1 Φεβρουαρίου 2017

Δέκα πράγματα που δεν πρέπει να κάνεις αν έχεις σπυράκια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Όσα γεμίζουν το πρόσωπό σου με αντιαισθητικά μπιμπίκια και κοκκινίλες.

Υποφέρεις από ακμή; Έχεις προσπαθήσει, όμως το πρόβλημα επιμένει; **Δες ποιοι παράγοντες μπορούν να επιδεινώσουν τα σπυράκια,** ώστε να περιορίσεις τις εξάρσεις και να μειώσεις τον κίνδυνο ανάπτυξης ουλών.

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

2. Ακουμπάς το πρόσωπό σου. Η ακμή μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε σημείο του δέρματος στο οποίο ασκείται επαναλαμβανόμενη πίεση. Αν, λοιπόν, στηρίζεις

το πιγούνι σου με το χέρι σας όταν διαβάζεις ή βάζεις το τηλέφωνο ανάμεσα στο κεφάλι και τον ώμο σου όταν μιλάς ή φοράς στενά μπλουζάκια, μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια της ακμής. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και όταν σπρώχνεις συνέχεια τα μαλλιά σου προς τα πίσω, καθώς μπορεί τα χέρια σου να μεταφέρουν μικρόβια στο πρόσωπό σου. 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. Φοράς βρώμικα γυαλιά. Τα γυαλιά αποτελούν πρόσθετη ευκαιρία για σπυράκια στη μύτη, αν δεν τα καθαρίζεις 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 αποφύγεις αυτό τον κίνδυνο, ρώτησε τον οπτικό σου τι είδους καθαριστικά του σκελετού μπορείς να χρησιμοποιείς και πόσο συχνά – και φρόντισε να τα έχεις πάντοτε μαζί σας. Να χρησιμοποιείς επίσης πανάκια καθαρισμού του δέρματος για τη μύτη σου.

4. Πλένεις υπερβολικά πολύ το πρόσωπό σου. 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, ιδρώνεις πολύ, ιδιαίτερα φορώντας κράνος ή καπέλο, πρέπει να πλύνεις πάλι το πρόσωπό σου το συντομότερο δυνατόν μετά την εφίδρωση.

5. Πλένεσαι 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 απλώνεις με γυμνά δάκτυλα το σαπούνι ή/και το καθαριστικό σου, χωρίς να τρίβεις το δέρμα, και να ξεβγάζεις με χλιαρό νερό.

6. Βάζετε πολλές κρέμες. Ή 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