

18+ Алексей Сабадырь

Как избавиться от прыщей

Причины появления прыщей, эффективное лечение



Алексей Сабадырь
Как избавиться от прыщей.
Причины появления прыщей,
эффективное лечение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63619472

ISBN 9785005301888

Аннотация

Эта книга представляет собой исчерпывающий и практический подход к избавлению от прыщей. Автор предлагает читателям глубокие знания о причинах появления прыщей и эффективные методы их лечения. В книге содержится множество советов по уходу за кожей, рекомендации по правильному питанию и образу жизни, а также информация о самых эффективных средствах для борьбы с прыщами. Это незаменимое руководство для всех, кто стремится к безупречной коже и уверенности в себе.

Содержание

Быстрее	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как избавиться от прыщей

Причины появления прыщей, эффективное лечение

Алексей Сабадырь

© Алексей Сабадырь, 2025

ISBN 978-5-0053-0188-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Понимание акне: причины, лекарства и мифы

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Хотя это руководство предназначено для того, чтобы предоставить вам информацию, необходимую для борьбы с прыщами, настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать какое-либо лечение от прыщей.

Если у вас есть какие-либо побочные эффекты в результате следующей информации, немедленно обратитесь к врачу.

Я не врач, и это предоставлено исключительно в информационных целях.

Глава 1: Что такое прыщи?

Что такое прыщи? Конечно, большинство из нас знает, что это такое, просто потому, что нам приходилось испытывать это в то или иное время в нашей жизни. Но, если необходимо определение, вот краткое. Акне – это дерматологический термин, который включает закупоренные поры, прыщи и шишки или кисты, которые возникают на лице, шее, груди, спине, плечах и плечах. Акне чаще всего возникает у подростков, но не ограничивается какой-либо возрастной группой, поражая даже взрослых старше сорока лет. У этого заболевания много разновидностей, и хотя ни одна из них не опасна для жизни, более серьезные случаи акне могут уродовать, оставляя на пораженных участках постоянные рубцы.

Физические изменения в тканях тела – или поражения – которые вызывают прыщи, описываются пятью способами: комедоны, папулы, пустулы, узелки и кисты. Кроме того, эти термины обозначают диапазон или степень тяжести с комедонами (также известными как черные точки и белые точки) на одном конце и узелками или кистами на другом.

Как указано выше, прыщи наиболее распространены среди подростков, поражая подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Обычно эти легкие случаи проходят безрецептурные препараты, и прыщи проходят к началу двадцати лет. Также следует отметить, что, хотя акне поражает и девочек, и мальчиков одинаково, между ними есть некоторые различия. У молодых мужчин больше шансов иметь тяжелые долгосрочные прыщи, в то время как у женщин могут появляться повторные или перемежающиеся прыщи в зрелом возрасте из-за гормональных изменений и косметических средств.

Теперь, когда мы суммировали, что такое прыщи, мы можем перейти к теме этой книги. Руководство по борьбе с прыщами: какие бывают прыщи, как их лечить и распространенные мифы о них. Есть надежда, что читатель уйдет, получив более ясное представление о различных формах прыщей, а также о том, как с ними можно бороться и уменьшить их влияние на жизнь тех, кто страдает от них. Это ни в коем случае не исчерпывающее руководство по этому вопросу и не клинический журнал, но, по крайней мере, введение и источник для дальнейшего изучения причин и способов лечения акне во всех его формах.

МИФЫ ОБ АКНЕ

Многие проблемы, с которыми сталкиваются те, кто пытается бороться с прыщами, являются широко распространенными источниками дезинформации о причинах появления прыщей. Несмотря на многочисленные достоверные источники информации о прыщах и о них, доступные в настоящее время, эти мифы сохраняются и передаются из уст в уста тем, кому не посчастливилось страдать от этого заболевания. Вместо того, чтобы искать решения и методы лечения для облегчения симптомов, проблемы часто усугубляются. Непродуманные методы лечения, основанные на этих мифах, могут иметь менее чем эффективные результаты и часто могут нанести дополнительный вред в случае серьезных прыщей.

В свете влияния, которое эти мифы могут оказать как на понимание прыщей в целом, так и на курсы лечения в частности, было бы разумно начать с быстрого обзора некоторых из наиболее распространенных мифов, которые существуют, развеивая дезинформацию с помощью правды о них. После этого мы можем перейти к вопросу о фактических причинах появления прыщей.

– Миф №1: Акне возникает из-за плохой гигиены.

Неважно, как часто и ритуально вы очищаете лицо и другие участки кожи, пораженные прыщами; это не имеет ни-

какого отношения ни к статусу текущего прорыва, ни к созданию новых проблем. На самом деле, такой строгий режим мытья и чистки может действительно раздражать кожу и усугублять, а не улучшать угри. Хотя вы, возможно, слышали об этом от воспитанных хорошо мыслящих родителей или другого дезинформированного человека, прыщи не вызваны плохой гигиеной. Это не значит, что гигиена не важна. На самом деле, хорошая гигиена может помочь уменьшить последствия прыщей, если использовать их вместе с продуктами для лечения прыщей. Вместо частого и грубого умывания обычно рекомендуется умываться два-три раза в день с мягким мылом, а затем промокнуть его насухо – не вытирайте насухо.

– Миф №2: Акне вызвано диетой.

«Не ешьте шоколад, от него будут прыщики!» «Говорят, жирная пища может вызвать прыщи». Большинство из вас слышали эти и другие подобные заявления раньше, верно? По сути, они говорят, что то, что вы едите, может вызвать прыщи. Но то, что они говорят, неправда. Это миф, один из самых популярных, о причинах появления прыщей. Были проведены обширные научные исследования, направленные на поиск возможных корреляций между диетой и возможной причиной появления прыщей, но не нашли ничего убедительного.

Однако каждый из нас индивидуален. Некоторые люди замечают, что высыпания усиливаются после употребления определенных продуктов – и у каждого человека разные виды пищи. Например, некоторые люди могут заметить высыпания после употребления шоколада; в то время как другие не имеют эффекта с шоколадом. Вместо этого они замечают высыпания, возникающие после того, как выпьют слишком много кофе или кофеина. Это всего лишь примеры, но, возможно, их стоит посетить. Если есть какие-то продукты или напитки, которые могут повлиять на ваши прыщи, сократитесь и посмотрите, поможет ли это.

– Миф №3: Акне вызвано стрессом.

Стресс не является прямой причиной появления прыщей, но это правда, что некоторые виды стресса могут вызывать выработку в организме гормона кортизола, который может раздражать существующие прыщи. Косвенно, некоторые лекарства, которые мы принимаем для облегчения или контроля экстремального стресса или эмоциональных проблем, таких как депрессия, могут быть факторами образования прыщей. Фактически, у некоторых лекарств прыщи указаны как возможные побочные эффекты.

– Миф №4: Прыщи исчезнут сами по себе.

Обычно это неправда, и прыщи требуют лечения, чтобы избавиться от них. С выбором доступных сегодня средств для лечения прыщей нет причин не исследовать и не найти то, что дает наилучшие результаты для тех, кого это касается. В некоторых случаях следует проконсультироваться с дерматологом и назначить другие методы лечения.

– Миф №5: Загар очищает кожу.

На самом деле это имеет обратный эффект. Сначала может показаться, что последняя выпечка в солярии или солнечная ванна улучшили цвет лица, но на самом деле загар мог только замаскировать или скрыть прыщи. На самом деле солнце может сделать кожу сухой и раздраженной, что может привести к еще большему количеству высыпаний. С другой стороны, если вы загораете, убедитесь, что вы используете солнцезащитный крем, который не содержит масел и других химикатов, которые могут закупорить ваши поры и усугубить угревую сыпь. (Обратите внимание на некомедогенные или неакнегенные на этикетке.)

– Миф №6: прыщи заставят их исчезнуть

Быстрее

Опять же, хотя это кажется правдой, это еще один миф. Вместо того, чтобы ускорять процесс заживления, это действие фактически продлевает ситуацию, так как появление белых угрей заставляет бактерии внутри проникать глубже в кожу, что способствует росту инфекции и в конечном итоге приводит к образованию рубцов.

– Миф №7: прыщи возникают только у подростков.

По правде говоря, от 25% до 30% всех людей в возрасте от 25 до 44 лет имеют активные прыщи. Так что идея о том, что прыщи – это проблема только подростков, – это еще один миф.

Обсудив эти мифы, важно отметить, что это не все мифы, которые распространяются в популярных журналах о здоровье и в Интернете. Нет, далеко не так. Их еще десятки.

Причина включения их в эту книгу состоит в том, чтобы помочь вам, читатель, понять, что тема прыщей стала более сложной по мере появления новых источников информации, как хороших, так и плохих, и что нужно быть очень осторожным при исследовании тема и решение, каким источникам доверять.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПОДРОСТКОВ АКНЕ

Акне в то или иное время поражало всех нас. Если вы являетесь родителем с детьми-подростками, вам напомним, какое негативное влияние на их жизнь может иметь борьба с акне. Акне может повлиять на самооценку вашего ребенка, а также на общую социальную жизнь и в тяжелых случаях может привести к депрессии и отмене. Вы должны сообщить подростку, что вы доступны и готовы помочь ему или ей с их прыщами. Рассказ о вашем собственном опыте может помочь им понять и, возможно, дать им более широкий взгляд на это состояние. Даже если они не хотят об этом говорить, борьба с прыщами – одна из их основных проблем. Следовательно, ваш подросток делает все возможное, чтобы контролировать прыщи.

Как взрослые, мы знаем, что прыщи не будут длиться вечно, что они обычно проходят со временем, если уделять им внимание и лечить соответствующим образом. Но это лишь небольшое утешение для подростков, которые в настоящее время страдают от смущения и дискомфорта из-за высыпаний прыщей. Говорить с подростком о прыщах может быть сложно, потому что он может быть смущен своей внешностью и скорее просто притворится, что это не проблема. Ключ в том, чтобы проявлять поддержку и понимание.

В то же время родители должны быть больше, чем моральная поддержка своим детям. Они также должны быть источником информации и советов о том, как лечить прыщи.

Один из наиболее эффективных способов – узнать как можно больше о различных типах прыщей и способах их лечения. Простое выполнение этого может иметь большое значение для обеспечения более эффективного руководства для ваших детей, когда они сталкиваются с решениями, связанными с их лечением акне. Вы сможете помочь им в выборе лекарств от прыщей и, возможно, определить, подходящее ли время для консультации с дерматологом.

Не думайте, что вы знаете все об этом только потому, что в подростковом возрасте у вас были прыщи. С тех пор все изменилось. Достижения в научных исследованиях по вопросам, связанным с акне, постоянно открывают новую информацию. Кроме того, были разработаны новые лекарства и новые методы лечения акне, позволяющие быстро вылечить наиболее распространенные состояния, вызывающие угревую сыпь. Поскольку существует такое разнообразие подходов, знание того, что доступно, поможет вам решить, какой вариант лучше всего подходит для вашего ребенка.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРЫЩИ?

Вначале необходимо указать, что точная причина появления прыщей неизвестна. Несмотря на бесконечные исследования, которые были проведены на сегодняшний день, до сих пор не было выявлено ничего, что могло бы стать основной причиной развития прыщей. Помня об этом, врачи и исследователи, по крайней мере, пришли к некоторым выводам относительно того, какие факторы риска задействованы и в конечном итоге способствуют развитию прыщей. По мнению некоторых исследователей, основными причинами являются гормоны и генетика, но не в каждом случае. Нет, в некоторых случаях такие факторы, как лекарства, виды косметики и определенные аспекты личной гигиены (например, методы очищения кожи), с большей вероятностью создают условия для образования прыщей. Окружающая среда тоже может быть катализатором. Те, кто работает с химическими веществами или подвергается воздействию масел и смазок,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.