

TIPS

om Jeugdpuistjes te voorkomen

Jeugdpuistjes zijn vervelend! Ze kunnen pijn doen, staan niet mooi en de huid kan door het uitdrukken van puistjes kapot gaan. Hoe ontstaan puistjes en wat valt eraan te doen?

Jeugdpuistjes (acne) zijn ontstekingen van de talgklieren in de huid. Deze klieren bevinden zich over het hele lijf, behalve in de voetzolen en handpalmen. De meeste en grootste talgklieren zijn te vinden tussen de schouderbladen, op het voorhoofd en de kin.

Ongeveer tussen het vijftiende en negentiende levensjaar neemt de productie van de geslachtshormonen toe, onder invloed waarvan de talgklieren nog meer talg produceren. Deze huidmeer en dode huidcellen kunnen aan elkaar gaan kleven, waardoor de afvoerkanaaltjes van de talgklieren verstoppert. Het 'vettige propje' wordt groter en groter omdat de talgproductie blijft doorgaan. De pukkel is geboren.

Naast de 'puistjespiek' in de pubertijd door hormonen, zijn er andere

oorzaken waardoor acne kan ontstaan. Erfelijkheid, stress, een hoge vochtigheidsgraad van de omgeving, geneesmiddelen, make-up en strakke kleding kunnen eveneens puistjes veroorzaken. Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat vet voedsel zoals chocola, varkensvlees of patat het ontstaan van acne bevordert.

Acne te lijf

Er is een aantal manieren om de puistjes te lijf te gaan:

* *Schoon water*

Het is belangrijk om de huid goed te reinigen met schoon water of een mild zure huidreiniger. Gebruik geen zeep, want dat kan de huid irriteren en ervoor zorgen dat er meer puistjes ontstaan. Dep na het wassen de huid voorzichtig droog. Op die ma-

nier voorkomt u dat u de puistjes kapot wrijft en de huid beschadigt.

* *Matig met make-up*

Probeer geen make-up over de puistjes te smeren. Dat kan de poriën afsluiten, waardoor nog meer pukkel kunnen ontstaan. Als u liever de deur niet uit gaat zonder camouflage of make-up, gebruik dan producten op waterbasis.

* *Gels en crèmes*

Uit onderzoek is gebleken dat middelen die benzoylperoxide bevatten goede preparaten zijn om acne te behandelen. Bij de apotheek zijn gels en crèmes met deze stoffen te koop. Na een week of vier kunnen de puistjes minder worden.

Heeft u of uw kind last van acne?

Ga dan eens langs bij de apotheek, die u alle informatie kan geven die u nodig heeft.