

Угревая сыпь (акне) у подростков в большинстве своем появляется в 10-13 лет и связана с началом полового созревания. Основной причиной ее появления является повышение уровня половых гормонов (андрогенов) в крови. Сальные железы, расположенные рядом с волосными фолликулами, реагируют



на повышение в крови гормонов и вырабатывают больше кожного сала, что приводит к закупорке выводных протоков сальных желез, присоединению инфекции и появлению угрей. В некоторых случаях обильная угревая сыпь у подростков является признаком эндокринных заболеваний, например, поликистоза яичников у девушек.

К сожалению, подростковые угри, хотя и называются подростковыми, не всегда выбирают местом своего обитания кожу молодых юношей и девушек. Нередко они встречаются у людей зрелого возраста, у которых кожа выступает как «орган-мишень», сигнализирующий о скрытых расстройствах в работе внутренних органов и систем организма.

ПОЯВЛЕНИЮ УГРЕВОЙ СЫПИ СПОСОБСТВУЮТ:

- **эндокринные расстройства** (заболевания щитовидной железы и надпочечников);
- **наследственная предрасположенность;**
- **неправильно питание** (употребление продуктов, богатых холестерином, сладостей, острой и пряной пищи, алкоголя);
- **дефицит цинка;**
- **длительное воздействие солнечных лучей.**



Располагаются угри чаще всего на коже лица, верхней части спины, груди, где имеется наибольшее количество сальных желез.

У вас появилась угревая сыпь? Что делать?

В большинстве своем серьезного лечения юношеских угрей в подростковом возрасте не требуется и ограничивается обычно правильным уходом за кожей, соблюдением определенного рациона питания и режима дня. Заниматься самолечением, выдавливать угри, наносить



косметические средства по собственному усмотрению нельзя. Этим вы можете только навредить своей коже, оставить малопривлекательные пятна и рубцы, справиться с которыми впоследствии не всегда удастся.

- **ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ.** Плохо очищенная кожа является хорошей основой для образования угрей. Ежедневные гигиенические процедуры состоят из утреннего и вечернего протирания кожи специальными косметическими средствами. Выбирать их по своему усмотрению или по совету знакомых не стоит, так как есть определенная опасность навредить себе. Нельзя использовать жирные кремы для лица, так как они закупоривают поры и способствуют развитию угрей. В результате постоянного использования спиртовых настоек нарушается работа сальных желез (кожа пытается компенсировать возникшую сухость и поэтому усиливает деятельность сальных желез). **Запомните! Ни одно, даже самое дорогостоящее косметическое средство, без консультации специалиста использовать не стоит!**

- **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.** При юношеских проблемах с кожей нужно следить за чистотой не только лица и тела, но и всего,



что с ними соприкасается: полотенце (они должны быть индивидуальными), постельного и нательного белья (особенно наволочек, которые следует менять как можно чаще).

- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЙ РАЦИОН И ОГРАНИЧЬТЕ:**

- прием жирной пищи и пищи, богатой углеводами;
- йодсодержащих продуктов (морской капусты, рыбы, йодированной соли), так как йод способствует образованию новых высыпаний;
- откажитесь от алкоголя, кофе, крепкого чая и шоколада.

- **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ДИЕТЫ.**

Она не столь сложна. Необходимо увеличить в своем рационе продукты, содержащие цинк

(креветки, крабы, бобы сои), кисло-молочные продукты (кефир, ряженка, творог), овощи (морковь, томаты, кукуруза, зеленые листовые овощи) и фрукты.

Очень полезны при юношеских угрях витамины группы В (В₂, В₆, В₁₂) и витамин Е, лучший источник которых - проращенная пшеница и дрожжи.

Витамин В содержится в печени, яйцах, горохе, фасоли. Витамином Е богаты подсолнечное масло, орехи, цельные зерна пшеницы, овощи, особенно салат, помидоры и шпинат.



- **НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКОЙ.** При «маскировке» угрей закупориваются поры кожи, что только усугубляет решение проблемы.

- **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ОТДЫХЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

- **НАУЧИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ СЕБЕ КОМФОРТ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ В КАЖДОМ КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОГЛАСОВАНА С ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ!

Только специалист, с учетом особенностей организма, типа кожи, угревой сыпи и серьезности заболевания, даст конкретные советы, а если понадобится - назначит схему и подберет подходящие методы лечения.

Избавление от угрей - длительный процесс, который может быть успешным лишь в случае выполнения всех необходимых врачебных рекомендаций. Но знайте, какой бы метод ни применялся, окончательный результат станет заметным только через несколько недель. Нужно только проявить дисциплинированность и последовательность в выполнении советов специалиста.

Лечение угревой сыпи у людей более зрелого возраста наружными косметическими средствами (кремами, гелями, лосьонами) - это избавление от проблемы только снаружи, причина ее все равно остается внутри. Без коррекции заболевания, из-за которого появилась угревая сыпь, добиться стойкого результата в лечении последней невозможно.

С ПРОБЛЕМОЙ УГРЕВОЙ СЫПИ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ:

Ф в Брестский областной кожно-венерологический диспансер (т. 8-0162-97-74-76);

Ф в Центр косметологии и пластической хирургии, г. Брест (т. 8-0162-23-16-94);

Ф к дерматологу или косметологу по месту жительства.

Автор: М. Коваленко
Редактор: Г. Колесникова

Санитарно-эпидемиологическая служба МЗ РБ
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья"

ГУ "БОЦГиЭОЗ". Лиц. № 02330/0131850 от 31.07.2006г. Зак. 1/63, тир. 200 экз., 2011г.

Подростковые УГРИ



ВОЗМОЖНОСТЬ ЕСТЬ!
с ними справиться **ЕСТЬ!**

