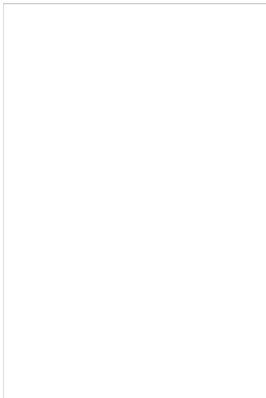


Kaip gydyti paauglių vaikinų spuogus?



Daugumai paauglių berniukų ir jaunų vaikinų atsiranda spuogų. Nors spuogai yra įprasta paauglystės dalis, tikrai yra būdų ir metodų, kuriuos reguliariai atliekant susigrąžinti lygią, spuogais neišbertą odą yra labai nesunku. Žinodami, kas iš tikrųjų sukelia spuogus (o kas ne), galėsite sutelkti dėmesį į veiksmingą spuogų gydymą.

1. Netikėkite mitais

Spuogų atsiradimas ant veido ir kūno – itin mitais apipintas dalykas. Galbūt daug jų girdėjote ir Jūs, tačiau, priešingai, nei kartais teigiama, spuogų tikrai nesukelia tokie dalykai, kaip nešvarus veidas, maisto produktai, tokie, kaip šokoladas ar gruzdintos bulvytės, masturbacija, lytiniai santykiai ar jų nebuvimas.

Kuomet draugų ir aplinkinių oda yra lygi ir skaisti, o Jūsų veidas – išbertas naujo spuogų protrūkio, sunku jaustis gerai, bet tai, kad turite spuogų, tikrai nėra Jūsų kaltė. Spuogai atsiranda dėl hormonų svyravimų brendimo metu, o ne dėl išorės veiksnių daromos įtakos. Kai kuriems žmonėms spuogai gali atsirasti ir dėl genetinio polinkio.

2. Veiksmingi aknės ir spuogų gydymo būdai yra nesunkiai prieinami

Yra daug spuogus gydančių produktų, kurie išvalys Jūsų odos poras. Vis dėlto, kad ir ką teigtų skambios reklamos, net patys veiksmingiausi produktai nesunaikins spuogų per naktį. Jie taip pat neišgydys ir aknės.

Tikėtina, kad plika akimi pastebimus odos pokyčius pamatysite tik po mažiausiai šešių - aštuonių savaičių, o tam, kad oda visiškai apsivalytų ir atsikimštų poros, gali prireikti net ir dvylikos savaičių. Jei būsite kantrūs, nėra abejonių, jog po kurio laiko pastebėsite pagerėjusią odos būklę. Tiesiog spuogų nykimas nebus toks greitas, kaip žada kai kurių spuogus gydančios kosmetikos priemonių reklamos.

3. Spuogų gydymą pradėkite vartodami nereceptinius preparatus

Jei jūsų spuogai yra nedideli, greitai išnykstantys arba pradėjo atsirasti labai neseniai, galite išvalyti odos poras, vartodami nereceptinius gydomuosius produktus ir gydomąją kosmetiką nuo spuogų.

Vis dėlto, ne visi produktai nuo spuogų yra vienodi. Atkreipkite dėmesį į produktų etiketes - jose turėtų būti šios veikliosios medžiagos:

- Benzoilo peroksidas
- Retinoidai
- Salicilo rūgštis

Nekreipkite per daug dėmesio į prekės pavadinimą ar rūšį - nesvarbu, naudosite veido valiklius, losjonus ar pleistrus nuo spuogų. Svarbiausia – pasirinkite pagal savo biudžetą įperkama produktą, kurį būtų nesudėtinga naudoti.

Suradę Jūsų odai tinkantį produktą, naudokite jį toliau. Jei sustosite, spuogai sugrįš.

4. Kai kuriems žmonėms gali prireikti receptinių preparatų

Jei išbandėte daugybę nereceptinių produktų ir gydomosios kosmetikos, tačiau spuogai vargina taip pat, kaip ir anksčiau, laikas pamąstyti apie kitą spuogų gydymo metodą. Jūsų gydytojas dermatologas žinos gausybę receptinių spuogus gydančių preparatų, kurie padės suvaldyti aknę ir bėrimus spuogais.

Be to, kreiptis į dermatologą netgi nėra visuomet būtina. Tikėtina, kad Jūsų šeimos gydytojas turi nemažai patirties, gydant paauglystės spuogus. Šeimos gydytojas gali nukreipti Jus pas dermatologą, jei mano, kad tai būtina.

Pagrindinis receptinių vaistinių preparatų nuo spuogų privalumas yra tas, kad receptiniai vaistai yra stipresni ir paprastai spuogus veikia greičiau. Jie gali veikti net tada, kai nereceptiniai preparatai ir paprasta gydomoji kosmetika visiškai nepadėjo susidoroti su spuogais. Jei Jūsų spuogai yra dideli, ryškūs, greitai užsikrečiantys, uždegiminiai, nuo jų kyla randai, yra naudinga iš karto pradėti vartoti receptinius spuogų gydymo preparatus stiprūs, uždegę arba palieka randus, turėtumėte praleisti nereceptinius produktus ir nedelsdami pradėti nuo receptinių vaistų.

5. Teisingai naudokite gydymo priemones

Siekiant suvaldyti spuogų atsiradimą ir bėrimus, svarbiausia yra nuoseklumas: gydymo priemonės turite naudoti kiekvieną dieną. Žinoma, tai padaryti pavyks ne visuomet, tačiau jei gydomųjų priemonių nenaudosite, jos Jūsų odos porų neišvalys.

Štai keli patarimai, padėsiantys prisiminti kasdien vartoti vaistus ir užtikrinti, kad juos vartojate tinkamai:

- Palikite juos šalia savo dantų šepetėlio.
- Paprašykite savo tėvų priminti, kad reikia vartoti vaistus, iki kol tai taps įpročiu.
- Atidžiai perskaitykite vaistų vartojimo instrukcijas, net jei jos iš pirmo žvilgsnio atrodo akivaizdžios.
- Vykdykite savo šeimos gydytojo arba dermatologo nurodymus.
- Jei turite klausimų, būtinai klauskite savo šeimos gydytojo arba dermatologo.

Įpratus tinkamai vartoti spuogus gydančius preparatus, tai tikrai neužims daug laiko

6. Rūpinkitės savo oda kiekvieną dieną

Nors spuogai atsiranda ne dėl per reto veido plovimo, per dieną ant jo susikaupusių riebalų ir nešvarumų perteklius situacijos nepagerins. Prakaitas taip pat gali sudirginti odą ir lemti didesnių, skausmingesnių spuogų atsiradimą. Būtent dėl to svarbu turėti tinkamą odos priežiūros planą.

Laikytis šio plano per užtrunka vos kelias minutes per dieną ir Jums visiškai nereikės daugybės prabangių kosmetikos produktų. Viskas, ko Jums reikia, yra veido muilas arba prausiklis ir drėkinamasis kremas, jei Jūsų oda yra sausa.

7. Netepkite veido bet kuo

Kaip yra daug mitų apie tai, kas sukelia spuogus, taip yra ir daug at yra daug klaidingų įsitikinimų, kad spuogus galima nesunkiai išgydyti namų aplinkoje randamomis priemonėmis. Internetu gausu keistų (kartais netgi bjaurių) spuogų gydymo metodų namų sąlygomis, tokių, kaip:

- Cinamonas
- Česnakai
- Citrinos sultys
- Spuogų trynimasis alkoholiu
- Dantų pasta
- Šlapimas
- Paviršių ir stiklo valikliai

Šios priemonės tiesiog nėra veiksmingos. Vaistai nuo spuogų visuomet duos daug geresnių rezultatų. Todėl, jei labai norite išgydyti didelį, ryškų spuogą, vietoj keistos priemonės naudokite tam specialiai skirtą preparatą.

8. Būkite atsargūs, kad skusdamiesi neįbrėžtumėte spuogų

Jei barzdos srityje atsirado spuogų, stenkitės skusti itin atsargiai. Kuo labiau dirginsite odą, tuo ji labiau paraus ir sustiprės uždegimas.

- Jei įmanoma, skuskite barzdą aplink spuogus.
- Venkite skusti per spuogą.
- Kol uždegimas susilpnės, skuskitės rečiau.

9. Kūno spuogus taip pat galima gydyti

Veidas nėra vienintelė kūno vieta, ant kurios gali atsirasti spuogų. Jie taip pat dažnai pasirodo šiose kūno srityse:

- Nugara
- Krūtinė
- Kaklas
- Pečiai

Daugelis vaistų, kurie naudojami Jūsų veidui, taip pat gali būti naudojami kitoms kūno dalims. Kūno išbėrimams gydyti dažnai naudojami benzoilo peroksido muilai ir kūno prausikliai.

Jūsų šeimos gydytojas ar gydytojas dermatologas taip pat gali skirti kitų vaistų, pvz., geriamųjų antibiotikų ar net izotretinoino. Tai priklausys nuo to, ar patiriate rimtus spuogų protrūkius.

10. Jei spuogai sukelia psichologinių problemų, atsiverkite žmonėms

Galbūt niekam nenorėsite to pripažinti, tačiau spuogai gali pakenkti Jūsų savigarbai ir psichologinei

savijautai. Dėl spuogais išberto veido ir kūno galite jaustis mažiau pasitikintys savimi, pikti ir prislėgti. Tai normalūs ir puikiai paaiškinami jausmai.

Pradėję gydymą ir pastebėję gerus rezultatus, tikrai pasijusite geriau. Taip pat galite sutelkti dėmesį į kitus dalykus, nei Jūsų oda. Kol laukiate rezultatų, užsiimkite sportu, muzika, menu ar kitais jus dominančiais pomėgiais.

Tikriausiai bus atvejų, kai tiesiog negalėsite negalvoti apie savo spuogus. Jei spuogai daro stiprią neigiamą įtaką Jūsų gyvenimo būdai, pasidalinkite savo išgyvenimais su aplinkiniais žmonėmis, kuriais pasitikite. Atsiverkitensavo tėvams, mėgstamam mokytojui, dvasininkui, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjui ar bet kuriam artimam asmeniui.

Jūs galite tai įveikti, galite tai išverti ir vėl gerai jaustis savo oda ir savimi.

Apibendrinimas

Apie spuogų priežastis ir gydymą sklando daugybė mitų. Štai tiesa: jei esate linkę į spuogus, gydymas nuo jų visuomet yra galimas. Dirbdami su savo pirminės sveikatos priežiūros paslaugų teikėju (šeimos gydytoju) arba dermatologu galite rasti Jums tinkantį nereceptinį arba receptinį gydymą.

Taip pat svarbu vengti gydyti spuogus ir aknę namuose randamomis priemonėmis ir nustatyti paprastą odos priežiūros planą. Nesvarbu, kaip gydote spuogus, tam, kad gydymas duotų teigiamų rezultatų, tai daryti turite pakankamai ilgai.

Kad ir kaip Jums nepatiktų tai girdėti, spuogų gydymo metu galite tikėtis naujų spuogų atsiradimo. Jie nenustos atsirasti iš karto, vos pradėjus juos gydyti, bet jie pamažu pradės nykti.

Be to, sukurto odos priežiūros plano laikykitės ir po to, kai jūsų oda išvalys. Vaistai ir kitokios gydymo priemonės nuo spuogų visam laikui nesustabdo jų atsiradimo; šios priemonės tiesiog kontroliuoja kūno ir veido bėrimus. Jei nustosite vartoti vaistus arba gydomąją kosmetiką, spuogai greičiausiai vėl atsiras.

Tam tikru momentu Jūsų spuogai išnyks savaime ir tuomet po truputį galėsite keisti odos priežiūros planą bei pamažu nustoti vartoti vaistinius preparatus. O iki to laiko, reguliariai rūpinkitės savo oda.

#spuogai #aknė #kosmetika

<https://www.verywellhealth.com/treating-teen-acne-in-boys-15939>