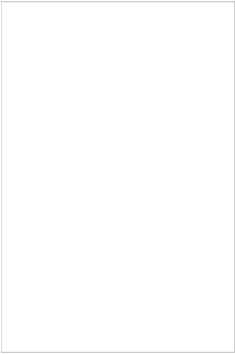


6 patarimai, ką daryti ir ko vengti, gydant paauglystės spuogus



Riebalinių liaukų veiklai pernelyg suaktyvėjus, odos poros gali užsikimšti, dėl to ant veido ir kūno atsiranda spuogų. Laimei, šiame straipsnyje pateikiami dermatologų patarimai padės sutramdyti aknės protrūkius ir naujų spuogų atsiradimą.

Su akne (taip pat ir spuogais, odos bėrimais, įvairiomis odos dėmėmis) paauglystės metu tenka susipažinti dažnam žmogui. Iš tiesų, KidsHealth duomenimis, spuogai yra plačiai paplitę ir nuo jų kenčia maždaug aštuoni iš dešimties paauglių.

Bet kas tiksliai yra paauglių spuogai? Ir dar svarbiau, kodėl atsiranda sunkiai nykstantys veido bėrimai?

„Paauglių aknė yra odos būklė, dėl kurios ant veido, nugaros ir krūtinės atsiranda spuogų ir įvairių iškilimų. Tokie odos nelygumai paprastai yra vadinami baltaisiais spuogais, inkštirais, spuogais, pustulėmis ir cistomis“, - sako medicinos mokslų daktarė Elise I. Brantley, sertifikuota dermatologė, dirbanti Oklahomos odos vėžio centre, Oklahomos mieste.

Vis dėlto, norėdami suprasti, kodėl paaugliams atsiranda spuogai, pirmiausia turite suprasti odos veikimo mechanizmus. Gydytoja Brantley taip pat pažymi, kad riebalinės liaukos gamina natūralų odos drėkiklį, vadinamą riebalais arba sebumu.

Pasak Amerikos chemijos draugijos (ACS), riebalai (arba sebumas) yra naudingi odai, nes jie veikia kaip odos drėkiklis ir saugo ją nuo kenksmingų išorės veiksnių.

Vis dėlto, riebalai taip pat gali užkimšti Jūsų plaukelių folikulus, taip pat žinomas kaip odos poros, todėl oda tampa „lipni“ ir viršutinio raginio jos sluoksnio ląstelės nesugeba atsikabinti ir nukristi. Toks riebalų, negyvų odos ląstelių ir bakterijų derinys užkemša poras ir sukelia spuogus, sako medicinos mokslų daktarė Kara Shah, sertifikuota bendroji ir vaikų dermatologė iš Kenwood Dermatology klinikos Sinsinatyje.

Nenuvertinkite emocijoms spuogų keliamos įtakos

Anksčiau kai kurie gydytojai ir tėvai neįvertino, kokią stiprią įtaką paauglystės spuogai ir aknė gali daryti jauno žmogaus požiūriui į gyvenimą, socialiniam prisitaikymui ir netgi rezultatams mokykloje. Pasak Mayo klinikos, šiandien žinome, kad spuogai gali būti ne tik odos, bet ir psichinių randų priežastis.

Amerikos dermatologų akademija (AAD) pažymi, kad paauglių spuogai gali lemti žemą jauno žmogaus savigarbą ir pasitikėjimą savimi, prastą kūno įvaizdį, socialinį atsiribojimą ir netgi depresiją, pyktį ir nerimą. Tyrime, paskelbtame 2016 m. rugsėjo–spalio mėnesio *Indian Journal of Dermatology* žurnalo leidime, mokslininkai apklausė šimtą penkiolikos metų ir vyresnių žmonių, apie psichosocialinį spuogų poveikį. Nors tyrimas buvo nedidelis ir buvo atliktas ligoninėje, jame dalyvavę asmenys

pripažino, jog sunkios formos aknė, spuogai ir po jų išgijimo ant kūno ir veido likusios tamsios dėmės, kurias paliko spuogai, neigiamai veikė jų socialinį gyvenimą. Jie taip pat atsakė, jog įvairios spuogų atsiradimo vietos sukėlė gėdos jausmą, bei buvo priežastis pakeisti aprangos stilių.

2018 m. kovo mėn. *Tarptautiniame moterų dermatologijos žurnale* paskelbta trylikos tyrimų apžvalga rodo, kad spuogai turi „didelį neigiamą poveikį pacientų savigarbai“. Reikia daugiau tyrimų, tačiau autoriai taip pat pažymi, kad žmonėms, sergantiems akne ir kovojantiems su spuogais, kyla didesnė savižudybės rizika, lyginant su žmonėmis, nepatiriančiais odos problemų.

Gyventi gyvenimą spuogų ir aknės išbertu veidu gali būti ypač sudėtinga, kuomet paaugliai susiduria su patyčiomis ar pravardžiovimu, kai bendraamžiai pastebi jų odos trūkumus. Amerikos dermatologų akademija (AAD) taip pat pažymi, kad „kuo ilgiau žmogus serga akne ir jo veidą beria spuogai, tuo didesnė tikimybė, kad jie paveiks žmogaus emocijas“.

Geros naujienos yra tai, kad netrūksta praktinės informacijos, kaip gydyti ir valdyti paauglių spuogus.

1. Pasirinkite švelnų valiklį ir šiltą vandenį

Rinkitės švelnų prausiklį, kad per daug neišsausintumėte odos. Tai ypač svarbu, jei naudojate receptinius gydomuosius kremus ir kitą gydytojo skirtą kosmetiką, moko gydytoja Brantley. Nešveiskite veido kempine ir šluostėmis, perspėja Amerikos dermatologų akademija (AAD); naudokite pirštų galiukus ir jais švelniai nuplaukite veidą.

Tik nepersistenkite: pakanka nuplauti veidą vieną kartą ryte ir vieną kartą vakare. Paauglių spuogai atsiranda ne dėl nešvaraus veido. Iš tiesų, per dažnai prausiant veidą situacija gali pablogėti ir ant veido atsirad dar daugiau spuogų, įspėja AAD.

Taip pat svarbi vandens temperatūra. Prisiminkite, jog Nacionalinė Sveikatos Tarnyba (NHS) rekomenduoja veidą plauti ir nuplauti šiltu, o ne šaltu ar karštu vandeniu, nes drastiška vandens temperatūra gali pabloginti spuogus.

2. Sunkiai aknės formai ir ryškiems spuogams gydyti nenaudokite vien nereceptinių vaistų

Ant kūno ir veido esantys spuogai gyja gana ilgą laiką - net ir vartojant vaistus, visiškai oda išgyja tik per keturias – aštuonias savaites, pažymi Mayo Clinic. Esant lengvai spuogų formai, tiesiai ant jų tepami vietiniai kremai, geliai, losjonai ir kitokia kosmetika gali padėti atblokuoti poras ir sumažinti bakterijų skaičių, taip pagerindami odos išvaizdą. Tačiau gydant vidutinio sunkumo ar sunkios formos aknę, tam, kad atsikratytumėte spuogų, greičiausiai prireiks geriamųjų vaistų, tokių kaip antibiotikai, izotretinoinas ar kontraceptinės tabletės moterims.

Tam, kad išsirinktumėte tinkamus vaistus nuo spuogų, atsižvelkite į ligos stiprumą ir ūmumą bei nuolat konsultuokitės su dermatologu. „Vartokite vaistus nuo spuogų tik taip, kaip nurodė gydytojas, – įspėja Brantley. – „Jei vartojate receptinę, gydomąją kosmetiką arba geriate vaistus, nepasitarę su gydytoju nenaudokite be recepto parduodamų spuogų gydymo priemonių. Svarbu išlaikyti sveiką odos pusiausvyrą, o gydant spuogus daugiau preparatų ir kosmetikos ne visada yra geriau“, – sako ji.

3. Kasdien drėkinkite veido ir kūno odą, naudodami nekomedogeninius produktus be aliejaus

„Kosmetika, tokia, kaip švelnus kasdienis drėkinamasis losjonas arba kremas gali būti naudingas, ypač jei naudojate odą sausinančią kosmetiką, pavyzdžiui, receptinius gydytojo skirtus kremus“, pataria gydytoja Brantley. „Tačiau itin riebių tepamų priemonių, riebios kosmetikos ar paprastų riebalų. Jie gali dar labiau kimšti poras ir sustiprinti aknę, spuogus ir bėrimus“ – teigia ji.

Amerikos dermatologų akademija siūlo naudoti drėkinamąjį kremą, ant kurio etiketės būtų pažymėta, jog ši kosmetikos priemonė be aliejaus ir nekomedogeniška, o tai reiškia, kad ji nesukurs inkštirų ir

baltųjų dėmių, užkemšančių poras. Drėkinamąjį kremą ant veido tepkite iškart po to, kai užtepėte vaistus nuo spuogų.

4. Niekada nemiegokite su makiažu

Kiekvieną vakarą švelniai nuvalykite makiažą ir ant veido per dieną buvusią kitą kosmetiką. „Miegas su makiažu užkimš odos poras ir sukels spuogų atsiradimą“, – įspėja Yoram Harth, medicinos mokslų daktaras, gydytojas dermatologas, San Franciske įsikūrusios MDacne klinikos medicinos direktorius.

Be to, dienos metu nenaudokite daugiau makiažo ir kosmetikos priemonių, nei jų iš tikrųjų reikia. O jei vis dėlto naudojate kosmetiką, tepkite ją ant veido tik po to, kai ant odos užtepate vaistus nuo spuogų.

Svarbus ir jūsų pasirinkto makiažo bei kosmetikos tipas. „Šiais laikais dauguma makiažo prekių ženklų yra tinkami naudoti žmonėms, kovojantiems su spuogais. Ant etikečių ir pakuočių ieškokite raktažodžių "nekomedogeniška" ir "be aliejaus", – moko gydytoja Brantley. Kai kurie prekių ženklai šiais laikais siūlo dekoratyvinę kosmetiką, padedančią kovoti su spuogais: švelnius odos spalvos losjonus, maskuojančius spuogus ir makiažo pagrindus, kurių sudėtyje nėra aliejų.

5. Jei Jūsų plaukai nuolat liečia veidą, rinkitės plaukų priežiūros produktus ir šampūnus be riebalų

„Būkite atsargūs, naudodami plaukų priežiūros produktus, tokius, kaip šampūnas ir kosmetiką“, – perspėja gydytoja Brantley. Bet kokie produktai, pavyzdžiui, šampūnas, besiliečiantys su Jūsų veido oda, gali dar labiau kimšti poras ir sukelti spuogų atsiradimą. „KidsHealth“ rekomenduoja vengti įvairių plaukus įtrinamų aliejų ir kitų plaukų priežiūros priemonių, riebinančių plaukus. Taip pat neleiskite plaukams liestis prie veido odos ir kasdien plaukite galvą šampūnu – tai irgi padės. Jei skutate barzdą, darykite tai atsargiai, kad skustuvu neperbrėžtumėte spuogo. Šiuo atveju, elektrinis skustuvas tinka geriau, nei skutimosi peiliukai, siūlo John Hopkins Visų vaikų ligoninės internetinis puslapis.

6. Nedraskykite ir nespaudykite spuogų – tai atneš daugiau žalos, nei naudos

„Kad ir kaip stengtumėmės, aknės protrūkių ir naujų spuogų gali atsirasti bet kada. Svarbiausia atsiminti, kad negalima atsiradusių spuogų, kadangi toks elgesys didina randų atsiradimo riziką ir trukdo spuogams gyti“, – perspėja Brantley. Ir nors norėsis paslėpti veidą rankose, laikykite jas toliau nuo veido, kadangi jo lietimasis – tik dar vienas būdas paskleisti aliejus, kurie gali užkimšti poras.

7. Nepraleiskite per daug laiko saulėje be apsaugos

Pasibuvimas paplūdimyje ar baseine gali būti puikus būdas mėgautis karščiu ir geru oru; Tik atminkite, kad per daug saulės gali pabloginti spuogų būklę, teigia Mayo Clinic.

Per didelis, intensyvus saulės spindulių poveikis gali pažeisti odą ir sustiprinti uždegimą, todėl gali atsirasti odos bėrimų. O jei vartojate vaistus nuo spuogų, Amerikos dermatologų akademija įspėja, kad kai kurie iš šių vaistų gali padaryti jūsų odą jautresnę saulės UV spinduliams. Tai gali sukelti pūslinį saulės nudegimą, todėl visuomet saugokite odą ir tepkite ją veido kremu su SPF arba kremu nuo saulės.

Pasak Mayo klinikos internetinio puslapio, naudokite plataus spektro apsaugos nuo saulės priemones, veido kremą su SPF ir kremą nuo saulės, kurių SPF 30 ar didesnis, ir ieškokite fizinių apsaugos nuo saulės priemonių, kurios mažiau sudirgina odą. Taip pat venkite soliariumų.

Paskutinis žodis apie paauglystės spuogų prevenciją ir valdymą

„Dauguma paauglių ir jaunų žmonių tam tikru gyvenimo momentu turės spuogų“, – primena gydytoja Brantley. Nors hormonai ir genai vaidina svarbų vaidmenį paauglių spuogų atsiradimui, praktikuojant tinkamą odos priežiūrą galima atsikratyti spuogų ir išvengti jų sukeliamos fizinės ir psichinės žalos.

Jei reikia, tam, kad rastumėte specialiai Jūsų odai tinkantį vaistą nuo spuogų (arba gydomąją kosmetiką) pasitarkite su gydytoju arba dermatologu. Prieš pradėdami gydymą, aptarkite galimus gydymo būdus su savo dermatologu arba pirminės sveikatos priežiūros gydytoju ir įsitikinkite, kad suprantate visus galimus šalutinius poveikius, rekomenduoja gydytojas Shah.

#aknė #spuogai #kosmetika #šampūnas

<https://www.everydayhealth.com/kids-health-pictures/teen-acne-pimple-dos-and-donts.aspx>