



## Как избавиться от прыщей и чем опасно их выдавливание

«Это все гормональный сбой, подрастешь — само пройдет».

«Ничего, вот родишь, моментально лицо чистым станет».

«Да у тебя папка всю жизнь с угрями ходит, наследственное это, смирись».

Ничего само не пройдет, никакие роды не помогут, и мириться с акне тоже не стоит, как бы сильно «советчики» не настаивали. [Статистика ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России](#) говорит о том, что в стране более 8 миллионов человек имеют хоть какое-либо кожное заболевание: угри, комедоны или болезни посерьезнее. Но каждый из них ежедневно пытается избавиться от них, убрать с лица навсегда. Просто не все делают это правильно.

90% подростков получают в подарок к пубертатному периоду высыпания на лице и теле. И ладно бы проблема была только в этом. В довершение к проблемам с кожей любой подросток получает психологические травмы, которые потом всю жизнь приходится лечить или прятать глубоко внутри себя: издевательства сверстников, отсутствие интереса со стороны противоположного пола.

Глаза и лицо вниз — вот типичная поза человека, который комплексует по поводу своей внешности и проблем с акне. Как поднять свой взгляд, чтобы смело смотреть на

собеседника во время диалога? Как обрести уверенность в собственной привлекательности? Как избавиться от прыщей раз и навсегда?

Давайте смотреть не на поверхность, а вглубь вопроса, чтобы раз и навсегда узнать как избавиться от прыщей.

## В чем причина появления прыщей и как избавиться от них?



Если вы думаете над вопросом как избавиться от прыщей, то сперва нужно искать первопричину. Убирать их нужно в зависимости от первопричины, ведь акне — это целая группа кожных заболеваний. К ним относятся дерматические процессы, которые возникают на лице, не имеют злокачественные корни и проявляются из-за неправильной или чрезмерно активной работы сальных желез.

У акне — или угревой сыпи и прыщей, как их называют в простонародье — есть две природы возникновения.

1. Воспалительная.
2. Невоспалительная.

**Воспалительные** прыщи — это гнойные образования на коже разных размеров и форм. Проще говоря, это гнойники и прыщи с жидкостью внутри. Медики делят их на 4 вида.

- Кистозные угри — гнойные воспаления, которые формируются глубоко под эпидермисом. Они выглядят как наросты и часто образуют целую цепочку под кожей. Убирать их можно только при помощи специалиста.

- Папулы — выглядят как обычные красные прыщики, гной в которых или не выражен ярко или почти отсутствует. Похожи на красный бугорок на коже. Иногда их называют подкожными прыщами, и они бывают очень болезненными.
- Пустулы — это прыщи с гноем внутри. Кожа вокруг белого гноя будет воспаленной и красной. Часто бывают болезненными.
- Нодулы — подкожные прыщи с гноем красного или синего цвета, именно после них на коже остаются угревые рубцы, от которых слишком сложно избавиться.

**Невоспалительные** — это точки на коже. Не стоит путать с расширенными и забитыми кожным салом порами, чаще всего, на носу и в области щек. Комедоны, как их еще называют, убирать самостоятельно не рекомендуется. Бывают двух видов.

- Черные (открытые) — темное уплотнение, из-за которого пора естественно расширяется. Образуются из-за того, что сальные железы под кожей неправильно функционируют. Черный цвет у них из-за окислительной реакции после контакта с кислородом.
- Белые (закрытые) — имеют ту же природу возникновения, что и черные, с той разницей, что кожное сало, скопившееся в большом размере, не может выйти наружу. Образуется белое уплотнение, которое позже может стать папулой, пустулой или нодулой.

В основе появления любого из названных прыщей лежит работа сальных желез и кожного сала (себума) под кожей. Если вы думаете, что эти железы приносят одни проблемы, то глубоко заблуждаетесь. Это отличный защитный механизм против бактерий и неблагоприятных факторов окружающей среды, который быстро убирает и выводит болезнетворные микробы и организмы с эпидермиса.

Но вот нарушение правильной работы кожного сала может стать настоящей проблемой, убрать последствия которой быстро может быть довольно сложно. По каким причинам это происходит?

## Наследственность



Генетика — сложная вещь. Никто и никогда не может заранее предположить какие гены родитель передаст своему ребенку. Случается и так, что от мамы или папы достается склонность к появлению прыщей, даже если те страдали от них только в подростковом возрасте.

Но наследственность не определяет все. Даже несмотря на врожденную предрасположенность к акне, с заболеванием можно и нужно бороться, убирать их первопричину, а не быстро маскировать последствия. Тем более, современные возможности как нельзя лучше позволяют успешно это делать.

## Гормоны



Уже давно говорится о том, что кожа — это еще один орган чувств человека, наравне со слухом, обонянием или зрением. И она способна реагировать не только на внешние факторы, но и на внутренние. Гормоны, например.

Есть несколько видов гормональных сбоев, которые встречаются чаще всего:

- пубертатный, когда организм подростка перестраивается для полного полового созревания;
- менструальный и пред- и постменструальный, когда у женщины начинаются высыпания на коже до, во время и после цикла;
- беременность и кормление грудью — процессы, которые сами по себе во многом зациклены на гормонах;
- менопауза, когда менструальный цикл останавливается, что вызывает очередную гормональную перестройку в организме.

Как видите, от гормональных высыпаний больше всего страдают подростки и женщины разных возрастов. Самая главная проблема этого типа прыщей заключается в том, что если не заниматься их лечением и профилактикой, то они не просто будут появляться вновь и вновь, но могут усугубиться так, что убрать их с лица будет гораздо труднее. Гормональные прыщи могут стать настоящей проблемой здоровой кожи, вплоть до жутких рубцов и ярких покраснений. Эстетический вид кожи при этом сильно портится.

## Тип кожи



Уже давно не секрет, что уход за кожей базируется на её типе. Искать эффективные способы как избавиться от прыщей нужно с его помощью. Например, ни один опытный косметолог не посоветует человеку с излишней выработкой себума пользоваться спиртосодержащей косметикой. Если делает это, то стоит сменить специалиста-профана. Ведь к каждому типу нужен свой персональный подход, чтобы убрать проблему надолго.

Всего существует 4 типа кожи:

- жирная — блеск, расширенные поры по всему лицу являются её характерными признаками;
- сухая — тонкая, почти прозрачная, она практически не вырабатывает кожное сало;
- нормальная — заветная мечта любой девушки, ведь именно при ней сальные железы работают в нормальном режиме, не случается обезвоживания, ничего не высыпает и не отшелушивается;
- комбинированная — наиболее распространенная, и, как понятно из определения, чаще всего объединяет в себе признаки двух из трех других типов кожи: сухая и жирная, жирная и нормальная и т.д. Например, Т-зона (нос, лоб и подбородок) будет с расширенными порами, а щеки — истонченными и суховатыми.

Не основным, но распространенным типом кожи также можно назвать чувствительную, которая реагирует высыпаниями на косметику, продукты питания, ультрафиолет. Убрать последствия высыпаний с чувствительной кожи сложнее всего.

Определить свой тип кожи нужно в первую очередь, когда решили тщательно заниматься вопросом избавления от прыщей. В интернете можно найти целую кучу статей как убрать акне быстро и самостоятельно в домашних условиях, но мы дадим самый лучший совет — обратитесь к косметологу или дерматологу. Не нужно самоуправства в этом вопросе, если хотите как можно быстрее решить проблему с прыщами, избавиться от них навсегда и не вызвать при этом осложнений.

## Питание



Если первые 3 причины выше — это заложенный фактор, на который человек никак не в состоянии повлиять и может только учиться жить с наследственностью, скачущими гормонами и врожденным типом кожи, то на собственное питание повлиять сумеет каждый. И крайне важно научиться делать это, чтобы избавиться от прыщей, убрать их с лица.

При проблемах с кожей рацион должен быть сбалансированным, исключая вредное питание. Но это не означает, что при прыщах нужно сидеть на диетах или жестко ограничивать себя в еде. Нет, нужно просто научиться игнорировать некоторые продукты.

Стоп-лист продуктов при проблемах с кожей выглядит так.

Продукт	Какие проблемы вызывает
Молочные изделия	После употребления в пищу молока и молочосодержащих продуктов в крови еще долгое время может содержаться повышенный уровень глюкозы. Именно она влияет на

	гормоны, сбой в работе которых повлечет кожные высыпания.
Мучные изделия	Они влияют на повышенную выработку себума, так что особенно внимательными с потреблением мучного нужно быть людям с жирным и комбинированным типами кожи.
Сладкое	Конфеты, шоколад и другие сладости также повышают уровень глюкозы в организме, да и вообще не самым благоприятным образом влияют на работу многих органов.
Жирное	Жирная пища, в особенности — фастфуд, как минимум повысит выработку кожного сала, как максимум — вызовет проблемы с желудком и печенью, что также отразится на состоянии кожи.

Запомните: мы едим не только для того, чтобы поддерживать существование. В правильной пище содержится множество полезных микроэлементов и витаминов, которые помогают не только с проблемами кожных высыпаний, но и повышают иммунитет, насыщают организм элементами, снижают лишний вес.

Так что обязательно стоит включить в свой рацион хотя бы часть продуктов из числа полезных:

- свежую рыбу и морепродукты, которые полны Омегой-3, меланином и белком;
- орехи — в них содержатся витамины Е и Н, Омега-3 и меланин;
- зелень, фрукты и овощи — именно они насытят организм витаминами А, В и С, клетчаткой, гемоглобином, меланином.
- крупы — рис, гречку, а также твердые сорта макарон, чтобы повысить уровень витамина В и клетчатки в организме;
- мясо — лучше всего нежирное, а также печень свинины и говядины, в которых полно витаминов А и Н, железа и белка.

О пользе правильного питания уже давно [твердит сам ВОЗ](#) на различных конференциях, в статьях, на выступлениях. Официальное мнение заключается в том, что сбалансированное питание — ключ к здоровой и счастливой жизни. В данном случае, можно добавить в список и чистую ухоженную кожу лица, отсутствие прыщей и высыпаний. Кстати, не стоит забывать и о водном балансе, который важен для кожи не меньше правильного питания.

В день взрослому человеку нужно выпивать минимум 2 литра фильтрованной чистой воды, чтобы кожа не была обезвожена.

### Опрос

**Вопрос:** Связываете ли вы проблемную кожу с собственным рационом питания?

**Варианты ответов:**

1. Конечно нет, я же регулярно посещаю косметолога, просто он плохо делает свою работу.



2. В какой-то мере, но не думаю, что как-то смогу изменить свое меню.
3. Я задумываюсь над этим, стоит попробовать что-то поменять в питании.
4. Я поменял(а) рацион, и прыщей стало гораздо меньше.

## Образ жизни



Еще одна причина прыщей, повлиять на которую вы точно в состоянии. Типичный распорядок дня среднестатистического россиянина выглядит примерно так: тяжелое пробуждение из-за ненормированного режима сна, скорый завтрак или его полное отсутствие и замена кофеином, 8-часовой рабочий день, полный нервозности и стрессов, возвращение домой с поздним и малополезным ужином, отход ко сну под шум телевизора. И все по новой с утра. Поход в бар по вечерам пятницы тоже включен в счет.

Возможно, по одиночке эти факторы и не повлияют на состояние кожи слишком сильно (но повлияют — и это факт), однако в совокупности они становятся настоящей бомбой замедленного действия, с вытекающим ранним старением, высыпаниями, комедонами и прыщами. Вы даже не представляете как сильно вредите собственной коже лица тем, что не практикуете здоровый сон и плотный завтрак по утрам.

Все вышеперечисленное — из разряда вредных привычек, о которых человек редко задумывается. Да, таковыми принято считать не только курение и алкоголь, и это плохая новость. Хорошая — мы знаем целых [250 полезных привычек на каждый день](#), и даже рассказали как можно к ним себя приучить. А еще есть полноценный гайд о том, [как самостоятельно бросить курить](#), и поверьте, избавление от этой привычки поможет не только коже, но и всему организму.

## Неправильный уход за кожей



Конечно же, уход за кожей должен быть подобран по её типу, причем, не самостоятельно, а специалистом — косметологом или дерматологом. Но есть характерные ошибки в этом процессе, которые совершает буквально каждая вторая женщина. Их исключение — еще один этап к красивой и ухоженной коже лица.

Есть несколько основных правил в уходе за лицом.

1. При умывании кожу нельзя тереть «до скрипа». Она слишком нежная и подвержена механическим повреждениям при большом усердии.
2. В ежедневный список процедур обязательно должно входить увлажнение, причем, даже для жирной кожи. Ошибочно полагать, что она и без того полна влаги.
3. Скрабами и пилингами нужно пользоваться умеренно — не чаще, чем раз в неделю.
4. При каждом выходе на улицу нужно покрывать лицо кремом, защищающим от ультрафиолетовых лучей, ведь уже давно не секрет, что они провоцируют кожные заболевания, раннее старение и даже рак. Узнайте о том, [как защитить кожу от УФ-лучей](#), чтобы избежать неприятных последствий от контакта с ними.
5. Нужно исключить контакт кожи с руками и пальцами, даже собственный телефон стоит как можно реже прикладывать к щекам, разговаривайте через гарнитуру. Иначе на эпидермис заносятся целые семьи бактерий, которые с радостью начинают размножаться под слоями кожи и вызывают воспалительные процессы.

И, конечно же, в этот список обязательно стоит включить регулярное посещение косметолога. Только специалист поможет подобрать правильный уход и расскажет обо всех нюансах непосредственно вашей кожи.

## Почему выдавливать прыщи опасно?



Запомните это правило как молитву: выдавливать даже самый маленький прыщ на лице категорически запрещается. Это не только повредит эстетический вид кожи, но и может спровоцировать более серьезные кожные заболевания. Даже если вы хотите быстро избавиться от прыщей перед свиданием, лучше несколько раз подумать, прежде чем сделать это.

2 причины избавиться от этой привычки:

- чтобы не занести инфекцию и болезнетворные бактерии;
- чтобы не страдать позже от более сильных воспалительных процессов и рубцов.

Слышали про треугольник смерти? Это область от уголков рта до межбровной зоны, где расположены вены и кровеносные сосуды, связанные с пещеристым синусом — одним из венозных коллекторов головного мозга. Теоретически именно по этим каналам инфекция с рук может быстро попасть в мозг и вызвать смерть. Конечно, такая вероятность примерно 2% из 100%, тем не менее, не стоит её исключать.

Так что от привычки давить прыщи на лице стоит навсегда избавиться. Приучить себя и вовсе не подносить лишней раз руки к коже. Хотя, если есть желание вместо

маленького прыщика вести борьбу с постакне — все в ваших руках, как бы комично это ни звучало.

Но выдавливание прыщей — не единственная проблема современности. К сожалению, многие в XXI веке стремятся прибегать к народной медицине и бабушкиным советам при борьбе с кожными заболеваниями, которые обещают быстро избавиться от проблемы. Возможно, некоторые методы и имеют временный эффект и не несут особого вреда, но есть и поистине абсурдные способы, которые специалисты крайне не рекомендуют.

ТОП вредных народных способов избавиться от прыщей:



- сесть на диету — потом она станет причиной не только еще больших высыпаний на лице, но и проблем со здоровьем;
- использовать маски для «вытаскивания» кожного сала из пор — они помогут только если нужно срочно и быстро избавиться от видимости, но саму проблему образования себума лишь усугубят;
- использовать вакуумный очиститель и инструмент для домашней чистки лица — первый расширяет кровеносные сосуды под кожей, а второй станет причиной попадания бактерий и микробов в организм;
- прижигать воспаления спиртом или спиртовыми настойками — в крайних случаях точечное использование этого метода, может, и снимет воспаление, но бороться с последствиями пересушенной кожи со спровоцированной обильной выработкой себума придется долго;
- помазать прыщ зубной пастой для снятия покраснения — этим способом обещают быстро снять воспаление, но он опасен пересушиванием эпидермиса;

- мазать прыщ чесноком — еще хуже, ведь он может вызвать раздражение и никакого заявленного антибактериального эффекта не будет;
- помазать лицо пастой из аспирина — тоже не стоит, это слишком агрессивная среда для нежной кожи лица.

Что уже говорить о том, что различные примочки и настойки могут вызвать раздражение, аллергию и даже ожоги вместо того, чтобы подсушить воспаление? Важное условие, если вы хотите вылечить акне — не прислушиваться ко всему, что пишут в сети. Не стоит рисковать собственной красотой и здоровьем ради пятиминутного эффекта народных средств или желания выдавить прыщ. Ничего из этого не заменит полноценный правильный уход, полезное питание и посещение косметолога.

## Проверенные способы избавления от прыщей и угрей



[Состояние вашей кожи многое говорит о здоровье организма](#) в целом. Например, места расположения воспалений на лице могут сигнализировать о сбоях в работе определенных органов внутри. Так что, если даже при должном уходе акне не проходит, стоит задуматься о комплексной проверке состояния собственного здоровья. Чтобы навсегда избавиться от прыщей.

Но все вышесказанное не означает, что вы не в состоянии сделать для собственной кожи хоть что-то самостоятельно. Как раз-таки, наоборот — в ваших силах куда больше возможностей улучшить состояние кожи, чем вы можете себе представить.

Во-первых, нужно заняться комплексным уходом с помощью проверенных и подходящих типу кожи средств. Уход должен включать как минимум 3 ступени, повторяющихся ежедневно:

- очищение — с помощью пенки, гелей и муссов нужно тщательно и бережно избавить кожу от ночных или дневных загрязнений, например, пота и пыли;
- тонизирование — это еще один этап очищения, закрепляющий эффект;
- питание и увлажнение — любой тип кожи нуждается в них, чтобы сохранять здоровый защитный барьер.

Помимо этого, нужно включить в уход маски и пилинги для лица по типу кожи, но не желательно применять чаще, чем 1 раз в неделю. Также не стоит забывать, что уход за кожей делится на день и ночь. И маски для ночного ухода нужно использовать минимум за час до сна.

Во-вторых, стоит перейти на здоровый образ жизни, включающий в себя правильное питание, избавление от вредных привычек и активные занятия спортом. Этот совет может показаться банальным и скучным, но поверьте, вы приятно удивитесь изменениям с кожей, которые произойдут.

В-третьих, нужно отрегулировать режим сна, ведь ночь — важное суточное время для регенерации клеток ткани. Эпидермис очень страдает от его недостатка или избытка: лицо может опухать или реагировать воспалениями на постоянные усталость и вялость. Кстати, косметологи также советуют менять наволочку как минимум два раза в неделю, ведь за ночь на ней остаются пот, слюна и другие загрязнения.

Все, что касается полноценного лечения прыщей и избавления от них, лучше отдать в руки дерматолога и косметолога. Ни в коем случае нельзя пытаться повторить их процедуры в домашних условиях самостоятельно, даже если вы решили, что раз специалист выдавил прыщ на процедуре, значит, и вам можно сделать то же самое.

Посещать врачей стоит с определенной регулярностью, которая зависит от возраста.

Врач	20 лет	30 лет	40 лет	50 лет
Косметолог	минимум одно посещение в месяц	минимум два посещения в месяц	минимум три посещения в месяц	минимум три посещения в месяц
Терапевт	минимум одно посещение в год		минимум два посещения в год	
Эндокринолог	минимум одно посещение в год	минимум одно посещение в год	минимум одно посещение в год	минимум два посещения в год
Гастроэнтеролог	минимум одно посещение в год			минимум два

		посещения в год
Дерматолог	минимум одно посещение в год	

Самостоятельно нужно заниматься профилактикой появления прыщей, и все вышеперечисленные советы относятся к ней прямым образом. Остальное лучше отдать в руки профессионалов.

## 5 правил комплексного ухода за кожей для избавления от прыщей



Полноценный уход за кожей нужен не только для борьбы с прыщами и их последствиями. Молодость утекает быстрее, чем можно себе представить, и если не начать заботиться о состоянии лица и не заниматься собственным здоровьем в 20 лет, поплатиться за это можно уже после 30-ти.

Резюмируя все вышесказанное, можно выделить 5 правил правильного ухода за кожей, которые помогут избавиться от проблемы надолго.

### **Правило № 1 — всегда изучать этикетки косметических средств**

Оно касается как уходовой косметики, так и декоративной. Различные средства имеют различный состав, который нацелен на решение определенных проблем: устранение воспалений или излишка кожного сала, матирование возрастных несовершенств.

Именно поэтому важно внимательно читать, что за компоненты и для какого возраста есть в косметике.

### **Правило № 2 — не пренебрегать домашним уходом**

Ежедневное очищение, косметика по типу кожи, бережное умывание — все это составляющие самостоятельного или домашнего ухода. Сюда же можно включить гигиену рук, очищение экрана телефона и гаджетов, которые контактируют с кожей, регулярную смену наволочек и категорический отказ от выдавливания прыщей.

### **Правило № 3 — посещать косметолога**

Регулярно по расписанию и по мере необходимости — в зависимости от масштаба проблемы. Не стоит думать, что пары сеансов достаточно для избавления от причин высыпаний. Возможно, это и решит проблему здесь и сейчас, но гарантии, что прыщи не вернуться, не даст.

### **Правило № 4 — перейти на здоровый образ жизни**

Именно внутреннее очищение организма правильным питанием и поддержание его здоровья физической активностью могут стать первым шагом на пути к здоровой коже лица.

### **Правило № 5 — всегда использовать защиту от ультрафиолета**

Не стоит считать, что в холодное время года солнечные лучи менее агрессивные. Заведите за правило: один выход из дома на улицу — одно нанесение защитного крема.

Только в совокупности все эти методы, способы и процедуры помогут не просто избавиться от воспалений и прыщей, а предупредить их повторное появление. Расскажите нам в комментариях, как вы предпочитаете бороться с прыщами, что делаете, чтобы быстро их убрать с лица и как избавляетесь от постакне.