你好，我是余佳，欢迎收听我在丁香妈妈的《科学战痘攻略》。

上节课讲了轻度痘痘的护肤品选择。

这节课我再来仔细讲讲轻度痘痘，皮肤科医生经常会推荐的药膏。这些药膏更便宜，正确使用也会更高效。

**轻度痘痘的  3 个用药原则**

介绍药膏前，先简单讲讲药膏的 3 个用药原则。

第一，同类成分的产品和药膏不要同时使用。一起使用的话，可能会加强刺激、增强耐药性。

所以，如果你需要用药，就不要用上节课提到的水杨酸类、果酸类和视黄醇类护肤品，更不要叠加用狮王、小林这些杀菌药膏了。

第二，如果使用的过程中出现明显发红、脱皮、痒痛，并且超过 3天 不能缓解。建议停用所有产品和药膏，再每天涂 3～5 次保湿霜加强保湿、促进皮肤自行修复。

如果超过一周以上不能缓解，尽快到皮肤科就诊。

第三，不要过度清洁皮肤。

爱长痘痘的人，往往会用清洁力强的清洁产品，或者使用洁面仪，反而会清洁过度，所以用药期间，建议选择更温和的洁面产品，比如氨基酸类。

温和的清洁产品，在第 [13](https://mama.dxy.com/client/column/3357489093096930151/course/3357847175257772716) 节课和配套清单中提到，你可以对照选择适合自己的产品。

**维生素 A 酸类处理粉刺；抗生素药膏针对偶然出现的红肿痘痘**

说完用药原则，接下来讲讲治疗轻度痘痘的药膏。

药膏一般分为维生素 A 酸类外用制剂和抗生素类药膏。维 A 酸类药膏主要治疗粉刺，抗生素类主要针对偶然出现的红肿痘痘。

建议你选择单一成分的药膏。含有多种成分的药膏里，每种成分的含量相对更少，效果没有单一成分的好，也不推荐没有明确疗效的中成药。

如果当地医院，给你开了下面我没有提到的药膏，你也可以查看药膏的组成成分，对照看有同一成分的药膏的使用方法。

一般情况，药膏上印得最醒目的字是它的成分名，比如阿达帕林、他扎罗汀、过氧苯甲酰等都是成分名，不同厂家会给自家产品申请商品名，比如达芙文、乐为、班赛都是商品名。商品名，不会特别醒目。

同一成分名的药膏，治疗作用和使用方式是类似的。

**维生素 A 酸类：处方药，可以随时停用**

先讲维 A 酸类外用制剂。 这类药膏大多数是处方药，需要在医生指导下使用。因为有致畸风险，备孕期、孕期哺乳期女性是禁用这种药膏的。

主要功效是帮助粉刺自动排出。长期使用也能淡化痘印、美白。

**阿达帕林：每晚一次，连续用 4～8 周**

维 A 酸类药膏最常见的是阿达帕林。最出名的产品是「达芙文」。

用药方法是洗完脸擦干后使用，每晚一次，在有粉刺区域薄薄涂一层，连续用 4～8 周可以有效减少痘痘。

国产的阿达帕凝凝胶比较刺激、祛痘效果弱一些。

每个人使用阿达帕林的反应差异很大。有的人，用很久都没有什么感觉，有的人用 2～3 天就可能有明显的脱屑、发红、痒痛不舒服的情况。

如果你是第一次用，建议用以下 2 个方法用药。这两种方法效果基本没有差别，你可以根据自己情况选择。

方法 1：全脸涂抹。

如果你全脸粉刺、黑头都比较多，可以选择这种方法。

挤豌豆到蚕豆大小的药膏，均匀涂抹在鼻子或者额头。使用半小时后再涂保湿霜，连续用药 3 天以上没感觉到明显的刺激，再把用药范围扩大到脸颊、下巴等区域。

方法 2：局部点涂。

这种方法更适合痘痘比较少的人。

长痘痘的地方都均匀涂抹薄薄一层药膏，停留半小时后洗掉药膏，再涂保湿霜。

不过使用阿达帕林凝胶 2～3 个月以后，有的人可能就感觉效果不明显了。这种情况可以尝试换成其他的维 A 类药物，或者停药 2～4 周再继续使用阿达帕林。

**维 A 酸乳膏:  低浓度针对少量粉刺，高浓度局部薄涂**

除了阿帕林凝胶还有普通的维 A 酸乳膏。

维 A 酸乳膏有两种浓度， 0.025% 和 0.1% 。

高浓度药膏用法与阿达帕林类似，每晚用一次，在痘痘区域薄薄涂一层，连续用 4～8 周可以有效减少痘痘。

低浓度药膏，效果不会很明显。如果你的粉刺程度比较轻，比如只有鼻子或者额头有几个粉刺可以使用。一般每晚一次，连续用 2～3 个月。

规律用药一段时间后，如果你的痘痘基本消退，但皮肤刺激感比较明显，也可以用低浓度的药膏持续治疗 1～2 个月，每晚一次或者隔日一次，主要是巩固治疗效果和防止复发。

**他扎罗汀乳膏：每晚一次，连续用药 1～2 个月后再评估疗程**

第三种药膏是他扎罗汀，目前国内只有「乐为」一款药膏。

这款产品的效果比阿达帕林好，但是刺激性也更强。

用法和注意事项跟阿达帕林差不多，每晚一次，在痘痘区域薄薄涂一层。但是，因为刺激性更强，一般建议连续用药 1～2 个月以后，医生评估皮肤状态后再决定后续用药疗程。

使用完药膏，早晚建议用比较厚重的保湿霜，比如雅漾舒缓特护保湿霜 或者丝塔芙保湿霜。如果习惯用比较轻薄的保湿乳液，也可以每天涂 3～4 次加强保湿效果。

但是，如果出现皮肤不舒服，就要立即停药 3～5 天。因为他扎罗汀乳膏比阿达帕林和普通维A酸要刺激一些，建议你用湿敷的方式来缓解。

具体的湿敷方式：用雅漾喷雾或者 3% 硼酸溶液喷湿无菌纱布块，然后在皮肤处湿敷 15～20 分钟，每天敷 2～3 次，敷完涂保湿霜。等到不舒服情况缓解了，再开始小面积用药。

湿敷建议用普通药店购买无菌纱布块，价格便宜也有统一规格。市面上的化妆棉差别大，有些可能有致敏成分或者化学残留，不建议用于湿敷。

最后，要注意的是外用维 A 酸类的药膏，刚开始用的时候可能会爆痘，这个时候通常建议在爆痘的地方涂下面提到的抗生素药膏治疗。

**抗细菌类药膏：针对偶尔出现的红肿痘痘**

下面，再说一下抗细菌类药膏。

大多数是非处方药，可以在药店买到，更适合偶尔出现的红肿痘痘。

同一个药膏，在同一部位，不建议连续使用超过 1 个月，否则容易产生耐药性。

主要的药物有 3 种。一个个说。

**过氧化苯甲酰：可以反复使用**

第一个，过氧化苯甲酰，就是你常听到的「班赛」，能强效杀菌，也不容易产生耐药性，可以反复使用。

这款药膏特别容易带来皮肤刺激感，通常推荐以下两种方式减少皮肤刺激。这两种方法效果差别不大，你可以根据自己情况选择：

第一种， 适合红肿痘痘少于 5 个的情况。

每次取米粒大小，点涂，覆盖整个红肿皮疹，停留 5～10 分钟后洗掉，涂保湿霜，每天用 1～2 次，连续用 3～5 天，痘痘消掉就停药；

第二种，适合痘痘数量比较多，但都是小痘痘的情况。

每次取米粒大小药膏，与保湿霜 1:1 混合，涂抹在红肿痘痘的地方，过夜后第二天清洗掉，连续使用 3～5 天。

**克林霉素磷酸酯凝胶和夫西地酸乳膏：适合红肿痘痘，连续使用 1 周**

除了过氧化苯甲酰，还有克林霉素磷酸酯凝胶和夫西地酸乳膏，都适合红肿、疼痛或者有脓疱的痘痘。

这类药膏，也算抗生素药膏，没有明显的刺激性，但是如果连续使用超过 1 个月，可能就没什么效果了，所以也可以和「班赛」一起使用。

具体的用法是，每天早晚涂一次，薄薄一层均匀涂抹，连续使用 1 周左右。

除了上面的 3 种，其他的抗生素药膏还有很多，比如红霉素、甲硝唑凝胶等，使用方法都是类似的。

这类药膏容易出现痘痘耐药的情况，不建议自己购买使用，最好用药前咨询皮肤科医生。

**课程小结**

今天的课程就结束了，我再最后做一个简单的小结。

第一，轻度痘痘主要有 3 个用药原则，不叠加使用药膏和同类产品，皮肤有敏感情况立即停用，也不要过度清洁皮肤。

第二，轻度痘痘有 2 类药膏。维 A 酸类药物适合处理粉刺；抗生素药膏主要针对偶然出现的红肿痘痘。

第三，大部分维 A 酸类药膏是处方药，一般使用 4～12 周。主要的药物有阿达帕林、他扎罗汀乳膏和维 A 酸乳膏。

第四，抗生素药膏，主要针对痘痘的应急，不建议连续使用超过 1 个月。主要的药物有过氧化苯甲酰、克林霉素磷酸酯凝胶和夫西地酸乳膏。

课程提到的药物很多，我在课中放了外用药的清单。你可以长按保存进手机，随用随看。

听完这节课，你可以在笔记区留言，和其他女性一起讨论，你是如何应对痘痘的，以及用药的经验。

查看清单: 轻度痘痘 | 外用药膏

