

<u>へ いや吸 シ</u> 健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/06 11:27

春天一到,天气迅速转暖,随着身体新陈代谢的加快和体内水分及营养消耗的增加,更容易造成体表毛孔的堵塞。不少年轻人开始为脸上、背上甚至头皮里多了些"青春痘"(痤疮)而着急。西医认为痤疮的发生主要与雄激素、皮脂腺分泌增多、毛囊口上皮角化亢进、痤疮丙酸杆菌感染及遗传等因素有关。从中医的角度来看,痤疮多因体热盛,或食肥腻食物,或因情绪不良致肺经热盛,或脾胃湿热,久则灼伤阴液致阴虚火旺。但要彻底治疗,还需分清成因和患者的体质对症施治。

长痘

40%暴发干非青春期

痤疮因多发于青春期男女而被称为"青春痘",很多人认为,"青春痘"是年轻人的专利,但其实不然。年届40的刘女士便是典型例子——年龄早已不青春,都被孩子们叫"阿姨"了,可脸上的痘痘却一直没有"拜拜"的迹象。

对此,广州中医药大学第一附属医院皮肤科主任、副教授查旭山解释,如今环境污染、工作压力增大、生育年龄推迟等干扰人体内分泌系统的因素越来越多,不少人内分泌也更容易失去平衡。有统计显示,目前非青春期长痤疮的发病已占到近40%,以女性患者居多。

痤疮是影响皮肤美容的一种慢性毛囊皮脂腺炎症。其主要的发病原因为内分泌功能失调,雄性激素分泌增多刺激了皮脂腺分泌过多,堵塞其开口,皮脂不能顺利排出,皮脂堆积,致使细菌大量滋生而引起毛囊、皮脂腺发炎,从而形成痤疮。青春痘一般都长在脸部,尤以皮脂腺分布多的部位——额头、鼻子周围、嘴巴周围较多。但这种皮脂腺不只分布在脸部,背部、胸部也有,因此有些人虽然运气好不长在脸上,但胸前及背部的痘痘却让人不敢穿低胸露背的衣服。由于长痘痘日久易形成色素沉着、毛孔粗大甚至留下疤痕,对爱美的年轻人特别是女孩子一般都会造成较大的心理压力。

释痘

肺胃湿热情绪不良都是诱因

查旭山表示,痤疮的形成多因体热盛,或食肥腻食物,或因情绪不良致肺经热盛,或脾胃湿热, 久则灼伤阴液致阴虚火旺,从而导致血热毒盛,湿热淤积于面而成。

一般来说,痤疮的早期主要与肺胃湿热有关,表现出实证的症状,比如痤疮红肿较为明显,容易长脓包。经常便秘的人也会长痤疮。而久治难愈或经常复发的痤疮则与内分泌失调密切相关,患者以女性为多,她们常在月经周期前后或在熬夜与工作压力大时满脸痘痘。专家指出,这与情绪变化致使人体内分泌失调有关,"中医认为'怒伤肝'、'喜伤心'、'思伤脾'、'忧悲伤肺',情绪好坏会直接影响人体内脏分泌功能的变化。" 查旭山表示。

有的女性减肥也会减出满脸"青春痘"。查旭山说,一些通过节食减肥的人容易营养不良,维生素缺乏。比如,缺乏维生素A时皮肤角化代谢就会出问题,并造成毛孔堵塞、毛孔粗糙等情形。

另外,每天面对计算机工作的职业女性由于受"显示器污染"及"电辐射"影响的原因,长痘的几率也会高些。

祛痘

分清成因和患者体质对症施治

一般来说,早期痤疮,治疗重点在上焦(如肺、上呼吸道),以清肺热为主,可以使用解毒药物,比如银花、连翘和蒲公英。后期的痤疮,与人体的内分泌失调密切相关,中医认为多于肝肾阴虚有关,所以治疗先要调整内分泌,以调养肝肾为主,可以使用旱莲草、首乌、女贞子、知母、黄柏等药物,中成药可以选用六味地黄丸等滋补肾阴的药。具体辨证调理如下:

肺火旺盛

主要表现:以鼻子及右脸颊为主。中医认为肺主皮毛、开窍于鼻,故肺火旺易长痤疮。

治疗:多运动以增强肺功能。忌抽烟,多食薏仁、木耳、杏仁、白菜、梨子等润肺食品。

肠胃湿热

主要表现:以长在嘴巴周围为主。患有消化系统功能不佳,甚至伴有胃痛、胃脘不适。这类患者 偏食,不爱吃青菜及水果。

治疗:多食胡萝卜、菠菜、金针菇、笋子等富含纤维素食物帮助肠道蠕动。早起床即饮1杯温水,平时多喝酸奶,保持排便顺畅。

淤血阻滞

主要表现:通常这类型的人都有月经不调、痛经等生理症状。痤疮以多长在人中处为主。

治疗:平日应少吃冰冷、寒凉、辛辣的食物,生理期间更应忌食。可服用中药四物汤及调经汤。

肝肾阴虚

主要表现:痤疮以长在上额及下巴处最多,消了又长,难以全消,虽然脸部其他处也会长痘痘, 但较易痊愈。

治疗:这类型的人脸较易出油,最好多洗脸防毛孔阻塞。多食祛火的冬瓜、西瓜、胡萝卜、空心菜等,忌辛辣、热补及易上火的食物。别熬夜。

肝火旺型

主要表现:痤疮以长在左脸颊为主。压力大或要经常熬夜加班之人最为常见。

治疗:多吃绿豆、冬瓜、小黄瓜等祛肝火的食物,并饮决明子茶、菊花茶。忌酒。尽可能晚上11时前入睡。另外,要放松心情,防焦躁。

防痘

睡眠足心情靓 多喝水防便秘

查旭山提醒说,防痘要从保持规律的生活和充足的睡眠入手,尤其是在月经、更年期等特殊的日子里,更要睡得好,并学会情绪疏通,避免出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪。

另外,还要增加身体的水分补给,每天保证充足的饮水,并可使用保湿爽肤水,防止脸颊因水分流失而干燥。而大量的临床观察发现大部分痤疮患者均有不同程度的便秘。为预防便秘发生,平时要保证适量运动,多吃新鲜蔬菜、水果等含粗纤维较多的食物,定时排便。有便秘倾向的患者,每晚睡觉前最好能揉腹10~15分钟,以刺激肠道蠕动。每天清晨饮一杯温开水,能有效地促进肠道蠕动。经常性便秘的患者可在医生指导下适当服些润肠通便的药物。

查旭山指出,在长痘痘严重期间,千万别碰肥肉、猪肝、鸡蛋、海蟹、带鱼等高脂、腥发类食物。特别是在症状转好阶段,一吃虾蟹很可能就会发炎加重病症。而糖、巧克力、冰淇淋等会使机体新陈代谢旺盛,皮脂腺分泌增多的食物也要忌口。生葱、大蒜、辣椒、咖啡等辛辣和有刺激性的食物更是碰都不能碰,以免"火上加油",加重"内热"。

总之,饮食上宜清淡,多吃粗纤维食物、碱性的蔬菜、水果以及含锌、维生素A和胡萝卜素的食品

https://www.chubun.com