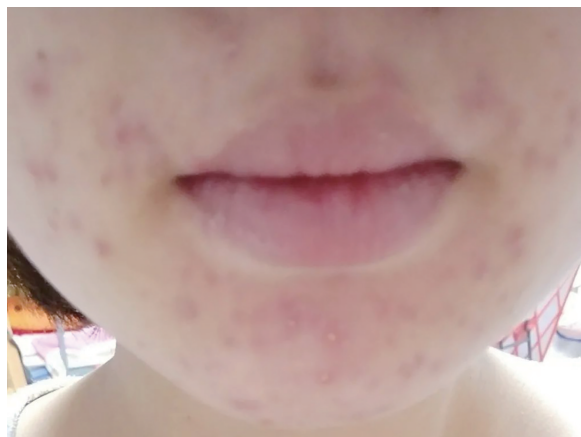


“一波未平一波又起”，给青春蒙上“阴影”

为什么痘痘总在下巴反反复复？



正值青春期的少男少女总是满脸痘痘，而大部分人痘痘反复发作的部位都在下巴，可谓“一波未平一波又起”。由于经常反复，给患者的青春期蒙上了长久的“阴影”。那么，为什么痘痘总在下巴反反复复？本期健康周刊邀请到内蒙古自治区人民医院皮肤科专家为您解答。

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

痘痘是最常见的皮肤病之一

据内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师孙宏勇介绍，痘痘学名痤疮，是皮肤科最常见的疾病之一，好发于青少年人群，由于经常反复，时常让患者寝食难安。根据临

床患者的反馈，许多患者痘痘反复发作的部位都在下巴，可谓“一波未平一波又起”，有的人甚至熬过了青春期，都没能熬过痘痘的反复发作。

痘痘形成有原因

那么，为何下巴会如此受到痘痘的“青睐”呢？孙宏勇介绍，首先，下巴长痘可能与皮脂腺分布太过发达有关。皮脂腺分布过于密集，导致皮脂分泌旺盛，皮肤变得油油的，此时如果毛孔被堵塞，或者油分无法通畅排出，皮脂就会在毛孔中堆积突起，最终形成痘痘。

其次，消化系统出现问题，如便秘、慢性腹泻、胃酸过多等，会导致体内毒素堆积，

使废物无法正常排出。此时，消化系统的反射部位——嘴的周围也会出现痘痘。这就是为什么治疗痤疮会用一些有助于通便的药物。

再次，药物的刺激作用。某些药物如口服避孕药、减肥药和月经调理药等，会刺激内分泌的失衡从而引发痘痘。这一条似乎更适合女性，因此用药时候一定要谨慎，否则可能招来“长痘之祸”。

生活方式、饮食习惯与痘痘密切相关

孙宏勇表示，工作或学习压力大，天天熬夜晚睡、习惯差，这些都是引发痘痘的潜在动力。

另外，有些女性总是为了美“不择手段”，化妆品涂得太厚，涂完还得来个美美的自拍，自拍时还得托个下巴显得端庄大方，然后出门

时再佩戴好口罩……这一系列的“神操作”都会使下巴毛孔受阻，从而引起痤疮。因此爱美要理性，祛痘才能好心情。

如果痘痘反复出现在下巴，我们要及时去医院接受正规治疗，谨遵医嘱，这样才能在“战痘”路上取得最后的胜利。



医生简介：

孙宏勇，内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师、硕士，擅长痤疮、特应性皮炎、色素痣、脱发等常见皮肤病的诊治及皮肤影像诊断技术（皮肤镜、皮肤CT、皮肤超声），多次参加医学科普短视频大赛并获奖，发表学术文章5篇，SCI收录3篇。



科学饮食

1. 吃的食物种类要多样

由于人体自身不能合成所需要的营养，因此所需要的营养素都是来自食物。不同的食物所含营养物质的种类和含量不同，没有任何一种天然的食物能满足人体所需的全部营养素。

只有多种食物组成的合理膳食才能满足人体对营养的需要。合理膳食不仅能满足基本的生理需要，还可以降低心血管疾病、糖尿病、某些癌症等疾病的发病风险。

2. 顿顿有蔬菜、天天吃水果

蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物的重要来源，这些微量营养素在维持机体健康，降低慢性疾病的发生风险等方面

发挥着至关重要的作用。

蔬菜、水果提供丰富的微量营养素、膳食纤维和植物化合物。蔬菜、水果吃得多可降低中风和冠心病的发病风险，以及心血管疾病的死亡风险。

蔬菜吃够量可以降低食管癌和结肠癌发病风险，多吃十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌发病风险。

3. 常吃藻类食物

除了我们日常所吃的蔬菜，在这里特别建议常吃些藻类食物，特别是海藻类食物或食品。

说起海藻，可能不少人对海藻类食物还不太了解，我们经常吃的海带、紫菜、裙带菜、石花菜等都属于海藻类。海藻类食物中含有丰富的营养物质，特别是矿物质，包括钠、钾、碘、铁、钙等。

由于生长的环境特别，因此，海藻类食物含有比陆地植物更多种及多量的天然无机元素，

是类胡萝卜素的天然生产者。这些营养素是人体必需的，有些营养素，如碘，其丰富的含量是海藻类食物特有的。

海藻类食物除了能提供人体必需的营养素之外，还含有多种生物活性成分，包括海藻多糖、多酚和多种酶。这些生物活性物质具有抗氧化、增强免疫的作用，可以促进身体健康。

4. 合理烹调，少油少盐

油盐过多，重口味，危害健康。因此，食物的烹调应以清淡为主，多用蒸、煮、炖，少用煎炸的方式进行烹调。

使用葱、姜、蒜、食醋等调味品，既可促进食欲，又可促进消化。

5. 喝够水

夏天一定要多喝水，建议选用白开水、茶水、柠檬水等不含糖或含糖量低的饮料，还可以喝一些绿豆汤、菜汤、鱼汤或鸡汤。

（据《北京青年报》马博士健康团）