

武汉大学中南医院咸宁医院皮肤科提醒广大高考毕业生—— 考完别“痘”留，清爽上大学

●记者 夏咸芳 通讯员 刘志

笔落卷合，青春启航。随着2026年高考顺利落幕，莘莘学子告别紧张的高中时光，奔赴崭新的大学生活。然而，多年熬夜苦读、学业压力加持，让不少孩子脸上滋生出痘痘和痘印，成了许多家庭的心头困扰。6月24日，记者就青春期如何科学“战痘”，采访了武汉大学中南医院咸宁医院皮肤科主任余璐。

■“青春痘”要不要治？

随着高考结束，武汉大学中南医院皮肤科诊室里，迎来了不少的高中毕业生。这些孩子的脸颊和额头布满了红肿的痘痘，有些已经消退，却留下了星星点点的暗色痘印。为了以更好状态迎接大学生活，他们不约而同前来寻求专业帮助。

余璐介绍，“青春痘”在医学上称为“寻常痤疮”，是一种常见的毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病。其形成与痤疮丙酸杆菌感染和毛囊皮脂腺导管堵塞密切相关。如果面部的青春痘数量较少，加强清洁有可能会逐渐消失；但如果数量多、炎症重，则需要尽快到皮肤科就诊，如不积极治疗，可能会损伤面部皮肤角质层，愈合后留下痘印和痘坑，甚至出现色素沉着和凹凸不平的现象。

余璐指出，痤疮绝不仅仅是“青春期的烦恼”，它并非青少年专属，成年人同样可能受其困扰。其本质是皮脂腺过度分泌油脂、毛囊口角质细胞异

常角化堵塞毛孔、痤疮丙酸杆菌等微生物在毛囊内大量繁殖，以及随之引发的炎症反应等多因素共同作用的结果。这些炎症在面颊、额头、胸背等皮脂腺丰富的区域“兴风作浪”，形成粉刺、炎性丘疹、脓疱甚至深的结节和囊肿。轻度患者可能仅有粉刺和少量炎症性丘疹，重者则可能出现大量脓疱及囊肿。

■长了“青春痘”如何正确治疗？

“很多患者会自己挤、抠抓痘痘，导致情况越来越糟糕，逐渐对治疗丧失信心，甚至贻误了最佳治疗时机。也有不少孩子和家长轻信美容院、化妆品的广告，结果花了钱效果却不佳，造成面部疤痕严重，反而加重了心理负担。”余璐提醒，正确的治疗方式应尽快到医院皮肤科诊治。

“我们强调个体化治疗。”余璐介绍，目前医院皮肤科针对痤疮的治疗手段十分丰富。除了常规的药物治外，还开展了火针、红蓝光治疗、光子嫩肤、果酸焕肤等多种治疗方式，针对痘印问题，则采用微针、点阵激光等进行修复，医生会根据患者的具体情况，制定针对性的治疗方案。

■科学战“痘”，阶梯治疗是根本

“对抗痤疮及其后遗症，关键在于‘科学评估，阶梯治疗，持之以恒’。”余璐强调，在饮食上，痤疮患者应尽量少食用油炸食品、糖类、辛辣刺激食物及

烈性酒，多食青菜水果，以清淡饮食为主。同时注意保持面部清洁，适当清洗过多油脂，及时清除毛孔堵塞问题。女性痤疮患者建议化淡妆或急性期不化妆，不用油性大或劣质的化妆品。不使用不卫生、不恰当的方式进行痤疮皮损的清理。保持良好心态、心情舒畅，养成规律的作息习惯。此外，应避免自行使用碘化物、溴化物及糖皮质激素等药物，务必到正规医院皮肤专科诊疗，不要擅自网络购药用。

“痤疮治疗需科学规范，不当处理易留疤痕。”余璐表示，战痘是个系统工程，需要耐心和科学方法，只有坚持正确的护理和治疗，才能获得持久的好皮肤。

据悉，武汉大学中南医院咸宁医院皮肤科始创于1959年，是咸宁市重点专科之一。该科室在皮肤病及性病的诊断与治疗方面具有丰富的经验。设有激光综合治疗室、紫外线光疗室、真菌检测室、皮肤镜检查室、手术室、性病治疗室等。开展了多项皮肤病外治治疗项目，包括紫外线光疗、激光治疗色素斑、光子美容嫩肤、激光点痣、激光祛纹身、红蓝光治疗、冷冻治疗、冷喷疗法、水光注射治疗、火针治疗痤疮、瘢痕疙瘩封闭术、腋臭手术微创术、0皮肤良恶性肿瘤切除术、面部精细美容缝合手术、电刀切痣疗法、过敏原点刺试验、性病快速检测、性病激光治疗、真菌镜检、梅花针治疗斑秃、微针治疗斑秃、微针治疗雄激素脱发、果酸换肤治疗、头皮刷酸治疗头部脂溢性皮炎，以及生物制剂治疗银屑病、特



应性皮炎等一系列专科特色治疗。

近年来，该科持续加强对外交流合作，特邀武汉大学中南医院皮肤科主任宋继权教授、刘琴教授等国内知名皮肤科专家来院开展义诊与学术交流。科室主任余璐从事皮肤科临床工作多年，曾在原解放军195医院皮肤科工作11年，在解放军武汉总医院进修激光美容一年，在武汉大学中南医院进修学习半年，对皮肤科常见病及疑难病均有丰富的临床经验。

余璐建议广大高中毕业生，高考过后，人生新章。别让痘痘拖慢青春的脚步，科学战“痘”，以干净清爽的容颜、自信昂扬的姿态，奔赴热烈崭新的大学时光，遇见更好的自己。

咸宁爱尔眼科医院提醒 别让“小眼镜”挡住孩子大未来

●记者 夏咸芳

“医生，我双眼度数再度上涨75度，要不要重新配镜？”“一直戴着眼镜，为什么近视度数还在持续加深？”“为什么我的两只眼睛近视度数不一样？”……随着中、高考结束，咸宁爱尔眼科医院小儿眼病科门诊迎来了就诊小高峰，针对众多家长及孩子关心的近视问题，该院主治医师孙亚萍表示，此类情况在日常门诊十分常见，青少年配镜后度数依旧增长，大多和日常用眼陋习、验光配镜不科学息息相关。不少家长在更换眼镜、选择配镜方式上存在认知误区，不仅达不到防控效果，还会加快近视发展速度。

■明晰换镜标准，度数变化切勿拖延

针对“仅上涨75度，是否需要重新配镜”的疑问，孙亚萍表示，一般来说，近视度数增长50度，人眼裸眼视力就会出现明显下滑，视物模糊。当度数增幅超50度、矫正视力达不到1.0的标准时，就应当及时重新验光配镜，保障眼睛时刻处于良好的矫正状态。

她提醒，青少年处于眼部发育关键阶段，必须坚持每半年做一次专业电脑验光，动态监测眼轴与度数变化。部分家长抱着省钱、怕麻烦的心态，长期让孩子佩戴度数不足的旧眼镜，极易造成眼睛长期疲劳，成为近视快速加深的重要诱因。

■避开配镜误区，细节隐患切莫忽视

“度数偏差，极易加重眼部负担”。孙亚萍介绍，青少年近视由遗传、环境双重因素造成，父母高度近视，子女近视风险会显著提升，但后天不良用眼才是当下近视高发的主因。坐姿歪斜、读写光线昏暗、长时间沉迷电子产品，都会让眼部睫状肌长期紧绷。倘若眼镜度数偏高、偏低，或是镜片长期磨损老化，眼睛会被迫加大调节力度看清物体，久而久之引发眼胀、头痛、视疲劳，造成眼部调节功能紊乱，严重时甚至会诱发外斜视，形成恶性循环，推动度数不断走高。一副不合规的眼镜，实则就是近视加深的隐形推手。

“很多家长查看验光单时，会发现孩子双眼度数并不完全相同，这种现象在医学上称为屈光参差。轻微度数差属于正常生理现象，无需过度紧张。”孙亚萍表示，一旦双眼度数差值超过250度，便属于病理性屈光参差。双眼融像难度大幅增加，轻则频繁视疲劳，重则破坏立体视觉发育，甚至诱发斜视、弱视。日常侧卧看手机、歪头看书等坏习惯，会不断加剧双眼用眼不平衡。孙亚萍建议，度数差距偏大的孩子，一定要前往正规眼科机构综合评估，定制专属矫正方案，切勿在普通眼镜店简单验光配镜。

针对不少家长发现孩子视力下降，第一时间直奔眼镜店配镜，这是常见的误区。孙亚萍指出，配镜之前必须完成三项关键检查：首先区分真假近视，青少

年睫状肌调节力旺盛，长时间近距离用眼极易形成假性近视，通过散瞳验光、充足休息即可恢复视力，盲目配镜会直接把假性近视固化为真性近视；其次全面排查眼病，视力下降不等于近视，斜视、弱视、先天性白内障等问题同样会造成视物不清，需要专业检查明确病因；最后拒绝单一电脑验光结果，完整的医学验光，需要同步检测眼轴长度、角膜曲率、双眼视功能等多项指标，结合孩子日常用眼习惯出具个性化处方，才能保障眼镜佩戴清晰、舒适、耐用。

■科学矫正，守护孩子“睛”彩未来

针对已经确诊真性近视的青少年，孙亚萍梳理了三类主流应对方案。第一，常规框架眼镜，务必保证验光精准、镜架镜片适配，遵照医嘱日常坚持佩戴；第二，角膜塑形镜，适合600度以下适龄青少年，夜间佩戴便可实现白天清晰裸眼视物，该项目验配标准严苛，必须在正规医疗机构由专业医师完成，并且严格遵照要求定期复查随访；第三，屈光手术，需要年满18周岁，经过完整术前检查排除手术禁忌症后方可开展，属于成年后的摘镜手段。无论选择哪一种矫正方式，规律复查与健康用眼习惯，都是控制度数的基础。

“家长要谨记，近视防控‘防大于控’的核心原则”。孙亚萍提醒，家长要督促孩子每日累计户外活动时间达到2



小时以上，严格遵守“20-20-20”护眼法则，保持端正的读写坐姿，保证充足睡眠与均衡膳食营养。坚持每半年到正规眼科完成全套视力检查，建立专属屈光发育档案，实现早监测、早预警、早干预。不要等到视力严重受损才慌忙补救，也不要因为度数小幅上涨就盲目更换眼镜，科学规范的干预方式，才是守护孩子视力的长久办法。

据了解，咸宁爱尔眼科医院青少年近视防控专科门诊可为不同年龄段孩子量身定制个性化防控方案，以专业诊疗，守护青少年清晰“睛”彩未来。