

## 常见的 4种痘印

痘印即在痤疮消退后留下的色沉、瘢痕。色沉分为红色、黑褐色；瘢痕是青春痘过后，留下的坑坑洼洼或高于皮肤的疤痕，医学上分别为凹陷性瘢痕和增生性瘢痕，属于深层的真皮层损伤。

红色痘印为原痤疮处局部炎症，由血管扩张所致。一般表现为皮肤局部红斑，在运动或皮肤温度升高时更为明显。

黑色或褐色痘印为痤疮局部炎症刺激、理化因素作用等导致局部皮肤代谢功能紊乱，黑色素细胞产生大量黑色素小体，被嗜黑色素细胞吞噬后聚集在皮损部位形成痘印。

凹陷型痘印即痘坑，在瘢痕形成过程中，修复反应不足致胶原蛋白沉积减少引起。

增生型痘印即增生性瘢痕，是由于皮肤结缔组织对创伤的反应超过正常范围的表现。

## 处理痘印 各有招

### 红色痘印

一般而言，红色痘印可在半年内自行消失。由于痘印会随着体温的上升更加明显，平日需注意保湿、防晒，避免辛辣、熬夜等，否则容易形成黑色素沉积，转变成黑痘印。除了注意平日护理保养外，还可以选择强脉冲光治疗。强脉冲光为选择性光热作用，可输出适当脉宽及能量被血液中的氧合血红蛋白选择性吸收，使血红蛋白受热、变性及凝固，所在的毛细血管逐渐收缩或封闭，最终导致血管闭塞。强脉冲光还能够刺激真皮胶原纤维再生，同时增加表皮厚度，增强皮肤弹性，从而减少血管暴露。

### 黑色或褐色痘印

这类痘印也会随着时间渐渐淡化，但持续时间比较长，一般需要6—12个月，甚至更长时间，才会慢慢减淡至消退。对付黑痘印，核心思路是阻止新的黑色素形成，加快黑色素代谢，所以日常防晒和护理就显得尤为重要。同时，还可采用果酸换肤、强脉冲光、或调Q激光治疗。

### 凹陷型痘印

针对凹陷性瘢痕的严重程度，可选择点阵激光、微针、化学剥脱术、组织填充等方法。一般建议患者去医院就诊，目前医学常用点阵激光和微针治疗。点阵激光是在一定深度内均匀地创建微热损伤区，诱导胶原再生和重建。微针疗法是利用针刺技术在皮肤形成多个微小创口，诱导生长因子产生级联效应，刺激胶原蛋白生成。治疗后均需注意皮肤的清洁、护理和严格防晒。

### 增生型痘印

这类瘢痕的治疗最困难，易复发，目前多选择局部皮损内激素注射。经过数次治疗后，可使瘢痕软化并变平，但仍有一定痕迹。对于较大增生性瘢痕，也可手术切除后合并放射治疗或局部皮损内激素注射。

需要注意的是，对于“痘印”肌患者，一定要选择正规的医院治疗，不要盲目使用祛疤产品，或去一些没有资质的医美机构，也不要自己在家挤痘痘，以免留下恼人的痘印。



# 远离青春痘

要问影响面部美观的皮肤问题之首，非“青春痘”莫属。“青春痘”医学专业名称为“痤疮”，大多发生于青春期，该病病程长，易反复。几乎每个人都有过不同程度的痘痘。好不容易痘痘消失了，却留下恼人的各种印记，红色的、黑色的、凹凸不平的坑等等，既影响外观又影响心情。那么，如何预防青春痘的突袭？这些痘印到底要怎样才能抹掉呢？一起来看看。

本期指导：区中心医院 吕红莉

## 痘印肌要注意日常护理

对于有痘印的肌肤，无论是以上哪种类型，都要做好如下肌肤护理：

**清洁** 清洁是护肤的基础，只有清洁工作做得好，油脂分泌才会有规律，毛孔就不会堵塞。

**防晒** 紫外线会加剧黑色素沉积，并导致炎症发生，让治疗变得徒劳无用。所以，严格做好防晒工作十分重要，可根据个人情况，将物理防晒（防晒衣、太阳伞、帽子、口罩等）和护肤品

防晒（隔离、防晒霜）结合。

**正确的肌肤护理习惯** 选择适合自己肌肤状况的护肤品，且不要盲目用药，以免伤害皮肤。同时，一定要戒掉挤痘痘的坏习惯。

## 频繁爆痘？是不是做了这些

**卸妆** 清洁不到位、卸妆时的摩擦，都可能会刺激肌肤，导致痘痘的出现，甚至还会让脸上痘痘的情况越发严重。所以，有痘痘困扰又爱美的人群，可以选择适度打个轻薄的底妆，尽量别给皮肤造成负担。

**出油** 混合性和油性皮肤油脂分泌比较旺盛，容易造成毛孔粗大、毛孔堵塞、频发痘痘等问题。

**生理期** 女性的一生都被激素波动困扰着，到了30岁、40岁、50岁甚至60岁都有可能长痘，这些其实都是激素惹的祸。对于激素分泌旺盛导致的生理期痘，尽量少吃一些会导致激素分泌旺盛的食物，例如羊肉、牛肉、动物内脏、虾蟹、黑鱼等发物，都会使得激素分泌旺盛。

**防晒霜** 很多女生都知道防晒霜

要用足一定量，才会达到足够的防晒效果，但很多具有防水效果的防晒霜并不能够被洁面产品彻底清洗干净，很多需要配合卸妆，所以想要保持清透的毛孔，清洁很重要。

**面膜** 发痘痘的时候当然可以使用面膜，但要避免一些有刺激性的、温和的补水保湿，甚至是有祛痘成分的面膜就比较好。

## 好的习惯 可以防痘

青春痘不止是青春期的烦恼，不少人在成年后依然会被痘痘困扰。想要摆脱这烦人的“痘痘”，除了要做好皮肤护理以外，良好的生活习惯也是预防青春痘的前提。

**1. 保持良好的个人卫生。** 个人卫生做不好，可能是青春痘长期存在的原因。建议容易长痘的人最好常常保持将头发梳在耳后和不留刘海的习惯，以免头发上的灰尘和油污恶化感染青春痘。同时，要勤换床上用品，因为枕巾、枕头、被单是最容易堆积死细胞、螨虫、灰尘、头皮屑等脏东西的地方，若不勤换洗容易致使脸部肌肤滋生细菌。

**2. 避免发胶、定型液喷到脸上。** 发胶、定型液中含有固定剂成分，一旦喷到皮肤上，很容易造成毛孔堵塞，油脂和污垢更不容易清洗干净。此外，如果每天能都洗头，维持头发的清洁，也可以改善青春痘状况，同时还能预防感染。

**3. 保持良好的生活作息习惯。** 最好的保养品是睡眠，有规律的良好作息习惯，正常的内分泌，平衡肌肤油脂的分泌，才是长久之计。

**4. 饮食要健康。** 想要让肌肤少长些痘痘，应该要多摄取维生素含量较多的蔬菜、水果，并且要保证充足的睡眠和正常的饮食习惯。尤其是一些喜欢吃辛辣和油腻食物的人，必要的时候，还是要戒口，才能让肌肤保持健康、维持美丽。

