

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.05.044

痤疮与抑郁状态相关性影响因素的研究进展

杨平, 王贝贝, 周彤彤, 李永慧, 韩睿, 赵霏

(西北民族大学医学部, 甘肃 兰州 730030)

[摘要] 痤疮作为皮肤科常见疾病, 在青少年及青年群体中发病率较高。这一病症不仅损害患者的皮肤健康, 还可能对其心理状态产生负面影响。近年来, 随着医学研究的不断深入, 痤疮与抑郁之间的潜在联系已成为学界关注的热点。本文通过系统梳理现有研究成果, 深入剖析痤疮与抑郁状态相关性的影响因素及临床应对策略, 同时针对现有研究的不足, 探讨未来研究的重点方向, 以期为临床诊疗工作提供实践参考。

[关键词] 痤疮; 抑郁状态; 心理干预

[中图分类号] R395.4

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949(2026)05-0182-04

Research Progress on Influencing Factors of Correlation Between Acne and Depressive State

YANG Ping, WANG Beibei, ZHOU Tongtong, LI Yonghui, HAN Rui, ZHAO Fei

(Medical College, Northwest Minzu University, Lanzhou 730030, Gansu, China)

[Abstract] Acne, as a common dermatological disease, has a high incidence among adolescents and young adults. It not only impairs the skin health of patients, but also may exert negative impacts on their psychological state. In recent years, with the continuous development of medical research, the potential correlation between acne and depression has become a research hotspot. This paper systematically sorts out the existing research results, deeply analyzes the influencing factors of the correlation between acne and depressive state and clinical countermeasures, discusses the key directions of future research aiming at the deficiencies of current studies, so as to provide practical references for clinical diagnosis and treatment.

[Key words] Acne; Depressive state; Psychological intervention

痤疮(acne)是一种毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性疾病, 好发于青春期及年轻人, 全球流行病学数据显示, 其发病率高达9.4%。痤疮不仅造成皮肤损伤, 还可能引发自尊下降、社交回避、焦虑和抑郁等心理社会问题^[1]。这些问题对患者学业、职业及人际交往产生深远的负面影响, 甚至可能持续至成年期, 形成长期的心理负担。然而, 目前关于痤疮所引发的抑郁及其他心理问题的研究相对有限, 大多数研究仍集中在生物学因素层面, 如皮脂分泌异常、毛囊角化过度及痤疮丙酸杆菌增殖等局部病理机制, 而对神经

内分泌、免疫炎症通路与中枢神经系统之间的相互作用关注不足。此外, 心理状态对痤疮病程的影响机制也尚未得到充分阐明, 例如应激状态下皮质醇水平升高如何通过促进皮脂分泌及加重炎症反应来影响病情进展。这种对心身交互机制研究的欠缺, 在一定程度上制约了临床治疗效果的提升, 也限制了综合干预策略的开发和推广应用。基于此, 本文立足于生物-心理-社会模型的新医学模式理念, 系统综述痤疮与抑郁状态关系的研究现状, 深入分析影响二者关联的多层面因素, 总结临床应对策略, 并梳理当前研究进展与

基金项目: 1. 西北民族大学省级大学生创新训练项目(编号: S2025107422068); 2. 西北民族大学校级大学生创新训练项目(编号: X202510742283)

第一作者: 杨平(2003.11-), 女, 新疆图木舒克人, 本科, 主要从事医学心理学方面研究

通讯作者: 赵霏(1981.7-), 女, 山东烟台人, 博士, 教授, 硕士研究生导师, 主要从事医学心理学、循证医学方面研究

存在的问题，最后对未来研究方向提出建议，以期为临床实践提供更为全面的理论依据。

1 痤疮与抑郁状态的研究现状

1.1 流行病学关联 多项横断面及队列研究已证实痤疮与抑郁状态之间存在显著正相关。Samuels DV等^[1]的荟萃分析指出，痤疮患者发生抑郁和焦虑的风险分别较健康人群升高1.5~2倍。这种关联在不同文化背景、年龄阶段及性别群体中均得到验证，尤其在青少年和青年中表现更为突出^[2]。国内研究也显示^[3]，中重度痤疮患者中抑郁、焦虑症状的检出率显著升高。

1.2 双向影响机制 目前研究普遍认为，痤疮与抑郁之间存在双向影响关系。一方面，痤疮通过外貌困扰、体象障碍、社交压力等心理社会路径引发或加重抑郁：患者常因面部皮损感到羞耻与自卑，进而回避社交活动，长期积累可导致情绪低落、兴趣减退等抑郁症状^[4]。另一方面，抑郁状态亦可能通过神经内分泌激活、免疫调节异常及行为改变等途径，加重痤疮炎症或影响治疗反应^[5]。

2 影响痤疮与抑郁状态关系的因素

2.1 人口学因素

2.1.1 性别 流行病学数据显示^[6]，中国女性痤疮患者比例高于男性。在心理影响方面，女性对痤疮严重程度的主观感知更为敏感，因此抑郁风险更高^[7]；相比之下，男性对痤疮的接受程度普遍高于女性^[8]。然而，男性痤疮患者，尤其是中重度者，同样面临心理生活质量下降的问题^[9]。

2.1.2 年龄 青少年痤疮患者因处于心理发展的敏感期，痤疮对其自尊和社会功能的影响更为明显。研究发现^[2]，青少年患者的焦虑、抑郁症状与痤疮严重程度显著相关，其生活质量评分也更低。而部分研究显示^[10]，成年痤疮患者的抑郁和焦虑问题可能比青少年更为普遍。虽然痤疮在成年期仍与低情绪、低自尊相关，但与青少年以体像困扰和社会比较为核心的心理特征不同，成年患者更易受到职业压力、家庭责任等特有社会因素的影响。

2.2 社会文化因素

2.2.1 教育水平 高教育水平可能通过增强个体应对

疾病的能力及提升医疗资源可及性，从而减轻痤疮对心理的负面影响。一项来自丹麦的队列研究表明^[11]，痤疮对长期教育成就、就业和收入的影响并不显著，提示社会经济因素与痤疮-抑郁关系仍需更多情境化研究加以验证。

2.2.2 职业与文化背景 护理与美容专业学生因职业对外貌要求较高，痤疮对其自尊和生活满意度的负面影响更为显著^[12]。从文化背景来看，亚洲痤疮患者的抑郁症报告率最高^[13]，这一现象或与亚洲国家对“完美皮肤”的推崇密切相关。这种文化审美标准可能显著加剧患者的羞耻感与社会焦虑，进而放大痤疮相关生活质量的受损程度，并升高抑郁风险。

2.3 疾病相关因素

2.3.1 病程与疾病严重程度 慢性疾病通常与更多的抑郁症状相关^[14]。慢性痤疮患者因功能受限、社会互动减少，持续性的心理社会压力通过长期心理损耗加重抑郁症状。在中重度痤疮患者中，病程越长、皮损越严重、分级越高的患者，出现抑郁、焦虑的风险也越高^[15]。因此，临床医生应明确痤疮的慢性属性，强调健康行为的长期效益，并通过心理疏导减少患者因“治疗无效”产生的挫败感和放弃倾向^[16]。

2.3.2 治疗反应与依从性 抑郁情绪会削弱患者对治疗的信心和依从性，进而影响痤疮的治疗效果^[17]。因此，需同步提供心理支持以提升治疗依从性，同时教导患者规律作息以增强行为自我调节能力，并结合压力管理技巧，减少负面情绪对治疗依从性的干扰。

2.4 心理与行为因素

2.4.1 心理特质 研究显示^[14, 18]，痤疮患者中D型人格比例较高，且这类患者更易表现出心理脆弱性，导致生活质量下降。其消极情感和社会抑制倾向会放大痤疮对心理健康的负面影响，使患者更容易因痤疮产生自我贬低和社交回避，从而进一步诱发抑郁。

2.4.2 生活方式 女性痤疮患者抑郁更高发，这与女性对容貌的社会期望更高、护肤习惯、化妆品使用以及激素等因素有关。此外，睡眠时间不足、长时间屏幕暴露等现代生活方式相关因素，也是女性迟发性痤疮的独立危险因素^[19]。而规律运

动、充足的社会支持则是痤疮患者生活质量的保护因素,可有效降低抑郁风险^[20]。

3 临床应对策略

3.1 针对微生物群-肠-脑轴的整合干预 基于肠道菌群失衡分别与痤疮及抑郁相关的证据^[21],通过使用特定益生菌或益生元以纠正菌群失调,已成为同时调节皮肤与情绪的潜在干预方向。在饮食方面,建议患者采用富含Omega-3脂肪酸及抗氧化物的饮食,同时减少高糖、高乳制品摄入,从而从代谢途径上减轻由菌群失调等因素引发的系统性炎症负荷^[22]。此外,心理压力可通过激活交感-肾上腺系统等神经内分泌途径直接加剧皮肤炎症,因此将正念、放松训练等压力管理技术融入治疗方案,可有效调节HPA轴功能,阻断“压力-炎症-情绪恶化”的恶性循环^[23]。

3.2 心理干预 心理干预是缓解痤疮相关抑郁、焦虑及体象障碍的有效策略。其中,以认知重构与接纳训练为核心的认知行为疗法能够减轻患者的抑郁症状,改善其疾病应对能力与情绪调节水平^[24]。对于接受点阵光热治疗的痤疮瘢痕患者,认知行为取向的心理干预同样可有效改善其心理状态,降低抑郁评分^[25]。当前的研究进展正推动将简要心理评估工具纳入皮肤科门诊常规,以建立早期识别与转诊的标准化流程,从而促进心理干预真正成为痤疮综合诊疗的重要组成部分。

4 当前研究局限

现有研究已明确痤疮与抑郁状态之间存在显著的双向关联,其相关性受到人口学、社会文化、疾病特征及心理行为等多层面因素的综合影响。近年来,在微生物群-肠-脑轴等整合性病理机制以及心理社会干预等方面取得了重要进展,显示该领域正从单一归因和分离干预,向基于“生物-心理-社会”模型的整合干预模式转变。然而,当前研究仍存在以下局限:首先,多数研究仍局限于单一层面,缺乏基于生物-心理-社会模型的多通路整合机制探索,且以横断面设计为主,难以明确因果关系;其次,多学科协作机制尚不完善,心理社会评估尚未纳入常规诊疗流程,导致心理问题识别率较低,干预时机往往滞

后;此外,现有证据多基于西方人群,在我国等非西方文化背景下的研究仍显不足,不同文化对痤疮的认知评价及对心理健康的影响路径可能存在显著差异,相关干预策略的跨文化适用性有待进一步验证。

5 总结

痤疮与抑郁状态之间存在显著的双向关联。这一关联不仅包括痤疮所致外貌困扰对心理状态的负面影响,也包含抑郁情绪通过神经内分泌、免疫及行为改变等途径对痤疮病理的反馈性影响。具体而言,一方面,痤疮作为一种损容性皮肤病,常导致患者出现社交回避、自尊降低甚至自我形象紊乱,严重者可能诱发焦虑及抑郁情绪;另一方面,抑郁状态下下丘脑-垂体-肾上腺轴功能亢进,皮质醇等应激激素水平升高,进而促进皮脂分泌与炎症反应,同时患者可能因情绪低落忽视日常护肤及治疗依从性,进一步加重痤疮病情。在干预层面,本文总结了当前以微生物群-肠-脑轴为理论基础的整合性干预方向,如通过调节肠道微生态改善全身炎症状态及情绪症状的双重干预策略,以及认知行为疗法等心理社会干预在临床实践中的循证进展。这些策略凸显了从单一治疗模式向心身整合干预转变的必要性,强调皮肤科与精神心理科协同诊疗的重要性。未来研究应致力于在机制层面深化对神经免疫、内分泌及微生物信号等多系统交互通路的探索,在实践层面推动多学科协作诊疗模式的制度化与标准化,并在人群层面加强对青少年等重点群体的早期识别与支持体系建设,包括开展校园心理健康教育、建立皮肤科与心理咨询的双向转诊机制等,从而为痤疮患者提供更具整体性与人文关怀的健康管理方案。

[参考文献]

- [1]Samuels DV,Rosenthal R,Lin R,et al.Acne vulgaris and risk of depression and anxiety:A meta-analytic review[J].J Am Acad Dermatol,2020,83(2):532-541.
- [2]Kazan D,Inci BB,Ilchan S,et al.Evaluation of Depression,Self-esteem,Anxiety,and Dermatological Quality of Life Index in Adolescent Acne Patients:A

- Case-Control Study[J]. *Sisli Etfal Hastan Tip Bul*,2024,58(2):210-215.
- [3]郭琼,任虎,钟婷婷,等.中重度痤疮患者心理健康状况及影响因素[J]. *四川精神卫生*,2024,37(4):335-340.
- [4]Bień B,Krajewski P,Szepietowski JC.Illness acceptance among young adults with acne:a cross-sectional study[J]. *Postepy Dermatol Alergol*,2024,41(5):530-535.
- [5]Hughes O,Bewley A.Is it really ever"just acne"? Considering the psychodermatology of acne[J]. *Br J Dermatol*,2023,189(Suppl 1):i11-i16.
- [6]陈林姣,涂绍忠,张小敏,等.1990~2019年中国痤疮疾病负担变化的分析[J]. *中国循证医学杂志*,2021,21(11):1252-1258.
- [7]Aryanian Z,Mouodi S,Asadi MM,et al.Depression among patients with acne vulgaris:does disease severity matter?[J]. *Arch Dermatol Res*,2025,317(1):595.
- [8]Bień B,Krajewski P,Szepietowski JC.Illness acceptance among young adults with acne:a cross sectional study-update[J]. *Postepy Dermatol Alergol*,2024,42(2):213.
- [9]龙远江.皮肤科门诊男性痤疮患者生活质量与心理情况的评估[J]. *中外医学研究*,2024,22(8):129-132.
- [10]Leskel M,Jokelainen J,Huilaja L,et al.Adult Acne in Middle-age:Effects on Mental Health in General Population of the Northern Finland Birth Cohort 1966[J]. *Acta Dermato-Venereologica*,2024,104.
- [11]Barbieri JS,Farkas DK,Skipper N,et al.Educational,labour market and relationship outcomes in people with acne[J]. *J Eur Acad Dermatol Venereol*,2025,39(6):1108-1117.
- [12]Chilicka K,Rogowska AM,Szyguła R,et al.Association between Satisfaction with Life and Personality Types A and D in Young Women with Acne Vulgaris[J]. *Int J Environ Res Public Health*,2020,17(22):8524.
- [13]Chen Y,Sun S,Yang H,et al.Global prevalence of mental health comorbidity in patients with acne:an analysis of trends from 1961 to 2023[J]. *Clin Exp Dermatol*,2025,50(6):1083-1093.
- [14]Huang D,Wang J,Fang H,et al.Longitudinal association of chronic diseases with depressive symptoms in middle-aged and older adults in China:Mediation by functional limitations,social interaction,and life satisfaction[J]. *J Glob Health*,2023,13:04119.
- [15]孙顺霞,官莉,曾艳丽,等.中重度青春期后痤疮患者心理体验的质性研究[J]. *护理与康复*,2022,21(5):1-5.
- [16]Ip A,Muller I,Geraghty AWA,et al.Views and experiences of people with acne vulgaris and healthcare professionals about treatments:systematic review and thematic synthesis of qualitative research[J]. *BMJ Open*,2021,11(2):e041794.
- [17]杨怡,丁伟芳,孟小卉.面部痤疮患者治疗依从性的影响因素分析[J]. *中国烧伤创疡杂志*,2024,36(3):245-248,252.
- [18]Sánchez-Díaz M,Montero-Vilchez T,Quiñones-Vico MI,et al.Type D Personality as a Marker of Poorer Quality of Life and Mood Status Disturbances in Patients with Skin Diseases:A Systematic Review[J]. *Acta Derm Venereol*,2023,103:adv00846.
- [19]曹洋,李婧.女性迟发性痤疮的危险因素分析及列线图预测模型的建立[J]. *中国美容医学*,2024,33(7):1-6.
- [20]Dumont S,Lorthe E,Loizeau A,et al.Acne-related quality of life and mental health among adolescents:a cross-sectional analysis[J]. *Clin Exp Dermatol*,2025,50(4):795-803.
- [21]Ji X,Wu S,Zhao D,et al.Revealing the Impact of Gut Microbiota on Acne Through Mendelian Randomization Analysis[J]. *Clin Cosmet Investig Dermatol*,2024,17:383-393.
- [22]Eltokhi A,Sommer IE.A Reciprocal Link Between Gut Microbiota,Inflammation and Depression:A Place for Probiotics?[J]. *Front Neurosci*,2022,16:852506.
- [23]Mizuno K,Sakaue H,Kohsaka K,et al.An increase in normetanephrine in hair follicles of acne lesions through the sympatho-adrenal medullary system in acne patients with anxiety[J]. *J Dermatol*,2021,48(8):1281-1285.
- [24]Hyland ME.A reformulated contextual model of psychotherapy for treating anxiety and depression[J]. *Clin Psychol Rev*,2020,80:101890.
- [25]Peng Y,Bai Z,Guo Y,et al.Effect of Cognitive Behavior Oriented Psychological Intervention on the Psychological Status of Depressed Facial Acne Scar Patients Undergoing Fractional Photothermolysis[J]. *J Craniofac Surg*,2022,33(5):1493-1496.