

食品安全系列宣传 2021 年之三十六：

痘痘长个没完！是时候查一查你的食物清单了

科普中国-乐享健康 2021-09-01

猫大夫阿繆

痘痘长个没完！！
是时候查一查你的食物清单了



猫大夫医学漫画

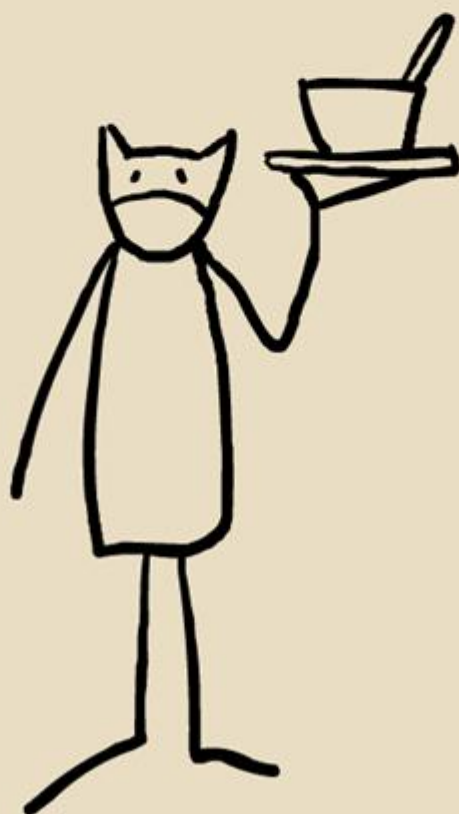
怎么又又又又又又又
长痘了!



一觉醒来，
照镜子发现脸上
又冒出了几颗痘痘，
又疼又丑真让人无奈.....



其实有时候长痘是因为
吃了某些食物，
哪些食物会让我们长痘？
如何缓解？
今天我们就来说一说。



为什么会长痘？



我们平常说的长痘，
医学上叫做「痤疮」，
很多人一开始对痤疮放任不管，
直到形成凹陷性和增生性
的疤痕，才会引起重视。



我都35岁中老年人了，
怎么还长痘痘？

想要提前预防，
就先要知道痤疮的形成原因：

导致痤疮的原因有：

1. 皮脂腺的皮脂分泌增加；
2. 皮脂腺导管的开口角化、
开口不通畅；
3. 某一些细菌过度增殖、
相关的炎症反应；
4. 内分泌水平的变化、
药物影响、遗传因素等因素。

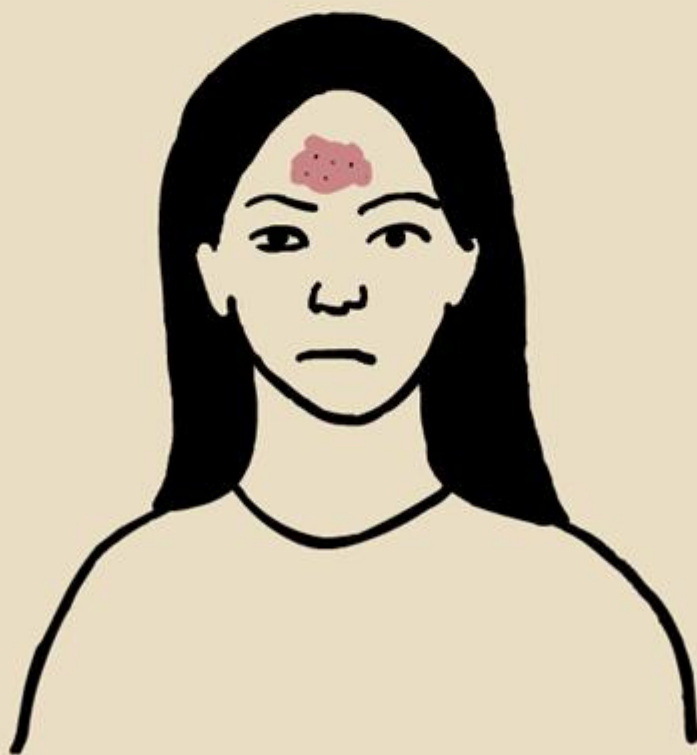


拿小本本记下来

痤疮根据轻重可以划分为：

轻度痤疮：

非炎症性皮损，
黑头、白头居多。



中度痤疮：

炎症性皮损，炎症丘疹、脓疱。

重度痤疮：

炎症性皮损，出现结节和囊肿。



重度痤疮

以上几种情况是常见的原因，
对于成年人来说，
不知不觉长了痘，
很可能是因**饮食不规律**造成的。

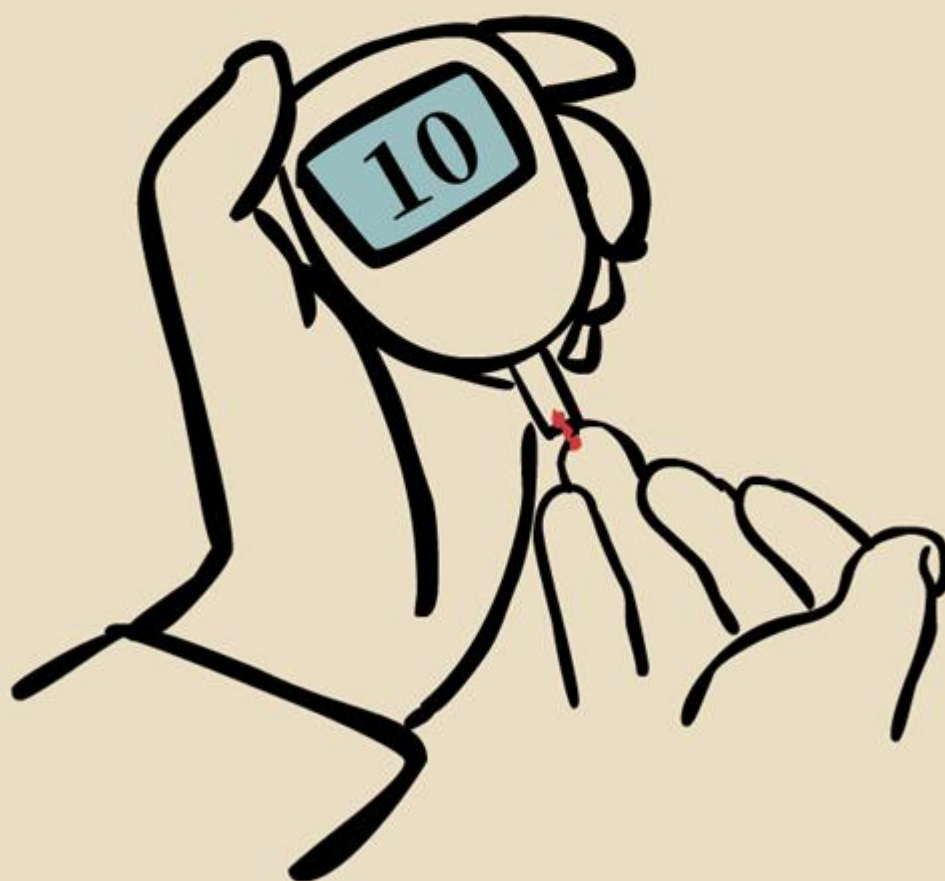


天天996，
饮食咋能规律？

哪些食物会诱发长痘？

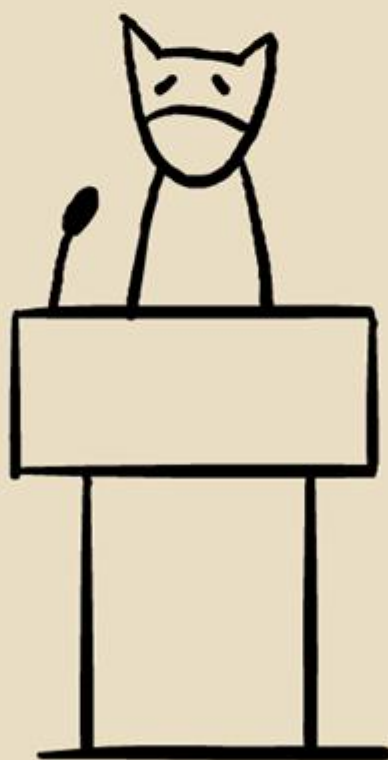


一、升糖指数(GI)较高食物。
饮食因素中对皮肤影响最大的，
其实就是「**血糖**」。



专家解释：

血糖升高后，皮脂腺分泌亢进，分泌更多油脂、各种细菌开始过度繁殖，这种微环境会导致你的皮肤出现痤疮。



所以不想长痘
要少吃GI值高的食物。

一、GI值较高的食物。

- 1.白米饭 GI值：82
- 2.软糖 GI值：80
- 3.饼干 GI值：72
- 4.汉堡 GI值：61
- 5.啤酒 GI值：66
- 6.果汁 GI值：57

拿小本本
记下来



二、乳制品。

乳制品诱发痤疮目前还有一些争议，较有共识的结论是脱脂牛奶对痤疮影响比较明显。

乳制品里面的「乳清蛋白」是诱发痤疮的主要原因。



三、其他食物。

还有一些研究发现，
像巧克力、一些容易增肥
的食物也可能会跟痤疮有关。



巧克力少吃

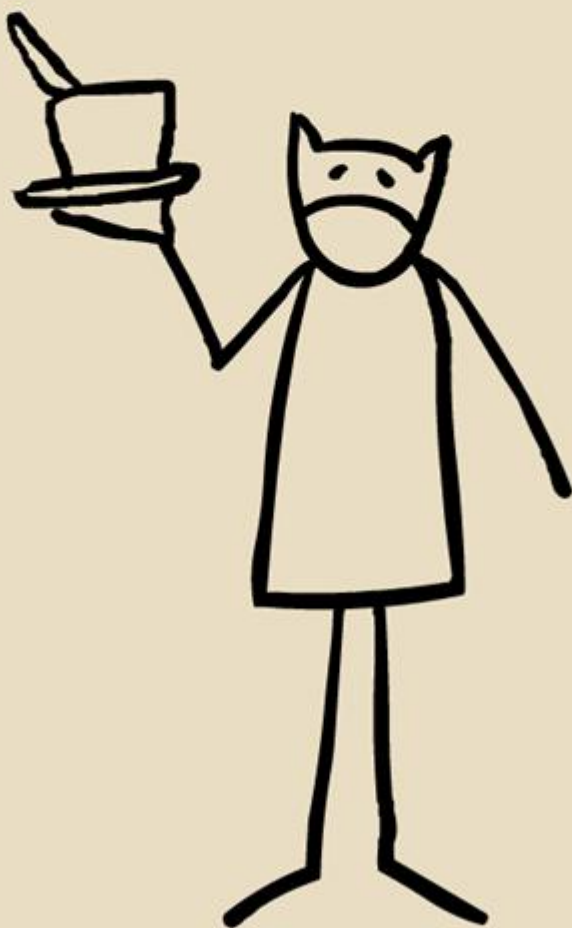
还有一些碘含量非常高的食物，
比如说「**海带**」，
有些人可能会很敏感，
大量吃的话就容易诱发痤疮。



海带应少吃

缓解长痘的饮食建议：

如果是**短时间内**冒了几颗痘痘，
可以先从调整日常饮食入手。



1.少吃GI值较高食物。

不要让血糖水平剧烈波动，
避免摄入过多可乐、甜食、
白面包等高GI值食物，
实在想吃建议配点蔬菜、
富含蛋白质的食物。

以后不能
喝可乐了



2.粗细搭配，均衡饮食。

注意主食粗细搭配、
动物性食品适量、
口味尽量清淡一些。

阿繆面馆



痤疮虽然具有一定的自愈性，
但研究表明，
只有少部分的人能自愈，
而88%的痤疮患者会反复发作，
这就需要我们用一些祛痘方法。



反复发作，
啥时候是个头呀？！

1.日常做好面部清洁。

长痘痘无非是面部本身
油脂分泌旺盛，
与此同时面部清洁不到位，
导致毛孔堵塞造成。



我挤



我挤



我挤挤挤

因此日常清洁是重中之重，
至少每晚进行一次
洗面奶清洁皮肤，
但每天不要超过两次。



猫大夫
洗面奶

2.不熬夜。

熬夜可能会导致内分泌失调，
因此有“美容觉”这一说法，
早睡早起可以调节内分泌，
有效控制长痘。

**没错，
优质睡眠
可以帮助战痘**



3.适当用药。

痤疮分为
轻度、中度、重度，
不同程度对应的方法不同：



轻度痤疮：

建议局部治疗，
如果仅有粉刺，
最佳选择是外用维A酸类制剂
或抗生素乳膏。

维A酸乳膏



猫大夫品牌
良心推荐

另外，
有些具有去角质、溶解粉刺、
抑制皮肤油脂分泌、抗菌等
作用的医学护肤品也可以
搭配使用，辅助治疗。



猫大夫战痘乳膏
你值得拥有

中度痤疮：

在轻度痤疮治疗方法的基础上，
如果炎症性丘疹和脓疱较多，
局部治疗效果不佳者
可使用口服抗生素治疗。

口服 抗生素



中度痤疮也可以尝试联合治疗，
如口服抗生素联合外用
维A酸类制剂，
或联合应用蓝光、光动力疗法、
果酸疗法等物理疗法。



联合治疗

重度痤疮：

以炎性丘疹，脓疱为主的，
可以口服抗生素联合外用
维A酸类制剂，
也可同时外用过氧苯甲酰。



对于具有高雄激素血症表现的
患者，
可以口服抗雄药物
例如螺内酯、达英35等。



以结节、囊肿为主的，
口服异维A酸类药物，
联合上述外用药物，
也可以红蓝光、光动力疗法等。



**讲得太好了
伏了**



明白了，
谢谢猫大夫，
马上转发到
“相亲相爱一家人”。



让 医 学 变 得 简 单



文字：京医通

审稿专家：北京友谊医院 禚风麟

绘图：复旦大学附属中山医院 二师兄

主审：首都医科大学附属北京天坛医院 缪中

“猫大夫医学漫画” 供稿

痘痘长个没完！是时候查一查你的食物清单了