸可能对胎儿造成伤害，妇女从治疗前3个月至治疗结束后3个月期间，需要采取有效的避孕措施。

抗雄激素类药物对于患有痤疮的女性可能会有帮助，可以减少皮肤产生的油脂量。通常需要至少2至3个月才能看到效果。有一小部分患者服用这些药物会有引发血栓的风险，因此如果曾有血栓病史，务必告知医生。对于吸烟、体重超重或家族中有血栓病史的人来说，这种风险更大。

其他治疗主要包括光动力、红蓝光、激光与光子治疗、化学剥脱治疗等，可作为辅助治疗以及用于痤疮后遗症的处理。

痤疮患者的自我护理

平时要用温和的洗面奶和水清洁皮肤和卸妆。过度用力搓洗会刺激皮肤，使粉刺恶化。尽量不要抠或挤压痘痘，以免加重痤疮，导致疤痕和感染。

在痤疮出现时，就要立即采取措施加以控制，这样有助于避免留下永久性疤痕。有些外用疗法在开始使用时可能会使皮肤变得干燥或刺激，如果治疗后脸发红并感到刺激，先停止使用几天，待症状改善后尝试减少使用次数，再逐渐增加。

如果吃某些食物总会诱发痘痘，比如高升糖指数食物等，那么可以关注一下，当一段时间不吃这种食物时会发生什么。