

10 πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε αν έχετε σπυράκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [efimeridaki.gr](#)

Φωτο: [efimeridaki.gr](#)

Υποφέρετε από ακμή; Έχετε προσπαθήσει, όμως το πρόβλημα επιμένει; Δείτε ποιοι παράγοντες μπορούν να επιδεινώσουν τα σπυράκια, να περιορίσετε τις εξάρσεις και να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης ουλών.

1. Χρησιμοποιείτε βρώμικο κινητό. Το πρόσωπο παράγει λίπος (σμήγμα) και ιδρώτα που κολλάνε στο κινητό όταν το ακουμπάτε στο αυτί σας. Εάν στη συνέχεια δεν το καθαρίσετε, στο επόμενο τηλεφώνημα αυτά θα επιστρέψουν στο δέρμα σας μαζί με τα βακτήρια που θα έχουν αναπτυχθεί. Η λύση είναι να μιλάτε στο κινητό με hands-free ή bluetooth.

2. Ακουμπάτε το πρόσωπό σας. Η ακμή μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε σημείο του δέρματος στο οποίο ασκείται επαναλαμβανόμενη πίεση. Αν, λοιπόν, στηρίζετε το πηγούνι σας με το χέρι σας όταν διαβάζετε ή βάζετε το τηλέφωνο ανάμεσα στο κεφάλι και τον ώμο σας όταν μιλάτε ή φοράτε στενά μπλουζάκια, μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια της ακμής. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και όταν σπρώχνετε συνέχεια τα μαλλιά σας προς τα πίσω, καθώς μπορεί τα χέρια σας να μεταφέρουν μικρόβια στο πρόσωπό σας. Μελέτες έχουν δείξει ότι κατά μέσο όρο αγγίζουμε το πρόσωπό μας 10 έως 12 φορές την ώρα το χειμώνα, και πολύ συχνότερα το καλοκαίρι που ιδρώνουμε και σκουπίζουμε και τον ιδρώτα μας.

3. Φοράτε βρώμικα γυαλιά. Τα γυαλιά αποτελούν πρόσθετη ευκαιρία για σπυράκια στη μύτη, αν δεν τα καθαρίζετε καθημερινά. Και αυτό γιατί διευκολύνουν την συσσώρευση σμήγματος, νεκρών κυττάρων και βρωμιάς στο δέρμα, και αποφράσσουν τους πόρους του στα σημεία της μύτης όπου ακουμπούν. Για να αποφύγετε αυτό τον κίνδυνο, ρωτήστε τον οπτικό σας τι είδους καθαριστικά του σκελετού μπορείτε να χρησιμοποιείτε και πόσο συχνά – και φροντίστε να τα έχετε πάντοτε μαζί σας. Να χρησιμοποιείτε επίσης πανάκια καθαρισμού του δέρματος για τη μύτη σας.

4. Πλένετε υπερβολικά πολύ το πρόσωπό σας. Ένας από τους μύθους για τα αίτια της ακμής είναι ότι βασικός λόγος για την πρόκληση της είναι η έλλειψη καθαριότητας στο πρόσωπο. Η αλήθεια είναι ότι το υπερβολικό πλύσιμο στερεί το δέρμα από βασικά έλαια και το εξωθεί να παράγει ακόμα περισσότερο σμήγμα, το οποίο συμβάλει στην εμφάνιση της ακμής. Για τους περισσότερους ανθρώπους, αρκεί το πλύσιμο του προσώπου δύο φορές την ημέρα. Αν, πάντως, ιδρώνετε πολύ, ιδιαίτερα φορώντας κράνος ή καπέλο, πρέπει να πλύνετε πάλι το πρόσωπό σας το συντομότερο δυνατόν μετά την εφίδρωση.

5. Πλένεστε με λάθος τρόπο. Να αποφεύγετε το πλύσιμο με σφουγγάρι, πανάκι, βουρτσάκι και οποιοδήποτε αντικείμενο, γιατί εύκολα συσσωρεύονται βακτήρια σ' αυτό και επίσης μπορεί να προκαλέσει δερματικό ερεθισμό. Να απλώνετε με γυμνά δάκτυλα το σαπούνι ή/και το καθαριστικό σας, χωρίς να τρίβετε το δέρμα, και να ξεβγάξετε με χλιαρό νερό. Να αποφεύγετε τη συχνή απολέπιση. Να χρησιμοποιείτε απαλά προϊόντα, χωρίς αλκοόλ, τονωτικά, στυπτικά και απολεπιστικά συστατικά που ξεραίνουν και ερεθίζουν το δέρμα.

6. Βάζετε πολλές κρέμες. Η σαπούνια ή καθαριστικό. Πολύς κόσμος πιστεύει πως όσο εντονότερη είναι η τοπική θεραπεία της ακμής, τόσο το καλύτερο, αλλά η αλήθεια είναι πως το καλύτερο φάρμακο μπορεί να γίνει φαρμάκι αν χρησιμοποιηθεί σε υπερβολική δόση. Από κάθε κρέμα ή καθαριστικό ή σαπούνι ή αλοιφή για την ακμή να χρησιμοποιείτε κάθε φορά ποσότητα ίση με ένα πράσινο μπιζέλι (αρακά) για όλο το πρόσωπο.

7. Βάζετε τζελ στις ρίζες των μαλλιών. Αν χρησιμοποιείτε στα μαλλιά σας προϊόντα όπως τζελ, αφρούς, σκευάσματα για το φριζάρισμα, λακ κ.λπ., να αποφεύγετε την εφαρμογή τους στις ρίζες των μαλλιών στο μέτωπο, γιατί θα αποφράξουν τους πόρους και θα γεμίσετε σπυράκια.

8. Διακόπτετε πρόωρα τη θεραπεία. Όλοι θα ήθελαν να απαλλαγούν από την ακμή σε μία μέρα, αλλά αυτό δεν γίνεται. Χρειάζονται εβδομάδες για να φανεί διαφορά. Η θεραπεία διαρκεί κατά μέσο όρο έξι μήνες ενώ μπορεί να χρειαστεί επανάληψη.

9. Σπάτε τα σπυράκια. Αν και κανείς δεν θέλει να τα βλέπει, το καλύτερο είναι να μην τα πειράζετε, διότι αν δεν καθαρίσετε σχολαστικά το σπυράκι και δεν το απολυμάνετε στη συνέχεια, το μόνο που θα έχετε καταφέρει είναι να ωθήσετε πιο βαθιά στο δέρμα το μίγμα κυττάρων, βακτηρίων και πύου που αποφράσσει τον πόρο του. Αυτό έχει ως συνέπεια μεγαλύτερη μόλυνση και ουλή. Αντί να τα σπάτε, λοιπόν, να τους βάζετε την τοπική αλοιφή που έχει συστήσει ο δερματολόγος.

10. Κάνετε ηλιοθεραπεία. Το μαύρισμα του δέρματος απλώς «μασκάρει» την ακμή

επειδή δεν φαίνονται τόσο πολύ τα σπυράκια της όσο στο λευκό δέρμα. Ωστόσο μερικά φάρμακα της ακμής κάνουν το δέρμα ευαίσθητο στην υπεριώδη ακτινοβολία (UV) του ηλίου, ενώ είναι καλά τεκμηριωμένο ότι το μαυρισμένο δέρμα είναι ένα καμένο δέρμα, δηλαδή έχει υποστεί βλάβες από τον ήλιο. Επειδή αυτό αυξάνει τον κίνδυνο δερματικού καρκίνου, να λαμβάνετε μέτρα προστασίας (αντηλιακά κατάλληλα για ακμή) - και να αποφεύγετε για τον ίδιο λόγο τα σολάριουμ.

Πηγή: capital.gr