

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

#ЗаедноСме
В борбата срещу акнето

НАЦИОНАЛНА
ОБРАЗОВАТЕЛНА
КАМПАНИЯ ЗА ГРИЖА
ЗА КОЖАТА С АКНЕ

КОГА СЕ ПОЯВЯВА

КОГО ЗАСЯГА

ПРИЧИНИ

ТИПОВЕ АКНЕ

ЕЖЕДНЕВНА РУТИНА

МИТОВЕ

СЪВЕТИ

СПЕЦИАЛИСТИ



Партньори на кампанията:



АКНЕТО - НЕИЗБЕЖНО ЛИ Е?



*"Изпробвала съм
най-различни неща за акне и
не съм доволна от резултатите.
Затова използвам грим,
за да го прикрия."*

*"Наскоро си взех
специален крем за акне.
Пъпките временно намаляха,
но после пак се появиха.
Искам кожата ми да
се изчисти за една седмица!"*



*"Момчетата не
ползват кремове! Пъпките
сами ще изчезнат."*

КОГА СЕ ПОЯВЯВА АКНЕТО?

С началото на пубертета заедно с първите промени в тялото, лицето и гласа се увеличава и активността на мастните жлези в кожата. Кожата става по-мазна, появяват се **първите черни точки и пъпки.**

Тези знаци бележат преминаването **от детството към съзряването** и започват да се проявяват на 11-12-годишна възраст.



В различна степен акнето може да засегне

90% **от тийнейджърите**, но не е задължително неизбежна част от порастването.

Ако все пак се появи, нека заедно се справим с него по най-добрия начин, защото нелекуваното навреме акне може да продължи с години и да доведе до образуването на **петна и белези**, които трудно се заличават, както и **психологически и социален дискомфорт.**

КОГО ЗАСЯГА И ДОКОГА ПРОДЪЛЖАВА?



Акнето засяга преди всичко **тийнейджърите и младите хора от 11 до 24-годишна възраст** - както момичета, така и момчета. Проявява се най-често в лека до средно-тежка форма.

Ежедневието и общуването не е лесно, особено когато мазната кожа, **пъпките и черните точки** засягат не само лицето, но също така кожата на гърба, шията и деколтето!



ВСЕКИДНЕВНО ИМА ВЪНШНИ И ВЪТРЕШНИ ФАКТОРИ, КОИТО МОГАТ ДА ВЛОШАТ СЪСТОЯНИЕТО НА АКНЕТО.



Такъв фактор може да бъде **стресът по време на изпити** - тогава често се появяват повече пъпки и черни точки.

Влошаващи фактори

- Стрес
- Месечен цикъл
- Неподходяща козметика и лоша хигиена
- Нездравословна диета
- Излагане на слънце
- Нютронопушене

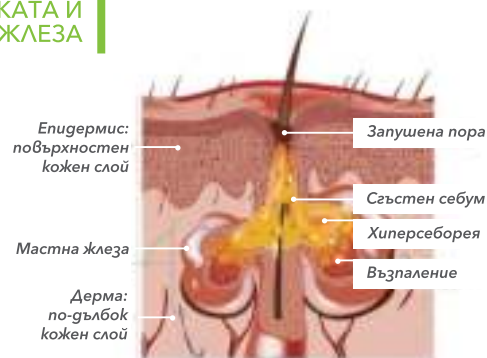
КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ ЗА АКНЕТО?

Хормоните по време на пубертета стимулират увеличено производство на себум - мастно вещество, отделено от мастните жлези на кожата за защита на нейната повърхност.

Освен прекомерното му количество (хиперсеборея), съставът на себума също се променя, като става по-сгъстен и окислен. **Блокираният себум води до образуване на първите пъпки.**

А също така се създават и благоприятни условия за свръхразпространение на **бактерията P. acnes**. Появяват се кожни раздразнения и възпаления.

СХЕМА НА КОЖАТА И МАСТНАТА ЖЛЕЗА



КАКЪВ ТИП Е МОЕТО АКНЕ?

Черни или бели точки, запушени пори

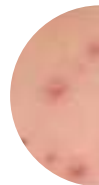
Познати са като **затворени и отворени комедони** или ретенционни акне. Това е най-често срещаната и лека форма на акне на повърхността на кожата.



черни
точки

Леко зачервени пъпки, някои съдържащи гной

Това е често срещана форма на **възпалително акне**. Първопричината е **бактерията P.acnes**, която се размножава в запушената мастна жлеза и причинява възпалението.



възпалени
пъпки

Червени възпалени пъпки и микрокисти с размер над 5 мм

Определя се като **нодуло-кистозно акне**. Възпалението е в дълбочината на кожата. Това е тежката и често болезнена форма на акне, която може да остави белези и пигментни петна.



остатъчни
белези

КОЙ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?



Дерматолог

Това е специалистът по кожни проблеми. В зависимост от вида и степента на обостреност на акнето, дерматологът може да предпише най-подходящото лечение. То може да бъде локално - с крем или гел, които се нанасят външно, или вътрешно лечение - с прием на таблетки. И в двата случая дермокозметиката допълва ежедневната хигиена и грижа.

Личният лекар

Твоят лекар знае много за теб. Разкажи му за акнето си, той може да ти помогне да намериш решение или да те насочи към дерматолог.

Фармацевт или дермоконсултант в аптеката

Те биха могли да ти препоръчат най-подходящите дермокозметични продукти. Ако третирането с тях не е достатъчно, ще те насочат към дерматолог.

Козметик

При лека форма на акне почистването на комедоните и запушените пори от професионален козметик ще освежи тена на кожата ти.

Диетолог или нутриционист

Това са специалистите по здравословно хранене, които могат да те посъветват за храни, които биха влошили или подобрили състоянието на кожата ти, в допълнение или след дерматологичната терапия за дълготраен ефект.

МИТОВЕ В ГРИЖАТА ЗА АКНЕТО

❌ **Продуктите за почистване, които съдържат спирт, помагат при акне**

Почистването на кожата сутрин и вечер е първата стъпка в борбата с акнето, но хигиенните продукти за акне не трябва да съдържат спирт, защото спиртът дехидратира кожата и провокира още по-силно омазняване.

❌ **Гримът не вреди на състоянието на кожата с акне**
Важно е да се използва некомедоногенен грим. Прикриването на пъпките обаче не решава проблема. Никога не трябва да си лягаш с грим, защото гримът, както и всички замърсявания, пречат на регенерирането на кожата през нощта. Четките и апликаторите за грим трябва да се почистват, защото разнасят бактерии.

❌ **Слънцето е приятел на кожата с акне и ѝ влияе добре**

Слънцето създава впечатление, че подобрява състоянието на кожата, но веднага след като излагането на слънце приключи, акнето отново се появява. Това е известно като „rebound effect (обратен ефект)“. Използвай специална слънцезащита, подходяща за кожа с акне.

❌ **Когато имаш акне, трябва да използваш изсушаващи кремове и нямаш нужда от хидратация**

Акнеичната и проблемна кожа също се нуждае от хидратация. Добре е да се използват продукти, които въздействат на причината за появата на акне, но едновременно и хидратират.

ПРАВИЛЕН ПОДХОД В ГРИЖАТА ЗА АКНЕТО

✅ **Използвай нежни, щадящи и некомедоногенни продукти**

Използвай неагресивни и специално създадени продукти за твоя тип кожа. Неподходящите продукти само ще раздразнят кожата още повече.

✅ **Избягвай миенето на кожата си твърде често и агресивно**

Миенето често раздразва кожата допълнително. Себумът в нормално количество защитава кожата от изсушаване и агресията на околната среда.

✅ **Не стискай пъпките си**

При стискане възпалението може да се пренесе в съседните тъкани и акнето да се влоши. Освен това стискането на пъпките носи риск от остатъчни белези и петна.

✅ **Терапията отнема време. Бъди търпелив!**

Акнето не може трайно да изчезне за седмица - две. Терапията за подобряване на състоянието на кожата, в съответствие с нейната биология, отнема минимум месец, често между 3-6 месеца. Важно е да спазваш препоръката на специалистите и да не прекъсваш лечението.

ДВЕ КЛЮЧОВИ СЪПКИ ЗА ИДЕАЛНО ЧИСТА КОЖА

СТЪПКА 1 ПОЧИСТВАНЕ

Sébium H₂O

и/или

С ПАМУЧЕН ТАМПОН
БЕЗ ИЗПЛАКВАНЕ



Sébium Gel Moussant

Sébium Gel Moussant actif

Кога?

Сутрин и вечер преди нанасяне на ежедневната грижа.

Как?

Нанеси върху мокра кожа и втрий до образуването на пяна. След това изплакни обилно с вода.

Предимство:

Почистващ продукт без сапун, не изсушава кожата, има физиологично pH и може да се използва и като пяна за бръснене. По биологичен път регулира качеството на себума, като по този начин не позволява запушването на порите.

СТЪПКА 2 ГРИЖА

Sébium Lotion

и/или



Sébium Kerato+

Кога?

Сутрин и/или вечер самостоятелно или в комбинация с медикаментозно лечение.

Как?

Нанеси върху предварително почистена кожа. Ако използваш лосион, втрий в кожата с помощта на върховете на пръстите или памучен тампон. Ако използваш гел-крем, нанеси с пръсти.

Предимства:



ВИСОКА
ТОЛЕРАНТНОСТ
КЪМ КОЖАТА



ТРЕТИРА ПЪПКИ,
ЧЕРНИ ТОЧКИ И
ОСТАТЪЧНИ
БЕЛЕЗИ И ПЕТНА



ХИДРАТИРА И
РЕГУЛИРА
ОМАЗНЯВАНЕТО

#ЗаедноСме

В борбата срещу акнето

Многогодишната национална кампания на BIODERMA "Заедно сме в борбата срещу акнето" е с кауза да инициира открит и професионален обществен диалог по темата за акнето и да подчертае, че то е лечимо заболяване и ролята на дерматолога в процеса е ключова. Кампанията цели да популяризира факторите, влиянието върху кожата и качеството на живот, както и терапията на акнето, според предписанията на специалистите.



BIODERMA е марка на NAOS, компания основана на принципа на екобиологията.

