



Błędy popełniane przez nastolatków w pielęgnacji skóry

Karina Sotek, Maria Klamczyńska

Wyższa Szkoła Zawodowa Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie

U ludzi w okresie dojrzewania, niezależnie od płci, dochodzi do nadmiernej aktywności gruczołów łojowych. Pojawia się problem przetłuszczania skóry, w trudniejszych przypadkach zmiany trądzikowe. Obecnie, trądzik zaliczany jest do schorzeń dermatologicznych i wymaga fachowego leczenia. Nie mniej ważna jest profilaktyka, czyli nie dopuszczanie do powstawania pierwotnych zmian trądzikowych oraz likwidowanie ich w początkowej fazie tworzenia, a także zapobieganie powstawaniu stanów zapalnych. Codzienna pielęgnacja skóry problemowej to najważniejszy element działań profilaktycznych. Powinny polegać na oczyszczaniu skóry łagodnymi preparatami kosmetycznymi, normalizowaniu pracy gruczołów łojowych i regulowaniu procesów keratynizacji. W przypadku młodych, łojotokowych cer należy zwrócić szczególną uwagę na dobór kosmetyków. Niektóre preparaty pielęgnacyjne mogą zawierać substancje komedogenne.

Celem pracy było określenie najczęściej popełnianych przez młodzież błędów pielęgnacyjnych. Analizie poddano wiedzę nastolatków na temat patogenezы, lokalizacji oraz objawów zmian trądzikowych. Określono źródła wiedzy i doradztwa w zakresie pielęgnacji skóry oraz kryteria doboru kosmetyków.

Badaniom ankietowym poddano 300 uczniów warszawskich szkół gimnazjalnych (14-16 lat) oraz liceów ogólnokształcących (17-19 lat).

Około 90% wszystkich badanych posiada podstawową wiedzę na temat trądziku pospolitego. Określenie własnego rodzaju cery stwarza im trudność, chociaż 69% zauważa u siebie zmiany trądzikowe.

Najczęściej popełniane przez młodzież błędy pielęgnacyjne to:

- samodzielne wyciskanie zaskórników (30%)
- przemywanie skóry preparatami alkoholowymi (30%)
- mycie twarzy wodą z mydłem (25%)

Ankietowani nie odczuwają potrzeby szukania pomocy u profesjonalistów. Tylko 14% zgłasza się do dermatologa, a 10% do kosmetyczki.

Prawie połowa badanej młodzieży czerpie wiedzę na temat pielęgnacji skóry trądzikowej od najbliższych członków rodziny. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jest to główną przyczyną popełnianych błędów. Niektórzy rodzice mogą przekazywać dzieciom nieaktualne informacje uzyskane w latach swojej młodości lub oparte na własnych doświadczeniach.

80% ankietowanych uważa, że stosowane przez nich metody pielęgnacyjne są prawidłowe. Ocena ta nie pokrywa się z wynikami badań, wg których tylko połowa (ok. 50%) nastolatków nie popełnia błędów pielęgnacyjnych.