

Тема:
**Проблемы
подростковой
кожи**

Проблема:

В 10- 16 лет у многих подростков начинают появляться угри и прыщи. С этим сталкивается до 80% всех подростков. Визуальные проблемы кожи, порой ведут к возникновению психологических комплексов, накладывающих отпечаток на дальнейшую жизнь.

Задачи:

1. Выяснить, что происходит с кожей подростка
2. Исследовать, что знают подростки о коже, как борются с угрями и прыщами
3. Изучить, как "противостоять" появлению угрей и прыщей
4. Выработать рекомендации по уходу за проблемной кожей.
5. Выяснить, насколько эффективны данные рекомендации на практике.

Ожидаемые результаты

Мы узнаем об особенностях состояния кожи в подростковом возрасте
Выясним, какие необходимы меры для устранения косметических проблем кожи
Научим правильно ухаживать за своей кожей, чтобы предотвратить появление прыщей.





Рекомендации

"Как избавиться от подростковых прыщей?"

Подростковые прыщи очень трудно полностью удалить. Однако это не означает, что надо всё пустить на самотек. Ежедневные процедуры по уходу за лицом, правильное питание и стабилизации гормонального фона способны сотворить чудо и прыщи у подростков со временем сойдут на нет. Итак, **составляем программу действий.**



Умываемся...

Раз кожа подростка больше и чаще подвержена загрязнению, чем кожа взрослого человека, ее нужно как следует очищать. Юная кожа очень чувствительна, поэтому для нее лучше всего подходят гель или пенка. Содержащиеся в них гидроксикислоты и растительные масла удаляют излишки кожного жира и загрязнения. А фитокомплексы на основе череды, календулы, лимона, липы, шалфея и т.д. нормализуют работу сальных желез, сужают поры, убирают жирный блеск.

Вода для умывания

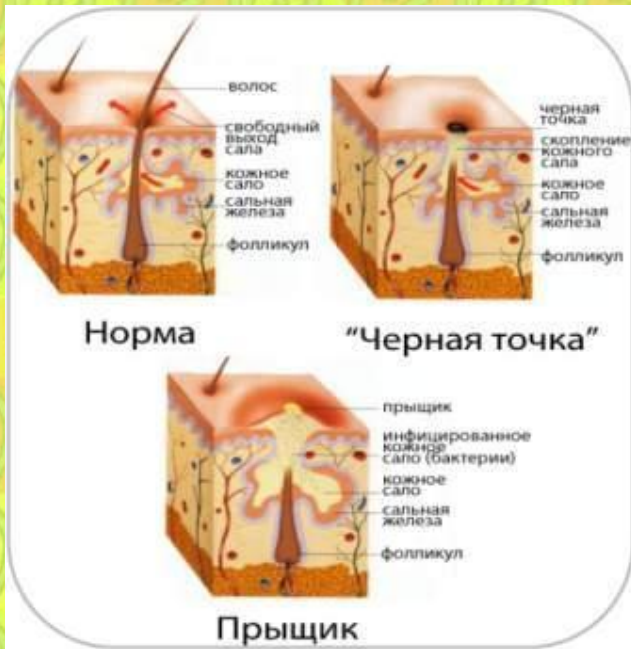
Самый верный выбор - прохладная фильтрованная, талая или минеральная. Такая вода улучшает кровообращение, повышает тонус кожи, укрепляет иммунитет и даже нервную систему.

Тонизирование кожи: нужен спирт или нет?

После умывания остатки загрязнений и сальных выделений удаляют тоники: мягкий и освежающий. Композиции эфирных масел оказывают дезинфицирующее и регенерирующее действие. А фитосомы на основе солодки, алоэ, женьшеня, лимонника, софоры японской и т.д. сужают поры, успокаивают и смягчают кожу. Тоники для подростков выбираются по главному принципу: **чем меньше спирта, тем лучше.** Спирт слишком сушит кожу. Результат его постоянного использования - работа сальных желез нарушается. Кожа пытается компенсировать возникшую сухость и поэтому усиливает деятельность сальных желез. То есть результат получается прямо противоположный.



Строение кожи



. Для понимания причин, способствующих образованию прыщей на коже надо иметь представление о строении кожи, в частности - **волосяного фолликула, сальной железы**. На коже имеются волосы. Волосы растут из волосяных фолликул (см. рисунок), он находится в глубоких слоях кожи. В ней (коже) есть сальные железы. Выходные протоки этих желез имеют доступ к волосяному фолликулу. Кожное сало выделяется при помощи сальных желез и смазывает волосы, а также саму кожу жиром. Кроме этого, в коже имеются потовые железы, выходные протоки потовых желез открываются на наружности кожи в виде пор. Протоки потовых желез не играют важную роль в появлении прыщей

Половое созревание - одна из основных причин возникновения прыщей. В этот период созревания сальные и потовые железы работают очень интенсивно. Сальная железа увеличивается в размерах, что приводит к появлению расширенных пор на лице, а в устье ее протока роговые чешуйки слущиваются быстрее, чем обычно. В закупоренных сальных железах начинает размножаться *Propionobacterium acne*. Эта бактерия — нормальный представитель микрофлоры сальных желез, но когда она размножается слишком сильно, иммунная система кожи начинает с ней борьбу, что проявляется воспалением. Именно они являются причиной появления угрей, гнойничков и прыщей



Факторы "риска" появления прыщей у подростков



Генетика. Если мама или папа имели прыщи в подростковом возрасте, то вероятность появления прыщей у подростка резко возрастает.

Несоблюдение правил гигиены. Нехватка витаминов.

Стресс. Хотя фактически стресс не может служить причиной появления прыщей, он способен усугубить их состояние или любые другие проблемы, с которыми сталкивается ваша кожа.

Диета. Дерматологи не уверены, действительно ли та пища, которую мы потребляем, играет критическую роль в появлении прыщей. Но неправильное питание может вызвать вспышки угревой сыпи.



Частое мытье лица. Это может ухудшить состояние кожи, в результате чего появляются прыщи.

Использование масляных средств по уходу за кожей и жирной косметики. Любое изделие, которое закупоривает каналы кожи, может вызвать угревую сыпь.

Медикаменты. Прыщи могут стать побочным эффектом действия некоторых лекарств



Прыщи давить нельзя. Нельзя давить прыщи и гнойнички. Прыщик - это кожное воспаление, а выдавливая его, вы можете внести дополнительную инфекцию. Ничего нельзя сделать, чтобы прыщ прошел скорее. Как правило прыщ держится от 7 до 25 дней, но всегда исчезает. Кроме того, не рекомендуется сдавливать (например, привычка подпирать лицо рукой) или растирать пораженные участки кожи.

При юношеских проблемах с кожей нужно следить за чистотой не только лица и тела, но и всего, что с ними соприкасается: полотенце (естественно, они должны быть индивидуальными), постельного и нательного белья (особенно наволочек, которые следует менять как можно чаще). И, конечно же, старайтесь поменьше прикасаться к лицу руками в течение дня, они не стерильные



Наносим крем

После тщательного очищения на ночь для подростковой кожи подходит крем-баланс. Осенью и зимой перед походом на учебу после умывания и тоника лучше всего нанести нормализующий гель или крем-комфорт. В их состав входит глицерин, который создает на коже защитную пленочку. А активные растительные компоненты и эфирные масла избавляют от излишек кожного сала, сужают поры, снимают раздражения и защищают от инфекций, содержат витамины А, В, С, Р.



Соблюдаем правильный режим дня и питания.

Ночь. Сон 7-8 часов. В спальне должен быть свежий воздух. **Утро.** По утрам дает контрастный душ. Лучший друг проблемной кожи - **закаливание**: прохладные воздушные ванны, влажные обтирания, обливания и холодные купания.

День. Днем по возможности меньше есть жареного и жирного. Отдавать предпочтение охлажденной пище и напиткам без газов. Лучше всего в ежедневный

рацион включить биологически-активные добавки (БАД). Вечер. Принять контрастный душ.

А раз в неделю поход в баню. Для подростковой кожи в бане особенно **эффективен массаж** и самомассаж шеи и плеч с эфирным маслом бергамота (1-3 капли на 10 мл масла сладкого миндаля) или лимона (4-7 капель на 10 мл масла сладкого миндаля). Массаж активизирует кровоснабжение

кожи головы и лица, и в это время эфирные масла раскрывают свои косметические свойства "во всей красе": бергамот активизирует бактерицидные, противовоспалительные и тонизирующие действия. Лимон не позволяет размножаться микроорганизмам. Помогает справиться с бактериально-вирусной сыпью, смягчает кожу и слегка ее отбеливает



Солнечные ванны, ультрафиолет

способствуют лечению прыщей. Так что купайтесь, загорайте, отдыхайте летом на море. При этом **важно не переусердствовать**. Избыточное солнечное облучение сушит кожу, что может способствовать появлению прыщей

Что нужно сделать для того, чтобы прыщи не снижали самооценку?



- 1. Нужно** понимать, что прыщи - очень распространенное заболевание. У большинства людей в подростковом возрасте были и прыщи, и сопутствующие им переживания.
- 2. Чем** меньше Вы думаете о своих высыпаниях, тем меньше их замечают окружающие.
- 3. Причины** прыщей хорошо изучены. Современная медицина обладает эффективными средствами лечения прыщей. Просто надо обратиться к врачу и начать лечиться.
- 4. Если** Вы чувствуете, что Вам сложно самостоятельно справиться с переживаниями по поводу прыщей, можно и нужно обратиться к психологу.

Очень важно понимать, что:

- 1. Прыщи** через некоторое время разрешаются самостоятельно и в большинстве случаев не оставляют грубых рубцов.
- 2. Прыщи** не являются инфекцией и не заразны.
- 3. Лечение** будет достаточно длительным (возможно несколько лет). Лечение в большинстве случаев требуется только в период полового созревания, когда организм склонен к образованию прыщей. По завершении полового созревания необходимость в лечении отпадет сама собой.
- 4. Но...** подростковые угри проходят, но на лице могут остаться темные пигментные пятна и рубцы. Поэтому лечение и уход нужно проводить после консультации врача



Выводы.

Подростковые прыщи очень трудно полностью удалить, поскольку причины не столько во внешних факторах, сколько в изменениях в организме. Кожу нужно тщательно очищать несколько раз в день специальными средствами, предназначенными для проблемной молодой кожи.

Прекрасное средство от подростковых прыщей - тонизирование кожи. Его нужно проводить после умывания, тщательно высушив кожу косметическими средствами, не содержащими спирт.

Можно пользоваться кремами, замедляющими активную деятельность сальных желез. Это должно быть средство от подростковых прыщей самого высокого качества, иначе его применение может привести к обратному эффекту. Поможет утренний контрастный душ и, конечно, питание, обогащенное витаминами А и В.

Подростковые прыщи можно и нужно лечить, но делать это надо аккуратно и регулярно. В этом случае прыщи на лице у подростков станут менее заметны, а вскоре и вовсе исчезнут.





Задание

Составьте список процедур и
своих косметических средств по
уходу за телом и лицом.

