

很多人的鼻子周围，长了一些密密麻麻的小疙瘩。

它们有小米粒大小，不痛不痒。不知道什么时候突然出现，然后就再也甩不掉了。

图片来源：网络

这些小颗粒化妆不仅遮不掉，甚至会更明显，是很多女生的困扰。

关于这个东西的是什么，网上有几种主流的说法：毛周角化、闭口、脂肪粒。

其实都不准确。很多人尝试用粉刺针挤、用黑头贴撕、暴力去角质、涂各种「猛药」.....折腾了个遍，不仅没啥效果，还让皮肤白白受损。

所以，咱们要认清它的真面目，对症下药。

不是毛周角化

也不是闭口，不是脂肪粒

咱们一个一个排除。

1. 毛周角化 □

毛周角化即俗称的「鸡皮肤」，是一种显性遗传病，基因出了 bug 导致毛囊口的角质过度增殖，形成了角质栓，把汗毛堵在了里面，周围还泛着红。

图片来源：站酷海洛

毛周角化好发于四肢和臀部，也会出现在脸上，不过通常长在两腮靠近下颌角的位置。

而且由于毛囊被堵住，皮脂腺分泌的油脂没法分泌出来，毛周角化还会伴随皮肤屏障功能不全、保水能力下降的问题，皮肤会明显干燥。

解决毛周角化，保湿是关键。但咱们的 T 区是沙漠还是油田，大家都心里有数.....

2. 闭口 □

「闭口」也就是「闭口粉刺」，是毛囊开口因为各种原因堵住了，皮脂不能从开口出来了，蓄积在皮下形成的非红肿凸起。

闭口好发于额头、脸颊，大小、间距相对不均匀。用粉刺针清理时一般会看到积蓄的皮脂。但鼻周小颗粒挤不出来什么东西。

图片来源：站酷海洛

3. 脂肪粒 □

「脂肪粒」其实只是个俗称，学术上没这个说法。网上说的往往是眶周或者面部其他区域出现的颗粒样疹子，它们跟脂肪八竿子打不着。

比如常见于下眼睑的汗管瘤，也不是脂肪或者脂质成分，而是向汗管分化的良性肿瘤。它们大小不一，间距不等，跟鼻周小颗粒形态差别很大。

图片来源：站酷海洛

那这些小颗粒，到底是什么来头呢？

鼻周小颗粒的真相

这种小颗粒的真面目，是「皮脂腺增生」。

如果把问题描述得更具体一点，那么就是：

皮脂腺分泌旺盛

+

很轻度的皮肤炎症

+

微小毛囊角栓（轻度角化异常）

好好皮脂腺，咋就变成这样了呢？

其实，这种小颗粒一般出现在偏油性或者混油的皮肤上。而面部T区及鼻子附近，又是人体皮脂腺分布最密集、功能最旺盛的区域。

图片来源：站酷海洛

有些朋友可能会注意到，这些小颗粒时重时轻，某段时间可能几乎看不到，某段时间又会突然变得特别明显，让人捉摸不透。

因为，皮脂腺的功能会受很多因素影响：

- 气温

高温会使皮脂腺活跃，一到夏天脸就变油田，相信很多人深有体会；

- 雄激素

月经来之前的1~2周，雄激素作用增强；

熬夜、作息不规律、精神压力等会诱导雄激素增多；

- 胰岛素样生长因子（IGF）

大量摄入甜食、精碳水、牛奶及奶制品等，会诱导IGF反应性升高。

这些因素都会诱导一个结局：

皮脂腺功能旺盛，体积增大。

图片来源：自己做的

皮脂腺体积肥大，把表皮顶了起来，就形成了大家看到的一个个小颗粒。

因为局部毛囊皮脂腺单位分布是规律密集的，所以这些小颗粒的分布也显得比较规律。

图片来源：站酷海洛

雪上加霜的是，大量分泌的皮脂中含有的游离脂肪酸，可以直接刺激毛囊开口及周围，产生比较轻度的皮肤炎症反应。

这使得微小毛囊角栓和皮脂栓的形成，蓄积在毛囊及皮脂腺开口，让颗粒更加突出。

至此，真相大白。

鼻周小颗粒，如何改善？

如果你非常在意这个问题，想要改善它，有那么几招可以试试：

其实，这些鼻周小颗粒没啥健康危害，也不会越长越大，放着不管也没事。不一定要揪着赶尽杀绝，非要处理不可。

当你睡眠饮食慢慢改变，不去注意它们的时候，说不定这些小颗粒就不再成为你的「问题」了~

来源：丁香医生