

痤疮治疗的功能性食品研究

杨 瑞

贵阳信息科技学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年11月11日; 录用日期: 2023年2月1日; 发布日期: 2023年2月8日

摘 要

目前, 我国痤疮患病率呈现大幅度上升的趋势, 长期困扰着人们的生活。基于痤疮好发于青年男女, 本文通过对101例18~30岁的男生和女生进行痤疮功能性食品问卷调查, 对痤疮的发病起因以及治疗方法进行论述, 本文将侧重于对痤疮治疗的功能性食品进行分析研究, 通过对中医药、维生素以及微量元素的食品化提炼, 为痤疮治疗提供更加科学、有效的食品营养建议。

关键词

痤疮, 功能性食品, 食品营养

Study on Functional Food for Acne Treatment

Rui Yang

Guiyang Institute of Information Science and Technology, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 11th, 2022; accepted: Feb. 1st, 2023; published: Feb. 8th, 2023

Abstract

At present, the prevalence of acne in China has shown a significant upward trend, which has long plagued people's lives. Based on the fact that acne tends to occur in young men and women, this paper discusses the causes and treatment methods of acne through a questionnaire survey of 101 male and female students aged 18 - 30 years. This paper will focus on the analysis and research of functional foods for acne treatment, so as to provide more scientific and effective food nutrition suggestions for acne treatment.

Keywords

Acne, Functional Food, Food Nutrition



1. 引言

痤疮(Acne), 俗称粉刺、青春痘、暗疮。痤疮中一种细菌叫痤疮杆菌(*Propionibacteriumacnes*), 简称P 菌, 是导致痘痘发炎的罪魁祸首。痤疮主要发生在面部、肩周, 胸前及后背等皮脂腺分泌旺盛部位, 病情时重时轻, 有些多年后才会痊愈, 愈后会留下明显痕迹。且痤疮会影响人们的日常生活, 许多同学在年轻时长痘痘, 加上后期症状加重, 心理自然会受到一定程度的影响, 青少年男女, 对美充满无限的向往和追求, 一旦脸上长了痘痘, 美好的心思就被破坏了, 无论是求职还是择偶, 面子都是一个重要的问题, 许多青少年长痘, 怕会见到人, 从此性格变得孤僻、自卑, 严重影响正常的学习和生活。目前国内对相关祛痤疮功能性食品的研究未有较好的研究, 且国内少部分人会选择使用功能性食品, 大多会选择自己去药店买药, 或者去医院, 五分之一人不在意[1]。国内一部分人会选择一些先进的治疗方法, 还有些选择中医治疗。功能性食品是强调其成分对人体能充分显示机体防御功能、调节生理节律、预防疾病和促进康复等功能的工业化食品。它必须符合4条要求: 1) 无毒、无害, 符合应有的营养要求; 2) 其功能必须是明确的、具体的, 而且经过科学验证是肯定的。同时, 其功能不能取代人体正常的膳食摄入和对各类必需营养素的需要; 3) 功能性食品通常是针对需要调整某方面机体功能的特定人群而研制生产的; 4) 它不以医治为目的, 不能取代药物对病人的治疗作用[2]。

2. 前期准备

根据赵俊茹在《痤疮病因及外治法研究进展》[3]中对关于痤疮病情及相关问题的分析, 自己独自根据所掌握的知识自己设计问卷, 并且使用无记名的调查方式, 要求每一名问卷填写者根据自己情况如实填写, 独立填写。问卷内容包括患者的年龄, 性别, 一些关于痤疮的基本常识, 以及填写者自己皮肤的一些状况, 生活中饮食作息习惯, 生理以及心理影响, 还有治疗痤疮的一些方法, 以及关于功能性食品等问题。问卷题目随机发放, 共发放了101份, 其中有效问卷101份, 问卷填写者年龄为18至30岁, 平均年龄为22岁。

3. 痤疮的起因

痤疮是一种由很多原因诱发的毛囊皮脂慢性炎症疾病, 其发病机制目前并不完全清楚, 痤疮杆菌其实本身没有致病性, 但它会促使毛孔开口处角化, 导致毛孔被堵, 诱发痘痘。同时还会产生脂肪酶将皮脂腺所产生的皮脂分解为游离脂肪酸, 游离脂肪酸会渗透到真皮层, 引起发炎反应, 使痤疮病情加重, 脸上没有痘痘, 并不是说不存在痤疮杆菌, 它平时也会存在于皮肤中, 等皮脂阻塞并沉积于毛囊时, 就会快速增长繁殖, 使毛囊及周围发炎。皮质分泌、毛囊异常角质化、微生物繁殖是痤疮发病的主要因素。此外, 生活习惯、环境、遗传因素、情绪、内分泌失调、饮食、或者一些化学因素, 物理因素也可能会恶化影响痤疮。

3.1. 油脂分泌旺盛

相对年轻人的雄性激素分泌过多, 皮脂油脂分泌比较旺盛而堵塞毛孔, 毛孔本身较小, 皮质堵塞在毛囊口, 为半透明的状态。而暴露在毛囊口一些经过氧化后变黑, 就发展成了黑头, 白头粉刺是毛囊和丘疹形成的脓包, 一般脓包破后会留下疤痕。皮脂腺受到男性荷尔蒙的刺激, 会产生更多的皮脂, 所以

男性的痤疮发病率高于女性。

3.2. 内分泌失调

内分泌失调一直是引发痤疮，特别是对于处在青春期人的重要元凶，处于青春期时期，体内雄性激素快速增加，很有可能会堵塞毛囊，引发痘痘。女生在月经前大概一周，体内黄体素增加，雌性激素与黄体素失去平衡，雄性激素增加，面肌易充血潮红，受此影响，皮肤粗糙油腻，毛孔变得粗大，温度升高，更容易会有相关的痤疮等皮肤问题。内分泌失调有很多原因，比如，四个季节不断变换，以及气候突变，会影响内分泌分泌功能；随着年龄不断增长，人体内分泌腺的自我调节功能下降，从而导致内分泌失调；此外，失眠，长期熬夜，昼夜颠倒的人群易发生内分泌失调[4]。心理因素对内分泌的影响也大，情绪异常时如忧郁，急躁、怒气、思虑过度等易导致内分泌失调。如果痘痘常在下颌和两侧脸颊出现，那就应该多注意是不是该调理内分泌。

3.3. 遗传因素

每个国家的人男生和女生，当然不同肤色的也都会长痤疮，但是会存在差异，比如说白种人比黑人以及亚洲人更容易患痤疮。基本上每个人都会长痘痘，一般个体患痤疮的几率与家族人员有很大的关系，且发病情况相似。我们都是从父母那里遗传的 DNA，父母如果携带易感染基因的 DNA，就决定我们是否会患上痤疮？如果你患有痤疮的话，基因可能来自于父母，如果你的父母双方都没有痤疮，并不是说你就没有携带他们的致病基因，可能是你的父母一人给你的你一半痤疮基因，这样的话你就可以得到一个相对完整基因，这样就会产生痤疮，父母或兄弟姐妹的痤疮，可能会加重你患痤疮的风险。根据痤疮的高发病率来看，大部分人都会携带有痤疮的致病基因，不过与痤疮的发病机制相关的原因很多，也就是所谓的多基因遗传。当然也会有一些人不会携带痤疮基因的，但这种情况非常少。这些人也会长痘，导致长痘的因素可能以饮食和生活习惯为主。

3.4. 药物刺激

痤疮的发生不仅与饮食刺激和生活习惯有关，与某些药物的使用也有一定的关系。因为有些药物的使用会刺激激素的分泌，损害毛囊上皮，导致毛囊破裂后，一些杂物及垃圾物质进入真皮，从而引起痤疮样发疹，因此也被称为药物诱发痤疮。常见的可以诱发痤疮的药物有以下几类：1) 糖皮质激素，糖皮质激素类药物可刺激毛囊并破坏毛囊引发或加重痤疮，其严重程度与用药量及机体反应程度有关，停药后可逐渐消失；2) 口服避孕药，避孕药是黄体酮和雌激素的复合物，可产生雄激素样作用诱发或加重痤疮，该药诱发痤疮多见于停药 2 个月以后，可能与垂体代偿分泌促性腺激素有关；3) 抗结核药，抗结核药物可通过脑垂体促进皮脂腺的功能，部分药物通过毛孔排出直接刺激毛囊，还在一定程度上导致毛囊角化，从而导致痤疮发生；4) 抗癫痫药，抗癫痫药有促进皮质分泌的作用，进而引发痤疮。

3.5. 痤疮的外因分析

根据对 101 位同学调查，饮食习惯、长期熬夜、睡眠质量、吸烟饮酒、情绪变化、环境以及季节变化都是诱发和加重，导致复发痤疮的外因，破坏力不容忽视。根据调查的 101 位同学，大部分人偏爱辛辣食物，以及经常吃油炸或者是比较肥腻的食物，三分之一的人喜爱甜食，经常饮食不规律，五分之一的同学喜欢经常吃蔬菜水果，经常吃生冷的食物，但是也有三分之一的人喜爱清淡的食物，也有一些人饮酒或者吸烟。大部分人觉得焦虑紧张，压力过大，失眠会加重以及影响痘痘发病率。季节变换，温度升高，皮脂腺的传导密码一时调节失灵，也会产生痤疮。如果长期使用含有激素类的化妆品，会导致皮肤变得薄、毛细血管变粗，皮肤容易被感染。有的清洁产品含刺激成分，也有可能诱发痤疮[5]。

4. 痤疮的种类

根据痤疮的性质,可分为寻常性痤疮和特殊型痤疮。寻常性痤疮发生在面部,胸背等有皮脂溢出,黑头粉刺、白头粉刺发展形成炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿、炎症后色素沉着等。第二种是特殊类型痤疮,包括:1) 聚合性痤疮,粉刺、丘疹、脓包、结节及囊肿,囊肿内含有粘液脓性物资。可有较大的脓疮。2) 坏死性痤疮,额头部位的毛囊性丘疹、脓包、坏死、最后脱痂形成凹陷性疤痕。3) 婴儿痤疮,大多发生在刚出生三个多月的男婴身上。通常表现为黑头粉刺、丘疹及脓包,少部分是囊肿与及结节,一般几个星期后消退,通常不留后遗症。4) 月经前痤疮,月经之前一周发病或加剧,皮损多在下巴,眉毛处或面颊的一侧数量较少。

5. 如何治疗

一般采取以下治疗方法,即痤疮的治疗以去脂、杀菌、消炎为主,通常采取药物、物理、中医等方法治疗。根据对 101 位同学的问卷调查分析,大部分同学会选择自己购买药物治疗,以及去医院就诊,还有较多人不重视痤疮这个疾病。

5.1. 一般治疗

青春期时期最容易发生痤疮,注意个人卫生,注意思想不要长期处于过于紧张,自己给自己施加很大的压力,拥有良好的心情状态。同时注意保持皮肤的清洁,不要用碱性很大的肥皂洗脸,还有含有酒精,一些含刺激性较大的化妆品。还要注意饮食上的护理,少吃辛辣食物,少吃油炸及油腻食物你,不要大量补充高蛋白的能量,不抽烟喝酒,平时尽量不熬夜,多吃新鲜水果以及绿色蔬菜,保持身体处于一种平衡状态,大便保持通畅。

5.2. 药物治疗

药物治疗常见的是维 A 酸类药物治疗,它对痤疮的治疗可以直接或间接作用于痘痘发病的 4 个主要环节:抑制皮脂分泌、抗毛囊皮脂导管角化、抑制毛囊皮脂导管内微生物的生长、抑制炎症。使用抗生素对痤疮进行抗菌消炎,这是目前常见的痤疮治疗方法。但不适合患者长期服用治疗,如果长期服用,无形中会加重肝、肾的负担。所以,维 A 酸类药物大家认为是治疗痤疮作用比较好的药品,患者朋友可以进行选择性尝试治疗。

5.3. 美容治疗

DIY, 祛痘面膜,比如芦荟面膜对抗微粉刺芦荟有抗菌消炎和镇静缓泻的作用,可以排毒养颜对去除微粉刺形痘痘较为有效,坚持连续使用一周,这款面膜能有效消除粉刺[6]。木瓜面膜中含有比较丰富的木瓜酵素,能将老化的角质软化,有较好的清洁功效,可清除毛孔中的污渍,清洁皮肤,有效去除痘痘,营造一个较好的肌肤环境。红豆泥排毒面膜,这种面膜能够较好的清热解毒,功效相对明显,也能加快以及帮助油脂排出,阻碍痤疮的发生,让肌肤更加健康更嫩滑清透。胡萝卜面膜,能有效地去除青春痘,还可以将疤痕印淡化,也能医治暗疮,具有抗皱纹的功效,坚持一个月能淡化痘印。

6. 痤疮治疗的功能性食品探究

6.1. 中医药食品提炼

大部分患痤疮的病人在中医看来是属于湿热体质,所以药物调养以清化湿热为主,比如黄连、黄柏、生地黄、芦根、蒲公英、天花粉、野菊花、蕙薏仁、玉米须、竹茹、玄参等中药。这些中药可以平时搭

配几种自己泡水喝、有清热解毒、利湿的效果[7]。对于可治疗痤疮的中医药成分，可以对其进行加工提炼，使之成为人们的一种辅助食品，对于痤疮患者可以平时服用。通过研发中医药食品，为治疗痤疮提供新方法和新见解[8]。

6.2. 维生素和微量元素提取

维生素 A、维 A 及其衍生物属于脂溶性维生素，如果缺乏会导致皮肤加快角质化，损伤皮肤，容易患痤疮。维生素 C，参加身体的氧化还原，可以促进皮肤的愈合，增强皮肤的抵抗能力。维生素 E，具有抗氧化作用，促进毛细血管循环，调节激素正常分泌的功能，促进皮肤损伤的修复，减轻痤疮的发病率。同时能够保护维 C、维 E 的作用，对其有促进作用。基于维生素和微量元素对痤疮治疗的重要作用，可以对其中的重要成分进行针对性提取，可以作为食品添加剂，对痤疮患者进行定量定时服用。

根据研究表明，碘性食物容易加重痤疮症状，故对于痤疮患者，建议减少高碘食物的摄入，例如减少吃海带、紫菜等高碘食物。痤疮患者应多增加维生素 B2 的摄入，如多吃动物内脏、牛奶、鸡蛋、胡萝卜等。为了更加有效地治疗痤疮，需要对有利于治疗痤疮的维生素和微量元素进行食品化提炼，对加重痤疮症状的维生素和微量元素进行阻断或消解[9]。

7. 总结

痤疮并不可怕，我们应该正确地去认识，选择合适自己的方法去治疗。目前关于祛痤疮的功能性食品未普遍在人群中使用，有些人对功能性食品有较大的偏见，对功能性食品没有一个正确的认识，在未来应加强对功能性食品的认知，相关食品行业部门加强产品的开发，提高产品的质量，使中国的功能性食品发展走上一个新的台阶。

参考文献

- [1] 邱春媚, 张志超, 张旭光. 一种复方功能食品的祛痤疮效果评价[J]. 食品安全质量检测学报, 2019, 10(14): 4765-4768.
- [2] 钟耀广, 刘长江. 我国功能性食品存在的问题及展望[J]. 食品研究与开发, 2009(2): 166-168.
- [3] 赵俊茹, 胡冬裴. 痤疮病因及外治法研究进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2015(9): 117-119.
- [4] 米昱樽. 内分泌失调 中医如何治[N]. 大众健康报, 2022-09-06(029).
- [5] 赵锐. 试述痤疮与月经不调[J]. 云南中医中药杂志, 2005, 26(4): 47-47.
- [6] 孙邦梅. 锋勾针治疗痤疮探讨[J]. 实用中医药杂志, 2015, 9(31): 868.
- [7] 熊双丽. 功能性食品的发展及研究新动向[J]. 安徽农业科学, 2007, 35(11): 3356-3357.
- [8] 张睿, 侯新娟, 张毅, 王禅缔, 赵凡, 赵丹萍, 王林元, 张建军. 祛痤疮中药保健食品和中成药组方规律及特点分析[J]. 中国中药杂志, 2021, 46(13): 3234-3239.
- [9] 凌伟, 王善欢, 黄毅, 赵海潞. 人体应不应该补碘?[J]. 医学争鸣, 2020, 11(4): 38-40+45.