

Aknea

Nerabezaroan ematen den hormonon gehikuntzak, larruazaleko gantz sorrera areagotu eta poroetatik gantz irteera oztopatu egiten dute.

Aknea aurpegi, bular zein bizkarrean agertu daiteke. Nerabean %80ri eragiten dio. Prozesu onbera izan arren, ondorio psikologikoak izan ditzake. Garauak ez dira ukitu ezta estutu behar, aknea okertu edota orbanak agerraraztea besterik ez baita lortzen.

Aknearen garbiketa

Garbiketa erregularrak, gehiegizko gantz-jarioa murrizten laguntzen du. Garauak dauden inguruneak egunean birritan garbitu behar dira ur epel eta xaboi leun batez. Kontu handiz lehortu. Gizonezkoetan, bizarra kontuz moztu behar da; bizarra xaboi eta ur epelez bigundu daiteke (bizarra mozteko makina elektrikoa erabilgarria izan daiteke).



Elikadura

Elikadurak EZ du eraginik aknearen sorreran. Norberak uste badu elikagairen batek aknea okertzen diola, ekidin dezake jaki hori.

Eguzkia hartzea

Eguzkia hartuz beltzarandu eta aknea disimulatu daiteke, baina onurak behin-behinekoak izango dira. Luzetara, larruazala zahartu egiten da eta horrekin batera minbizi arriskua areagotu.

Kosmetikoak

Poroak irekita mantentzeko, kosmetikoak ekidin behar dira, batez ere gantz-oinarria dutenak. Erabiltzekotan, bila itzazu gantz-gabekoak (*Oil-Free*). Gauero, makillajea kendu xaboi eta urez. Ilean gel edo lakaren bat erabili behar baduzu, babestu aurpegiko azala.

Nola tratatu aknea?

Sarritan, tratamendu espezifikorik gabe desagertzen da. Tratamendua, aknearen larritasunaren arabera da. Larruazalean egiten diren tratamenduak, poroak garbi mantendu eta desinfektatzeko dira. Hauekin, hobekuntza izaten da, baina bertan behera utziz gero, berriro ere agertzen da aknea. Hortaz, jarraikortasuna funtsezkoa da.

Produktuok, azalaren lehortzea edo ezkatatzea sortu dezakete, eta batzuetan, tratamendu hasieran, aknea okertzea baita.

Akneak 6-8 astetan hobera egiten ez badu, jo berriro medikuarenera.