



## Опасные продукты<sup>1-5</sup>



**Сахар.** Большое его количество в рационе может спровоцировать обострение угревой болезни



**Коровье молоко.** Существует связь между потреблением молока и распространенностью угревой сыпи.



Такие продукты, как **лапша и паста**, являются богатыми источниками углеводов, и после приготовления они легко и быстро расщепляются на простые сахара, а затем быстро попадают в кровоток. Сахар повышает уровень инсулина, что приводит к обострениям угревой болезни и проблемам с кожей.



**Хлеб.** Белый хлеб и другие рафинированные углеводы, входящие в общую диету с высоким гликемическим индексом, могут усугубить акне.



**Картофельные чипсы.** Содержат легко усваиваемые углеводы, производящие быстрый всплеск инсулина. Это одна из основных связей между диетой и акне.



**Шоколад.** Содержит большое количество сахара, что может привести к высокой гликемической нагрузке. Вполне возможно, что акне связано с ожирением и метаболизмом инсулина.



**Мороженое.** Углеводы с высоким гликемическим индексом, молоко, йогурт и мороженое связаны с появлением и прогрессированием акне. Эти данные подтверждают гипотезу о влиянии приема пищи на акне.



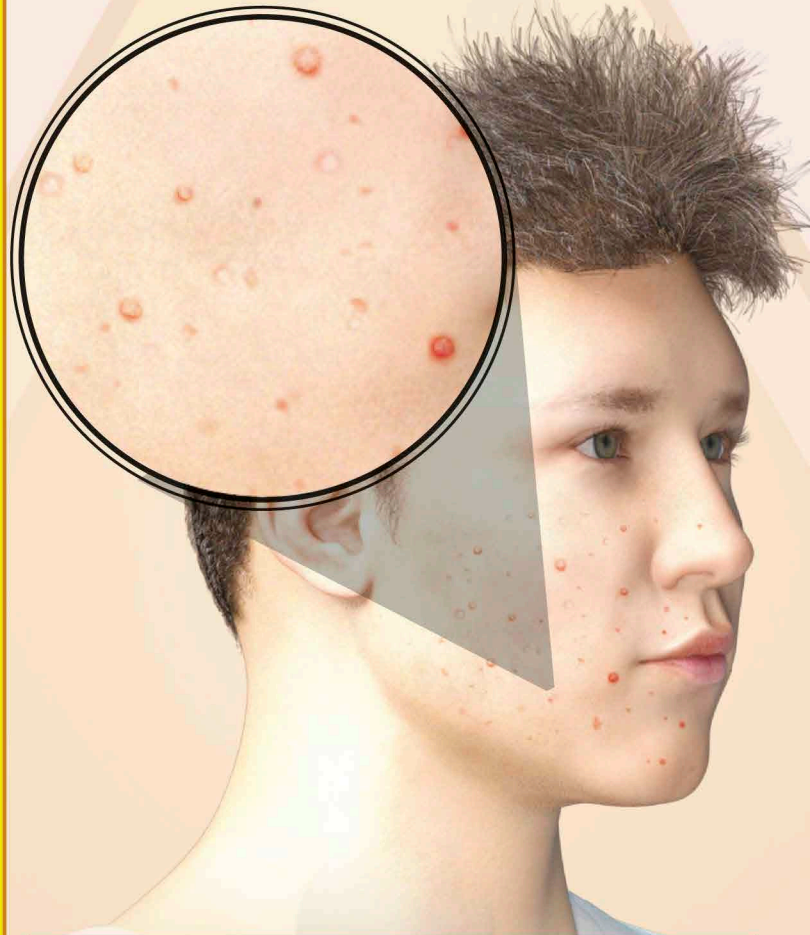
**Сладкая газировка.** Такие напитки богаты подсластителями, негативно сказывается на состоянии кожи, особенно, если вы страдаете акне.



**Пицца.** В ней много сахара, углеводов с высоким гликемическим индексом и молочных продуктов. Пицца-одна из худших продуктов, вызывающих угревую сыпь на коже

## Факторы риска<sup>1,6,7</sup>

- **Возраст и пол.** Было показано, что акне поражает в основном подростков и чаще встречается у женщин, чем у мужчин.
- **Гормональные изменения,** которые происходят во время менструального цикла и полового созревания, такие как увеличение андрогенов, могут вызвать акне.
- **Употребление наркотиков.** Фенитоин, изониазид, фенобарбитал, литий, стероиды, хинин и рифампицин вызывают акне.
- **Генетика.** Существует семейная предрасположенность к развитию акне, и более тяжелые исходы особенно связаны с акне у матери.
- **Факторы окружающей среды** включают высокую влажность, длительное потоотделение, чрезмерное увлажнение кожи, воздействие грязи или испаренного растительного масла.
- **Индекс массы тела (ИМТ).** Люди с ожирением и избыточным весом, как правило, имеют более высокие гликемические нагрузки и уровень андрогенов, которые могут увеличить секрецию кожного сала, способствуя образованию угревой сыпи.
- **Стресс.** Было показано, что высокий уровень стресса связан с повышенным выражением угревой сыпи.



## Акне и возраст<sup>1,4,8</sup>

Акне обычно начинается в период полового созревания, и для большинства оно имеет тенденцию к разрешению к концу подросткового периода или в начале двадцати годов, но у некоторых людей оно может сохраняться дольше. В подростковом возрасте поражается примерно 85% молодых людей в развитых странах с кульминацией распространенности акне в возрасте 15 лет. Впервые акне может развиваться у людей в возрасте от 20 до 30 лет, и даже иногда встречается у маленьких детей в виде угрей и/или гнойничков на щеках или носу.

