

80 procent teenagerů má problém s pletí: Co jim poradit

Mnoho z nás má děti, které bývaly krásné jako obrázek. Střih. Teď jsou samý rašící pupínek. Jak jim pomoci?



Foto: Thinkstock

31. 3. 2016 | [Nina Vránová](#)

Problémy s pletí zná téměř každý z nás. A mnoho z nás má děti, které bývaly krásné jako obrázek. Střih. Teď jsou samý rašící pupínek. Jakou péči o pleť jim jako rodiče můžeme nabídnout?

Pubertální pleť je jako počasí. Nikdy před tímhle životním obdobím ani po něm už nereaguje tak citlivě na hormonální změny v těle. Nepřítelem číslo jedna je akné, které se týká holek i kluků. Je to sice jen estetický problém, ale dokáže napáchat v křehké dospívající duši hodně škody. Zorientujte se v problematice i v nabídce na trhu a nabídněte své vzdorovité ratolesti nějaké alternativy.

Problém většiny

Jednoznačně nejčastějším problémem pokožky u teenagerů je akné, trápí až 80 procent populace v tomto věku. Na jeho vzniku se podílí řada vnitřních i vnějších faktorů, proto by léčba měla obsahovat více postupů, které působí na různých úrovních onemocnění.

REKLAMA*

"Primárním projevem je uzavřený bílý komedon, později vzniká otevřený černý komedon, přičemž černé zbarvení je způsobeno barvivem - melaninem. Komedony se mohou zánětlivě měnit v hnisavé boláčky, odborně nazývané pustuly, v těžších případech se spojují ve větší plochy nazývané infiltráty, nebo jdou do hloubky a vznikají bolestivé, silně zánětlivé abscesy," popisuje dermatoložka Yvonne Bergerová z BcD clinic.

Začít včas

Léčba akné by měla začít, jakmile dojde k výskytu prvních projevů – komedonů. Jedině tak je možné zabránit rozvoji těžších forem a případným jizvám. Jelikož se jedná o chronické onemocnění, efekt léčby bývá viditelný až po několika dnech nebo týdnech. Volba léčby je daná závažností projevů.

Čtěte také: Kosmetika bez chemie: Jak ji v obchodě najít a poznat

Velmi se osvědčila kombinace lokálních léčebných přípravků, které zabraňují dalšímu ucpávání pórů, zklidňují zánět a laserové ošetření akné, které působí v hloubce, na úrovni mazových žláz. Podstatou péče je snížení aktivity mazové žlázy, a tedy snížení produkce mazu. Součástí léčby je i ošetření možných jizviček po akné, většinou pomocí laseru nebo mikrojehličkové radiofrekvence, IPL světla.

Holky versus kluci

"Z rozdílných hladin hormonů u obou pohlaví vyplývají i rozdílné projevy akné. Zvýšená produkce mužských pohlavních hormonů podporuje vyšší aktivitu mazových žláz a následně vyšší tvorbu mazu. Proto pleť u mladíků bývá většinou hrubší, má silněji rozšířené póry a častěji jsou zánětlivé projevy větší a hlouběji uložené. Pokud se pleť hojí jizvičkami, jsou hlubší. Léčba u hochů může být intenzivnější, doporučte

mu speciální čisticí gely a mýdla, které mastnou pleť více vysuší. Chlapci by se měli zaměřovat na celý obličej a používat klidně více přípravků proti akné.

Mazové žlázy v pleti dívek rovněž reagují na androgeny, které však mají v daleko menším množství. Proto mají často výrazněji mastnou pleť a rozšířené póry v centru obličeje, kde je množství mazových žláz nejvyšší. Typické je také předmenstruační zhoršení spojené s výkyvem hladiny hormonů. Proto v léčbě je doporučena léčba potlačující maz a zánět více ve středu obličeje, po stranách by pokožku mohla až přesušit a dráždit," říká doktorka Bergerová.



Foto: Žena

Má ho i Cameron Diaz

Nikdo není dokonalý. A netýká se to jen teenegerského věku. Ani slavné hollywoodské hvězdy nemají všechny pleť jako alabastr a bojují s problematickou

pokožkou třeba celý život. Mají k tomu ale na rozdíl od nás, obyčejných smrtelníků, suitu výživových poradců, stylistů, vizážistů, fotografů, retušerů.

Viděli jste někdy obličej Victorie Beckham, Britney Spears, Renné Zellweger nebo Cameron Diaz bez retuše? Cameron Diaz také koneckonců přiznala bez okolků, jak se věci mají: "Mám snad nejcitlivější pleť na světě! Stojí mě hodně úsilí, než mohu vůbec vyjít mezi lidi." Jde jen o to najít si tu správnou péči sobě na míru.

Kapézetka pro pubertáky:

Radí kosmetička značky Dermacol Jarmila Zedníková:

1) Důkladně a jemně pleť čistěte.

Při mytí nejčastěji řešíte, jak z lesklých partií dostat přebytečný maz? Možná ale používáte agresivní odličovače s alkoholem, které můžou vyvolat zarudnutí, podráždění a zbytečně příliš pleť vysušit. Pořídte si proto speciální přípravky, které pleť vyčistí opravdu do hloubky, ale zároveň budou respektovat její citlivost.

2) Pečujte a hydratujte pleť ve dne i v noci.

Zvolte si takový krém, který okamžitě zklidňuje a zvláčňuje pleť, nezatěžuje ji a neucpává póry.

3) Dívky by měly používat speciální dekorativní kosmetiku.

Nezapomeňte, že kromě řasenky, stínů a lesku na rty existuje i make-up s korektorem a kompaktní matující pudr.

4) Co když se pupínky objeví i na těle?

Pokud už vás jednou trápí akné a mastná pleť, nebývá to záležitost pouze obličeje, ale celého těla. Zejména dekolt, záda a paže jsou nejčastěji postiženy touto nežádoucí "ozdobou". Proto se vyplatí pořídit si také speciální tělovou kosmetiku, která zvládne předcházet a řešit projevy akné na pokožce.

Foto: Thinkstock

31. 3. 2016 | [Nina Vránová](#)

Problémy s pleťí zná téměř každý z nás. A mnoho z nás má děti, které bývaly krásné jako obrázek. Střih. Ted' jsou samý rašící pupínek. Jakou péči o pleť jim jako rodiče můžeme nabídnout?

Pubertální pleť je jako počasí. Nikdy před tímhle životním obdobím ani po něm už nereaguje tak citlivě na hormonální změny v těle. Nepřítelem číslo jedna je akné,

které se týká holek i kluků. Je to sice jen estetický problém, ale dokáže napáchat v křehké dospívající duši hodně škody. Zorientujte se v problematice i v nabídce na trhu a nabídněte své vzdorovité ratolesti nějaké alternativy.

Problém většiny

Jednoznačně nejčastějším problémem pokožky u teenagerů je akné, trápí až 80 procent populace v tomto věku. Na jeho vzniku se podílí řada vnitřních i vnějších faktorů, proto by léčba měla obsahovat více postupů, které působí na různých úrovních onemocnění.

REKLAMA*

"Primárním projevem je uzavřený bílý komedon, později vzniká otevřený černý komedon, přičemž černé zbarvení je způsobeno barvivem - melaninem. Komedony se mohou zánětlivě měnit v hnisavé boláčky, odborně nazývané pustuly, v těžších případech se spojují ve větší plochy nazývané infiltráty, nebo jdou do hloubky a vznikají bolestivé, silně zánětlivé abscesy," popisuje dermatoložka Yvonne Bergerová z BcD clinic.

Začít včas

Léčba akné by měla začít, jakmile dojde k výskytu prvních projevů – komedonů. Jedině tak je možné zabránit rozvoji těžších forem a případným jizvám. Jelikož se jedná o chronické onemocnění, efekt léčby bývá viditelný až po několika dnech nebo týdnech. Volba léčby je daná závažností projevů.

Čtěte také: Kosmetika bez chemie: Jak ji v obchodě najít a poznat

Velmi se osvědčila kombinace lokálních léčebných přípravků, které zabraňují dalšímu ucpávání pórů, zklidňují zánět a laserové ošetření akné, které působí v hloubce, na úrovni mazových žláz. Podstatou péče je snížení aktivity mazové žlázy, a tedy snížení produkce mazu. Součástí léčby je i ošetření možných jizviček po akné, většinou pomocí laseru nebo mikrojehličkové radiofrekvence, IPL světla.

Holky versus kluci

"Z rozdílných hladin hormonů u obou pohlaví vyplývají i rozdílné projevy akné. Zvýšená produkce mužských pohlavních hormonů podporuje vyšší aktivitu mazových žláz a následně vyšší tvorbu mazu. Proto pleť u mladíků bývá většinou hrubší, má silněji rozšířené póry a častěji jsou zánětlivé projevy větší a hlouběji uložené. Pokud se pleť hojí jizvičkami, jsou hlubší. Léčba u hochů může být intenzivnější, doporučte

mu speciální čisticí gely a mýdla, které mastnou pleť více vysuší. Chlapci by se měli zaměřovat na celý obličej a používat klidně více přípravků proti akné.

Mazové žlázy v pleti dívek rovněž reagují na androgeny, které však mají v daleko menším množství. Proto mají často výrazněji mastnou pleť a rozšířené póry v centru obličeje, kde je množství mazových žláz nejvyšší. Typické je také předmenstruační zhoršení spojené s výkyvem hladiny hormonů. Proto v léčbě je doporučena léčba potlačující maz a zánět více ve středu obličeje, po stranách by pokožku mohla až přesušit a dráždit," říká doktorka Bergerová.



Foto: Žena

Čisticí krém, *Effaclar H*, LA ROCHE-POSAY, 359 Kč; čisticí voda, *Micellar Cleansing Water*, GARNIER, 189 Kč; odličovací gel na problematickou pleť, *Acne clear*, DERMACOL, 99 Kč.

Má ho i Cameron Diaz

Nikdo není dokonalý. A netýká se to jen teenegerského věku. Ani slavné hollywoodské hvězdy nemají všechny pleť jako alabastr a bojují s problematickou pokožkou třeba celý život. Mají k tomu ale na rozdíl od nás, obyčejných smrtelníků, suitu výživových poradců, stylistů, vizážistů, fotografů, retušérů.

Viděli jste někdy obličej Victorie Beckham, Britney Spears, Renné Zellweger nebo Cameron Diaz bez retuše? Cameron Diaz také koneckonců přiznala bez okolků, jak se věci mají: "Mám snad nejcitlivější pleť na světě! Stojí mě hodně úsilí, než mohu vůbec vyjít mezi lidi." Jde jen o to najít si tu správnou péči sobě na míru.

Kapézetka pro pubertáky:

Radí kosmetička značky Dermacol Jarmila Zedníková:

1) Důkladně a jemně pleť čistěte.

Při mytí nejčastěji řešíte, jak z lesklých partií dostat přebytečný maz? Možná ale používáte agresivní odličovače s alkoholem, které mohou vyvolat zarudnutí, podráždění a zbytečně příliš pleť vysušit. Poříďte si proto speciální přípravky, které pleť vyčistí opravdu do hloubky, ale zároveň budou respektovat její citlivost.

2) Pečujte a hydratujte pleť ve dne i v noci.

Zvolte si takový krém, který okamžitě zklidňuje a zvláčňuje pleť, nezatěžuje ji a neucpává póry.

3) Dívky by měly používat speciální dekorativní kosmetiku.

Nezapomeňte, že kromě řasenky, stínů a lesku na rty existuje i make-up s korektorem a kompaktní matující pudr.

4) Co když se pupínky objeví i na těle?

Pokud už vás jednou trápí akné a mastná pleť, nebývá to záležitost pouze obličej, ale celého těla. Zejména dekolt, záda a paže jsou nejčastěji postiženy touto nežádoucí "ozdobou". Proto se vyplatí pořídit si také speciální tělovou kosmetiku, která zvládne předcházet a řešit projevy akné na pokožce.



Foto: Žena

*Hlubkově čistící gel s peelingovými částicemi, Daily Wash Scrub, NIVEA, 105 Kč;
balzám minimalizující póry a podkladová báze, The Porefessional, BENEFIT, 850
Kč; slupovací gelová maska, RYOR, 117 Kč.*



Nina Vránová [Další články autora](#)