

# 敏感“痘痘肌” 如何护理？

痘痘是所有人都想远离的东西。特别是青春期时，脸上容易长痘痘，也就是俗称的“痘痘肌”。“痘痘肌”比较敏感，容易受到饮食、作息、心情、清洁等因素的影响，萌发出小痘痘。因此，有此类烦恼的人，应当重视日常皮肤护理。

## 痘痘成因 饮食作息心情等都有影响

要避免长青春痘，首先要知道青春痘是怎么产生的。专家指出，青春痘的学名为“痤疮”，多见于青春期。一般认为，青春痘与体内雄激素的分泌增多有关。增多的雄激素使皮脂腺肥大，分泌过多的皮脂淤积于毛囊内，形成脂栓，导致皮脂腺分泌物不易排出，形成粉刺。在厌氧环境下，毛囊内的粉刺杆菌大量繁殖，刺激毛囊形成炎症，进而形成痤疮。

专家说，饮食偏油腻、辛辣刺激、经常便秘，睡眠质量不佳、精神紧张焦虑，或者是女性月经不调等情况，都可引起痘痘。要避免痘痘出现，应该注重饮食和作息，保持良好、放松的心态。出现月经不调，应及时就医，避免情况恶化。



## 一般护理 建议使用含果酸护肤品

想要远离痘痘，在日常生活中，应该做到以下几点：

1. 温和清洁：所谓“温和清洁”，不是说不能用洗面奶，而是建议使用医用护肤品。因为这些护肤品成分相对较少，在达到有效清洁的同时还能减少对皮肤的刺激。此外，针对黑头、粉刺很多的人，建议使用含有果酸成分的护肤品。它可以有效清洁毛孔，清除堆积的角质细胞，同时还能刺激皮肤的再生修复，从而使皮肤变得紧致细腻光滑。含糖皮质激素类的护肤品则尽量少用。

2. 合理膳食：痤疮与饮食中偏爱辛辣、刺激等食物也有一定的关联。饮食上要注意避免摄入过多肥腻、辛辣刺激或高热量食物，多吃新鲜蔬菜水果。

3. 规律作息：养成规律作息的良好习惯，改掉经常熬夜的坏习惯，保证充足的睡眠和良好的心情。也要坚持锻炼身体、出汗能使体内的废物及时排出体外，但出汗后要及时清洁皮肤，保持毛孔通畅。

4. 忌用手抓、挤压痘：避免搔抓或挤压痘，以免引起患处的皮肤化脓发炎，脓疮溃烂，进而形成挥之不去的痘印。



## 专业治疗 物理治疗效果更好

痤疮好发于面部，若不及时处理或处理不当，容易遗留色素沉着或瘢痕。为了避免青春痘留下的“手尾”，还可以采用专业治疗的方式。

专家说，治疗青春痘主要有两种方式，一种是药物治疗，一种是物理治疗。

药物治疗，常会根据病因及痘痘的严重程度去选择药物。主要以抗角化、去脂、消炎为主，效果有限且见效较慢。目前比较推崇的治疗痤疮的药物是维A酸类制剂，不仅可以消除现有的粉刺、痘包，治疗得当，还可使痘印长久不复发不反弹。

针对顽固性痘坑、痘疤，物理治疗手段效果卓越，且相对比较安全，副作用较少。目前的物理治疗方式包括有粉刺针治疗、红蓝光治疗、果酸治疗、光动力治疗、激光治疗、水光针、脂肪干细胞填充痘坑等。不管使用哪一种治疗方式，最好能选择到正规医院就诊。

(林恒华)