

夏季更易长痘痘 中医战“痘”有妙招

衡阳市中医医院门诊部主任兼皮肤科主任于军提醒:夏天气温高,体内阳气足,对付皮肤问题适合采用中医特色的“冬病夏治”

■朱嘉林 通讯员 廖高峰 杨澄莉

近日,衡阳市中医医院皮肤门诊室内患者络绎不绝,不少患者前来问诊:“为什么一到夏天,我的皮肤就容易爆痘?都过了青春期的了,为什么还会长痘痘?”

对此,衡阳市中医医院门诊部、皮肤科主任于军解释,“青春痘”其实是一种痤疮,是常见的皮肤病,它其实没有年龄限制,并不仅仅存在于青少年脸上,而与个人体质以及脾、肺、肠、胃有关系,任何年龄都有可能发生。夏日气温高,人们身上的汗液、油脂分泌增多,身上、脸上也很容易长痤疮。

于军提醒,痤疮护理不当,往往留下痘痕痘印,非常影响美观,还会造成患者的心理负担。想要摆脱痤疮,应该及时去正规医院进行治疗,避免去一些无医学资质的美容院浪费不必要的金钱和时间。此外,她还强调,虽然夏天是最容易出现皮肤问题的一个季节,但也是一个治疗皮肤病的好时机。夏天的气温高,体内阳气比较充沛,这时候对皮肤问题进行中医特色的“冬病夏治”,能发挥事半功倍的作用。



专家简介

于军,衡阳市中医医院门诊部主任兼皮肤科主任,副主任医师,三年制硕士研究生导师,毕业于南华大学临床医疗专业,于2007年取得临床皮肤病学硕士学位,具有中医的学士学位和西医的硕士学位,拥有扎实的理论基础。从1992年在衡阳市中医医院工作至今,已有29年,具有丰富的临床经验。

湖南省皮肤性病委员会委员,湖南省中西医结合皮肤性病委员会委员,湖南省外科委员会委员;完成白癜风省级课题一项、银屑病市级课题一项、湖南省中医药大学校级课题一项。擅长中西医结合治疗白癜风、银屑病、湿疹、荨麻疹、痤疮、尖锐湿疣、生殖器疱疹、硬皮病、红斑狼疮、带状疱疹,特别是带状疱疹后遗症等疑难性疾病。

A “青春痘”不是年轻人专属,与个人体质有关系

于军介绍,痤疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症,好发于面部、前胸、背部,可形成黑头粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿等为特点的皮肤损害。

“痤疮跟体内的湿热较重有直接关系。”于军详细道出了痤疮与体内湿气的关系,爱长痤疮的人多为油性肤质,爱出油其实是湿热体质的特

征。中医认为很多病因都可以让人长痤疮,比如瘀血、痰湿、阴虚、湿热、实热。“天气炎热,油脂分泌旺盛,导致油脂无法从皮肤上的毛孔和角质分泌出来,出现堵塞,就会形成痘痘。”

“我们常说的湿气重,除了环境湿气重,另一方面,从中医角度而言,也指体内湿气重。”于军

说,中医认为,湿气重是脾出现了问题。脾功能下降,气血亏损严重,则容易体虚,出汗多,身体里积聚了很多排不出去的湿热,就会从皮肤上长出痤疮。

此外,于军认为,痤疮与饮食习惯、生活作息有很大的关系。当下不少人喜吃甜食,喜喝奶茶、咖啡等糖分高或刺激性强的饮料,糖分在体内转变成油脂,就会助长痤疮。此外,爱吃辛辣、油腻的食物,也会诱发痤疮。同时,熬夜晚睡、久坐少动等影响亦不容忽视。

B 中医战“痘”有妙招,“冬病夏治”防痘痘

如何战“痘”,很多人都容易陷入误区。有些人认为,放置不管、不去就医,痤疮总会自然消除。但殊不知,耽误了痤疮的治疗,常会导致痤疮问题越来越严重,最后留下囊肿、疤痕和色素沉着等后遗症。

前几日,患者陈女士来到衡阳市中医医院皮肤科就诊。陈女士告诉于军,最近脸上反复长痘,刚开始没注意,直到几颗痘痘里的脓水变硬,形成一个肉瘤留在脸上,才来医院就诊。经过仔细检查,于军诊断该女士脸上的肉瘤是皮脂腺囊肿,是皮脂腺导管阻塞导致皮脂腺排泄障碍淤积而成。对此,于军为其予以中药外敷配合中药口服,几天后陈女士前来复诊,其面部囊肿已基本消散。据悉,对于痤疮囊肿和巨型痤疮,于军有一套独创的痤疮根治方法,即使用三棱膏外敷,配合自拟痤疮药方口服,获得了显著的临床效果。

“治疗痤疮必须从病因出发,要及时清除体内

湿热。”于军列出了一些痤疮克星:金银花清热解毒,性味甘寒,不伤脾胃;白藜皮,清热、散风、除湿,治疗皮肤瘙痒;土茯苓利湿解毒。于军说,将这些食物全方配伍不仅能够起到清热解毒、利湿散结、祛风、消肿止痒等功效,还可以治疗经络不和、湿热血燥引起的痘痘。

俗话说“一夏无病三分虚”,夏季是一年中阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛,阳气外发,伏阴在内,气血运行也相应旺盛起来,活跃于机体表面,此时更是“冬病夏治”的最好时机。

如何做好皮肤的“冬病夏治”?于军建议市民可以使用她的“独门秘方”来祛除体内湿气,预防皮肤问题——用黄芩、黄连、黄柏、银花、薄荷、马齿苋各15g混合煮水后,冲洗使用,儿童酌情减量。于军的许多患者都使用了这套“秘方”煎汤洗浴,皆反响很好。“使用这些中药洗浴,皮肤变得更加干净清爽,长

期坚持下来,几乎再没有碰到皮肤问题,而且皮肤也更水润了!”一位李姓患者如是说。

“长痘痘是一件令人心烦的事,爱美的女孩子总是千方百计想尽办法和痤疮进行较量,殊不知,最好的战‘痘’妙招还是内在调理。”于军指出,痤疮的护理和治疗是一场持久战,要从多方面做好预防。比如清淡饮食,不吃辛辣刺激性的食物;适当地锻炼身体,增强身体免疫力,保持皮肤卫生干净。其次,要保证睡眠质量。充足的睡眠时间是保证皮肤健康状态的重要条件之一,经常熬夜或者失眠的人衰老速度更快。尤其是晚上12时到凌晨3时,此时皮肤细胞代谢的速度是清醒状态下的8倍多,要想皮肤保持青春活力,避免过早衰老,尤其要注意这段时间的睡眠。

饮食上,于军详细说道,痤疮患者应少吃鸡汤、鸭汤和鸡皮、鸭皮,但可吃鸡肉、鸭肉,不要吃糖和淀粉类食物。可经常食用青菜、瘦肉、排骨、苹果、梨子、香蕉、西瓜、柚子、冰糖柑。

最后,一定要多喝水,保持皮肤细胞的正常含水量,有助于皮肤保持光洁且富于弹性。于军建议,每人每天至少要饮用1200毫升的水。

C 正确护理,恢复皮肤健康

“积极的治疗还要配合正确的护理,才能彻底治愈痤疮,恢复健康皮肤。”于军介绍,毛孔的堵塞和皮脂分泌的过度,是引起痤疮的两个主要因素,因此清洁是非常必要的。

“预防痤疮,做好皮肤清洁是前提。”于军建议,最好用温水洗脸,这样有利于皮脂的清除和毛孔角化的缓解,洗脸时要使用温和无刺激的洗面

奶或者香皂彻底清洁。在洗脸次数上,于军强调,早晚两次是必不可少的,如果出油多的患者,可以中午再增加一次。另外用电脑以后,由于近距离接触电脑有静电的吸附,毛孔就容易堵塞,所以也要增加清洁。

值得注意的是,油性皮肤的人,需要经常做深层的皮肤清洁护理,去除多余油脂、污物,促进血液

循环。如果痤疮比较严重,也可以做特殊的清洁,如去死皮、小气泡清洗皮肤等。

于军特别提到,长痘痘后很多人喜欢用手去挤,这样会把痘痘的脓液向四周的正常皮肤放射、侵入。而美容针的环就有一个很好的箍圈作用,这样不容易把炎症向四旁放射。如果痤疮是有脓疱的类型,可以及时用美容针尖针的一头从毛孔的孔隙部位戳破,再用另一头的环直接解压,把脓液排出来,可以起到很好的清理作用。“但如果美容针不能够及时地消毒,就会出现交叉感染,加重痘痘病情,因此一定要到正规的医院去做。”