用温水洗脸（36度左右）

洗脸前要先消毒杀菌手（香皂洗手，洗面奶只是控油产品洗脸不用香皂，）

下巴额头都要洗到,

洗面奶适合自己的，根据肤质选择，不要整个脸都搓（额头和鼻子），不要使用去角质的洗面奶

洗脸后保湿（3分钟内）

**黑头痘印外用药**

1. **阿达帕林**

--凝胶类型：更清爽建议夏天和油皮患者

维A酸类药物的一种，可以溶解粉刺，抑制皮脂分泌，有一定的抗炎作用，比维A酸乳膏刺激性小，更易耐受

**适合什么样的痘痘使用：**

闭口粉刺、黑头粉刺、红肿痘痘、痘印、痘坑什么时候涂药：

阿达帕林有一定光敏性，所以应该晚上涂

**怎么涂药：**

1、点涂或局部

2、需要建立耐受，前几次可以先涂保湿修复霜，再局部点涂，涂抹后可以用手按摩一会

**是否有刺激性：**

轻中度刺激，可能出现红斑、干燥、脱屑、瘙痒、灼伤或刺痛，敏感皮肤禁用

**人群选择：**

1. 备孕中期/怀孕期/哺乳期妇女不建议使用

2、敏感皮肤人群不能使用

**其他注意事项：**

1、不能与过氧苯甲酰凝胶(班赛)同时使用，可以早上涂班赛，晚上涂阿达帕林凝胶2需要严格防晒

3、用洗干净的手涂药，不要用棉签涂

1. 维a乳膏

——乳霜类型：建议秋冬季节使用和干皮将患者使用

维A酸可以溶解粉刺。抑制皮脂分泌，也有一定的抗炎作用，在粉刺阶段，单独使用维A酸乳膏就能有不错的治疗效果。

**适合什么样的痘痘使用：**闭口粉刺、黑头粉刺、红肿痘痘、痘印、痘坑

**什么时候涂药：**有维A酸有一定光敏性，所以应该晚上涂

**怎么涂药：**

1、点涂或局部

2需要建立耐受，前几次可以先涂保湿修复霜，再局部点涂，涂抹后可以用手按摩一会

**是否有刺激性：**

药物浓度不同，刺激性不同，整体来说刺激性较强，敏感皮肤禁用

**人群选择：**

1、备孕期/怀孕期/哺乳期妇女不建议使用2、敏感皮肤人群不能使用

**其他注意事项：**

1. 不能与过氧苯甲酰凝胶(班赛)同时使用，可以早上涂班赛，晚上涂阿达帕林凝胶

2、需要严格防晒

3、用洗干净的手涂药，不要用棉签涂

**红肿痘痘外用药**

1. **克林霉素：**

注意耐药性和过氧苯甲酰凝胶交替使用（如晚上用阿达帕林，星期：1、3、5、7早上涂克林霉素，那么星期2、4、6、8涂过氧苯甲酰凝胶）

属于抗生素，可以干掉痤疮丙酸杆菌，消除炎症。

**适合什么样的痘痘使用：**红肿痘痘

**什么时候涂药：**早晚均可

**怎么涂药：**点涂和大面积涂抹均可

**是否有刺激性：**一般无刺激性

**人群选择：**

1、敏感皮肤人群可以使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期可以使用

**其他注意事项：**

1. 不建议单独使用，可与过氧苯甲酰或阿达帕林联合使用

2、痘痘炎症消退后(不再红肿)），即可停药

3、一般早上涂克林霉素，晚上涂班赛或者阿达帕林

1. **克林霉素甲硝唑**

同样是抗生素但含有酒精更容易吸收也更刺激，但加入甲硝唑名敏感肌肤慎用，同样注意耐药性

属于抗生素，可以干掉痤疮丙酸杆菌，消除炎症，因为添加了酒精等物质，更容易吸收,但因此也有一定的刺激性。

**适合什么样的痘痘使用：**红肿痘痘

**什么时候涂药：**早晚均可

**怎么涂药：**点涂或局部是否有刺激性：有刺激性

**人群选择：**

1、敏感皮肤人群不建议使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期请根据医生指导是否使用

**其他注意事项：**

1. 不建议单独使用，可与过氧苯甲酰或阿达帕林联合使用

2、痘痘炎症消退后(不再红肿），即可停药

3、一股早上涂克林霉素，晚上涂班赛或者阿达帕林

1. **夫西地酸**

同样注意耐药性,早上和其他抗菌药物交替使用，晚上使用阿达帕林或者维a酸乳膏

属于抗生素，可以干掉痤疮丙酸杆菌，消除炎症。

**适合什么样的痘痘使用：**红肿痘痘

**什么时候涂药：**早晚均可

**怎么涂药：**点涂和大面积涂抹均可

**是否有刺激性：**一般无剌激性，偶尔会有轻微剌激感

**人群选择：**

1. 敏感皮肤人群可以使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期慎用

**其他注意事项：**

1、不建议单独使用，可与过氧苯甲酰或阿达帕林联合使用

2、痘痘炎症消退后(不再红肿），即可停药

3、一股早上涂夫西地酸乳膏，晚上涂班赛或者阿达帕林

1. **甲硝唑**

同样注意耐药性

甲硝唑对黑头和闭口其实没什么效果，甲硝唑属于抗生素，主要用作干掉痤疮丙酸杆菌,消除炎症，所以适用于红肿痘痘，消除黑头和闭口维A酸更加擅长

**适合什么样的痘痘使用：**红肿痘痘

**什么时候涂药：**早晚均可

**怎么涂药：**点涂和大面积涂抹均可

**是否有刺激性：**一般无刺激性

**人群选择：**

1. 敏感皮肤人群可以使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期慎用

**其他注意事项：**

1. 不建议单独使用，可与过氧苯甲酰或阿达帕林联合使用

2、痘痘炎症消退后(不再红肿)，即可停药

3、一股早上涂甲硝唑凝胶，晚上涂班赛或者阿达帕林

1. 过氧苯甲酰凝胶：（没有耐药性）但刺激更强，

主要通过氧化作用杀灭痤疮丙酸杆菌，消除炎症，同时还能抗角化和抑制皮脂分泌，

**适合什么样的痘痘使用：**粉刺、红肿痘痘、痘印、痘坑

**什么时候涂药：**早晚均可

**怎么涂药：1、**点涂或局部 **2、**需要建立耐受

**是否有刺激性：**刺激性较强，敏感皮肤慎用

**人群选择：**

1、敏感皮肤人群不能使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期可以小面积使用

**其他注意事项：**

1. 不能与维A酸同时使用，可以早上涂班赛，晚上涂维A酸

2、可用作维持治疗，不会产生耐药性，这是它最大的优势

**痘印痘坑首选外用药**

**积雪苷霜软膏**

主要软化疤痕，对痘坑痘疤痘印都有一定作用。

**适合什么样的痘痘使用：**

痘坑

**什么时候涂药：**

建议早上涂积雪苷乳膏，晚上涂阿达帕林或者维a酸乳膏

**怎么涂药;**

点涂和大面积涂抹均可

**是否有刺激性：**

一般无刺激性

**人群选择：**

1、敏感皮肤人群可以使用

2备孕期/怀孕期/哺乳期可以使用

**多磺酸粘多糖乳膏(喜辽妥)**

主要软化疤痕，对痘坑痘疤痘印都有一定作用。

**适合什么样的痘痘使用：**

痘印、痘坑、痘疤

**什么时候涂药：**

建议早上涂喜辽妥，晚上涂阿达帕林或者维a酸乳膏

**怎么涂药：**

点涂和大面积涂抹均可

**是否有刺激性：**

一般无刺激性

**人群选择：**

1、敏感皮肤人群可以使用

2、备孕期/怀孕期/哺乳期可以使用

**其他注意事项：**

开放性伤口和破损的皮肤禁用

**技术总结**

**痘痘类型分类**

**1、闭口粉剌黑头：**

阿达帕林凝胶、维A酸乳膏、过氧苯甲酰凝胶(班赛)2、红肿痘痘：

阿达帕林、克林霉素凝胶、夫西地酸乳膏、甲硝唑凝胶、过氧苯甲酰凝胶（班赛)、克林霉素甲硝唑捺剂

**3、痘坑痘印：**

过氧苯甲酰凝胶（班赛)、阿达帕林、喜辽妥(多磺酸粘多糖乳膏)、积雪苷霜软膏

**禁用分类**

**1、有刺激性，敏感皮肤禁用：**

维A酸乳膏、阿达帕林凝胶、过氧苯甲酰凝胶（(班赛)

**2、孕妇禁用/慎用：**

维A酸乳膏、阿达帕林凝胶、夫西地酸乳膏、克林霉素甲硝唑搽剂、甲硝唑凝胶