

痤疮患者健康教育处方

一、疾病认知

痤疮俗称青春痘，是毛囊皮脂腺慢性炎症，和油脂分泌旺盛、毛孔堵塞、细菌感染、熬夜、饮食、内分泌、情绪等相关，多发于面部、前胸、后背。

二、饮食指导

1. 严格少吃：甜食、奶茶、蛋糕、油炸食品、烧烤、火锅、肥肉、辛辣刺激食物等。
2. 控制忌口：牛奶、高糖水果、膨化零食少碰。
3. 多吃优选：新鲜蔬菜、粗粮、西红柿、黄瓜等富含维生素 B 族、维生素 C 食物。

三、皮肤护理指导

1. 温水早晚温和洗脸各 1 次，出汗多可清水冲洗，不要频繁过度清洁。
2. 不用碱性强肥皂、磨砂膏、去角质产品，不频繁刷酸。
3. 护肤品选清爽、补水、控油的，少用厚重面霜、油腻护肤品。
4. 少化妆，不滥用粉底、遮瑕、厚重彩妆，化妆后必

须彻底卸妆干净。

5. 不用手频繁摸脸，枕套、毛巾、被套每周勤换洗、暴晒。

四、生活作息指导

1. 坚决不熬夜，争取每晚 23 点前入睡，保证充足睡眠。

2. 作息规律，不昼夜颠倒，避免内分泌紊乱。

3. 适当运动锻炼，促进血液循环、皮肤代谢，出汗后及时清洁皮肤。

4. 减少暴晒，外出做好化学/物理防晒，避免色素沉着。

五、情绪与心理指导

1. 保持心情舒畅，不焦虑、生气、压力过大，情绪烦躁、压力大极易诱发加重痤疮。

2. 痤疮是常见皮肤病，不可自卑焦虑，规范护理+治疗大多可以完全好转。