



Νικήστε την **ακμή!**

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟΥΣ ΤΗΝ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΤΟ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΣΑΣ ΚΑΙ
ΤΙΣ ΝΕΕΣ, ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΕΣ
ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ
ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ, ΘΑ
ΠΕΙΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΟ
«ΑΝΤΙΟ» ΣΤΗΝ
ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ ΑΚΜΗ.

Το πρώτο τετ α τετ με την ακμή γίνεται συνήθως στην εφηβεία, όταν ξεκινάει η παραγωγή των ανδρογόνων, τα οποία ρυθμίζουν τη λειτουργία των σηγγματογόνων αδένων. Ανάμεσα στους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση της ακμής είναι η κληρονομικότητα (από τις πιο βασικές αιτίες), συγκεκριμένες φαρμακευτικές αγωγές ή η έκθεση σε χημικές ουσίες, καθώς και η χρήση ακατάλληλων καλλυντικών.

Σε γενικές γραμμές, η ακμή χωρίζεται σε κατηγορίες, ανάλογα με τις κυριότερες βλάβες. Έτσι, χαρακτηρίζεται είτε φαγεσворική, είτε βλατιδοφυκταινώδης, είτε οξιδιοκυστική. Αλλά και ο αριθμός των βλαβών παίζει ρόλο, ώστε η ακμή να χαρακτηρίζεται ως ήπια, μέτρια ή σοβαρή. Όμως, εκτός από την εφηβική ακμή, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται και η μετεφηβική, η οποία προκαλείται κυρίως από ορμονικούς παράγοντες, αλλά και από τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Αυτό το είδος ακμής προσβάλλει κυρίως τις γυναίκες.

Τα don't's της ακμής

Δεν υπάρχει κάποιο μυστικό που

μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση της ακμής. Όμως, οι ειδικοί συμβουλεύουν να αποφεύγετε ορισμένες συνήθειες που μπορεί να την πυροδοτήσουν ή να τη χειροτερέψουν. Αυτές είναι οι εξής:

- Το να χρησιμοποιείτε καλλυντικά και προϊόντα μαλλιών που περιέχουν ερεθιστικούς παράγοντες.
- Το να πλένετε το πρόσωπό σας με σκληρά σαπούνια και ζεστό νερό ή να το τρίβετε επίμονα.
- Το να πιάνετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια.
- Το να πιέζετε τα σπυράκια και να κακοποιείτε το δέρμα σας.
- Το να εκτίθεστε υπερβολικά στον ήλιο.
- Το να καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα τροφών που περιέχουν λευκή ζάχαρη ή πολλά λιπαρά. Σύμφωνα με έρευνες, οι τροφές που αυξάνουν απότομα τη γλυκόζη του αίματος αναγκάζουν τον οργανισμό να εκκρίνει μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης, γεγονός που «φουντώνει» τα σπυράκια.

Η λύση

Είναι πολύ σημαντικό να κρατάτε

την επιδερμίδα σας καθαρή και να χρησιμοποιείτε συνθέσεις που φέρουν την ένδειξη «μη φαγεσворογόνες». Επίσης, καλό είναι να χρησιμοποιείτε το πρωί ένα σηγγματορρυθμιστικό δερμοκαλλυντικό και το βράδυ μια φαρμακευτική κρέμα ειδικά για την ακμή, ακολουθώντας πάντα τις συμβουλές του δερματολόγου σας, που γνωρίζει τις ανάγκες της επιδερμίδας σας. Στις περιπτώσεις βαριάς ακμής, ο ειδικός θα σας προτείνει μια πιο ισχυρή και αποτελεσματική θεραπεία με ισοτρετινοΐνη (παράγωγο της βιταμίνης Α) σε μορφή χαπιού. Δεδομένου ότι η συγκεκριμένη αγωγή συνοδεύεται από κάποιες παρενέργειες, θα πρέπει να ακολουθείτε κατά γράμμα τις οδηγίες του δερματολόγου σας.

Όσο για τις θεραπείες που πραγματοποιούνται στο ιατρείο, για τη φαγεσворική ακμή προτείνεται καθαρισμός και διάνοιξη των φαγεσворών, ο οποίος, όταν συνδυαστεί με κάποιο peeling, δίνει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα. Αλλά και η χρήση δερμοκαλλυντικών προϊόντων, κλινικά μελετημένων, που θα σας συστήσει ο γιατρός σας, βοηθά στην καταπολέμηση της ακμής.