

# 痤疮“爆痘”别慌

## 分级治疗是关键

痤疮俗称“青春痘”，而“爆痘”堪称颜值绊脚石，从青春期零星冒痘到成年后反复爆痘，严重时还会留下痘印、痘疤，不仅会影响外貌，甚至会让患者出现不同程度的焦虑、抑郁情绪。很多人面对“爆痘”会盲目挤压或滥用护肤品，结果不仅没有效果，反而加重病情。其实，治疗痤疮的核心是分级干预，针对痤疮的严重程度，制定针对性治疗方案，从而预防复发，提高颜值。

### 痤疮为什么会“爆痘”

痤疮的本质是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病，发病主要与四大因素有关：一是雄激素水平升高后，导致皮脂分泌过多；二是毛囊皮脂腺导管角化异常使毛孔堵塞，进而出现粉刺；三是痤疮丙酸杆菌感染引发的炎症反应，使粉刺变成红肿的“痘痘”，炎症因子刺激又会加重痘疮红肿、化脓，甚至出现结节、囊肿；第四，长期熬夜、压力过大会导致内分泌紊乱，高糖饮食（奶茶、蛋糕等）会刺激胰岛素分泌，间接促进皮脂分泌，诱发痤疮。

### 痤疮的分级治疗方案

根据痤疮的痘类型、数量以及分布，西医将痤疮分为四级，是制定治疗方案的关键。

**1. 轻度（I级）** 以白头粉刺、黑头粉刺为主，偶有少量炎性丘疹，分布较为分散，无脓疱、囊肿及结节。

轻度痤疮的治疗核心是疏通毛孔、避免皮脂分泌旺盛，主要以局部护理联合外用药物为主，无需口服药物。日常尽量选择温和的洁面产品，每日洁面2次，避免过度清洁；使

用清爽的保湿乳液，确保皮肤水油平衡；做好防晒工作，避免紫外线照射后加重皮肤炎症以及色素沉着。外用药物可使用阿达帕林，该药物具有调节毛囊角化、疏通毛孔的作用，适合粉刺以及炎性皮疹，每日晚上薄涂到痘痘上，初期可能会出现发红、脱皮等刺激反应，可逐渐耐受。

**2. 中度（II级）** 以炎性丘疹为主，数量31~50个，伴有少量脓疱，粉刺仍然存在，痘痘分布较为广泛，可能有轻微的瘙痒或疼痛感。

中度（II级）痤疮需加强抗炎力度，通常采用两种外用药物联合，必要时可服用短期口服抗生素。外用药物可继续使用阿达帕林和过氧化苯甲酰，每日早晚搭配使用。除了做好基础护理外，还要注意饮食清淡，避免摄入刺激性、高脂肪食物，确保每日睡7~8个小时，缓解心理压力。

**3. 中度（III级）** 脓疱数量增加到51~100个，炎性丘疹较为密集，偶尔出现结节，痘痘分布广泛，疼痛感明显。

中度（III级）痤疮炎症相对较为严重，需联合使用外用

药物和口服药物，加强抗炎以及抗感染。口服药物可选择多西环素、米诺环素，疗程8~12周，不可长期使用，以免出现耐药性。对于结节较多且反复发作患者，可小剂量口服异维A酸，每日10~20毫克，疗程4~6个月，可调节皮脂分泌，避免毛囊角化，部分患者会出现皮肤干燥、唇炎等副作用。外用药物继续使用阿达帕林和过氧化苯甲酰，若脓疱增多，可增加克林霉素凝胶，提高抗炎效果。日常护理继续遵守低糖、低脂饮食原则，避免使用化妆品，做好防晒及保湿工作，定期清洁枕套及毛巾，避免滋生细菌。

**4. 重度（IV级）** 主要以结节、囊肿为主，数量大于100个，结节和囊肿多融合成片，疼痛感明显，容易留下痘印、痘疤，甚至出现窦道。

重度痤疮需进行系统化治疗，口服异维A酸的同时配合外用药物以及物理治疗。服药期间需定期监测肝功能以及血脂；若囊肿和脓疱感染严重，需服用抗生素控制感染。

益阳市皮肤病防治院  
皮肤性病科 蒋叶军

本报  
协办

**湖南医药学院总医院**

服务热线：  
**0745-2383694**

急救电话：**0745-2383765**

网址：<https://hhsyy.com/>



## 儿童肺炎高发 尽早识别是关键

儿童呼吸道黏膜娇嫩，免疫系统未完善，是肺炎的高发人群，加上冬季冷空气刺激，局部抵抗力降低，使得儿童肺炎发病率居高不下。作为家长，应尽早识别儿童肺炎的症状，并进行科学治疗和护理，以免病情加重。

### 识别肺炎的关键信号

- 1. 体温与精神** 持续高热（39℃以上）超3天，退热药效果差或退热后精神萎靡、烦躁嗜睡。
- 2. 咳嗽与呼吸** 咳嗽深且频繁，伴喉中痰鸣音，呼吸急促、鼻翼扇动或出现“三凹征”，即胸骨、锁骨、肋间隙凹陷。
- 3. 食欲与面色** 显著拒食、口唇发紫、面色苍白。

### 确诊肺炎怎么办

- 1. 遵医嘱用药**，不擅自停药或调整剂量。
- 2. 加强拍背排痰**。孩子侧卧，用空心掌由下至上、由外至内轻拍背。避免饭后1小时内操作。
- 3. 注意休息与饮水**。保证充足休息，多喝水，饮食以清淡的流质食物为主，预防脱水。
- 4. 保持环境舒适**，空气流通，湿度以50%~60%为宜，可缓解呼吸道不适。

### 如何构筑健康屏障

- 1. 合理穿衣** 建议采用“洋葱式”穿衣法，即多层衣物，方便增减。避免出汗后受凉。
- 2. 卫生习惯** 养成勤洗手、戴口罩的好习惯，阻断病原传播。
- 3. 营养与睡眠** 均衡摄入蛋白质和维生素，保证充足睡眠，提高免疫力。
- 4. 疫苗接种** 按时接种肺炎链球菌疫苗和流感疫苗是预防肺炎最有效的手段。

湖南医药学院总医院普儿一科  
主管护师 欧阳华玲 主任医师 梁高连

## 识别双相复发信号 守住情绪稳定底线

双相情感障碍又叫做躁郁症，是一类既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的常见精神障碍，对患者社交以及社会功能造成一定影响。通常情况下，只要积极配合治疗，就可以基本控制病情。然而，很多人对双相复发信号不了解，因此错过了最佳的治疗时机，导致病情反复，情绪异常。本文将为大家详细讲解双相复发的信号以及应对措施，为情绪筑起一道“稳定墙”。

### 双相的复发预警

**1. 躁狂发作** 周末就想窝在家里追剧，总觉得时间不够；深夜还在研究创业项目，始终不觉得疲惫……这其实是躁狂发作的典型表现。若突然感觉精力异常旺盛，每日即使只睡3~5小时也感觉不到疲惫感；思维跳跃，说话又着急又快，别人没办法插话；冲动行为随之增多，如疯狂购物、盲目投资等，都要警惕是双相复发可能。而这类信号往往是从小变化开始，如

突然变得比平时多话，或对以往不感兴趣的东西突然热情等。

**2. 抑郁发作** 当抑郁症状发作时，情绪就会持续降低。患者会突然感到情绪失落，对任何事情都提不起兴趣，以前喜欢的事情也觉得没有意思；睡眠差，要么早醒、要么嗜睡，饮食也变得不规律，要么暴饮暴食、要么食欲不振；认知功能也随之降低，注意力无法集中、记忆力变差，甚至会出现一些消极想法。

**3. 睡眠和食欲变化** 无论是抑郁还是躁狂复发，睡眠和食欲的变化通常都是最先出现的，也是最容易被忽略的预警信号。相关数据显示，约有80%的双相情感障碍患者复发前会出现睡眠异常，躁狂时无法正常入睡，睡眠需求降低，抑郁时却容易早醒、嗜睡；食欲方面表现为躁狂时暴饮暴食，喜欢食用高热量食物，抑郁时则食欲减退，体重降低等，这些信号由于缺乏特异性，最容易被人们忽视。对于双相情感障碍

患者来说，若出现持续2周以上的睡眠紊乱和食欲变化，且出现情绪波动，需警惕是否为双相复发。

### 复发后这样应对

**1. 立即就医** 当出现复发信号后，首先要做的就是停止一切可能导致病情加重的行为，如熬夜、过度社交或独处等，同时和主治医师沟通，不要擅自调整药物或停药。很多患者仍存在一定的侥幸心理，觉得出现情绪波动，扛一扛就过去了，但事实是，拖得越久，病情越严重。因此，当双相情感障碍患者出现失眠、情绪失控等症状时，一定要及时就医，积极配合医生进行治疗，避免病情加重。

**2. 规律生活** 规律生活是双相情感障碍患者稳定病情的重要基础，即使没有出现明显的复发信号，也要坚持养成良好生活习惯，确保每日7~8小时睡眠时间，避免暴饮暴食等行为，适当运动，从而调节大脑多巴胺、血清素分泌。这

对稳定情绪有很大帮助。

**3. 家人支持** 双相情感障碍患者的康复离不开家人和朋友的支持与鼓励。一旦出现复发信号，应主动向身边人求助，例如，让家人提醒按时服药，规律作息，避免发生冲动行为。同时可以加入互助小组，主动和有类似经历的人进行沟通，分享复发经验，提高治疗信心。

**4. 定期监测复诊** 预防双相复发比应对更重要。双相患者应学会疏解情绪，可以通过日记的方式记录每天的情绪、睡眠以及运动情况，以便及时发现情绪波动，提前采取措施纠正。此外，定期复诊也不可少，即使病情稳定，也要定期到医院复查，以便医生及时调整治疗方案。

总之，双相情感障碍复发不可怕，可怕的是忽略预警信号，放弃治疗。只要守住情绪底线，就一定可以尽早克服负面情绪的阴霾，享受美好生活。

娄底市荣军优抚医院 姚超平