

Jak powinny dbać o siebie nastolatki – higiena okresu dojrzewania.



Higiena osobista najczęściej jest kojarzona z regularnym myciem ciała regularną zmianą i praniem ubrań oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzeń.

Higiena okresu dojrzewania dotyczy zarówno kwestii dbania o cerę, włosy, jak i okolice intymne. Dojrzewanie to bardzo specyficzny okres w życiu młodego człowieka, kiedy w organizmie trwa istna burza hormonalna. Pozostaje ona nie bez znaczenia dla ciała nastolatka czy nastolatki.

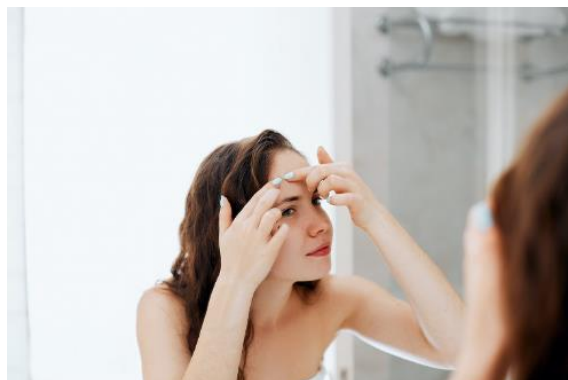
Cera

Kiedy młody człowiek przestaje być już dzieckiem i powoli staje się dojrzały, wszystko się zmienia. Zmiany te są spowodowane burzą hormonów, która zachodzi w tym okresie w ciele.

Za wiele przemian odpowiadają przede wszystkim androgeny, które mają na celu przygotowanie człowieka do dojrzałości płciowej. Ma to również także swoje skutki uboczne.

Jednym z najważniejszych jest tzw. **trądzik młodzieńczy**. Choć do dziś nie są znane dokładne przyczyny trądziku młodzieńczego to naukowcy są zgodni, że do rozwoju trądziku przyczyniają się hormony a także podłoże genetyczne.

Skóra trądzikowa wymaga szczególnej dbałości. Należy myć buzię rano i wieczorem, najlepiej delikatnym żelem do cery trądzikowej. Najlepiej oczyścić skórę preparatami które nie zawierają mydła, a zachowuje naturalne pH skóry. Przy skórze trądzikowej ważne jest też stosowania toniku, który oczyści skórę, usunie nadmiar sebum i zatroszczy się o właściwe pH skóry. Najlepiej wybierać toniki antybakteryjne, ale takie które nie zawierają alkoholu. Kosmetyki na bazie alkoholu mogą dawać złudzenie zmatowienia skóry, ale tak naprawdę tylko wysuszają skórę.



Cera trądzikowa nie lubi być przesuszona. Przesuszenie powoduje że gruczoły łojowe produkują więcej sebum (łój skórny). Dlatego rano i wieczorem stosuj krem nawilżający do skóry trądzikowej. Na stan skóry ma również wpływ nasza dieta. Niektóre potrawy potęgują problemy dermatologiczne. Młoda osoba powinna wyeliminować, bądź ograniczyć spożywanie (słodczy, niezdrowych przekąsek jak, chipsy, orzeszki, ostrych, słonych i tłustych potraw takich jak fast food. W przypadku jak trądzik młodzieńczy będzie bardzo duży i uciążliwy to powinniśmy wybrać się do Dermatologa po poradę.

Włosy



Zwiększone wydzielanie sebum oznacza także czasem przetłuszczające się włosy. Należy myć je często, jeżeli uważasz to za stosowne. Dla jednych będzie to dwa razy w tygodniu, dla innych codziennie. Jednak nie rzadziej niż raz w tygodniu, chodzi przede wszystkim o higienę osobistą. Jeżeli włosy się przetłuszczają to powinno się stosować szampon do włosów przetłuszczających się.

Szampony takie mają złagodzić stan zapalny i wzmocnić cebulki włosa. Podobnie jak przy trądziku, jeśli nie zauważymy poprawy po stosowaniu dostępnych

preparatów, należy wybrać się do dermatologa.

Warto również pamiętać o czesaniu włosów grzebieniem lub szczotką. Dla poprawy estetyki włosów można również regularnie korzystać z usług fryzjerskich.

Sfera intymna

Największa zmiana w okresie dojrzewania jest rozwój narządów płciowych, to na nie hormony wpływają najbardziej. Dlatego bardzo ważna jest codzienna toaleta miejsc intymnych, krótki prysznic zalecany jest codziennie. Do mycia okolic intymnych nie używaj jednak zwykłego mydła. Może ono tylko podrażnić Twoje okolice intymne. Lepiej korzystać ze specjalnych płynów do higieny intymnej.

Młodszym dziewczętom poleca się płyny o naturalnym (kwaśnym pH), które zawierają kultury bakterii kwasu mlekowego (naturalnie chronią przed bakteriami i grzybami).

Płyn do higieny intymnej może być dodatkowo wzbogacony o wyciąg z ziół.

Młodym panom też poleca się płyny do higieny intymnej, także zawierające naturalne pH i kultury bakterii kwasu mlekowego.

Pocenie się i nieprzyjemny zapach

Pot jest wydzielany przez gruczoły potowe, które towarzyszą człowiekowi przez całe jego życie, ale są szczególnie aktywne od rozpoczęcia dojrzewania. Podczas pokwitania gruczoły te wydzielają różne substancje wraz z potem, które mają nieprzyjemny zapach. Wiele nastolatków czuje u siebie tę woń pod pachami. Także stopy i okolice narządów płciowych zaczynają inaczej pachnieć.

Najlepszym sposobem na utrzymanie czystości w tych problematycznych partiach ciała jest codzienne mycie się. Kąpiel lub prysznic pomogą Ci zachować świeżość. Należy wybrać łagodne mydło i skorzystać z ciepłej wody, w ten sposób pozbywamy się bakterii, które wywołują nieprzyjemny zapach. Duże znaczenie ma również nakładanie czystej bielizny i świeżych ubrań, które powinny być z naturalnych materiałów pochłaniających wilgoć.

Warto zainwestować w dezodoranty lub antyperspiranty. Dezodoranty maskują zapach potu, a antyperspiranty zapobiegają wystąpieniu wilgoci pod pachami.

