



受访专家
郑亮劼医生
Dermatology &
Surgery Clinic

皮肤保健系列④:
青春痘

脸上长痘痘， 为什么？

皮肤病专家分析多种原因

进入青春期男女的表征之一，便是脸上长的痘痘。这些痘痘一般都会维持好几年才逐渐消失，有些却会在脸上留下或浅或深的疤痕，另外还有人的痘痘可以一直缠绵到中年甚至更久。什么是青春痘？著名皮肤外科医生郑亮劼说，这种医学名称叫痤疮的皮肤病，是一种慢性发炎皮肤病，涉及的是毛皮脂组织，包含毛囊和皮脂腺。text: 邹文学 photo: istock

他解释，痤疮开始是在皮肤上出现深色或与皮肤颜色相似的丘疹，也称为暗疮、黑头或白头粉刺。

他补充说：“痤疮也可能恶化，丘疹变大变深，称为结节或囊肿。”

郑医生指出，痤疮也会造成继发性的皮肤颜色变化，出现红色、白色和深棕色的斑块。

25岁以后好转

“我要青春不要痘！”那是许多少男少女的愿望，不过，按照郑医生的观察，很少人能不经过这个脸上长痘痘的发育阶段，只是有些早出现，有些迟出现，有些出现时只有三三两两几颗，有些则是寸土必争，把整个脸都挤爆了。

郑医生说，痤疮最常在性发育期便冒出头来，对于某些男女来说，脸上突然长出那么多疙瘩，会影响他们交朋友和参加社交活动的信心，还是应该获得一定的重视。

他补充，痤疮虽然多发生在少年时期，也可能在成年期才发难。痤疮也可能维持到任何年龄阶段而不肯消失。它也发生在所有种族身上，不会嫌弃任何肤色。

“不过，一般上到了25岁以后，痤疮造成的干扰会越来越小。”

与卫生习惯无关

有些父母看见孩子满脸痤疮，会埋怨他们平日少洗脸，不注意保持脸部卫生。郑亮劼医生却指出，长痤疮与卫生习惯无关。

他透露，导致少年时期长痤疮的原因，医学上目前提出好几种解释：

1. 少年男女进入青春期后，体内分泌的性激素要比儿童时期多。
2. 性激素在皮肤转化成二氢睾酮，刺激毛囊下的皮脂腺增大。
3. 皮脂腺产生皮脂。皮脂增加，就会引发痤疮。
4. 活跃起来的皮脂腺细胞会产生发炎因素，包括产生脂质过氧化物、细胞因子、肽酶和神经肽。
5. 毛囊有细小管道通往皮肤表面形成毛孔。毛囊管道的作用是把皮肤死细胞的皮脂和角蛋白输送到皮肤表面。如果细胞发炎，废物堵塞毛孔，便形成痤疮。
6. 为此，毛囊的细胞壁会破损，发炎情况恶化。
7. 毛囊内的细菌也会造成发炎面积扩大。

区分严重性

郑亮劫医生说，痤疮最常出现在脸上，也会蔓延到颈项、胸部和背部，有些还会长遍全身。

他指出，痤疮常发生在毛皮脂组织，如毛囊和相关的皮脂腺。不过，也有痤疮会演变成发炎的丘疹、脓疱和假性囊肿。

表面损伤

➢ 开放性和闭合性痤疮（黑头和白头粉刺）：

黑头粉刺又称黑头，为开放性粉刺，堵塞毛孔皮脂的表层，直接暴露在外面，与空气中的尘埃接触。黑头粉刺的特征为明显扩大的毛孔中的黑点，挤出后形如小虫，顶端发黑。

白头粉刺又称白头，为闭合性粉刺，为细小的皮下脂栓，表现为米粒大小的半球形白色小包，质硬。主要由死掉的细菌和身体分泌物组成，一般需要两个月时间形成。

白头粉刺是黑头粉刺的前身，但

不少白头粉刺很“保守”，终生不开放。

从粉刺开始，可形成或转化为丘疹、脓疮、结节、囊肿，都有皮脂溢出。

- 丘疹：小、会痛的红色隆起。
- 脓疮：白色或黄色能挤压的小疮。

较深损伤

- 结节：大、会痛的红色肿块。
- 假性囊肿：像囊肿的波动状肿块。

继发性损伤

- 表皮脱落（挑粉刺或搔伤患处的结果）
- 红斑（刚愈合的痘痘，肤色白者更显著。）
- 色素斑（旧痤疮留下的深色斑块，肤色黑者更常见。）
- 各种疤痕，有的萎缩下凹，有的隆起形成瘢痕疙瘩。

郑医生说，一般痤疮少过两星期会愈合，较深的丘疹和结节却需要好几个月才平复。很多长痤疮者也有皮脂溢的毛病。

他补充说：“临床上痤疮可分轻微、中等和严重三类，判断标准是痤疮损伤皮肤的程度。”

严重化原因

郑亮劫医生解释，有些人患的痤疮会造成较严重的皮肤损伤，原因有以下几点：

- 基因：家族成员有患严重痤疮的病历。
- 患多囊卵巢综合征：女性患了这种综合征，常出现高胰岛素血症和抗拒胰岛素症，脸部容易长满痤疮。
- 承受巨大心理压力、患抑郁症。
- 分泌过多皮质类固醇，如患库欣氏病。库欣氏病是一种内分泌病。
- 环境因素，如：
 - 高湿度导致皮肤肿
 - 化妆品特别是某些保湿剂、底妆霜和润发油。要留意它们是否含有羊毛脂、凡士林、植物油、硬脂酸丁酯、月桂醇、油酸（痤疮化妆品）。
 - 使用头带或下巴带造成的压力（如提琴手脖子症，那是小提琴手和中提琴手常见的皮肤状况，因为演奏提琴在颈部形成的压力容易使皮肤发炎）。
 - 食用过多奶制食品、肉类和糖。
- 某些药物会刺激皮肤长痤疮
 - 很多痤疮的严重性，与体内先天免疫系统所制造的炎性介质，如：细胞因子、防御素、肽酶、皮脂脂质和神经肽有关连。有证据显示，发炎会导致毛囊膨胀和闭塞，然后破裂。

酒渣鼻不是长暗疮

郑亮劫医生提醒，如果痤疮老是治不好，没有消退的迹象，患者便须要看皮肤病医生，以便作出正确诊断和对症医治。

“有些皮肤病看起来像长痤疮，如酒渣鼻、口周皮炎、毛囊炎、发炎角化病或化脓性紫癜。错误的诊断，会延误病情。”

