

# “痘痘”反复可能是内分泌在作怪

●苏畅 梁源

说到“青春痘”或“粉刺”，大家应该都不陌生。从青少年到成人，几乎每个人都和它们打过交道。不过，痤疮看似是皮肤表面的小问题，有时其实是身体发出的“警报”。特别是那些反反复复、难以治愈的痤疮，背后往往隐藏着激素失衡的秘密。

## 痤疮的历史： 一个久违的“朋友”

痤疮，这个皮肤的宿敌，其实并不是最近才开始“活跃”的。在中国古代，人们把痤疮称为“粉刺”或“肺风粉刺”，认为是体内热毒和外界风寒造成的。而在西方，早在17世纪，医生们就已经注意到了痤疮问题。1734年，Turner首次指出痤疮可能与饮食有关；进入19世纪，Baterman和Hebra不仅对痤疮进行了分类，还深入探讨了它的成因。到了20世纪，Unna发现了痤疮丙酸杆菌，为现代医学理解痤疮奠定了基础。

从古至今，痤疮一直困扰着人类。据统计，全球有数亿人在与痤疮斗争。更让人头疼的是，痤疮在全球影响生活质量的皮肤疾病中排名第八，已经是个“老熟人”了。所以下次当你看到镜子里那颗突然冒出来的痘痘时，先别急着沮丧！想想在漫长的历史长河中，有多少人和你一样，为了对付这个“宿敌”费尽心思。或许正因为有了痤疮，我们才会更加关注健康和美丽。

## 痤疮的成因： 多重因素共同作用

痤疮并不是青春期的“专利”。它的形成涉及多种因素，包括内在因素和外在因素，甚至还有一些“不可抗力”。总体来说，痤疮的成因有四个点。

第一，激素波动是痤疮的强大“引擎”。激素水平的变化是痤疮形成的主要原因之一，青春期尤其明显。随着雄激素（如睾酮和硫酸脱氢表雄酮）水平的升高，皮脂腺被激活，分泌更多油脂。这些多余的油脂会堵塞毛孔，形成痤疮。女性在月经周期、怀孕、产后及更年期，由于激素变化，也容易复发痤疮。可以说，痤疮有时就像是一面反映体内激素变化的镜子。

第二，痤疮的发生与遗传因素紧



作者供图

密相关。如果父母年轻时有严重的痤疮，子女患痤疮的风险也会增加。研究表明，遗传因素会影响皮脂腺的活跃度和皮肤对激素的反应。这解释了为什么有些人即使非常注意清洁皮肤，仍会频繁出现痤疮。

第三，生活方式是痤疮的“强力助推器”，包括饮食、压力与环境的“联合攻击”。高糖食物和油腻食品会刺激皮脂分泌，使皮肤更容易出现油光进而导致毛孔被堵塞，从而增加痤疮发生的风险。此外，生活压力、不规律作息和不良饮食习惯也可能打破体内激素平衡，加上环境污染和高温等因素的影响，痤疮问题可能会更加严重。

第四，细菌感染是痤疮的“隐秘煽动者”。痤疮丙酸杆菌喜欢油脂丰富的环境，当它在毛囊中大量繁殖时，会引起炎症反应，使痤疮问题恶化。这种炎症反应又会刺激皮脂腺分泌，形成恶性循环，使痤疮难以控制。

## 痤疮的发作： 内分泌系统暴露“蛛丝马迹”

痤疮不仅仅是皮肤表面的现象，还可能是体内激素失调的信号。特别是在一些早发性痤疮或严重、反复发作的痤疮病例中，内分泌系统常常显示出一些“蛛丝马迹”。比如多囊卵巢综合征(PCOS)、库欣综合征、非典型先天性肾上腺增生症(CAH)、胰岛素抵抗、雄激素分泌肿瘤等内分泌疾病与痤疮关系密切。

PCOS主要表现为雄激素分泌过多。患者常出现难以消退的顽固性痤疮，同时可能伴有月经不调、多毛和体重增加等症状。对于这类痤疮，单纯依靠皮肤科治疗效果有限，通常需要内分泌科的配合，从根源上解决问题。

库欣综合征是由皮质醇分泌过多引起的疾病。这种病不仅会导致严重的痤疮，还可能伴随体重迅速增加、皮肤紫纹、高血压和月经紊乱等症状。对于这类痤疮，单靠皮肤护理难以取得明显效果，必须通过调节皮质醇水平缓解症状。

CAH是一种较为罕见的遗传性内分泌疾病，会导致雄激素水平异常升高。患者通常在童年或青春期出现顽固性痤疮，同时伴有其他症状，如多毛和声音低沉。

胰岛素抵抗通常与肥胖和糖尿病有关，但它也会导致皮脂分泌增加，从而引发痤疮。这类患者可能伴有体重增加和黑棘皮症的表现。

雄激素分泌肿瘤是由卵巢或肾上腺的肿瘤引起的。激素分泌异常会使痤疮在短时间内迅速恶化，并伴随其他症状，如体毛增多和身高快速增长。尽管这种情况较为罕见，但仍需特别注意。

## 痤疮的诊断： 是否需看内分泌科要区分

一般来说，青春期出现的痤疮是正常的，通常不需要治疗。但如果出现以下情况，可能表明存在潜在的激素失衡：

第一，早发性痤疮。1至6岁时出现，需要引起高度重视。

第二，突然恶化。痤疮突然加重，并伴有其他不常见表现。

第三，伴随特殊表现。如月经不调、多毛、声音低沉等。

第四，激素水平异常。实验室检查显示雄激素水平显著升高。

不过，并非所有痤疮都与激素紊乱有关，以下情况一般无需内分泌科干预：轻度、短期痤疮，症状轻微，持续时间短，通过皮肤护理即可缓解。

家族性痤疮，如果父母在青春期也有类似情况，可能是典型的青春期痤疮。

无其他症状，仅有痤疮问题，且治疗后明显好转。

合理年龄段，比如青春期痤疮通常是激素波动的自然表现。

## 痤疮的治疗： 综合管理，重焕光彩

要改善痤疮问题，仅靠一种方法往往效果不佳，综合多种方法才能取得更好的效果。

首先是生活方式管理。健康的饮食和生活习惯至关重要。痤疮患者应尽量避免高糖、高脂食物，保证充足睡眠，适量运动减压，这些都有助于维持激素平衡。适度的生活方式调控是预防和缓解痤疮的有效途径。

其次是内分泌调节。如果痤疮伴随明显的内分泌症状，患者应在医生指导下，通过药物或生活方式调整恢复激素平衡。

最后是日常皮肤护理。清洁是皮肤护理的关键。选择温和的护肤品，避免过度摩擦皮肤。患者应日常尽量少使用容易堵塞毛孔的化妆品，让皮肤能够“自由呼吸”。

总的来说，痤疮不仅仅是“面子问题”，更是身体发出的健康“警示”。特别是对于复杂痤疮，只有将内分泌系统的调节与皮肤科的治疗相结合，才能真正实现“内外兼治”的效果，帮助恢复皮肤健康，提升个人自信。所以，下次当你看到脸上那颗“顽固的痘痘”时，不妨将其视为身体发出的健康信号，及时调整生活方式。当然了，爱惜衣服要从新的时候开始，避免“痘痘”要从没有“痘痘”的时候做起。

(作者分别系首都医科大学附属北京儿童医院内分泌遗传代谢科副主任医师、皮肤科主任医师)