你好，我是薛斯亮，欢迎收听我在丁香妈妈的《科学战痘攻略》。

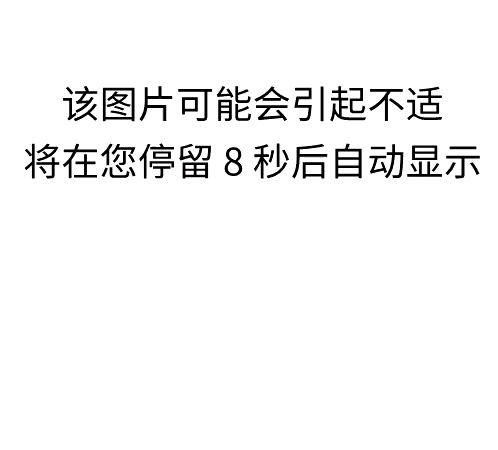
这节课我来讲讲，如何明确你的痘痘状态，怎么对症治疗。

**痘痘治疗分为轻、中、重**

《中国痤疮治疗指南》把痘痘分为 3 度。下面我就介绍一下，怎么判断自己痘痘的程度。

**第一度，轻度 ：仅有粉刺**

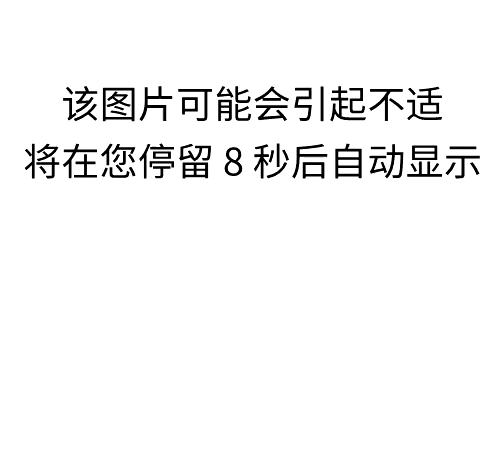
你可以对着镜子，用手电从侧面打光到皮肤上，如果看见针头大小的、肤色或灰白色的、突出的疹子，用手触摸会有颗粒感，按压时无疼痛，那就是粉刺。



**第二度，中度：炎性丘疹和脓疱**

炎性丘疹会发红，也会高出皮肤表面，直径 1～5 mm大小。用手触摸有明显的实性感，就像摸着一颗颗小米粒或小绿豆的感觉。

压着痘痘的时候会有明显的疼痛感。如果这些炎性丘疹顶部出现黄白色，那就是脓疱了。



**第三度，重度：结节、囊肿。**

结节呈圆形或椭圆形，一般直径＞5mm，会明显隆起。用手摸的时候，会有实质感，摸着感觉像触摸黄豆或蚕豆，也很疼。

囊肿是含有液体或半固体的圆形或椭圆形，但压着软软的，有弹性。

没有发炎的囊肿就是皮肤一样的颜色，触摸的时候也不会有明显的疼痛感；发炎的囊肿会是红色或暗红色，有明显的疼痛感。

我在文中也放了图片，你可以对照着查找自己的情况。

如果你的情况比较复杂，有粉刺又有结节，也有一个国外的痘痘判断标准。一般情况下，3 个以下的结节，就算中度痘痘，3 个以上的就算重度了。

**轻度痘痘治疗：外用药治疗为主，护肤品也能用**

接下来简单说一下轻、中、重度痘痘一般会怎么治疗，课程的第二部分也会更细致的讲解。

轻度痘痘主要是局部用外用药治疗，首选维 A 酸类药物或过氧苯甲酰。这两类药物都是处方药，需要在医生指导下使用。

如果你觉得医用药膏没必要，也可以先尝试护肤品，比如「果酸类」、「水杨酸类」等等，第 5 节课会详细讲到多种有效的祛痘护肤品，这里就不重复说了。

但是总的来说，我更建议你在医生指导下使用外用药膏。

**外用维 A 酸类药物**

先说说外用维 A 酸类药物。它能溶解粉刺，也有消炎、缓解痘印的作用，但是这种药物有致畸风险，备孕期、孕期、哺乳期都不能使用。

常用有维 A 酸乳膏凝胶、阿达帕林凝胶、和异维 A 酸乳膏。 阿达帕林凝胶，消炎效果很好，对皮肤刺激也小，一般情况下，医生可能会更推荐阿达帕林凝胶。

维 A 酸药膏容易引起光敏，建议你晚上使用。

具体使用方式是，每晚洁面后，挤差不多 1 颗绿豆大小的药品，避开眼周，均匀涂抹在有痘痘的地方。特别注意，不要太厚了，涂抹后用手触摸能感觉到皮肤有一点点滋润感就行。

**过氧苯甲酰**

另外一种药物，过氧苯甲酰，有溶解粉刺和控油的功效，哺乳晚期可以在医生指导下使用。

最常用的是 5% 浓度的过氧化苯甲酰凝胶 ，也就是班塞。具体使用方法跟外用维 A 酸差不多，但是这种药物不太会导致光敏，白天也可以使用。

总的来说，这两种外用药都可能轻度刺激皮肤，产生泛红、起皮的情况。建议用的时候，先低浓度、小范围试用，比如下巴区试用。2 小时内清洗掉。

皮肤没有明显反应，再慢慢过度到高浓度、大范围和过夜使用。

但是如果使用 2～3 个月之后还是没有效果，就建议你及时到综合性的三甲医院皮肤科就诊。

轻度到中度的痘痘辅助治疗：果酸、水杨酸焕肤

如果你是轻度，或者有一些红肿的痘痘，比如炎性丘疹，也可以选择现在很流行的「果酸焕肤」或「水杨酸焕肤」，这种治疗手段能有效清除粉刺和控制炎症，也能淡化痘印。

如果你的痘痘主要是粉刺，脸部没有经常发红、发痒、干燥、脱屑的情况，就可以选择「果酸焕肤」。 如果你有略微红肿的痘痘，就可以优先选择「水杨酸焕肤」。

这两种治疗需要去正规医院， 一般有 2～3 个疗程， 4 次是一个疗程，每间隔 2～4 周治疗一次。每一次的价格约 700～800 元。

治疗以后，可能 3～5 天内出现淡淡的红斑、肿胀、刺痛、烧灼感，这些都是正常的，治疗一周以上逐渐减轻或者消失。

另外，要特别注意保湿防晒，如果出现色素沉着就需要 3～6 个月才能恢复了。如何做好保湿和防晒，在第 [15](https://mama.dxy.com/client/column/3357489093096930151/course/3357489806061237680) 和 [16](https://mama.dxy.com/client/column/3357489093096930151/course/3357845822342802974) 节课都会提到，你可以对照着看。

**中重度痘痘：及时就医，口服和外用药物配合**

如果判断为中重度痘痘，就建议你及时就医了。 治疗痘痘的手段很多，即使是中重度痘痘也能治好，不需要过分焦虑。

一般情况下，中重度痘痘，医生会口服、外用抗生素治疗配合辅助治疗。

**口服抗生素**

如果痘痘炎症较重，又有大量的红肿痘痘，医生会建议你口服抗生素。

一般情况下，医生会首选四环素类如米诺环素，也叫做美满，能快速杀菌，消退炎症。通常用量为 100 mg /天，疗程 6～8 周，最长不超过 12 周。

你可以早餐后半小时服用一粒，晚餐后半小再服用一粒。如果服用后头晕，也可以每晚睡前一次性服用两粒。

另外，用药一定要规范，严格按照医生说的疗程服用。如果你经常忘记吃药或者吃过长的时间都不利于痘痘恢复，甚至身体会对药物产生耐药性，药效就大打折扣了。

如果你是重度痘痘，以结节或囊肿为主或痘痘反反复复，医生就会建议你口服异维 A 酸。 这是目前最有效的痘痘治疗的药物，能有效抑制油脂分泌、改善皮脂腺，也能消炎和预防痘印形成。比较常用的是泰尔丝。

一般早晚各服用 1 次，一次 1～2 粒，随餐或者饭后服用。你也可以晚上一次性吃完，总疗程需要服用半年以上，当达到最大剂量的时候就可以在医生指导下减量甚至停药。

需要注意的是，异维 A 酸会有致畸风险。女性在治疗前一个月，治疗期间及治疗后 3 个月都要严格避孕。

**外用抗生素**

说完了口服药物，重度痘痘还会建议配合外用药膏，比如维 A 酸类、过氧苯甲酰、和抗生素。

前两种，上面已经提到过用法，就不重复提了。

只需要注意口服泰尔丝的时候，皮肤可能特别容易干燥，起皮，如果你还外用维 A 酸乳膏，就建议敷比较厚的保湿霜了，比如薇诺娜特润霜。

再具体说一下抗生素，主要用的是红霉素、氯霉素、克林霉素，比如克林霉素磷酸酯凝胶或者夫西地酸乳膏，商品名叫做奥络。

一般会和外用维 A 酸类药物和过氧苯甲酰一起使用。

用的时候，每天早晚各一次，涂抹在红肿疼痛的痘痘上。 如果痘痘分布比较集中或面积较大，就可以大片涂抹或全脸涂抹。

**辅助治疗手段：红蓝光和光动力**

再简单说两种辅助治疗手段：红蓝光和光动力。

各个类型的痘痘都可以用红蓝光治疗。蓝光可以有效杀菌，红光能促进炎症吸收和组织修复。

治疗的时候，医生会用红光和蓝光交替照射，每次治疗约 20 分钟，每周 2 次，8 次为一个疗程。每次费用大约在 100～200 元左右。

轻、中度痘痘可直接红蓝光治疗，如果 1～2 个疗程效果不好的话，建议配合用药。如果是重度痘痘，建议红蓝光和药物同步治疗。

如果你判断自己是重度痘痘，也没办法吃口服药，比如要备孕，就可以选择光动力治疗。 一般情况下，光动力治疗次数不会超过 4 次，间隔时间不超过 1～2 周， 每次价格 1000～2000 元。

 最后再简单说一下，无论是哪种痘痘，都不建议你去做针清、更不用要用手抠，尽管很多医院、美容院都会做针清，但其实这个手段治疗效果很限，不会做日常推荐治疗方法。

**课程小结**

这节课内容就到这了，我最后做一个简单的小结。 另外，这节课提到的用药、医美和护肤产品在后面课程都会详细讲到。

第一，痘痘可以根据严重程度，分为轻、中、重度痘痘。

第二，轻度痘痘的治疗，是以外用药治疗为主，也可以适当用护肤品，但是使用 2～3 个月还是没有效果，就建议及时就医。另外，也可以选择「果酸焕肤」或者「水杨酸焕肤」。

第三，中、重度痘痘都建议及时就医，一般会采用口服抗生素、外用抗生素和口服异维 A 酸治疗。现在也有 2 种辅助手段，红蓝光和光动力，可以缩短治疗时间，减少用药量。

听完这节课，你可以在「笔记」区留言谈谈你的抗痘经历，也可以讲讲你的困惑。