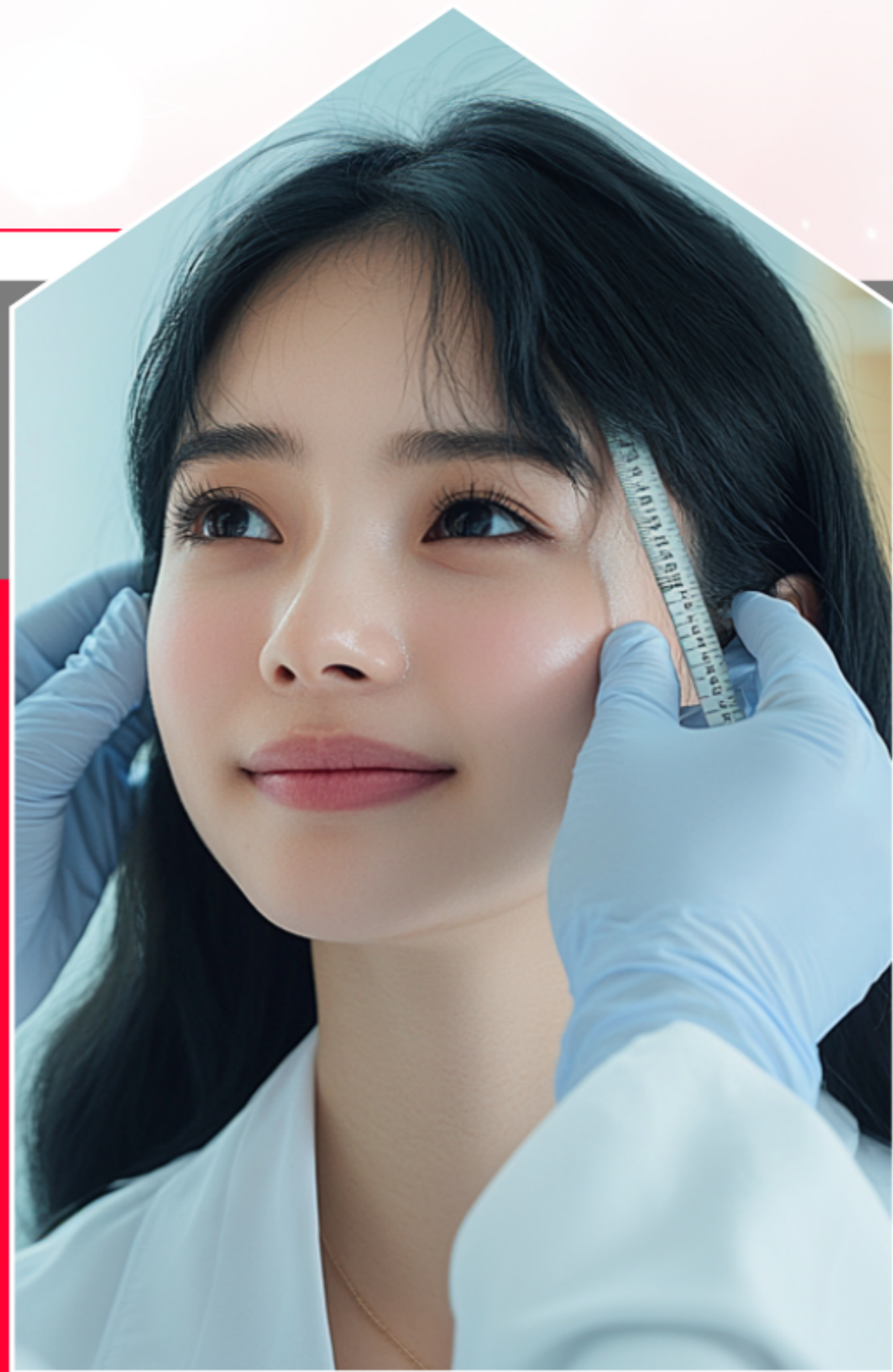


# 时光里的美丽密码——常见皮肤问题的管理

九峰街中心城社区卫生服务中心



# CONTENTS

# 目录

01

一、皮肤生命周期科  
普

02

二、分阶段问题解析  
与皮肤护理

03

三、医美手段分级建  
议

04

四、医美避“坑”  
要点

05

五、现场互动



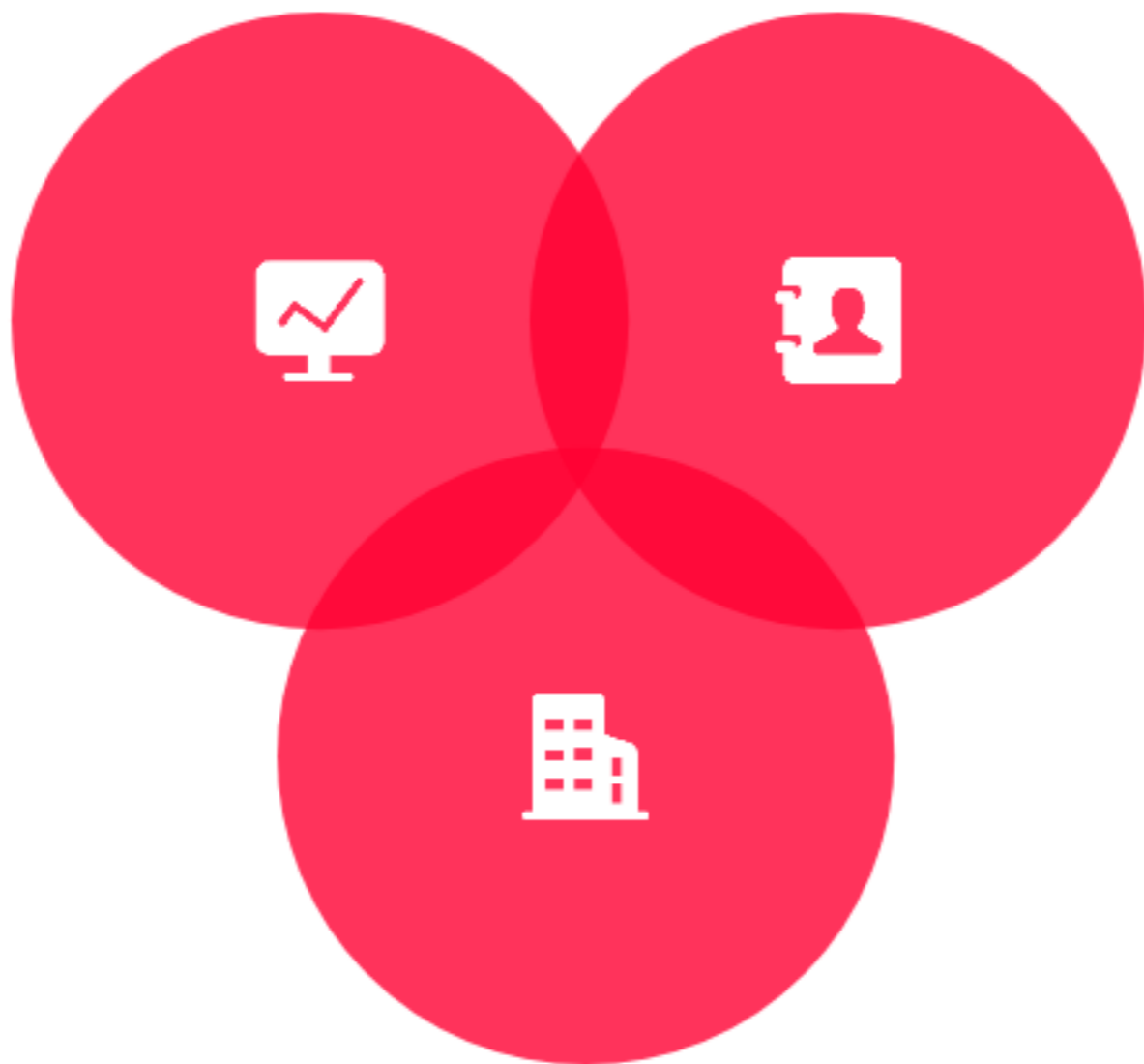
01

# 一、皮肤生命周期科普

# ● 青春期皮肤特点与护理

## 青春期皮肤特点

痤疮  
皮肤油腻  
毛孔粗大  
黑头/白头（粉刺）  
敏感泛红



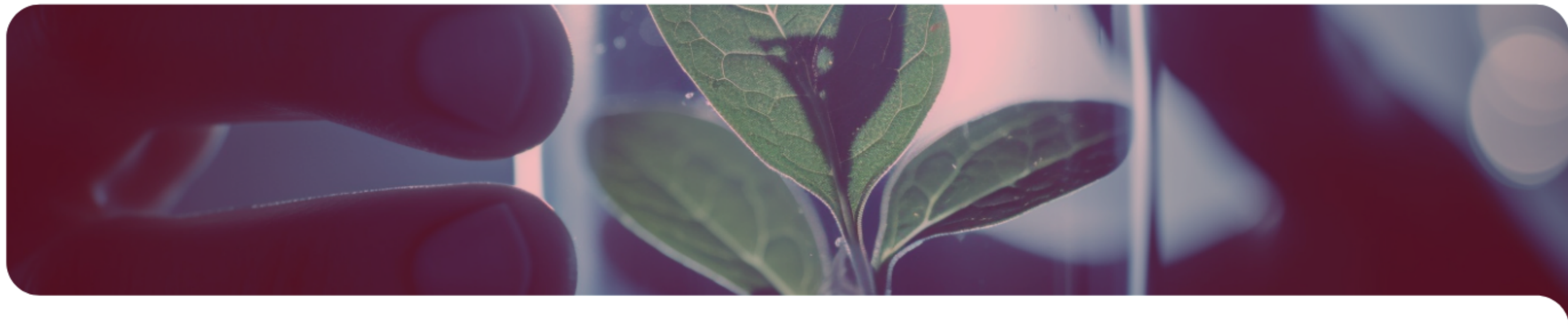
## 就医

囊肿型痤疮、结节痘、痘印、痘坑严重面部持续泛红、脱屑痤疮反复

## 青春期皮肤护理要点

清洁：氨基酸类洁面乳洁面，早晚一次；  
控油保湿：选择含**烟酰胺**、**水杨酸**成分的护肤品；  
日常护理：轻度可**点涂**含**水杨酸**类产品；  
防晒：预防痘印；  
分区护理：T区控油，U区保湿。  
饮食：**控糖**及**高乳**制品。

# 育龄期皮肤特点与护理



## 育龄期皮肤特点

育龄期女性激素水平周期性波动，雌激素水平的变化会影响皮肤的屏障功能，导致皮肤易**敏感、暗沉**。

雌激素波动还会导致黑色素细胞活跃，黄褐斑高发。孕期和产后是**黄褐斑**形成的高峰期。

01



## 育龄期皮肤护理要点

**防晒**是育龄期皮肤护理的重要环节，应遵循ABC原则，即Avoid避免日晒、Block物理遮挡、Cream防晒霜。每天使用防晒霜，可减少紫外线对皮肤的伤害，预防光老化和色斑形成。淡斑护理可联合使用**氨甲环酸精华、低能量光子以及化学换肤（刷酸）**治疗。

02



## 育龄期皮肤护理误区

孕期使用不当的护肤品会导致皮肤问题加重。例如，维A酸、水杨酸及氢醌等成分在孕期禁用，否则可能对胎儿造成不良影响。忽视孕期皮肤的特殊护理，如妊娠纹的预防。从孕12周开始涂抹含积雪草成分的修护霜，可有效预防妊娠纹的形成。

03

# 更年期皮肤特点与护理

01

## 更年期皮肤特点



更年期雌激素水平断崖式下降，导致皮肤胶原蛋白流失加速。皮肤逐渐变得**干燥、松弛、皱纹**增多。

成纤维细胞活性下降，皮肤的自我修复能力减弱，皮肤问题更容易出现且难以恢复。

02

## 更年期皮肤护理要点



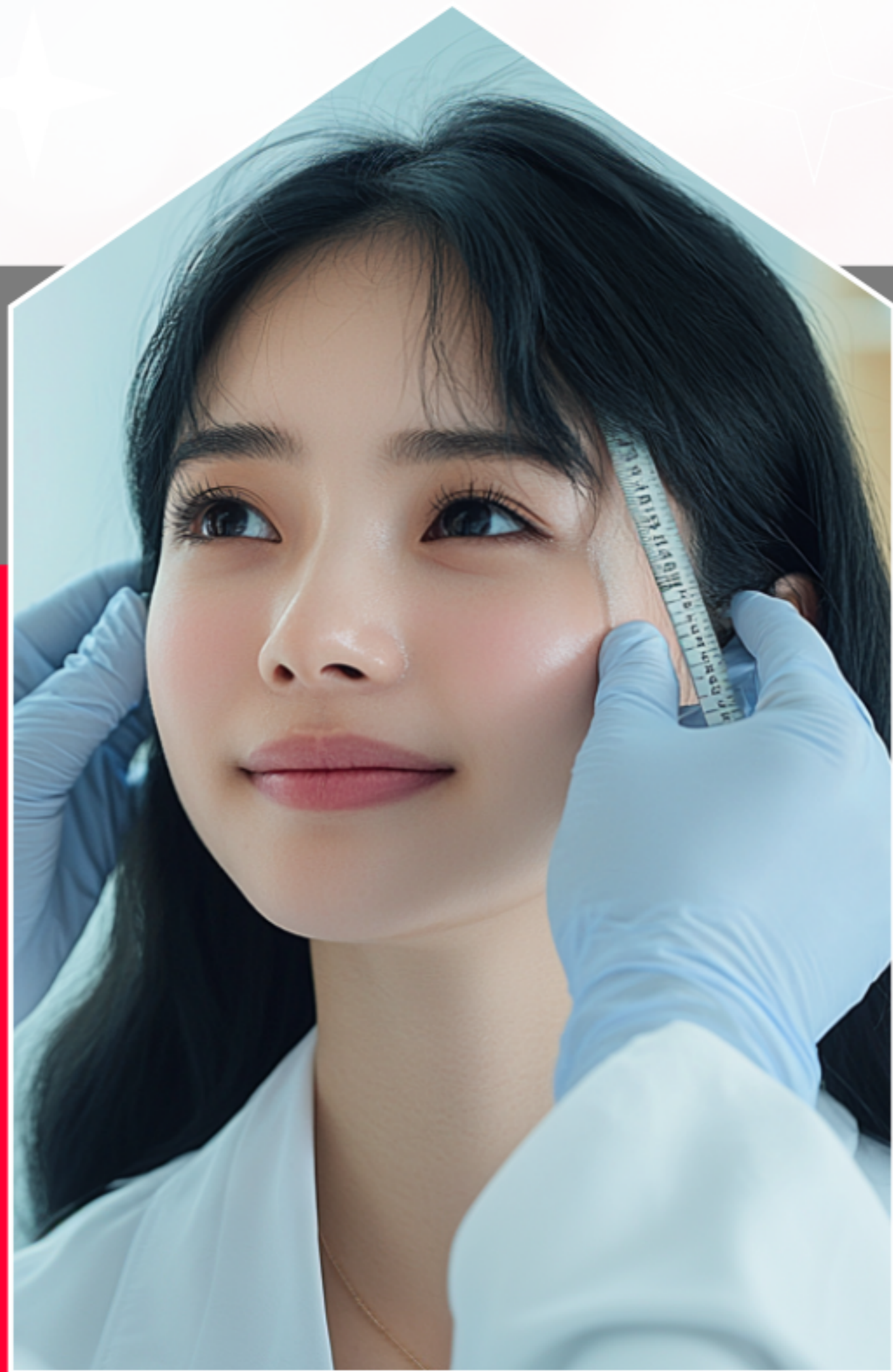
**保湿**是更年期皮肤护理的核心，改善皮肤干燥问题，增强皮肤屏障功能。  
医美抗衰护理可选择**水光针、肉毒素除皱、超声炮、热玛吉、黄金射频微针**等。

03

## 更年期皮肤护理误区



忽视皮肤的深层滋养，仅依靠表面保湿无法解决更年期皮肤的根本问题。  
过度依赖化妆品遮盖皱纹和皮肤问题，而忽视了皮肤的内在护理，可能导致皮肤问题进一步加重。



02

## 二、常见皮肤问题解析 与解决方案

# ● 痤疮

01

## 轻中度痤疮

外用或口服药物：阿达帕林，过氧化苯甲酰、维A酸及口服抗生素等。

02

## 重度或复发性痤疮

药物：口服抗生素或异维A酸；  
物理疗法：化学换肤、光动力疗法、点阵激光、黄金射频微针等；

03

## 痘印、痘坑

药物：外用15%壬二酸，口服维生素C片，谷胱甘肽片等；  
皮肤护理：氨甲环酸、烟酰胺、熊果苷、37精华等；  
激光治疗：光子嫩肤、点阵激光、黄金射频微针；

# 重度痤疮治疗前后

治疗前



治疗后



## ● 色斑、外源性色素沉着

雀斑、晒斑、老年斑、牛奶咖啡斑



雀斑

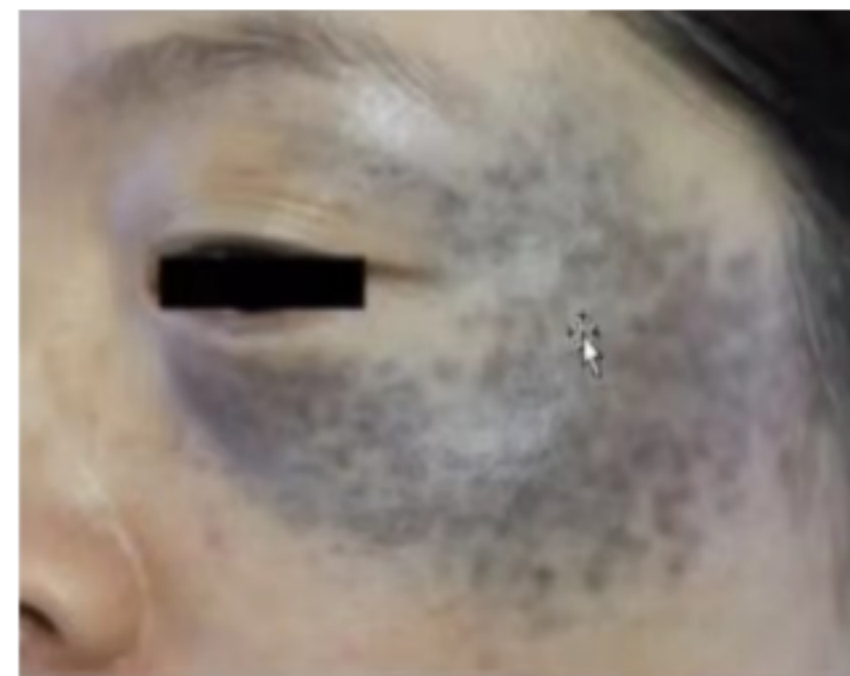


老年斑

黄褐斑、褐青色痣、太田痣、纹身



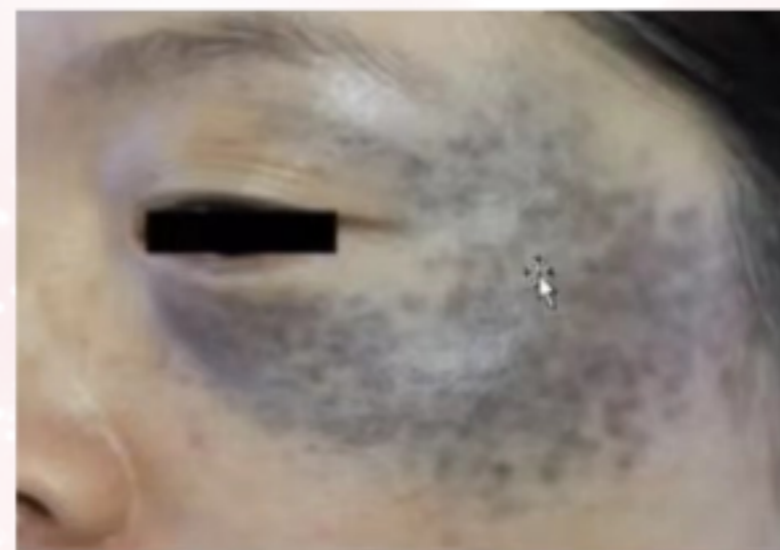
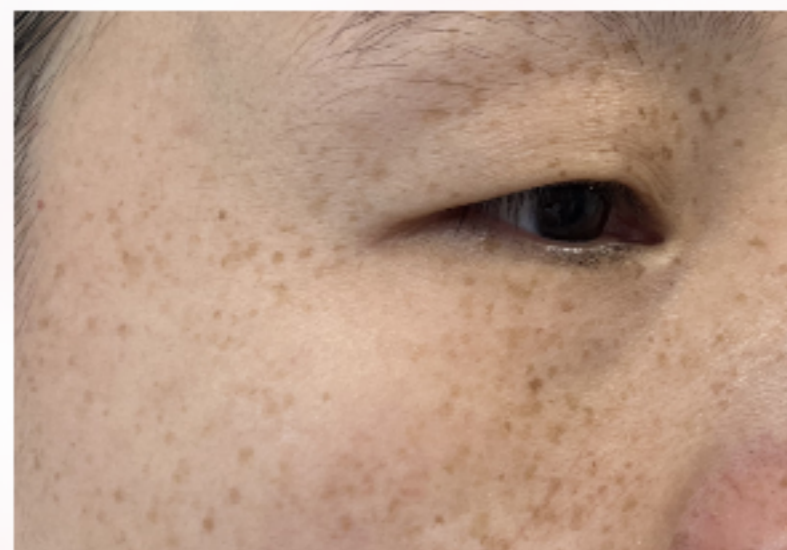
黄褐斑



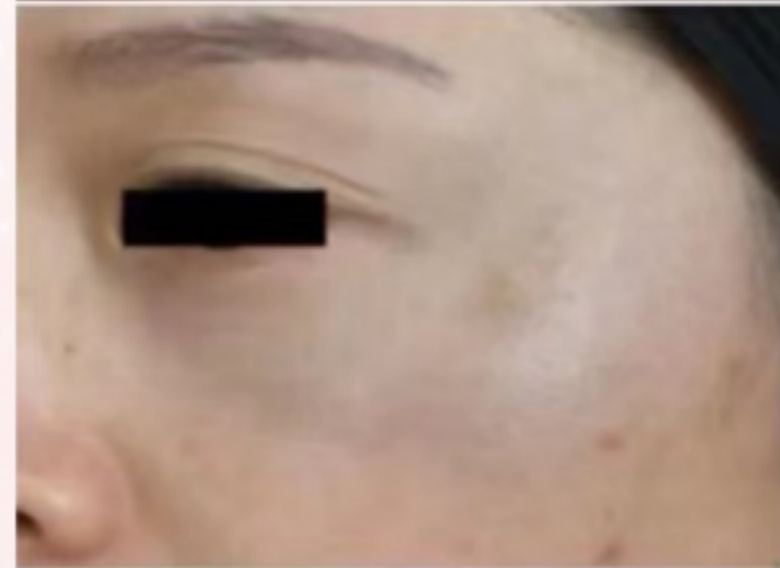
太田痣

# ● 色斑及外源性色素沉着治疗前后

治疗前



治疗后



雀斑

老年斑

太田痣

文身

# ● 皮肤疣

## 01

---

### 扁平疣

特点：表面平坦、光滑，呈圆形或椭圆形，颜色为肤色或浅褐色；

好发部位：面部、手背、前臂等；

人群：多见于青年，又称“青年扁平疣”。

## 03

---

### 寻常疣

特点：表面粗糙，质地坚硬，呈灰褐色或肤色，俗称：“刺瘊”或“千日疮”。

好发部位：手指、手背、指甲周围等。

## 02

---

### 丝状疣

特点：细长、柔软，呈丝状或指状突起。

好发部位：颈部、眼睑、腋下等皮肤薄嫩部位。

人群：中老年人较多见。

## 04

---

### 跖疣、甲周疣

特点：发生于足底或甲周，表面粗糙，中心可能有小黑点。

好发部位：足底受压部位，手指或脚趾的甲缘周围。

# ● 皮肤疣

扁平疣



跖疣、甲周疣



寻常疣



丝状疣



# 色素痣

## 类型与特点

- 先天性色素痣: 出生是或出生后不久出现, 可能随着年龄增长而增大, 有一定恶变风险;
  - 后天性色素痣: 多数为良性;
- 根据病理位置分类:
- **交界痣**: 表真皮交界处, 通常扁平, 颜色深;
  - **皮内痣**: 凸出皮肤表面, 颜色浅 (肉色或棕色);
  - **混合痣**: 交界痣和皮内痣两者特征均具备。

## 良恶性鉴别

- 大多数为良性, 如出现以下特征需警惕黑色素瘤:
  - **形状**: 形状不规则、不对称;
  - **边界**: 边界模糊;
  - **颜色**: 颜色不均匀 (深黑、棕、红、白混杂);
  - **直径**: 最大直径>6mm;
  - **变化**: 短期内出现大小、颜色、形状或瘙痒、出血等变化。

## 就医与治疗

- 就医:
- 痣**增大**、**颜色变化**或**破溃**;
  - 位于**手掌**、**脚底**、**腰部**等易摩擦部位;
  - 家族**黑色素瘤**病史;
- 治疗:
- 观察、手术、激光/电灼。

## ● 色素痣治疗前后



治疗前



治疗即刻



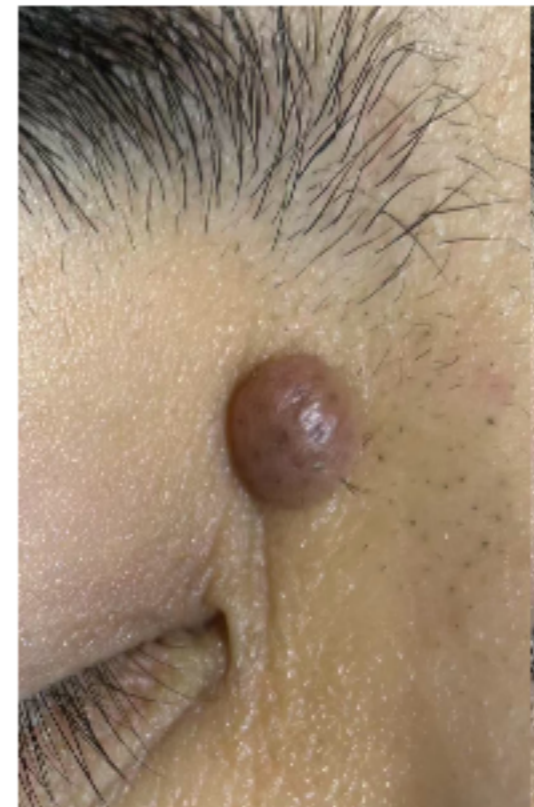
治疗后



治疗前



治疗即刻



治疗前



治疗即刻

# ● 瘢痕

## 正常瘢痕

伤口愈合后形成**平坦**、**颜色较浅**的瘢痕，通常随时间逐渐淡化。



## 增生性瘢痕

瘢痕组织过度增生，但局限在**伤口范围**，可能凸起、发红或瘙痒，如剖宫产瘢痕。



## 瘢痕疙瘩

瘢痕组织过度生长，**超出原伤口范围**，呈肿块状，常伴疼痛或瘙痒。



## 萎缩性瘢痕

瘢痕组织**凹陷**，常见于痤疮（痘坑）后。



## 挛缩性瘢痕

瘢痕**收缩**导致皮肤紧绷，可能**影响关节活动**，常见于大面积烧伤。



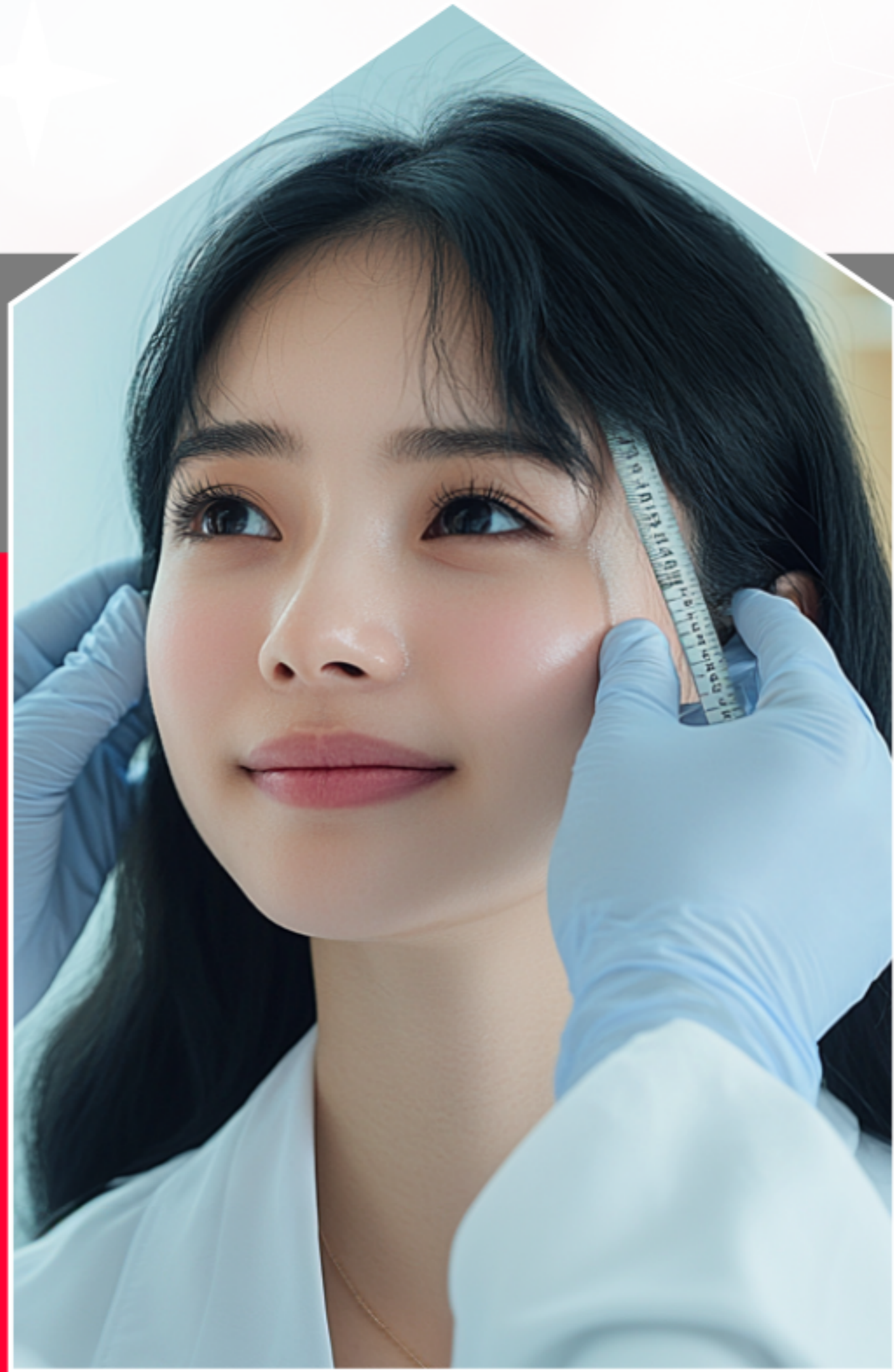
## ● 瘢痕的治疗方式

- 药物治疗：瘢痕针、硅胶贴、硅酮凝胶、积雪苷霜；
- 物理治疗：加压治疗、激光（点阵激光、强脉冲光、脉冲染料激光等）；
- 手术治疗（切缝、环钻）；
- 浅层放疗（SRT-100）。



治疗前

治疗后



03

### 三、医美手段分级建议 及案例展示

## ● 医美手段分级建议

### 基础养护

适用年龄：全年龄段

推荐项目：刷酸、补水、保湿、防晒；

作用功效：祛痘、维持皮肤水油平衡，预防晒斑、光老化等。

### 初级干预

适用年龄：25岁+

推荐项目：光子嫩肤（IPL）、水光针、肉毒素除皱；

作用功效：改善皮肤的红血丝、色斑、毛孔粗大等问题，皮肤补水、营养、细腻肤质，控制紧张的肌肉，改善皱纹。

### 中级抗衰

适用年龄：35岁+

推荐项目：热玛吉、超声炮、黄金微针；

作用功效：改善皮肤松弛、皱纹、下垂、毛孔粗大等问题。

### 高级重塑

适用年龄：45岁+

推荐项目：热超联合治疗，局部填充注射治疗，胶原蛋白或再生材料的抗衰治疗

作用功效：改善面部松垂、凹陷、刺激自身胶原再生。

## 二氧化碳激光治疗皮肤赘生物

皮脂腺腺瘤



治疗前

治疗后

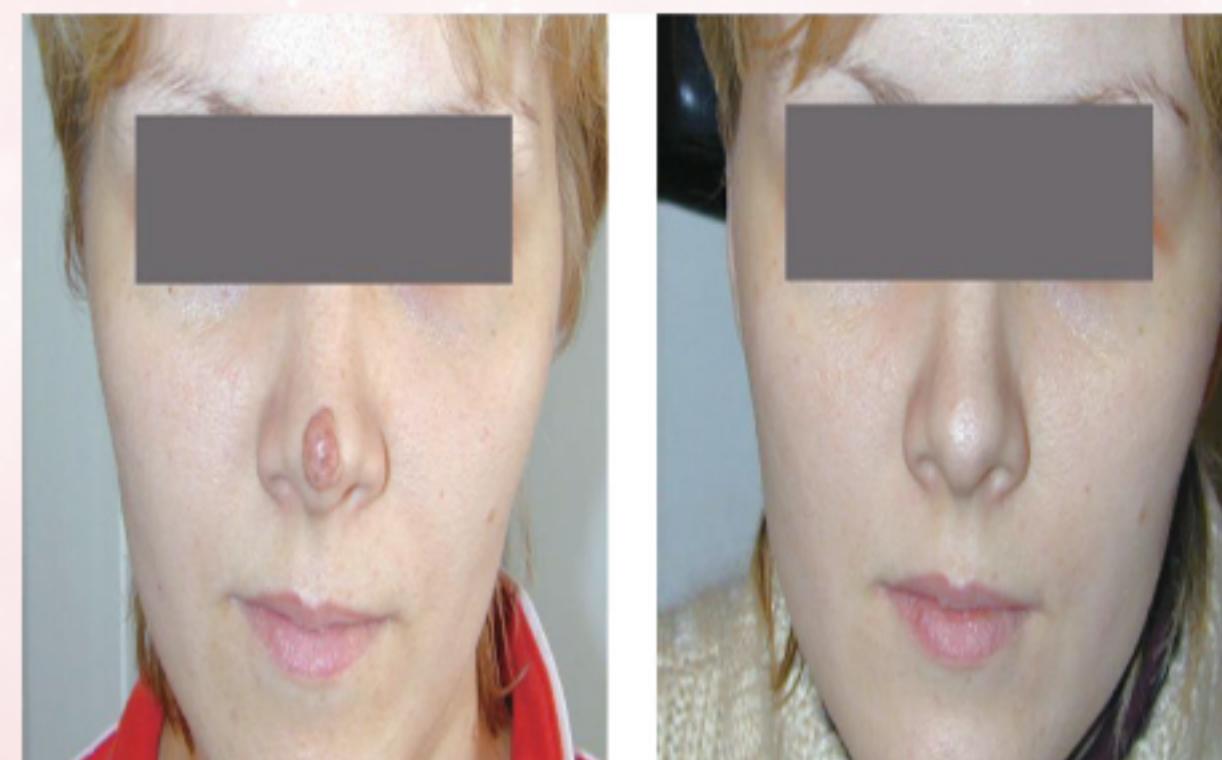
脂溢性角化症



治疗前

治疗后

化脓性肉芽肿

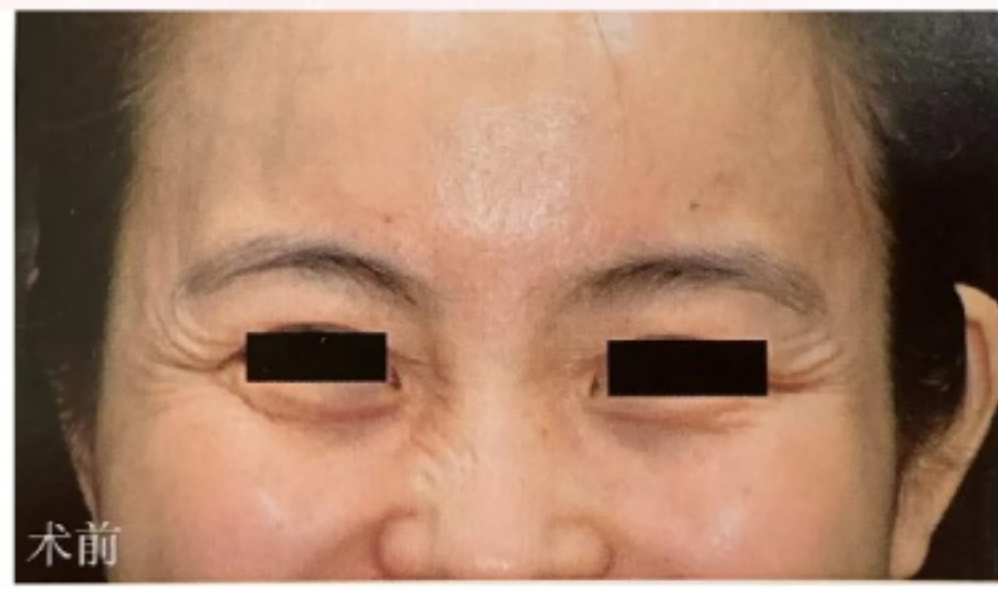


治疗前

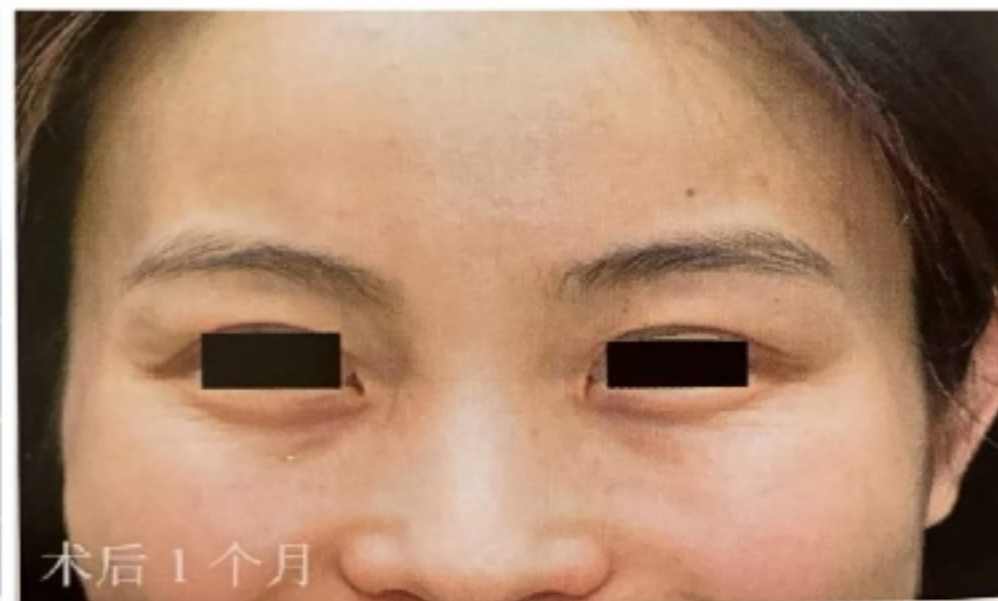
治疗后

# ● 肉毒毒素祛抬头纹、川字纹、鱼尾纹

治疗前



治疗后



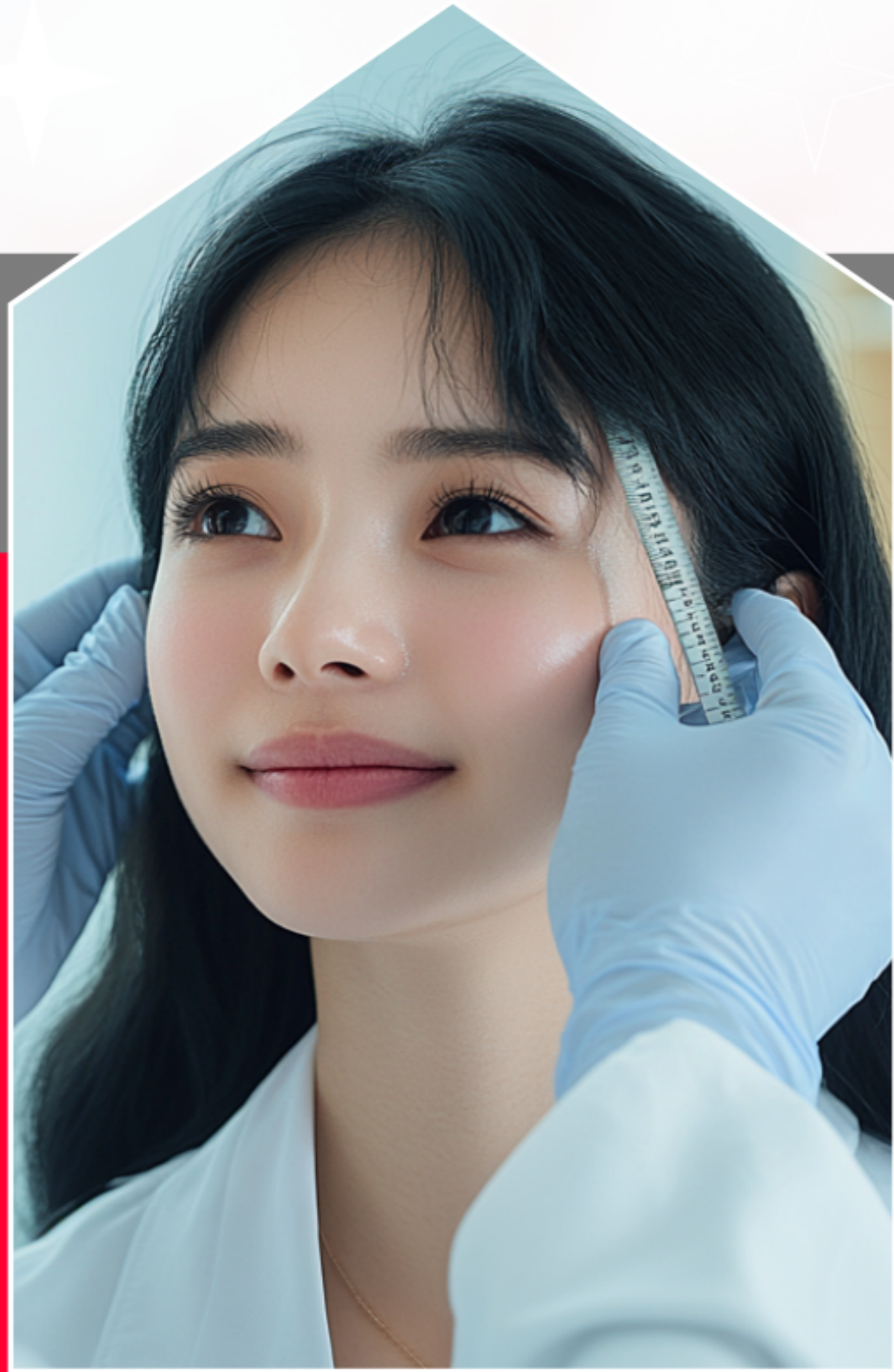
## ● 超声炮治疗面部下垂

治疗前



治疗后





04

## 四、医美避坑要点

# 医美常见避坑要点

01

## 水光针

- 选用注册号为“国械注准”的第三类注射制剂，如“湘械注准”“粤械注准”“鄂械注准”类的均为第二类医疗器械，甚至注册号为某”妆“备注等，严禁用于皮肤内注射。
- 合规产品：嗨体、润致娃娃针、交活泡泡针、瑞蓝唯琨、碧萃诗、薇旖美等；
- 不合规产品：丝丽、菲洛嘉、丽珠兰、氏姝、杜莎之谜等。

02

## 光子嫩肤

- 警惕“99”元套路；
- 认准正规医院、正规仪器、正规医生；
- 看治疗发数及滤光片磨损情况，M22手具总治疗发数超过10万发，滤光片磨损会严重影响治疗效果；
- 医生操作的细致度、对皮肤情况的把控度、对参数的灵活调节均对治疗效果有较大影响。

03

## 化学换肤（刷酸）

- 医生对皮肤情况的判断；
- 酸种类及浓度的选择；
- 刷酸时间的把控。

04

## 超声炮

- 合规：仪器具备医疗器械注册证，且注册证有面部除皱适应症，而非颈肩腰腿疼痛慢性疾病辅助治疗。
- 不同面部情况分配不同治疗发数。

## ● 医美手段注意事项



20岁以下不建议进行侵入性项目，如注射填充等，因为此时皮肤还处于生长发育阶段，侵入性项目可能会对皮肤造成不可逆的伤害。

所有光电项目后需严格防晒1个月，避免紫外线对皮肤的刺激，影响治疗效果和皮肤的恢复。