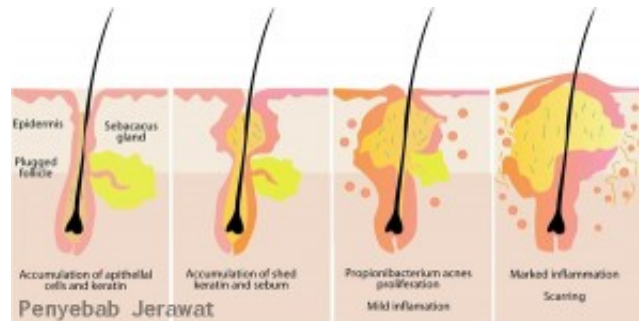


6 Hal yang harus dihindari saat terkena gangguan jerawat

#Jerawat



Kulit adalah organ terbesar dalam tubuh. Fungsinya selain membantu tubuh dalam proses detoksifikasi racun (salah satu faktor penyebab timbulnya jerawat); kulit juga berfungsi melindungi tubuh Anda terhadap perubahan suhu dan dari berbagai resiko berbahaya lainnya yang mengancam badan Anda.

Tidak peduli apa jenis jerawat yang Anda derita (jerawat Vulgaris, Conglobata, Rosacea, Fulminans, Whiteheads, Papula, Pustula, Nodul ataupun komedo) prinsip-prinsip yang diperlukan untuk merawat, menyembuhkan dan mencegah jerawat dikulit pada dasarnya adalah sama. Saat terkena gangguan jerawat selain harus diobati, kulit juga harus tetap dirawat dan menghindari hal-hal yang dapat memperparah rusaknya kulit atau membuat jerawat semakin menyebar. Berikut beberapa larangan dan hal yang harus dihindari.

1. Menggunakan Antibiotik

Perawatan jerawat menggunakan antibiotik seperti tetracycline dapat memperburuk kondisi jerawat dan juga dapat merusak sistem imun tubuh Anda dalam jangka panjang. Antibiotik ini menghancurkan semua bakteri di tubuh anda termasuk yang baik seperti bakteri probiotikacidophilus yang memiliki fungsi penting untuk pembentukan kulit yang sehat.

2. Hindari Asap Rokok

Selain dapat menyebabkan kanker paru-paru, penyakit jantung dan penuaan dini kulit seperti keriput merokok juga menyebabkan kontraksi di bagian kapiler kecil dan pembuluh darah kulit. Akibatnya kulit akan kehilangan pasokan oksigen yang dibutuhkan untuk pembentukan dan pemeliharaan sel-sel.

3. Jangan menggunakan steroid topikal

Produk maupun krim berbasis kandungan cortisone bisa membuat lapisan kulit menjadi kulit dan memperburuk kondisi jerawat Anda. Dalam jangka panjang efek penggunaannya dapat membuat iritasi, kemerahan, peradangan, gatal-gatal dan berbagai efek samping lainnya.

4. Tidak mencukur dengan silet berpisau ganda

Jangan mencukur menggunakan silet pisau ganda terutama jika Anda memiliki jerawat atau bekas luka, Alasannya karena pisau yang paling terdekat dengan kulit dapat menyebabkan kerusakan jaringan kulit dan iritasi. Jadi selalu gunakan silet berpisau tunggal saat Anda kulit Anda terserang jerawat.

5. Batasi konsumsi Vitamin A berlebih

Vitamin A dari sumber alami (sayuran berdaun hijau dan buah beta karoten) dalam jumlah kecil secara signifikan dapat meningkatkan proses penyembuhan kulit Anda, tetapi ketika dikonsumsi secara berlebihan dapat merusak fungsi hati dan menyebabkan masalah kesehatan yang parah.

6. Jangan menyentuh, memencet dan memecahkan jerawat.

Jangan menyentuh, memencet, dan memecahkan jerawat di kulit secara sembarangan. Hal tersebut dapat memperparah kondisi jerawat, menyebabkan noda dan bekas luka jerawat di kulit (parut / bolong).

Source:

[http://blog.tohaboy.web.id/2014/6-hal-yang-harus-dihindari-saat-terkena-gangguan-
jerawat.view](http://blog.tohaboy.web.id/2014/6-hal-yang-harus-dihindari-saat-terkena-gangguan-jerawat.view)