

# 别痘了



王素霓医生  
皮肤科专科医生

根据数据显示,90%青少年和25%成年女性,在某个阶段都会面临痤疮问题。多了解这些令人沮丧的皮肤问题,有助于改善情况与症状,让你重拾自信。

**皮**肤是人体最大的器官,皮肤病是发生在皮肤和皮肤附属器官疾病的总称。皮肤病的种类繁多,其中痤疮的发病率较高,并具有一定的损容性。

## 痤疮 (Acne)

痤疮是常见的皮肤问题,一般源于油脂分泌和死皮细胞堵塞毛孔,并一般表现为黑头粉刺、白头粉刺、炎性丘疹、脓疱、大而会引发疼痛的肿块。常见发病部位包括脸部、颈部、前胸、后背、肩膀。

王素霓医生皮肤、毛发、  
指甲与激光专科诊所  
Dr SN Wong Skin,  
Hair, Nails & Laser Specialist Clinic  
3 Mount Elizabeth  
#07-09 Mount Elizabeth  
Medical Centre  
Singapore 228510  
电话: 6733 3629  
www.drwongsuni.com.sg



痤疮多见于青春期，因此俗称“青春痘”，不过症状也可能延续至20岁出头。近四分之一女性在青春痘消退后，会陆续遭受成人痘的困扰。随着激素水平改变，青少年时期没有长痘痘的女性，在30、40岁的阶段，也可能出现痤疮问题。

#### 痤疮有三大病因：

- 皮脂腺分泌过多油脂
- 皮肤细胞异常行为，因涂抹化妆品或面霜导致毛孔堵塞
- 多余油脂在堵塞的毛囊内积累细菌，引发红肿（发炎）、产生脓疱痤疮爆发或严重痤疮由各种因素所致，包括荷尔蒙（特别是雄性激素、应激激素）、多囊性卵巢综合症、美容品（保湿产品、粉底、凡士林）、高湿度环境、严重痤疮家族史

#### 酒渣鼻 (Acne Rosacea)

酒渣鼻，又称玫瑰痤疮，是类似痤疮的慢性皮肤病，一般病发于成年过后，主要影响30至60岁的成年人，皮肤白皙的人也比较容易患上酒渣鼻。虽然女性患者较常见，但男性往往会出现更严重的症状。

酒渣鼻是额头、鼻子、下巴发生毛细血管扩张，且在肉眼可见的情况，以致皮肤显现

## 最好的治疗方 法是全面性 的，除了诊断 和医治潜在的 皮肤问题，也 应防止病情再 度爆发，并且 祛除或减少痤 疮与伤口所留 下的疤痕。

红斑、油腻、粗糙的症状。严重的话会有整个鼻子看起来红肿、凸出现象。

酒渣鼻的病因，相信是皮肤血管异常或病变，但根本原因未知。酒渣鼻病发前，患者可能经历多年的皮肤易泛红问题。

或加重病情的因素包括：吸烟、摄取易引起脸部泛红的食品与饮料（辛辣食物、热饮、酒）、气候变化、极端温度。

#### 毛囊炎 (Folliculitis)

毛囊炎是毛囊（包围在毛发根部的囊状组织）发生炎症，初期显现为红色丘疹，后来可能会发痒、产生灼烧感、含脓液。毛囊炎可病发于身体任何有毛发的部位，但一般



影响腿部、臀部、背部、头皮及胡须区。

引起毛囊炎的诱因，主要为细菌或真菌。毛囊也可能因为受损、刮毛或与衣服摩擦，而受到刺激并引发毛囊炎。同时，汗、油脂、化妆品，也可能堵塞毛囊。

#### 其它促使因素包括：

- 浸泡在遭细菌污染、未经处理的水（如遭污染的浴缸、肮脏的河流）
- 穿紧身衣服
- 使用或接触可能刺激或堵塞毛囊的物质，如化妆品、可可脂、机油、焦油产品
- 伤口受感染，导致细菌或真菌扩散至周围毛囊

#### 治疗方式

最好的治疗方法是全面性的，除了诊断和医治潜在的皮肤问题，也应防止病情再度爆发，并且祛除或减少痤疮与伤口所留下的疤痕。医生会按照各种因素，如年龄、健康状况、症状严重性等等，拟定患者的疗程。

常见的治疗方式包括：医药护肤品、处方药膏、口服抗生素、激素疗法、口服异维A酸 (isotretinoin)，以及非手术程序如化学换肤、粉刺提取术、微晶磨皮术、强脉冲光和疤痕激光治疗。

话虽如此，良好的日常护理与卫生习惯，以及健康的饮食与生活方式，对肌肤有直接的影响，因此也应该重视。