

## 生物钟紊乱致成年女性痤疮探讨及辨证论治

杨碧莲

**【摘要】** 生物钟紊乱影响了内分泌如肾上腺皮质激素、性激素紊乱;增加细胞因子的分泌,产生了促炎症反应;情绪恶化等,促使了痤疮的发生。中医认为改变生物钟,改变生活的规律,导致肝阴受损,情志失调,损及它脏,脏腑功能紊乱,湿、热、痰、瘀乃生,发为痤疮。中医与现代医学均认为生活规律紊乱可致成年女性痤疮。治疗离不开“疏肝补肾、养阴退虚热”的基本治法。

**【关键词】** 生物钟紊乱; 成年女性痤疮; 中医机理探讨; 从肝肾论治

**【中图分类号】** R758.73 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.01.009

痤疮是皮肤科最常见的一种慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病,青少年易患,大部分人到青春后期能自然减轻或痊愈。但近年来成年女性痤疮的发病率越来越高,其发病原因尚不十分清楚。目前比较一致的观点是认为雄性激素升高可能是女性痤疮迟发和持久不愈的主要原因<sup>[1-2]</sup>。李金勇等<sup>[3]</sup>对女性青春后期痤疮发病的危险因素进行调查分析,发现发病的危险因素有年龄、家族史、油性皮肤、化妆品使用、精神紧张或工作压力、体重指数偏大、雄激素水平高等。由此可以看出,女性迟发性痤疮的发病原因是多方面的。

本人在临床上通过问卷调查了各项可能的相关因素,发现熬夜、睡眠不足、失眠、生活不规律等导致生物钟紊乱因素存在于 95% 以上的成年女性痤疮患者中。本文结合现代医学中生物钟紊乱对人体的影响以及中医对不按时作息出现的机体病理变化,对痤疮形成的机理作了简单阐述,并在此理论的基础上,结合临床,对成年女性痤疮的中医辨证论治做了归纳总结,在此做一交流。

### 1 生物钟紊乱与痤疮发生的相关机理

#### 1.1 激素水平的紊乱

生物钟对人体健康有着非常重要的作用,反过来,如果生物钟系统出现紊乱,则会对健康造成不利影响或者增加患病的可能性。除了睡眠起居外,人类诸多的生理活动如血压、体温、激素水平、血液中免疫细胞的数量等都受昼夜节律的生物钟调控<sup>[4]</sup>。研究已经表明<sup>[5]</sup>,生物钟与很多皮肤病的发生发展和转归有密切联系。皮肤活动的生物节律变化表现为:人体的新陈代谢活动在晚上 11:00 至清晨 5:00 处于最低水平,尤其在熟睡时呼吸心跳次数减慢,血流流速低,

大脑耗氧量减少,肾上腺皮质激素分泌量减少。如果不能在晚上 11 点进入熟睡状态,人的新陈代谢就无法处于最低水平,那么本来应该分泌量很少的肾上腺皮质激素量大大增加,即可出现痤疮。有资料研究显示,睡眠剥夺后皮质激素和性激素将明显发生紊乱。比如王升旭等<sup>[6]</sup>研究发现睡眠剥夺大鼠血清皮质醇水平明显比对照组高。肾上腺皮质激素升高,将导致雄性激素的水平升高,出现痤疮。孙清梅等<sup>[7]</sup>发现睡眠剥夺将导致雌性大鼠雌激素雌二醇分泌减少,雌二醇分泌减少,将导致雄性激素睾酮的相对升高,发生痤疮。

#### 1.2 促炎症反应

睡眠不足可通过增加细胞因子的分泌使机体产生一系列促炎症反应<sup>[8]</sup>。研究表明,许多细胞因子水平变化与睡眠有关,包括白介素-1、肿瘤坏死因子及白介素-6 等,另外睡眠与炎症反应的关联研究提示,睡眠者 C-反应蛋白水平反应性增高。痤疮患者的反复发作的炎症丘疹考虑与之有关。

#### 1.3 情绪恶化

洪军等<sup>[9]</sup>对 30 例健康男性接受 52 小时完全性睡眠剥夺,结果受试者情绪逐渐恶化,疲惫、焦虑等消极情绪呈线性增长,同时积极性情绪下降。而林欢儿等<sup>[10]</sup>调查研究发现,引起负性情绪的生活事件是女性青春后期痤疮的重要诱因。因此,推测生物钟紊乱导致了情绪的恶化直接影响了痤疮的形成。

### 2 中医对不按时作息引起机体病理变化的阐述

#### 2.1 子午流注理论对痤疮发生的认识

古人的子午流注理论实际就是有关生物钟理论的雏形。子午流注是根据人体的自然周期现象而施治的理论方法,因其符合“生物钟”节律物征,所以对养生美容的调治具有重要的指导意义。根据彭红华<sup>[11]</sup>的分析,从亥时至寅时,人随地球旋转至背向太阳的一面,属阴,主静,是睡眠的最佳时段。亥时(21 点至 23 点)入眠,百脉皆得休养生息,对养生美容十分有益。卯时(5 点至 7 点)是日出的时间,天地间的

基金项目:北京中医药大学临床自主创新课题(2001JYB22J5Y-089)

作者单位:100078 北京中医药大学东方医院皮肤科

作者简介:杨碧莲(1971-),女,硕士,副主任医师。研究方向:色素性皮肤病的中医治疗。E-mail:yangbiliandaifu@126.com

清阳之气开始上升,此时为手阳明大肠经最旺之时,当排泄糟粕。生活规律的健康人,每天晨起即有便意,排便畅通,质软成形。否则,该起床时仍在睡眠,则会便不时或数日不便或便秘,可见痤疮、酒渣鼻等皮肤疾患。因此,形成卯时晨起排便习惯是预防痤疮重要的一步。可以看出,从古时总结的子午流注理论即对人体应有的作息和生理周期有了清晰的认识,否则,气血阴阳失调,必然导致机体病变。这与现代医学关于生物钟研究中皮肤节律变化的认识完全是一致的。

## 2.2 不正常作息导致肝失疏泄

肝有调畅情志的生理功能。情志是人对外界客观事物刺激所产生的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情感变化,与肝的疏泄功能密切相关。中医认为肝在志为怒,只有肝主疏泄的功能正常,气血调畅,人的情志才能正常<sup>[12]</sup>。

中医认为,静则阴生,动则阳生。人在白天活动的时候,气血得以运转,生发阳气;夜间入睡后,血归肝,能养阴气。《内经》云“卧则血归于肝”。子午经流注理论认为夜晚的子时和丑时为胆、肝二经值守的时间,这时候是人体代谢的主要时期。子时为 23:00~1:00,过子时不睡,或者失眠的人,可致肝的疏泄功能失调,出现急躁易怒、头痛头晕、眼红、眼痛、耳鸣,或者抑郁寡欢、多疑善虑等情志失调状态,这与洪军等<sup>[9]</sup>研究发现的睡眠剥夺者出现消极情绪呈线性增长,同时积极性情绪下降不谋而合。

## 2.3 熬夜引起冲任失调

肝与女子胞的功能密切相关,又称“女子以肝为先天”。前面有论述,熬夜使肝失疏泄,可致气血不畅,影响到女子胞功能。由于冲任二脉同起于胞中,相互交通,女子胞功能障碍必然导致冲任失调,出现月经不调,如周期紊乱,痛经,痤疮等。有资料<sup>[13]</sup>研究显示,冲任失调型痤疮患者的血清睾酮水平升高,从而出现痤疮。因此,熬夜直接导致了冲任失调,出现痤疮。

## 2.4 睡眠紊乱使肝肾之阴受损

“卧则血归于肝”,熬夜使血不归肝,肝阴受损。“乙癸同源”,若肝阴亏虚,病久及肾,导致肾阴不足,肝肾阴亏。因此刻意地改变生物钟,改变生活的规律,可出现肝肾不足及肝火旺盛的一系列症状,表现为白天起床时出现口苦、口咽干燥,眼睛干涩,急躁易怒,腰膝酸软,失眠健忘,眩晕耳鸣,五心烦热,面部长痘等一系列阴虚内热症状。熬夜对女性的伤害更大,因为女子的经、孕、产、乳都与肝、肾两经密切相关。如果肾阴不足,相火过旺,一方面虚火上炎灼肺,引起肺热血热;另一方面肾阴不足,“水不涵木”,可导致肝阴不足,肝经郁热。肝经郁热,肝失疏泄,气机不畅,脏腑功能紊乱,情志失调,湿、热、痰、瘀乃生,发为痤疮。这就是在临床上观察到成年女性的痤疮发病率远高于男性的原因,也是成年女性痤疮的治疗需从肝肾论治的依据。

## 3 成年女性痤疮分三型辨证论治

总结临床病例,笔者将成年女性痤疮分为三型辨证

论治。

(1) 肝肾亏虚,虚火上炎型:面部见红色或暗红色丘疹较小,轻度炎症反应,粉刺,或较轻小脓疱、小结节,舌质淡红,苔少或舌光无苔,脉细弦,伴见咽干,眼睛干涩,腰膝酸痛。治疗方法为养阴,疏肝,退虚热。方选二至丸合知柏地黄丸、加味逍遥丸加减。

(2) 肝郁化火,肺胃热盛型:皮疹主要分布在下颌与两颊处,红色丘疹红肿明显,脓疱,较大疼痛性结节,伴急躁易怒,失眠或者睡眠差,口臭便秘,口苦,月经不调,舌质红,舌苔黄腻。治疗方法是清热除湿解毒,方选茵陈蒿汤合龙胆泻肝汤加减。

(3) 肝郁脾虚,湿瘀互结型:皮疹颜色暗红,以结节、脓肿、囊肿、疤痕、色素沉着为主,经久难愈,伴纳呆腹胀,情绪郁闷,可见两胁胀满;舌质淡暗,舌体胖,舌边齿痕,苔薄白或薄黄,脉弦滑。治疗方法是疏肝健脾,化瘀散结。方选加味逍遥丸合桃红四物汤加减。

总之,成年女性痤疮的发生与生活不规律,包括熬夜、睡眠不足、睡眠质量差等有关,引起了机体生物钟紊乱,影响了内分泌如肾上腺皮质激素、性激素紊乱;增加细胞因子的分泌,产生了促炎症反应;情绪恶化等,促使了痤疮的发生。中医认为不正常的作息,可导致肝失疏泄,冲任失调,肝肾之阴亏虚,是成年女性痤疮产生的根源。中医与现代医学的研究是一致的。治疗上,针对不同的辨证分型,都离不开“从肝肾论治”、“养阴退虚热”的原则。《灵枢·大惑论》“卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳气满,阳气满则阳盛,不得入于阴则阴气虚”,阳不入于阴,五脏不得其精,阳气亢盛于表,会出现阴虚火旺的证候。所以对于因睡眠不足引起的代谢紊乱,根据中医理论采用滋阴降火方法可得到相应的疗效。临床应注意询问患者的睡眠情况,指导病人养成合理的生活习惯,正如《素问·上古天真论》:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

## 参 考 文 献

- [1] 王建琴,曾仁山,唐绍生,等. 迟发性或持久性女性痤疮患者血清性激素水平的研究[J]. 中国皮肤性病学杂志, 2000, 14(1): 8-9.
- [2] 王琳,谢红付,李吉,等. 青春期后女性痤疮与慢性应激及雄激素水平的相关性研究[J]. 中华皮肤科杂志, 2008, 41(3): 166-169.
- [3] 李金勇,王晓云,于维恒,等. 女性青春期后痤疮的发病因素分析[J]. 中国麻风皮肤病杂志, 2010, 26(2): 98-100.
- [4] 殷宁. 生命的昼夜节律[J]. 生物学教学, 2009, 34(3): 60-62.
- [5] 林烨,李春英. 生物钟与皮肤病[J]. 中国美容医学, 2008, 17(11): 1695-1698.
- [6] 王升旭,李求实. 睡眠剥夺对大鼠脑组织氨基酸类神经递质含量的影响[J]. 第一军医大学学报, 2002, 22(10): 888-890.
- [7] 孙清梅,李冬艳,冯铁娟,等. 睡眠剥夺对青春期大鼠性激素水平的影响[J]. 中国校医, 2009, 23(3): 269-270.