

## 2022 年食品安全系列宣传之八：

**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

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

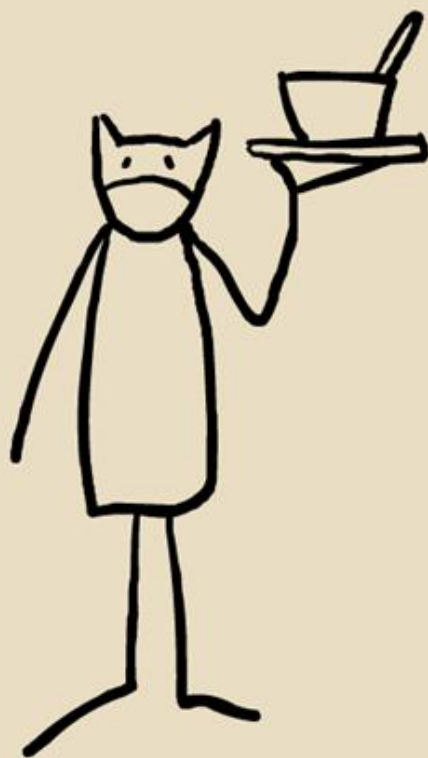
怎么又又又又又又又  
长痘了!



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。

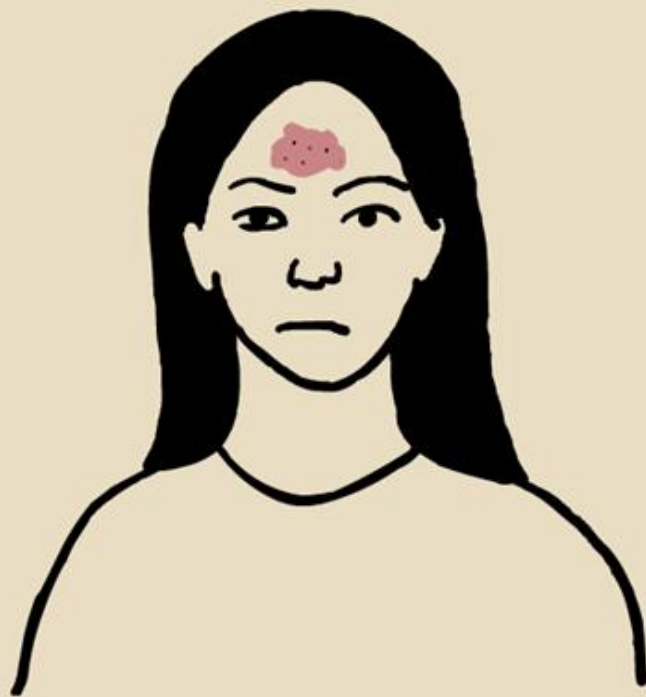


**拿小本本记下来**

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。

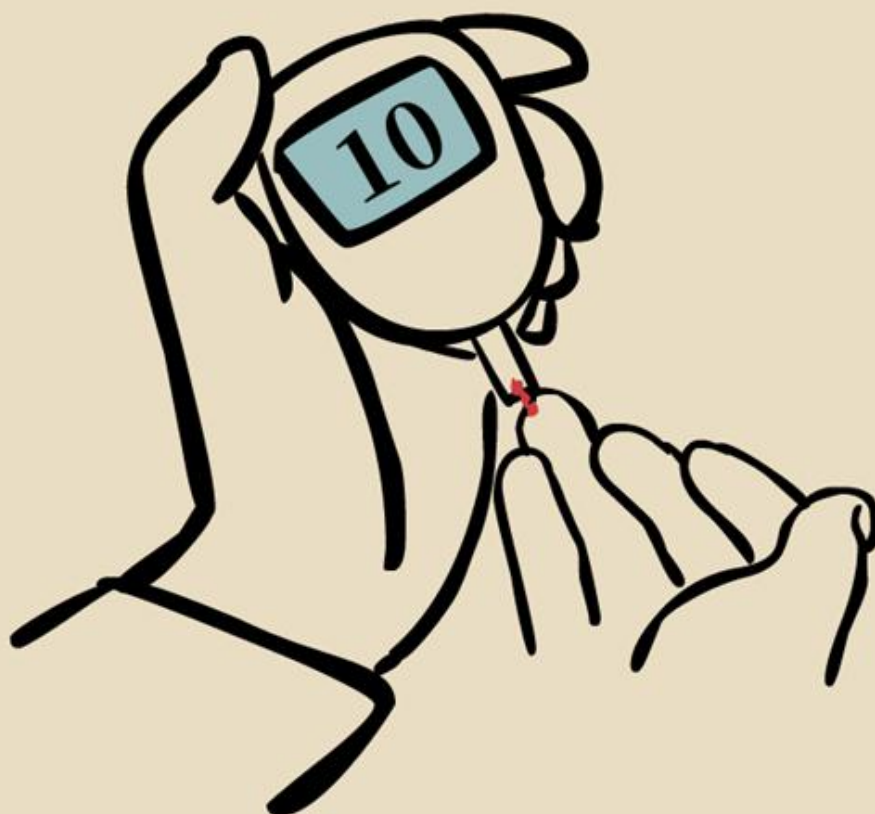


天天996，  
**饮食咋能规律？**

**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。

### 阿缪面馆



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 嵇风麟

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 缪中荣