



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUVAST

JEUGDPUISTJES

INFORMATIE VOOR TIENERS

Jeugdpuistjes worden ook wel 'acne' genoemd. Meestal krijg je ze als je tussen de 12 en 25 jaar bent. De één heeft er meer last van dan de ander. Deze flyer geeft een korte beschrijving wat jeugdpuistjes zijn en wat je er aan kunt doen.

Hoe ontstaan jeugdpuistjes?

In de huid zitten talgkliertjes. Deze maken talg, een vette stof die de huid soepel houdt. Een talgkliertje kan verstopt raken, bijvoorbeeld door een propje ingedroogde talg. Je ziet dan een klein zwart puntje in de huid: de mee-eter. Als een mee-eter gaat ontsteken krijg je een puistje met een gele kop.

Ze horen bij je leeftijd

In de puberteit gaan de talgklieren meer vet afgeven omdat de hormonen in je lichaam veranderen. Je krijgt dan mee-eters en daardoor meer kans op jeugdpuistjes. Vrouwen krijgen soms meer puistjes rond de menstruatie.

Wat kun je doen?

Verzorg je huid goed

Was je gezicht met lauw water en eventueel pH-neutrale zeep zonder parfum. Gebruik voor het droogdeppen van de huid iedere dag een schone handdoek.

Blijf van je huid af

Uitknijpen kan nieuwe puistjes of littekens veroorzaken. Alleen zwarte meesters en puistjes met een duidelijk gele kop kun je uitdrukken. Doe dit hygiënisch: dek je vingers af met een tissue en ontsmet de huid daarna eventueel met een lotion.

Gebruik zo min mogelijk make-up

Vloeibare make-up, crèmes en poeders verstoppen de poriën. Neem desnoods producten op waterbasis. Haal de make-up van je huid voor je gaat slapen.

Eet gezond en drink veel water

Het kan zijn dat je huid reageert op bepaalde voeding, bijvoorbeeld chocolade, bananen, of varkensvlees. Het is dan beter om deze producten een tijdje niet te gebruiken.

Middeltjes

Er bestaan geen middeltjes die bij iedereen de puistjes doen verdwijnen. Sommige producten voorkomen mee-eters: peelingcrème of crème met benzoylperoxide of 2% salicylzuur.

Tips en adviezen

Sporten

Door te sporten transpireer je het vuil uit je poriën.

Niet roken

Roken vermindert de doorbloeding van je huid.

Gaat het na drie maanden nog niet over?

Overleg dan met je huisarts over andere mogelijkheden. De schoonheidsspecialiste kan adviezen geven over huidverzorging.

Wil je meer informatie? Kijk eens op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Overige websites

www.netdokter.nl

www.jongin.gelderland.nl

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen? Neem dan contact op met GGD Noord- en Oost-Gelderland: T 088 – 443 32 00.