



不讨喜的青春印记

青春痘是一种常见的慢性炎症性皮肤病，
主要好发于青少年，
对青少年尤其是女孩的心理和社交影响很大。

健康速递

藉器材矫正坐姿

背部疼痛是大多数成年人在其一生中的某个时刻会面对的问题，与工作有关的背部疼痛，主要的原因之一就是坐姿不当。

大马著名铁打医师拿督梁润江（Chris Leong）表示，「良好的身体姿势对于个人的整体健康相当重要。许多人并不知道他们平日在生活中用著不对的站姿或坐姿，导致身体部分肌肉受到压迫，进而形成背部、颈部及肩部酸痛。」他补充：「健康的坐姿是脊椎直立，放松肩膀及颈部。另外，脊柱曾经受伤的人更应该注重自己的坐姿，避免造成脊椎的压力和不适感。」

针对肩膀僵硬和脊柱侧弯，Kiper推出下背部及肩部支撑的两款矫正器，适用于任何椅子上，符合人体工学的设计有助于加强上下背部及颈肩的支撑力。

推出期间，30名幸运顾客有机会亲身体验这两种产品。Kiper也希望在2019年底之前能帮助减轻至少10万大马人的背痛。更多有关产品的资讯，可浏览面子书KiperStore。

在人群中约有八至九成的人曾经或正在面对著这个皮肤病，病情严重度因人而异。多见于青年人的面部及胸、背、肩等部位。根据医学统计，仅20%的幸运青少年在青春期时可以幸免青春痘的肆虐。有高达50%的青少年在经历青春期时，青春痘存在至少有一年以上的時間；至于那剩余30%的高发危险群，则终其青春期，青春痘都如影随形，挥之不去，甚至在度过青春期之后，青春痘都依然存在。

青春痘即痤疮（Acne Vulgaris），是一种毛囊皮脂腺的感染性炎症。皮脂腺多开口于毛囊口，一旦毛囊口阻塞，过多的皮脂代谢产生的过多的脂肪酸的刺激以及封闭环境中过度增殖的痤疮丙酸杆菌的作用，使皮肤产生了炎症反应，因此痘痘的表现从轻到重是白头黑头粉刺、炎性丘疹和脓疱、囊肿和结节，而发红和化脓的痘痘是有细菌感染。

痤疮分类

- 粉刺性痤疮** 初发者有白头和黑头粉刺两种。白头粉刺又称闭合性粉刺，为皮色丘疹，开口不明显，不易挤出；黑头粉刺有称开放性粉刺，位于毛囊口的顶端，可挤出，叫硬脂栓。
- 丘疹性痤疮** 疮炎症可继续发展扩大并深入，表现为炎性丘疹和黑头粉刺。
- 脓包性痤疮** 表现以脓包和炎性丘疹为主。
- 脓肿性痤疮** 现以大小不等的皮脂腺囊肿内含有带血的粘稠脓液，破溃后可形成窦道及瘢痕称囊肿性痤疮。
- 聚会性痤疮** 数个痤疮结节在深部聚集融合，有红肿，颜色青紫，亦称为融合性痤疮。

分 | 四 | 程 | 度

- 1度（轻度）** 表现为黑头粉刺，散发或多发，散发性炎症性丘疹。
- 2度（中度）** 除有1度表现外，还有炎性丘疹，主要发病在面部。
- 3度（重度）** 表现为2度加深炎性丘疹，除面部外还可见于胸、背、颈部。
- 4度（重度）** 表现为3度加囊肿，愈后多形成瘢痕，发生部位同3度，但皮疹较为严重。

痤疮起因

痤疮的发病原因较多，也较复杂。主要有外在因素和内在因素二类。

内在因素

- 雄激素分泌过盛是导致痤疮最主要的原因。特别是青春期男女雄激素分泌过盛是形成「青春痘」的主要原因。雄激素可直接刺激皮脂腺增多，促进毛囊的角化，堵塞毛孔引起炎症，造成粉刺，面疱的产生。
- 与女性生理周期有关。有些女性在月经来临之前，面疱加剧。主要与激素分泌改变有关。
- 身体内在疾病或功能紊乱，体内毒素垃圾堆积造成的：如胃、肾、肝等脏器病变，特别是胃肠功能紊乱，便秘等会诱发痤疮的产生。
- 生活压力、感情压力、工作压力、环境压力、疲劳过度、睡眠不足等都有可能引发痘痘，因为压力出现会造成肾上腺素分泌增加，引发压力型荷尔蒙大量分泌，便会诱发痤疮。
- 过食油腻，酸辣等刺激性食物及甜食。

外在因素

- 清洁不当，致使毛孔堵塞，细菌感染。
- 有些人长了粉刺后，乱挤压/乱抠/针挑不当而引起细菌感染。
- 应用了劣质化妆品或化妆品的粉饼、粉笔长期使用又不换，导致细菌滋生。
- 紫外线及某些化学物质等（如周围或工作环境）。

预 | 防 | 方 | 法

- 对于皮脂分泌比较旺盛的油性皮肤要避免过度清洁，清洁后注意适量补水、保持水油平衡。
- 尽量不要用手触碰脸上的痘痘，因为这样做容易刺激面部。
- 饮食尽量清淡，勿食辛辣口味，太油腻、太甜的食品，平常多喝水、多吃新鲜的水果蔬菜
- 养成良好的生活习惯，适量运动，保证规律的作息时间，不要酗酒、抽烟。
- 睡眠一定要充足，放松心情，避免肝火上升造成荷尔蒙的失调。
- 平常尽量避免使用过多的护肤品。



方芋淞医生
医美专科医生

- ▶ 受到美国美容医学文凭认证
- ▶ 专长于美容护理、皮肤痤疮治疗、皮肤科微手术、头发再生治疗等。