

# Как избавиться от прыщей

Многим нашим читателям прыщи доставляют немало хлопот и стресса, а многие и вовсе поверили в их неизлечимость. Но на самом же деле неизлечимых угрей не существует и в данной статье мы расскажем вам почему.

## Что же скрывается за этой назойливой сыпью?

Прыщи, акне или же угри. Так называют крайне неприятную болезнь кожи и сальных желёз. Для защиты от факторов внешнего мира, кожа выделяет сало, но и его излишек может принести множество проблем. Чрезмерное выделение кожного сала (себума) заставляет мёртвые частички кожи слипаться и забивать собой выход из волосяного фолликула, из которых кожа и выделяет себум для своей защиты. Себум накапливается в забитой поре фолликула и даёт питание уже живущим на коже бактериям, они размножаются, появляется гной и воспаление, так и образуется прыщ. Снаружи же мы видим только красное воспаление и иногда жёлтый гной под воспалённой кожей.

## От чего же зависит появление прыщей?

Как мы уже поняли прыщи возникают из-за совокупности четырёх факторов:

1. Излишнее выделение кожного сала
2. Слабое отделение мёртвых клеток кожи
3. Колонизация закрытых пор бактериями
4. Воспаление кожи

Теперь расскажем о причинах, что влияют на эти факторы.

## Гормоны

Гормоны это невероятно маленькие вещества, которые отвечают вообще за всё в твоём организме. И выделение кожного сала почти полностью зависит от гормонов. В первую очередь это мужские половые гормоны — андрогены (они есть как у мужчин, так и у женщин), такие как тестостерон, гормон роста и инсулиноподобный фактор роста 1. Андрогены начинают активно появляться во время полового созревания, вот мы и видим, что от прыщей гораздо чаще страдают именно подростки, а не взрослые. Тем не менее, наши советы конечно помогут и читателям-подросткам. Есть оральные контрацептивы, которые способны помочь девушкам в борьбе с акне из-за особого воздействия на гормоны. Беременность, стресс или ПМС могут вызвать временные прыщи всё из-за того же гормонального воздействия. А ещё не стоит злоупотреблять спортивным питанием и БАДами, содержащими стероиды или повышающие тестостерон. Во время лечения акне серьёзными лекарствами (такими как изотретиноин) не стоит заниматься тяжёлым спортом, чтобы избежать скачков тестостерона, хотя в прочем, при обычном лечении акне постоянным уходом за кожей и лёгкими лекарствами спорт редко оказывает негативное воздействие.

## Сладости

Долгое время считалось, что питание не влияет на прыщи, но на самом деле это совершенно не так, ведь гормоны зависят от того, как мы живём и, конечно, от того, что мы едим тоже. Резкие скачки сахара в крови вызывают скачки инсулина — гормона, который нужен, чтобы отложить полученную из еды энергию в жир, — а из-за него, в свою очередь, учащаются

воспаления и выработка инсулиноподобного фактора роста. От него больше себума, а от себума больше акне. Понимаем, что трудно сразу отказаться от сладкого, но по крайней мере на неделю стоит попробовать себя ограничить, часто большой гликемический индекс продуктов (проще говоря их «сладость») является решающим фактором.

## Неправильная косметика

Косметика на маслах, как и себум, способна закупорить поры, так что от неё нужно отказаться при лечении акне. Слишком агрессивная чистка лица способна высушить всё кожное сало с поверхности, что тоже не принесёт ничего хорошего — кожное сало в порах и прыщи останутся, но кожа станет менее защищённой, это вызовет лишние покраснения и воспаления уже не только от акне. Неправильная кислотность косметики (по-научному pH) может нарушить кислую среду лица, которая даёт защиту от бактерий и они вновь атакуют лицо. Лучше всего использовать некомедогенную (не закупоривающую поры) косметику без масел с pH 5,5.

## Как распознать и отличить прыщи?

Часто другие болезни скрываются под видом прыщей и выглядят почти а так же, а разные виды самих прыщей в свою очередь могут выглядеть абсолютно по-разному, рассмотрим каждый из них по порядку.

### Чёрные точки

Когда в фолликуле мёртвых клеток кожи собралось уже много, а воспаление ещё слабое, образуется чёрная точка или же открытый комедон. Частилки мёртвой кожи видны на

поверхности забитой поры и часто воздуха окисляет их из-за чего они чернеют или становятся тёмно-жёлтого цвета. Внутри них так же накапливается себум и размножаются бактерии, но от такого вида прыщей легче всего избавиться. Есть особые маски, они могут ухватиться за мёртвые частички кожи и выдернуть их вместе со всеми внутренностями такого прыща, оставив нам чистенькие поры. Но не стоит часто использовать маски, если есть прыщи с сильными воспалениями, маска может лишь вызвать ненужное раздражение и усилит воспаления.

## Белые точки

Появляются, как и чёрные, но когда мёртвая кожа забивается глубоко внутри фолликула, а на поверхности здоровая кожи уже достаточно затянута, чтобы защитить прыщ от окисления воздухом, вот видна на нём такая белая точка из мёртвой кожи.

## Папулы

Такие красные шишки на коже. Воспаление кожи над фолликулом становится слишком большим и начинает закрывать собой и «белую точку» в том числе. Это воспаление посильнее и часто может болит. Ещё их иногда зовут подкожными прыщами.

## Пустулы

Стандартные прыщи. Имеют красное воспаление вокруг и жёлтый гной от бактерий посередине. Если бактерии перестали размножаться, через время гной высыхает и такой прыщ сам может отпасть или его становится легко содрать, что не очень рекомендуется делать.

## Кисты

При сильно разросшемся воспалении, оно может полностью перекрывать выход гноя наружу, гной начинает вытекать внутрь кожи и так образуются самый страшный вид прыщей — кисты. Часто для их удаления нужна помощь квалифицированного хирурга.

## Как же всё-таки навсегда вылечить прыщи?

Чтобы вылечить акне, нужно тщательно изучить свою кожу и её болезнь и подобрать те средства ухода и лекарства, которые максимально снизят все вредные факторы. Когда выбираете уходовую косметику, внимательно читайте её состав, ведь порой даже в некоторые увлажняющие гели могут добавлять спирт, который наоборот иссушит всю кожу и разрушит защитный слой, уж тем более не укрепив и не создав нового, что должны делать правильные увлажняющие средства. Расскажем об этапах ухода за лицом.

1. При наличии косметики, её стоит смывать как можно тщательнее, лучше всего используя гидрофильное масло. И его потом нужно хорошо смыть гелем, а лучше пенкой.
2. Очистить лицо лёгкой пенкой или гелем. Не только частички кожи могут забивать поры, но и разного рода маленькие пылинки, оставшиеся на лице за день. А ещё пенка поможет ненадолго смыть излишки себума.
3. Тоник. Он нужен, чтобы восстановить кислотность кожи (рН) кожи после жёсткой водопроводной воды, ведь даже вода может нарушить кислотность, однако правильный рН лучше выбирать для всех средств ухода. Смывать тоник ни в коем случае нельзя, иначе весь эффект пропадёт.

4. Сыворотки, увлажняющие крема и прочие питательные штучки, нацеленные на то, чтобы вновь воссоздать защитный слой кожи и напитать её полезными веществами. Это очень важный этап, ведь бедная на витамины и питательные вещества кожа останется слабой и не сможет справиться с бактериями, накопившимися в сальных железах.
5. Солнцезащитный крем. Он нужен, чтобы когда воспаление пройдёт не осталось постакне — затемнений на месте ранее воспалённой коже.

А сейчас рассмотрим лекарства, применяемые от акне:

1. Разного рода средства против бактерий, такие как местные антибиотики или, например, серная мазь. Их цель в том, чтобы постепенно полностью убить все вредоносные бактерии на коже и избавиться от будущих воспалений. Во время лечения такими средствами необходимо каждый раз использовать стерильное полотенце или одноразовые салфетки при умывании, а наволочку каждый день перед сном тщательно стерилизовать гладкой. Все эти ритуалы помогут не появиться новым бактериям на лице в течении дня. Следует выбирать те средства, которые не будут сушить кожу. А прижигать прыщи спиртом будет вообще очень плохой идеей.
2. Ретиноиды или же производные витамина А. Это вещества, мешающие выработки кожного сала не смотря на гормоны. Среди них есть невероятно сильные, такие как изотретиноин, который назначается исключительно врачом. При их применении не стоит заниматься спортом и нужно обязательно увлажнять кожу.
3. Оксид цинка и цинкосодержащие лекарства. Они активно борются с воспалениями и от них с кожи быстро уходит покраснение. Если слишком часто и активно ими пользоваться, кожа вообще может побледнеть.

4. Салициловая кислота и другие кератолитики. Эти вещества вызывают более активное отделение мёртвых частичек кожи, что предотвращает закупорку пор. Стоит заметить, что салициловая кислота часто продаётся в виде спиртового раствора, который от прыщей на лице применять нельзя.

Прошу вас понимать, что все эти препараты должны быть использованы в нужных количествах и только в конкретных случаях. Многие высказанные тут методы помогут только не появляться новым высыпанием, а со старыми должен справиться сам иммунитет человека, которому мы и должны помогать.

Если вы вникните во все детали данной статьи, то это обязательно поможет вам навсегда забыть о прыщах и беспокойствах, вызванных безуспешной борьбой с ними. Спасибо за прочтение, будьте красивы и здоровы, любите себя, а так же не забудьте оставить комментарий!