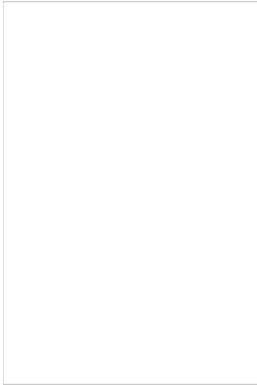


10 spuogų gydymo būdų paaugliams



Spuogai yra platus terminas, apibūdinantis užsikimšusias poras. Jos gali užsikimšti dėl įvairių priežasčių: negyvų odos ląstelių, riebalų ir odos aliejų, bakterijų ar net kelių šių veiksnių derinio. Neuždegiminiai spuogai, tokie kaip inkštirai ir balti spuogai baltomis galvutėmis, yra sudaryti iš negyvos odos ląstelių ir odos išskiriamų riebalų, o uždegiminiai spuogai turi bakterinį komponentą, dėl kurio susidaro cistos ir mazgeliai.

Nors spuogai gali atsirasti bet kuriame amžiuje, paaugliams ir jauniems suaugusiems dėl hormonų antplūdžio jie yra linkę atsirasti dažniau. Spuogų atsiradimas svarbiame gyvenimo etape, kuris ir taip yra kupinas įvairių pokyčių. Tai gali sukelti netgi ir neigiamų psichologinių pasekmių. Vis dėlto, svarbu žinoti, kad nesate vienas. Remiantis Nacionalinio artrito ir raumenų, kaulų ir odos ligų Instituto duomenimis, 80 procentų jaunų žmonių iki trisdešimties metų amžiaus, kamuoja spuogai.

Be to, bręstant, paauglių spuogai nyksta, taip pat juos naikinti padeda gerų odos priežiūros įpročių laikymasis. Žemiau pateikiame dešimt įvairių ingredientų ir metodų, palengvinsiančių kovą su jaunatviniais spuogais.

1. Benzoilo peroksidas ir salicilo rūgštis

Benzoilo peroksidas ir salicilo rūgštis yra du dažniausiai nereceptiniuose spuogų gydymo produktuose aptinkami ingredientai. Salicilo rūgštis dažniausiai randama kūno prausikliuose, veido prausikliuose ir odos poras sutraukiančiose priemonėse. Kartais salicilo rūgštimi yra papildoma ir kosmetika: jos galite rasti drėkinamuosiuose kremuose. Salicilo rūgšties paskirtis yra atsikratyti negyvų odos ląstelių, kurios gali sukelti neuždegiminių spuogų – spuogų su baltomis galvutėmis ir inkštirai – atsiradimą.

Benzoilo peroksidas yra stipriau veikiantis ingredientas, vartojamas sunkesniems aknės protrūkiams ir jos sukeltiems odos pažeidimams slopinti. Jis ne tik išdžiovina negyvas odos ląsteles, bet taip pat gali padėti kovoti su riebalų pertekliumi ir naikinti spuogus sukeliančias bakterijas.

Retkarčiais atsiradus spuogų cistoms, mazgeliams ar pūlinukams, gali padėti tiesiai ant spuogų tepamos gydomosios priemonės, kuriose yra 2–5 procentai benzoilo peroksido. Tačiau jei turite dažnų, plačiai paplitusių uždegiminių spuogų atsiradimo, labiau pravartu būtų naudoti veido prausiklį arba losjoną, kuriame yra iki 10 procentų benzoilo peroksido.

Kadangi benzoilo peroksidas yra stiprus ingredientas, iš pradžių oda gali parausti ir sudirgti. Aknės kamuojamą odą prie tokių produktų reikia pripratinti palaipsniui: galite pradėti naudoti šiuos produktus

vieną kartą per dieną, o po kurio laiko, kai oda apsipras, gydomąją kosmetiką jau galite naudoti dažniau. Vis dėlto, kadangi benzoilo peroksidas yra dėmes sukeliantis ingredientas, jo turinčią kosmetiką naudokite atsargiai, kad neišsitemtumėte.

2. Retinoidai

Uždegiminiai spuogai, kurie taip dažnai pasitaiko paauglystėje, taip pat gali būti gydomi retinoidais. Retinoidai – vitamino A darinių tipai, kurie atkemia užsikimšusias riebalų liaukas, taip padėdami išvengti spuogų, cistų ir odos mazgelių susidarymo. Jei benzoilo peroksidas ir salicilo rūgštis nepadėjo atsikratyti spuogų, tai greičiausiai padės padaryti retinoidai.

Vis dėlto, tam, kad spuogų naikinimui galėtumėte vartoti retinoidų turinčias priemones, teks kreiptis į dermatologą, nes gydomąją kosmetiką su šiuo ingredientu galima įsigyti pagal receptą. Tiesiai ant spuogų tepamos retinoidų turinčios odos priežiūros priemonės yra pirmasis pasirinkimas – kartą arba du kartus per dieną ant spuogų tepsite gelio arba kremo konsistencijos gydomąją kosmetiką. Svarbu nepamiršti, jog vitaminas A gali padidinti jūsų odos jautrumą UV spinduliams, todėl būti saulėje reikia itin atsargiai.

Kitas retinoidų vartojimo būdas – tabletės. Jose būna izotretinoido – struktūriškai kitokio retinoido tipo. Jis yra žymiai stipresnis, nei ant odos tepami retinoidai, dėl to dermatologas izotretinoido tabletes paskirs kaip paskutinę priemonę. Prieš skirdamas izotretinoidus, dermatologas gali paprašyti moteriškos lyties asmenų atlikti nėštumo testą, kadangi izotretinoidai gali sukelti sunkų šalutinį poveikį vaisiui. Taip pat tėvams gali prireikti pasirašyti sutikimo formą, supažindinančią su kitais galimais šalutiniais poveikiais, tokiais, kaip depresija.

3. Vietiniai ir geriamieji antibiotikai

Kartais spuogų naikinimui gali būti naudingi antibiotikai, padedantys atsikratyti uždegiminių spuogų, kuriuos sukelia *P. acnes* bakterija. Tai gali būti vietiniai – tiesiai ant odos tepami kremai ar geliai, kuriuos reikia vartoti tam tikrą dienų skaičių, arba geriamieji antibiotikai.

Svarbu nenaudoti per daug geriamųjų antibiotikų, kadangi organizmas gali tapti jiems atsparus. Tam, kad sužinotumėte, ar aknės protrūkis reikalauja gydymo antibiotikais, reikia kreiptis į dermatologą.

4. Nekrapštykite savo odos

Kartais tenka ilgokai palaukti, kol galima plika akimi pastebėti teigiamus spuogų gydymo rezultatus ir aknės sumažėjimą. Kol jų laukiate, svarbu nepasiduoti pagundai draskyti odą ir spaudyti spuogus. Tokie veiksmai gali išstampti odos poras ir lemti randelių ar net ilgalaikių, aiškiai pastebimų randų atsiradimą.

Be to, cistų ir įvairių giluminių spuogų spaudymas gali lemti bakterijų įsiskverbimą į dar gilesnius odos sluoksnius, dėl ko atsiranda dar daugiau spuogų. Todėl, kad ir kaip būtų sudėtinga tai padaryti, svarbu atsisipirti ir nekrapštyti odos – leiskite gydomajai kosmetikai atlikti visą darbą už jus.

5. Naudokite nekomedogeninius (porų nekemšančius) produktus

Porų nekemšančios veido priežiūros priemonės ir kosmetika yra būtinos spuoguotai odai. Visi naudojami veido prausikliai, apsaugos nuo saulės priemonės, tokios, kaip kremas nuo saulės arba veido kremas su SPF, drėkinamieji kremai ir kitokia kosmetika, taip pat ir makiažo priemonės, neturėtų kimšti odos porų. Etiketėje ieškokite žodžio „nekomedogeniška“ – jis reiškia, jog poros neužsikims kosmetikos priemonių likučiais.

6. Švelniai nuplaukite odą du kartus per dieną

Visi žinome, kad odos priežiūros plane ir spuogų naikinime, jos plovimas yra labai svarbus. Tačiau ne mažiau svarbus yra plovimo dažnumas ir netgi tai, kaip plaunate savo odą.

Odą užtenka plauti dukart per dieną. Kartais gali tekti prausti veidą dažniau (pavyzdžiui, jei pradedate prakaituoti), tačiau svarbu nepersistengti, kadangi per dažnas plovimas gali ne padėti, o pakenkti: išsausinti odą ir sukelti daugiau išbėrimų.

Nusiprausę odą, švelniai nusauskinkite ją švariu rankšluosčiu. Netrinkite – trindami sudirginsite veido odą ir esančius spuogus.

Efektyviausiai odą valo šiltas vanduo. Karštas vanduo ją per daug sausina, o labai šaltas vanduo odą nuvalo nepakankamai švariai.

7. Nušveiskite kartą per savaitę

Be rytinio ir vakarinio veido odos prausimo, kas savaitinis jos šveitimas taip pat gali padėti išvengti spuogų atsiradimo. Purvo kaukė idealiai tinka visų tipų spuogams naikinti, nes padeda atkimšti poras ir atsikratyti negyvų odos ląstelių.

Taip pat spuogus naikinti gali padėti *švelnios* šveitimo procedūros su šveitikliais, kurių sudėtyje yra salicilo arba alfa hidroksi rūgščių.

8. Kiekvieną dieną naudokite kremą nuo saulės arba veido kremą su SPF

Nors ant veido odos vieną po kito tepti daug įvairių produktų ir kitokios kosmetikos gali būti nedrąsu, kremas nuo saulės arba veido kremas su SPF yra absoliučiai būtinas. Kremas nuo saulės ir veido kremas su SPF ne tik padeda apsaugoti jūsų odą nuo saulės sukeltos žalos ir odos vėžio, bet ir apsaugos odą spuogų, kuriuos kartais gali sukelti nudegimas saulėje.

Ypač svarbu naudoti apsaugos nuo saulės priemones, tokias, kaip kremas nuo saulės arba veido kremas su SPF, jei spuogams gydyti naudojate retinoidus, nes įnaudojant juos oda tampa jautresnė saulės poveikiui.

9. Neklijuokite pleistru ir nedėvėkite aptemptų drabužių

Gali kilti pagunda bandyti paslėpti spuogus pleistrais arba nešiojant aptemptus drabužius. Tačiau tai iš tikrųjų gali pabloginti situaciją, nes aptempti drabužiai ir kitos prie odos priglundę medžiagos skatina riebalų, aliejų ir bakterijų skverbimąsi gilyn į odą.

Laisvi medvilniniai drabužiai yra geriausias pasirinkimas, kuomet oda kenčia nuo spuogų. Taip pat naudinga nusiprausti po dušu iš karto po sporto ir kitų pratimų, kad galėtumėte išlaikyti poras kuo ilgiau neužsikimšusias.

10. Pakeiskite savo mitybą

Paskutinis dalykas yra jūsų mityba. Paaugliai turi daugybę užsiėmimų: mokslas mokykloje, popamokinė veikla, darbas, socialinis gyvenimas... Gali būti sudėtinga visą laiką tinkamai maitintis. Be to, galbūt girdėjote, kad netinkama mityba nesukelia spuogų atsiradimo? Tiesa ta, kad tam tikri maisto produktai gali prisidėti prie spuogų atsiradimo. Didžiausi spuogų kaltininkai yra pieno produktai, aukštą glikemijos indeksą turintys bei perdirbti maisto produktai.

Geriamasis vanduo taip pat gali padėti sumažinti spuogų atsiradimą: 2015 m. atliktas tyrimas parodė, kad padidinus kasdienį vandens suvartojimą, padeda palaikyti odos drėgmę, todėl jos paviršiuje nesikaupia negyvos odos ląstelės.

Patarimai tėvams

Spuogų atsiradimas jaunam žmogui gali būti didelė problema, todėl svarbu rasti tinkamą pagalbą. Tėvai turėtų atkreipti dėmesį į tai, kaip jie palaiko savo vaikus, jiems susidūrus su spuogų atsiradimu.

Jei jūsų paauglys kovoja su sunkia spuogų forma, svarbu rimtai žiūrėti į jo susirūpinimą ir pasiūlyti visą įmanomą pagalbą. Venkite gūžčioti pečiais ir sakyti, kad su spuogais susiduria visi jauni žmonės. Leiskite savo vaikams suprasti, kad juos palaikote.

Taip pat galite pasistengti sumažinti savo vaikų patiriamą stresą, kuris taip pat gali prisidėti prie spuogų atsiradimo. Be to, atkreipkite dėmesį į jų psichologinę būklę ir, jei vaikas to nori, leiskite jam susitikti su dermatologu vienam.

Patarimai paaugliams

Gali atrodyti, kad ant kūno atsiradę sunkios formos spuogai jus izoluoja nuo aplinkinių ir tai silpnina pasitikėjimą savimi. Svarbu bendrauti su kitais žmonėmis, kurie supranta, ką išgyvenate, nes šioje situacijoje tikrai nesate vieni. Be savo tėvų ir dermatologų, su kitais su spuogais kovojančiais bendraamžiais galite susipažinti įvairiose internetinėse paramos grupėse.

Galiausiai

Spuogai yra įprasta gyvenimo dalis. Dažniausiai su jais susiduriama paauglystėje, kuomet pasireiškia hormonų svyravimai, kurie gali dar labiau paskatinti aknės protrūkius. Vis dėlto, spuogus galima ir įmanoma išgydyti tinkamais prižiūrint odą. Dermatologas taip pat gali rekomenduoti stipresnį gydymą, jei nereceptiniai preparatai nepadeda pašalinti spuogų atsiradimo.

Jei dėl savo spuogų jaučiatės liūdnas ar izoliuotas, nepaprastai svarbu kreiptis pagalbos. Jūsų tėvai, dermatologai ar internetinės paramos grupės yra gera pradžia. Taip pat galite apsvarstyti galimybę pasikalbėti su savo tėvais apie pokalbį su psichikos sveikatos specialistu.

Taip pat svarbu atsiminti, kad spuogų atsiradimas didėjant amžiui slopsta. O turint sveiko gyvenimo būdo įpročius ir tinkamą odos priežiūros planą jų atsikratyti yra dar lengviau.

#aknė #spuogai #kosmetika #kremas #veido kremas su SPF #kremas nuo saulės

<https://www.healthline.com/health/skin-disorders/acne-treatment-for-teens#takeaway>