

# Acnee

Acneea este o tulburare benignă a pielii. Se produce atunci când porii în care se nas firele de păr sunt acoperiți de grăsime și celule cutanee moarte. Apar puncte albe sau negre, sau coșuri. Acneea îi afectează pe 80% dintre adolescenți și adolescente, pentru că se mărește numărul de hormoni care stimulează producerea grăsimii. În schimb, poate afecta persoanele de orice vârstă. A avea acnee poate produce nesiguranță și o poate afecta emoțional pe persoana care o suferă.

Acneea apare în special pe față, pe partea superioară a spatelui și pe piept. Regimul alimentar, igiena și nici activitatea sexuală, nu o influențează.

**Leziunile nu trebuie atinse sau apăsate, pentru că atunci acneea s-ar putea agrava și ar putea rămâne cicatrice.**

## Spălarea leziunilor

Spălarea regulată ajută la reducerea excesului de grăsime. Zonele afectate trebuie spălate cu apă caldă de două ori pe zi (dimineața și seara) și trebuie să se folosească un săpun delicat. Uscarea trebuie efectuată cu grijă.

La bărbați, bărbierirea trebuie să fie foarte blândă. Barba sa trebuie să fie înmuiată în



apă caldă și săpun. Poate fi utilă mașina de tuns electrică.

## Regimul alimentar

Nu influențează cu privire la acnee. Dar, în cazul în care credeți că anumite alimente o înrăutățesc, le puteți evita.

## Expunerea la soare

Bronzul poate ascunde acneea, dar beneficiul său este temporar. Soarele acumulat de-a lungul anilor favorizează îmbătrânirea pielii și dezvoltarea diferitelor tipuri de cancer de piele.

## Produsele cosmetice

Având în vedere că porii sunt permeabili, trebuie să se evite produsele cosmetice, în special cele pe bază de uleiuri.

În cazul în care trebuie să le folosiți, alegeți-le pe acelea pe al căror ambalaj să se indice *oil free* sau *no comedogénicos*, adică pe acelea care să nu acopere porii și să nu producă acnee sau să o facă într-o măsură mai mică față de celelalte. Curățați-vă pe fiecare noapte machiajul cu apă și săpun. Protejați-vă fața atunci când vă aplicați lac sau gel de păr.

## Cum poate fi tratată?

Tratamentul depinde de cât de gravă este acneea, dar de cele mai multe ori dispare fără niciun fel de tratament.

Tratamentele pentru piele folosesc pentru a curăța porii și pentru a îi dezinfecța. Ajută la dispariția coșurilor, dar atunci când se încetează tratamentul, acestea reapar. Este nevoie de consecvență timp de câteva luni, iar uneori chiar ani, pentru a controla aceste leziuni.

Aceste produse pot provoca uscăciune și exfoliere. Este frecvent inclusiv ca acneea să se agraveze atunci când începe să fie tratată.

**În cazul în care acneea nu se ameliorează într-un interval de 6 - 8 săptămâni, consultați-vă din nou medicul.**