Анонс: Статья расскажет о процессе возникновения угревой сыпи, о причинах ее развития и различных способах ее лечения.

Каждый, кто хоть раз сталкивался с угрями на лице, знает, насколько тяжело от них избавиться. Обычно это долгий и порой даже болезненный процесс, который не всегда заканчивается полным избавлением от ненавистной сыпи. Однако, если затянуть с лечением, угри могут оставить на лице неприятные следы и пигментацию, которую тяжело замаскировать даже косметикой. К тому же, угри редко появляется самостоятельно – чаще всего, они являются последствием заболеваний эндокринной, пищеварительной систем, расстройств обмена веществ и даже банального отсутствия гигиены кожи.

**Как появляются угри. Черные и белые угри. Фото.**

Угри – это воспаленные сальные железы. Они бывают двух типов: открытые и закрытые. Открытые формируются в верхних слоях кожи и имеют вид всем знакомых «черных точек». Они могут располагаться на всех частях лица, шеи, груди и плечей, а также на верхней части спины. Закрытые угри встречаются реже, они имеют вид белых узелков и формируются в средних слоях кожи, имеют вид белых подкожных образований.

Сальные железы обеспечивают защиту кожи от пересыхания, они дают своеобразный липидный слой, который защищает поверхность кожи от агрессивной внешней среды. Однако, если по каким-либо причинам в этой системе происходит сбой, и сальные железы начинают активную выработку секрета, кожа не успевает очищаться от этого избытка. Кожное сало вместе с отмершими клетками закупоривает поры, и так формируется комедон. Если же на поверхности кожи имеются еще и патогенные микроорганизмы, такие как золотистый стафилококк или подкожный клещ, к механической закупорке может присоединиться воспалительный процесс, из-за которого вместе с угрями на лице начинают появляться прыщи.

**Причины возникновения угревой сыпи**

Обычно состояние кожи напрямую зависит от общего состояния организма. Так и в случае с угревой сыпью, она появляется не просто так – это всему всегда способствуют внешние или внутренние факторы. К ним относятся:
- Гормональные сбои. Эндокринная система человека очень чуткая, и любые незначительные колебания гормонального фона сразу же могут отразиться на работе внутренних органов. Кожа – самый большой орган человека, и от внезапного гормонального всплеска она страдает чаще всего. Наиболее часто это наблюдается у подростков – в период полового созревания половые железы и гипофиз продуцируют поистине невиданные до этого организмом количества гормонов, отчего тело может отзываться самым неожиданным образом. Подростковые угри – дело привычное, около 40% подростков сталкиваются с этим явлением. Однако стоит помнить, что несвоевременное лечение этой проблемы может привести к тому, что даже после того, как пубертат закончиться, проблема все равно останется с человеком.
После периода полового созревания также возможны появления сыпи по причине эндокринного нарушения. Так сбои в работе поджелудочной железы, печени, надпочечников могут приводить к значительным нарушениям обмена веществ, что, в свою очередь, также негативно будет отражаться на состоянии кожи. В этом случае необходимо в первую очередь лечить основное заболевание, а в комплексе с ним и угри.

Нарушения питания и болезни пищеварительного тракта. Патологии желудочно-кишечного тракта, печени и почек, несбалансированное питание может также повлиять на развитие акне. Угри часто встречаются вместе с таким заболеванием, как жирная себорея, которая в 80% случаев является следствием неправильного образа жизни, гигиены и питания. Обилие сахара, животных жиров, продуктов, раздражающих слизистую желудка и кишечника, негативно сказываются на состоянии сальных желез. Углеводы также могут давать пищу патогенной микрофлоре, которая в норме почти всегда присутствует на поверхности кожи в незначительном количестве. На болезнь влияет также недостаток питательных веществ, в особенности витаминов группы В, витаминов А и Е, цинка и магния. Даже недостаток выпиваемой за день воды делает кожный жир плотным и вязким, что также влияет на работу сальных желез.

Недостаточная гигиена кожи. Сюда же можно отнести и повышенное потоотделение, и заражение кожи патогенной микрофлорой, а также злоупотребление этой же самой гигиеной. Речь идет о пересушивании кожи всевозможными средствами на основе спирта, которые, вместо того, чтобы помочь, только усугубляют ситуацию с выработкой кожного сала. Также поверхностные угри часто возникают у девушек, которые злоупотребляют косметикой на основе силиконов или содержащую в себе масла. Эти компоненты могут забивать поры и помогать формированию узелков на коже.
- Наследственный фактор. К сожалению, если родные пациента мучились с этой проблемой в переходном возрасте, с большой долей вероятности он тоже столкнется с этой проблемой в период полового созревания. Однако, зная это, родители могут помочь своему ребенку избежать этой участи или максимально упростить ее, если начнут с раннего детства приучать его к здоровому образу жизни, полноценному питанию и использованию элементарной гигиены.

**Как лечить угри**

Лечение угрей всегда должно начинаться с правильной диагностики у дерматолога. Именно он сможет определить первоначальную причину возникновения акне и, возможно, направит пациента на дополнительные исследования к специалистам, которые помогут вылечить сопутствующие заболевания. Терапия угревой сыпи всегда комплексная, она включает в себя и лечение основного заболевания, и корректировку образа жизни больного, и медикаментозное лечение самих угрей.
Для терапии угревой сыпи чаще всего применяют мази на основе ретинол ацетата, которые оказывают восстанавливающее действие на кожу, нормализуют работу сальных желез и помогают предотвратить возникновение рубцов и пигментных пятен на месте воспалений. При тяжелом течении заболевания могут быть назначены специальные антибиотики, подобранные в соответствии с результатами бакпосева кожи и, если на лице уже присутствуют гнойничковые образования, результата исследования содержимого пустулы.

**Как избавить от угрей подростку в домашних условиях**

Для наружного использования применяют антисептические растворы на основе салициловой кислоты, борный спирт, мази на основе цинка. Цинк также рекомендуется для приема вовнутрь, он регулирует работу сальных желез и помогает восстановить защитную функцию кожи.

Для лечения угрей, вызванных гормональным сбоем, применяют гормональную терапию. Женщинам назначают прием оральный комбинированных контрацептивов с целью нормализовать гормональный фон.

Для полноценного улучшения ситуации больному прописывается специальная диета, которая призвана улучшить состояние организма в целом, что обязательно лучшим образом отразиться на коже. Из рациона исключают жаренные, мучные, сладкие, острые и соленые продукты, делая упор на пищу, богатую витаминами, минералами, белками и клетчаткой. Больному рекомендуется употреблять большое количество овощей и фруктов, нежирного мяса и молочных продуктов. Особенно будут полезны каши, так как они благоприятно влияют на состояние желудка и кишечника. Рекомендуется выпивать не менее 1,5 литра воды в день, но и не более 2 литров, так как это может также спровоцировать повышенную выработку кожного сала.
В период лечения девушкам следует отказаться от использования косметических средств, в том числе и тех, что могут не наноситься на кожу, например туши для ресниц или помады. Все дело в том, что косметика может вызывать аллергическую реакцию, которая может спровоцировать новый всплеск воспаления. Юношам следует тщательно следить за гигиеной лица, в особенности за растительностью, так как при небрежном бритье или травмировании кожи во время него к уже существующим угрям могут присоединиться еще и фурункулы, которые также тяжело поддаются лечению.

Вопреки распространённому мнению, солнечные ванные не особо влияют на процесс избавления от угревой сыпи. Загар поможет незначительно скрыть наличие угрей на лице, сделать их менее заметными, в особенности, если на месте некоторых из них уже появились рубцы. Однако это не избавит кожу от дефекта полностью, и не заменит полноценное лечение.
Стоит помнить, что при возникновении угрей ни в коем случае не рекомендуется их самостоятельно пытаться выдавать, так как это может привести к механическому повреждению кои и распространению инфекции в ее нижние слои. После этого возможно возникновение прыщей, фурункулов и кистозной формы угревой сыпи, при котором несколько воспалений сливаются в одно и образуют одно большое, трудно поддающееся лечению воспаление, после которого на коже останется большой шрам. Среди косметических процедур, которые помогут убрать видимую часть проблемы и подлечить кожу, можно порекомендовать различные виды чистки и пилингов, предназначенных для проблемной кожи. К ним относятся отшелушивание при помощи растворов салициловой или гликолевой кислоты, вакуумная и ультразвуковая чистка лица, лазерная шлифовка (при образовании неровностей, рубцов).