



«С моим лицом что - то не так»

/направление: физиология/

Автор:
Скрылёв Тимур Вячеславович
МБОУ «Талажская средняя школа»,
8 класс

Библиотекарь - куратор:
Зубова Марина Павловна
Библиотекарь

Посёлок Талаги 2023год

Содержание:

Введение

1. Что такое Акне	2- 3 стр.
2. Кто виноват?	3- 4 стр.
3. Лечение	4- 6 стр.
4. Профилактика	6- 7 стр.
5. Эксперимент	7- 8 стр.
6. Заключение	8 стр.

Введение

Когда мне исполнилось 13 лет, я стал замечать на своем лице маленькие красные прыщи. Со временем их становилось все больше и больше. Тогда я заинтересовался, что это такое? Как оказалось проблема с кожей свойственна многим в моем возрасте. И это было заметно на лицах моих друзей.

Я решил для поиска информации из достоверных источников обратиться в нашу поселковую библиотеку, ведь там есть специальный раздел литературы, обозначенный под заголовком «Медицина. Здоровье».

При этом я поставил перед собой такую **цель**: найти оптимальные пути решения по восстановлению здорового вида своей внешности.

Для достижения намеченной цели были обозначены следующие **задачи**:

- проанализировать всю информацию, касающуюся изменений кожи лица в подростковом возрасте;
- опытным путём исследовать самые доступные методы лечения /с согласия моей мамы и под наблюдением медицинского работника/;
- познакомиться с различными способами профилактики и ухода за кожей в период полового созревания человека.

И вот что у меня получилось.

Что такое Акне?

Я думаю не секрет, что воспаление кожи и прыщи являются проблемой для многих, особенно в подростковом периоде. И не только в России, но и во всём мире около 650 млн. человек страдают от этой болезни.

Наша кожа – это своеобразный выделительный орган, содержащий железы, которые способствуют терморегуляции и удалению продуктов распада. В возрасте 12-16 лет на фоне гормональной перестройки организма сальные и потовые железы работают в полную силу, в результате кожа становится пористой, жирной. Если в этот период она не подвергается бережному очищению и восстановлению водно – жирового баланса, то появляются столь нежелательные воспалительные очаги, прыщи, а впоследствии и угри. Именно этот процесс и принято называть акне.

«Появление угрей в переходном возрасте подстёгивает избыток группы гормонов - андрогенов, они необходимы для нормального полового развития не только мальчиков, но и девочек: без мужских не могут образовываться женские половые гормоны. Поэтому надпочечники и увеличивают выработку андрогенов.

Но андрогены не только помогают подростку «взрослеть» - они стимулируют деятельность сальных желёз.»

/Комментарий Светланы Бугренко, врача-эндокринолога/

Что при этом происходит? Жир забивается в волосяные фолликулы и бактерии, живущие на коже, начинают поедать жир с мертвыми клетками кожи, в связи с этим бактерии размножаются, и фолликулы расширяются, но выход оказывается заблокирован волосками, и прыщ набухает. Таким образом развивается акне, при котором появляются специфические угри с гнойной головкой на лице, груди и спине.

Но прыщ прыщу рознь. Самые безобидные - чёрные точки (комедоны), они образуются из-за закупоривания поры кожи в верхней части. Если закупорена нижняя часть - появляются белые комедоны. Они гораздо коварнее: к ним чаще присоединяется инфекция, бактерии вызывают воспаление. Примерно у каждого пятого подростка процесс заходит слишком далеко, и акне набирает силу. Вместо обыкновенных угрей появляются кистозные (то есть в глубинных слоях кожи образуются полости с гноем).

Ученые во многих странах мира изучали влияние Акне на психику болеющего. Люди, имеющие прыщи, чаще всего страдают от снижения самооценки, неуверенности в себе.

1. Кто виноват?

Следует учитывать тот факт, что любое заболевание прогрессирует в благоприятной среде. Что же может стимулировать появление акне? Ниже приведены те самые «провокаторы»:

- **Генетика.** Если у родителей были прыщи, то скорее всего они будут и у ребенка.
- **Гормоны.** Повышенная чувствительность рецепторов кожи к гормонам.
- **БАДы и стероиды.** Многие спортсмены, употребляющие их могут переболеть акне, так как они заставляют работать железы в ускоренном темпе.
- **Стресс.** Когда человек переживает его, надпочечники начинают работать активнее.
- **Очаги хронической инфекции.** Лидируют лор-проблемы: тонзиллит, синусит, гайморит, заболевания дёсен, пульпиты, кариес.
- **Эндокринные проблемы.** Сахарный диабет или гипотиреоз в начальной стадии. В период полового созревания добавляется гормональная нестабильность организма.
- **Патологии и заболевания ЖКТ.** Дисбиоз микрофлоры кишечника, хронические гастродуоденит, холецистит.
- **Скрытые инфекции.** Цитомегаловирус, герпес и другие.
- **Другие факторы риска.** Железодефицитная анемия, инфекции мочевыводящих путей, аллергические заболевания, нездоровый образ жизни.

2. Лечение.

Но решение этой проблемы есть. Существуют множество различных методов лечения Акне:

1)Традиционная медицина.

Существуют различного рода терапии. Но прежде чем перейти к их рассмотрению, хочется отметить важный момент:

выдавливать прыщи нельзя ни в коем случае! Инфекция неизбежно попадёт на здоровые участки кожи и проникнет в более глубокие её слои: прыщей станет намного больше.

Хороших антибактериальных препаратов, противогрибковых, усмиряющих выработку кожного сала, сегодня немало, но любой может эффективно работать только при правильном и прицельном выборе. Это означает, что лучше всего обратиться к специалисту:

дерматолог может назначить кремы, мази, протирания, в состав которых входят антисептические, кислотосодержащие средства, производные витамина А (ретиноиды). Если же угри воспалённые, с гнойничками, то приходится добавить препараты-антибиотики: кремы, гели, мази используются наружно. Приём таблеток назначают только при поражении гнойными угрями больших участков кожи.

ВАЖНО! Кремы и мази можно наносить только на совершенно сухую кожу, через полчаса после умывания или душа. Если кожа очень жирная, вместо кремов используют гели.

При тяжёлом течении акне (обширных гнойных высыпаниях, кистозных образованиях и др.) иногда применяют и гормональные препараты.

Хороший эффект в лечении угрей даёт **физиотерапия:**

- **Ультразвуковая** - глубоко очищает кожу, улучшает местное кровообращение и лимфоток - кожа получает больше питательных веществ, быстрее восстанавливается.
- **Ультрафонофорез** - с помощью ультразвука на кожу наносят лекарственные вещества. Процедура способствует и очищению протоков сальных желёз.
- **Микротоковая терапия** - это лечение низкочастотными импульсными токами. Метод даёт хороший результат, если у подростка после угрей были рубцы.
- **Фототерапия** - это лечение искусственным солнечным светом, которое позволяет убить бактерии не только на поверхности кожи, но и в протоках сальных желёз, и угри исчезают.

По совету врача могут применяться щадящая чистка кожи (лучше - ультразвуковая), подсушивающие и противовоспалительные маски, дарсонвализация, терапевтический лазер, поверхностный пилинг, фотодинамическая терапия. При акне с застойными явлениями могут быть рекомендованы массаж по Жаке, оксигенотерапия.

2) Способы нетрадиционной медицины, такие как использование различных целебных растений.

При лёгких формах акне - то есть когда угрей немного и они не воспалённые - могут помочь и домашние средства. Например, утренние умывания подкисленной соком лимона водой, а вечером - протирание поражённых участков кожи настоем ромашки или календулы (1 столовую ложку сухих цветков засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка, дать настояться, а затем остудить).

Также травники рекомендуют использовать настой травы Череды. Он обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Существуют и другие целебные растения, например: калина обыкновенная.

Все названные растут во многих регионах России, в том числе и в Архангельске. **Однако эти методы могут подойти не каждому и вызывать аллергическую реакцию.**

3) К терапиям против Акне можно отнести даже спорт. Движение помогает освободить организм от токсинов.

3. Профилактика

Самое простое в исполнении «лекарство» против Акне: Профилактика. Акне появляется не просто на коже. В первую очередь болезнь начинается внутри нас. Еда, которую мы употребляем, способна вызывать Акне.

Поэтому правило №1 – Есть здоровую пищу.

Комментарий Натальи Елисеевой, врача- диетолога:

« Чистота кожи начинается изнутри. Что поможет уменьшить количество высыпаний и предупредить образование новых? Прежде всего - витамины: активно борются с угрями витамины А, Е и С. Первый - это печень, морковь, помидоры (правда, в овощах содержится лишь каротин, и чтобы он в организме превратился в витамин А, овощи нуждаются в помощнике - растительном масле или сметане), полезны желтки яиц, неплохо принимать и рыбий жир в капсулах. Витамин Е - это подсолнечное масло, овсянка, неочищенный рис, фасоль, цельнозерновой хлеб с мультизлаками. Ну, а про С известно всем - это фрукты и овощи. Улучшат состояние кожи рыба, молочные продукты.»

При угрях очень полезны продукты, содержащие цинк:

«Из мясных это печень, говядина, индейка, неплохо чаще варить гречневую и геркулесовую кашу, готовить блюда из фасоли, грибов. И, наконец, последнее - чистой коже нужна вода. Не только для умывания - для улучшения обмена веществ, увлажнения кожи. Старайтесь, чтобы за день подросток выпивал около двух литров воды - именно воды, без учёта чая, кофе и других напитков. А лучше всего использовать питьевую воду без газа в бутылках или столовые воды.»

Правило №2 – Соблюдать гигиену:

Умываться следует прохладной фильтрованной, талой или минеральной водой. Такая вода улучшает кровообращение, повышает тонус кожи, укрепляет местный иммунитет. Вместо мыла лучше для проблемной кожи использовать гель или пенку для умывания, актуален и противовоспалительный тоник /без спирта/.

Правило №3 - Чистота везде:

чаще менять полотенца для лица, эффективно промакивать лицо бумажным полотенцем после умывания.

Два раза в неделю имеет смысл менять постельное бельё, особенно наволочки.

Правило №4 – Закаливание:

утром и вечером стоит принимать контрастный душ. Полезны прогулки на свежем воздухе. Не рекомендуется в этот период много бывать на солнце: ультрафиолет подсушивает прыщи, но после периода временного улучшения возникает новое сильное обострение заболевания.

Правило №5 - Разумный подход к использованию косметических средств:

Важно в подростковый период не перегружать кожу коррекционными средствами, например, не замазывать прыщи тональным кремом.

Допускается применение лёгкого увлажняющего крема, а вот использование специальных средств анти - акне – исключительно по назначению врача – дерматолога.

5. Эксперимент

цель работы: выяснить, насколько эффективно один из лекарственных препаратов, а именно - салициловая кислота справляется с заболеванием Акне в сочетании с профилактическими мерами.

ход работы: в течение четырнадцати дней я наносил раз в день салицилово-цинковую пасту на пораженные участки кожи и фиксировал результаты. Вместе с тем употреблял один раз в день активированный уголь по рекомендации местного медицинского работника. Как мне объяснили, уголь выводит вредные вещества из организма, они не засоряют кожу, и

количество прыщей сокращается. Эксперимент проводился под наблюдением медицинского работника, все рекомендации выполнялись неукоснительно.

Результаты:

- на пятый день кожа в воспалённых участках стала значительно бледнее, приобрела естественный вид;
- на десятый день уменьшилось количество воспалённых участков на коже лица;
- на четырнадцатый день кожа на лице стала выглядеть значительно лучше, так как она восстановилась в очагах прежних воспалений, новых же проявлений акне не зафиксировано.

6.Заключение.

Лекарственные препараты возымели действие на мой организм: воспалений на коже стало значительно меньше. Но как я понял в процессе своего исследования, самое простое в исполнении «лекарство» против Акне: профилактика. И первое правило действительно работает: простая диета творит чудеса. Лучше не есть продуктов, способных вызвать прыщи, чем выводить их потом при помощи лекарств. Я воздерживался от употребления жирных блюд, сладостей и газированных напитков, мучных изделий.

Мне было проще ещё и потому, что я занимаюсь спортом, где подобные продукты под запретом.

Что касается традиционной медицины, к специалистам всё же стоит обращаться в случае длительного периода болезни Акне либо протекания в тяжёлой форме этого процесса.

Список источников:

1. Гигиена детей и подростков под ред. академика АМН СССР **Сердюковской Г. Н.** -Москва ,«Медицина» 1989 – 320 с.
2. **Зайцев С.**
Современный домашний травник / С, Зайцев. – Мн.: Книжный дом, 2008. – 256 с.
3. **Михайлов Г.**
Полезнее чем женьшень! Цикорий – великий целитель. Уникальное средство 21 века/ Григорий Михайлов – Москва АСТ, 2014 – 190 с.
4. 2005 практических советов эффективное лечение недомоганий и болезненных состояний домашними средствами copyright 2004 ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест»
5. Домашний доктор. Лечебные домашние средства. Советы американских врачей - ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест». – 560с.
6. Попова, Е. С чистого лица, //Здоровье школьника, 2016. – №2,- Москва, с. 50-53
7. Струкова, О. Прыщ прыщу не товарищ, //Здоровье школьника, 2014, №9 – Москва, с. 54- 56
8. Андреева, О. Кожа на пять, // Здоровье школьника, 2013, №11, – Москва, с. 48- 50