



### **С какими проблемами кожи сталкиваются подростки и как это исправить?**

Наверняка, многие из нас различными проблемами на коже, будь то воспаления или простое раздражение. Совместно с <https://goldstick.ru/> мы составили список основных дерматологических проблем, с которыми сталкиваются современные молодые люди и выяснили, как можно помочь молодежи.

#### **1. Подростковое акне**

Акне - одно из самых распространенных заболеваний кожи, с которым сталкиваются подростки. Оно возникает в основном из-за чрезмерной активности сальных желез и скопления масла, мертвых клеток кожи и бактерий, что приводит к воспалению в порах. Работа сальных желез стимулируется, когда гормоны становятся активными в период полового созревания, поэтому подростки более склонны к появлению прыщей. Воспаления могут появиться на лице, шее, груди, спине и плечах - местах с максимальным количеством функционирующих сальных желез.

Используйте подсушивающие лосьоны или косметику, в состав которых входят некомедогенные ингредиенты, такие как виноградное масло, масло сладкого миндаля, масло чайного дерева и т.д. После умывания обработайте лицо средством, содержащим адапален (ретинол/витамин А), чтобы очистить поры и предотвратить появление новых высыпаний. Используйте средства, содержащие салициловую кислоту, чтобы удалить бактерии и омертвевшие клетки кожи. Салициловая кислота - известный ингредиент против акне.

Независимо от типа вашей кожи, если вы не знаете, как лечить акне или другие дерматологические проблемы, обратитесь к дерматологу. Правильный ежедневный уход за кожей — это ключ к тому, чтобы избежать более серьезных проблем с кожей.

#### **2. Жирная кожа**

В определенной степени жирная кожа может быть обусловлена генетикой, но у некоторых она может быть вызвана гормональными изменениями, которые вызывают избыточную выработку себума.

Если у вас жирная кожа, но нет прыщей, вы можете устранить первопричину избытка кожного сала, используя легкие очищающие и увлажняющие средства без содержания масел в составе. Дополнительно вы также можете регулярно использовать матирующие салфетки для лица, впитывающие излишки кожного сала и не забивающие поры.

### **3. Чрезмерное потоотделение**

Оно может быть вызвано стрессом. Вы можете бороться с ним, принимая душ дважды в день. Антиперспиранты также могут помочь вам справиться с повышенным потоотделением. Носите одежду из натуральных волокон, таких как хлопок и лен, чтобы кожа дышала. Избегайте острой пищи, так как она может спровоцировать повышенное потоотделение.

Однако если вы потеете больше, чем обычно, это может быть гипергидроз - состояние, при котором вы потеете чрезмерно ежедневно и при любых условиях. В этом случае обратитесь к дерматологу.

### **4. Экзема/атопический дерматит**

Экзема - распространенная проблема, встречающаяся у подростков. Если у вас была экзема в детстве, есть вероятно, что она сохранится и в подростковом возрасте. В этом состоянии эпидермис становится сухим и зудящим.

Выбирайте дезодоранты без отдушек и увлажняющие лосьоны для тела, чтобы контролировать состояние и предотвратить воспаление. Если состояние не проходит, обратитесь к врачу, который назначит правильное лечение экземы/атопического дерматита.

### **5. Бородавки**

Это мясистые, темные шишки и бугорки, которые могут расти под ногтями, на пальцах, на тыльной стороне ладоней или на стопах. Для лечения бородавок можно использовать жидкий азот, чтобы заморозить их рост, или выжечь их лазером или химическими препаратами в кабинете врача.

Старайтесь не грызть ногти и не травмировать руки. Травмированная кожа более восприимчива к вирусам, вызывающим бородавки.

### **Подведем итог**

Ключом к уходу за подростковой кожей является ранняя выработка здоровых привычек. Подростки более склонны к появлению высыпаний из-за изменения гормонального фона и повышенного стресса. Однако, используя несколько простых советов и правильный уход за кожей, вы сможете сделать свою кожу идеальной!