

青少年痤疮：护理说明 - [Acne in Teens: Care Instructions]

您的护理说明

痤疮是一种皮肤问题，其症状为黑头、白头和丘疹。主要出现在面部、颈部和身体上部。油脂和死亡的皮肤细胞堵塞皮肤毛孔，就会产生痤疮。

痤疮通常从青少年时期开始，一直持续到成年人时期。每天轻轻地清洗可以控制多数轻度痤疮。如果家庭治疗没有效果，医生会开乳膏、抗生素或开名为“异维甲酸”的药效更强的药物。有时避孕药对每月爆发痤疮的女性有帮助。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

- 每天使用温水（不是热水）和温和的肥皂或洁面乳轻轻地洗脸一两次。冲洗干净。
- 使用含有过氧化苯甲酰等药物的非处方洗液或凝胶治疗痤疮。首先敷用少量的 2.5% 过氧化苯甲酰，并根据需要增加用量。过氧化苯甲酰对痤疮非常有效，但需要使用 2 个月痤疮才会消退。
- 在所有能够长丘疹、黑头或白头的地方涂抹痤疮霜、洗液或凝胶，而不仅仅是在现在长丘疹、黑头或白头的地方。严格遵医嘱。如果皮肤太干燥并起鳞，或者发红和疼痛，降低用量。为得到最佳治疗效果，遵医嘱敷药。尽量不要忘记敷药。
- 不要挤或用针挑丘疹和黑头。这会引起感染和留下伤疤。
- 只使用不含油的化妆品、防晒霜和其他不会堵塞毛孔的护肤品。
- 每天洗头，尽量不要让头发接触面部和双肩。考虑把头发扎起来或把头发剪短。

应何时打电话寻求帮助？

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 尝试了 6 - 8 周的家庭治疗，痤疮未见好转或者加重。医生可能需要对疗法加以补充和改变。
- 丘疹变大变硬，或充满液体。
- 丘疹痊愈后留下疤痕。
- 在服用处方药异维甲酸时感到悲伤或绝望，缺乏活力或有其他抑郁的症状。
- 开始出现其他症状，如女性面部毛发增加，或者骨痛或肌肉痛。

从哪里了解详细信息？

转到 <http://kp.org/health>

输入 **L445** 在搜索框中了解有关以下内容的更多信息 "青少年痤疮：护理说明 - [Acne in Teens: Care Instructions]。"

最新修订日期: 2019年4月1日