**Угри**

Угри ( акне, угревая сыпь, прыщи) - широко распространенное воспалительное заболевание сальных желез и волосяных фолликулов с образованием комедонов, папул, пустул, воспаленных узлов, поверхностных гнойных кист, приводящее к кожно-косметическому деффекту. Угри чаще встречается среди подростков в возрасте от 15 до 18 лет и поэтому заболевание имеет еще и другое название - "подростковая угревая сыпь".

Угри ( акне, угревая сыпь, прыщи) представляют собой воспалительные узелки красного цвета, часто болезненные, а также невоспалительные комедоны, представляющие собой безболезненные черные точки. Прыщи ( акне, угревая сыпь, угри) располагаются, как правило, на коже лица, шеи, груди и спины.

**Причины появления угрей, прыщей, акне**

Причиной появления прыщей ( угрей, акне) в подростковом и юношеском возрасте могут стать естественные возрастные изменения гормонального баланса («гормональный всплеск»). В той или иной степени угри, прыщи встречаются у 100% мальчиков и 90% девочек в данном возрастном периоде.

Кроме полового созревания, угри( прыщи, акне) появляются как следствие хронических и приобретенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, наследственности, эндокринных нарушений. Часто причиной появления прыщей( угрей, акне) бывает нарушение кислотно-щелочного баланса в организме. Фоном для угревой сыпи также становится себорея, которая сопровождается повышенным отделением кожного сала и нарушением его состава. Кожа становится жирной, лоснящейся и в результате закупоривания пор появляются прыщики ( угри, акне).

Причиной угрей ( прыщей, акне) становятся аллергии, стрессы, сбои в иммунной системе, ЛОР-патология (особенно хронические тонзиллиты или фарингиты), наличие очагов хронической инфекции в других органах, применение некоторых лекарств, неправильное питание, дисбактериоз , переохлаждения, ухудшение экологии в целом, снижение чувствительности известной патогенной флоры к антибиотикам. У 70% женщин появление прыщей( угрей, акне) провоцирует начало менструации. К появлению прыщей ( угрей, акне) приводят некоторые химические соединения и медикаментозные средства (анаболические стероиды, противозачаточные средства), косметические препараты на масляной основе, раздражение кожи от постоянного трения, пребывание в жарком и влажном климате, депрессии, курение, избыточное потребление кофе, шоколада, алкоголя.

**Симптомы прыщей (угрей, акне)**

Сальные железы имеют колбообразную форму. При чрезмерной выработке сальный секрет заполняет расширенную часть колбы и ее горло. Эта пробка закупоривает сально-волосяной проток и находящиеся на коже бактерии, которые в норме живут в сальных железах, начинают усиленно размножаться. Это приводит к воспалению – образованию прыщей ( угрей, акне). Смешиваясь с избытком кожного сала, чешуйки скапливаются в порах, образуя пробки, которые окисляются кислородом воздуха и приобретают темную окраску. Так образуются открытые комедоны ("черные точки").

Прыщи, акне также проявляются в таких формах высыпаний, как белые угри (милиумы) — небольшие белые кисты эпидермиса, величиной с маковое зерно, с твердым наполнением.

В зависимости от тяжести преобладающих поражений угри( прыщи, акне) определяют как поверхностные или глубокие. При поверхностных угрях(прыщах, акне) характерны комедоны - открытые (с черными пробками) либо закрытые (с гнойными головками) воспаленные папулы, поверхностные кисты и пустулы. Могут образовываться крупные кисты; иногда это происходит в результате выдавливания или травмирования черных пробок. При глубоких прыщах ( угрях, акне) образуются воспаленные узлы и кисты, наполненные гноем, которые нередко разрываются, превращаясь в абсцессы, и иногда открываются на поверхности кожи, так, что их содержимое выходит наружу. При этом часто остаются рубцы. Как правило, угри ( прыщи, акне) усеивают кожу лба, носа, щек, подбородка, верхней части груди и спины.

**Лечение угрей**

Лечение акне ( угрей, прыщей) подбирает врач-дерматолог ( коррекция гормонального фона, иммунного статуса, местное лечение и т. д.) и проводится индивидуально в зависимости от возраста и пола пациента, длительности заболевания, клинико-морфологических исследований (тип, локализация, распространенность элементов), соматического фона (сопутствующие заболевания), анализов. Самолечение акне( угрей, прыщей) всегда недостаточно или неэффективно, а часто и опасно, поскольку может привести к ухудшению болезни, тяжелым осложнениям, образованию рубцов.

При лечении прыщей( угрей, акне) следует соблюдать диету. Ешьте все, что богато клетчаткой. При лечении угрей необходимо увеличение в своем рационе потребления продуктов, богатых оксаловой кислотой: миндаль, свеклу, орехи кешью. Ешьте неограниченно кисломолочные продукты, чтобы поддерживать нормальную микрофлору кишечника. Употребляйте больше пищи, содержащей цинк: крабы, креветки, бобы сои. Цинк необходим для нормальной работы сальных желез.

При лечении прыщей необходимо отказаться от алкоголя, сливочного масла, кофеина, сыра, шоколада, какао, сливок, яиц, жареной пищи, острых и пряных блюд, гидрогенизированных жиров, маргарина, мяса, птицы, газированных напитков, особенно сахара. Правильное очищение кожи – одна из обязательных ступеней на пути к избавлению от прыщей ( угрей, акне), но надо помнить, что угревая сыпь – заболевание, а не косметическая проблема. Даже простое удаление жира с кожи производится с помощью специально разработанных препаратов, а использование мыла и воды может усугубить заболевание. Поэтому необходимо следовать рекомендациям лечащего врача. При легкой и средней степени тяжести угревой сыпи применяют препараты для наружной (местной) терапии: кремы, гели, мази, лосьоны и т.п., содержащие различные активные вещества, препятствующие образованию комедонов( черных точек) или разрушающие их, уменьшающие образование кожного сала и воспаление. К такого рода веществам относят ретиноиды, антибиотики, бензоил пероксид и другие.

**Профилактика угрей**

Профилактика прыщей ( угрей, акне) заключается в здоровом образе жизни, укреплении иммунитета, исключении вышеперечисленных причин появления угревой сыпи. Чтобы не допустить обострения заболевания акне необходимо исключить из рациона: шоколад, масло, жирную, острую пищу, алкоголь.

Многие пациенты, страдающие угревой сыпью отмечают улучшение в летнее время. Ультрафиолет обладает дезинфицирующей и маскирующей способностью. Но этот временный эффект чреват дальнейшим обострением болезни, поскольку высокие дозы ослабляют местную иммунную защиту, усиливают салообразование и еще больше затрудняют отторжение кожных чешуек в протоках сальных желез, тем самым вызывая увеличение прыщей( угрей, акне). Поэтому загорать нужно дозированно, используя фотозащитные средства для загара и избегая пребывания на открытом солнце с полудня до четырех часов дня.