***Ссылка на статью:*** [***https://fitohome.ru/bolezni/pryshhi/ot-chego-poyavlyayutsya-pryshhi-na-viskax.html***](https://fitohome.ru/bolezni/pryshhi/ot-chego-poyavlyayutsya-pryshhi-na-viskax.html)

Прыщи не дают покоя подросткам, а также людям всех прочих возрастов в придачу. Маленькие воспаленные участки возникают, когда волосяные фолликулы закупориваются маслом и мертвыми кожными клетками. Обычно высыпание появляются на лице, груди, в зоне лба, верхней части спины и на плечах. Прыщи на висках встречаются реже, однако беспокойств от них не меньше.

**Причины появления прыщей на висках**

Редкий везунчик не пытался хотя бы раз в жизни вывести сыпь с лица. Гормональные и возрастные изменения всегда сопровождаются определенными неудобствами. В случае, когда воспаление становится невыносимым, следует срочно обратиться к помощи дерматолога.

Основные **причины возникновения прыщей на висках**:

* Несоблюдение правил личной гигиены лица;
* Изменения на гормональном уровне;
* Косметические средства для лица;
* Определенные виды медицинских препаратов, например, кортикостероиды;
* Сухая кожа и недостаток жидкости в организме;
* Повышенное потоотделение;
* Генетическая предрасположенность.

Менее распространенной причиной возникновения прыщей в области висков являются различные шляпы, шерстяные шапки, профессиональные каски, шлемы и прочие виды головных уборов. Неправильно подобранный предмет гардероба задерживает механизм регулирования потоотделения, что вызывает сыпь и воспаление на виске.

Определенные косметические средства для волос, особенно на масляной основе, также могут стать причиной высыпания на виске, к примеру:

* Искусственные красители для волос;
* Косметические лаки и спреи для волос;
* Бальзамы-ополаскиватели;
* Гели и муссы для волос.

**Виды прыщей**

Существует несколько видов прыщей на височной области. Они различаются в зависимости симптомов воспаления и причин возникновения.

Наиболее распространенные **виды сыпи на висках**:

* Белые прыщи также называют закрытыми комедонами. Это гнойнички маленького размера. Они остаются под кожей, участки которой слегка приподнимаются, и выделяются немного другим цветовым оттенком на фоне близлежащей плоти;
* Черные прыщи также известны под названием открытые комедоны. Они ясно выделяются на поверхности кожи висков. Это болячки черного или темно-коричневого цвета, который является следствием окисления меланина, кожного пигмента. Некоторые люди ошибочно полагают, что высыпание подобного рода возникает ввиду загрязнения, и стараются "вымыть" прыщи жесткой губкой. Этого делать ни в коем случае не следует, на виске появится воспаление;
* Папулезные прыщи — маленькие, твердые, круглые бугорки розового цвета;
* Пустулезные прыщи полны гноя. Они четко выделяются на поверхности кожи висков. Основание прыща красного цвета, а в верхней части находится грязноватый гной;
* Узловые, или индуративные прыщи похожи на папулезные, только крупнее. Они очень болезненны и глубоко оседают в коже;
* Кистозные угри ясно выделяются на поверхности кожи. Они полны гноя и чрезвычайно болезненны. Как правило, после устранения прыщей подобного рода на висках остаются шрамы.

**Как лечить?**

Рекомендуемое лечение высыпания на висках и лице включает самоконтроль и готовность потратить значительное количество времени.

Устранение причины возникновения прыщей на виске - это залог их успешного лечения. Эффект от применения средств будет только после того, когда источник болячек нейтрализуется.

Если человек часто использует косметические средства для кожи лица и волос или постоянно носит головные уборы, стоит отказаться от этих привычек на время лечения прыщей. Применяйте мягкое жидкое мыло для лица, чтобы устранить наружные масла, загрязнение и мертвые кожные клетки, только ни в коем случае не следует тереть проблемную область.

Лицо и болячки лучше не трогать грязными руками, ведь микробы и масляное кожное покрытие могут способствовать воспалению, а также стать причинами появления новой сыпи.

Дерматологи предоставляют определенный набор методов избавления от высыпания на висках, который, как правило, включает препараты местного воздействия, домашние маски, народные средства и разнообразные косметические процедуры.

**Препараты местного воздействия**

Лекарственные средства, которые оказывают эффект на какую-то определенную область тела, а не на весь организм в целом, называются препаратами местного воздействия.

Чтобы устранить сыпь в височной зоне, используют **лечебные мази и разнообразные косметические крема**:

* Цинковая мазь продается в банках либо тубах и отпускается без рецепта врача. Она подсушивает сыпь и устраняет воспаление. Лекарство не вызывает аллергической реакции. Для устранения сыпи проблемную область стоит обрабатывать мазью несколько раз в день;
* Зинерит можно приобрести в аптеке без рецепта врача. Он обладает противомикробным действием и устраняет причины, которые вызывают прыщи на виске. Лекарство наносится на проблемный участок висков дважды в сутки с помощью прилагаемой насадки. Побочные эффекты препарата незначительны — жжение и сухость кожи в месте нанесения;
* Базирон — лекарственный препарат, который устраняет высыпание на виске. Мазь наносится на пораженный участок кожи раз в день. Результат заметен приблизительно через месяц. Может вызвать аллергическую реакцию, шелушение и раздражение кожи.

Нужно быть предельно внимательным, выбирая мазь.

В составе препарата против сыпи не должно быть агрессивных веществ, так как кожа в височной области очень нежная. Возможна ответная реакция организма в виде увеличения количества прыщей и раздражения.

Наносить средство против высыпаний лучше в спокойной обстановке, чтобы случайно не занести крем в чувствительную область глаз.

**Домашние маски**

В состав следующих домашних масок входят натуральные продукты, правильная комбинация которых может быстро и эффективно устранить сыпь и воспаление.

Перед нанесением **медовой маски** аккуратно протрите лицо и височную область теплой водой. Действие необходимо для открытия пор. Для приготовления самой маски смешайте геркулесовую кашу, лимонный сок и мед в одинаковых пропорциях. Осторожно нанесите смесь на проблемную область, параллельно массажируя ее, и оставьте на двадцать минут. По окончании процедуры аккуратно смойте маску теплой водой.

**Овсяная маска** является натуральным смягчающим средством для кожи лица. Она также быстро и надолго избавляет от высыпания. Для приготовления лекарства смешайте две столовые ложки овсянки и одну столовую ложку пищевой соды. Разбавьте водой. Консистенция полученной массы должна походить на зубную пасту. Аккуратно нанесите маску на височную зону и оставьте на полчаса, после чего смойте теплой водой.

Плюс **яично-лимонной маски** в том, что она оптимальна для практически любого типа кожи лица. Для ее приготовления нужно использовать всего лишь половину лимона и одно яйцо. Выжмите лимон и смешайте полученный сок со взбитым яичным белком. Нанесите полученную массу на височную область, оставьте на ночь, а утром смойте теплой водой. Конечно, применение такого метода вызывает определенные неудобства — вам придется всю ночь спать на спине и следить, чтобы маска не попала в чувствительную область глаз. Однако это действенное средства избавления от прыщей, следа от которых не остается уже спустя пару недель регулярного использования маски.

**Народные средства**

Какими бы эффективными ни были аптечные препараты, даже в самых лучших из них присутствуют консерванты и вредные химические элементы. Люди, которые отказываются подвергаться лишнему воздействию искусственных мазей, но так жаждут избавиться от ненавистной сыпи, могут прибегнуть к помощи средств народной медицины.

**Настойка из лопуха** — это одно из древнейших народных лекарств против прыщей на лице. Лопух способствует улучшению циркуляции крови, что помогает бороться с инфекцией в воспаленной области. В состав лопуха входит крахмал, который поглощает кожное масло лица. Для приготовления настойки на основе лопуха заварите одну чайную ложку сухого лопуха в чашке кипяченной воды. Дайте раствору настояться около получаса, а затем процедите. Выпивайте по три-четыре чашки жидкости в день. Помимо лечения высыпания на висках, настойка из лопуха поможет улучшить общее состояние кожи лица и нормализовать кровообращение.

Популярное среди восточных народов России лекарство против прыщей — это **маска на основе бобов мунг**, их еще называют маш. Растение оказывает стягивающий эффект и устраняет с кожи лица избыток масла, который является причиной появления прыщей. Для приготовления средства измельчите бобы в блендере, кофемолке, кухонном комбайне или любом другом доступном кухонном аппарате. Затем смешайте полученный порошок с водой. Должна получиться паста, по консистенции напоминающая жирную сметану. Нанесите средство на височную область, оставьте на несколько часов, после чего смойте теплой водой и протрите кожу мягкой хлопковой тканью.

**Крапива** является старым цыганским средством для избавления от прыщей. Можно сделать питьевую настойку для общей профилактики здоровья кожи лица или же приготовить средство, лечащее воспаленную область. Для создания средства растворите одну столовую ложку сушеной крапивы в литре кипяченой воды и оставьте настояться на ночь. Утром процедите полученный раствор. Выпивайте две или три чашки в день для профилактики здоровья кожи лица. Для лечения высыпания и воспаления на висках, нагрейте раствор и смажьте височную область полученной теплой жидкостью. Такую процедуру следует проводить несколько раз в день.

**Косметические процедуры**

Методы лечение прыщей на висках не ограничиваются препаратами локального воздействия и домашними масками. Если вышеперечисленные способы не оказывают никакого лечебного эффекта на кожу, у мазей множество побочных эффектов или человек страдает от аллергической реакции, в качестве альтернативного средства можно рассмотреть косметические процедуры для лица. Сеансы проводятся медицинскими работниками в специальных косметических салонах или лечебных клиниках.

**Самыми популярными салонными косметическими средствами**, которые могут убрать высыпание на нежной области висков являются:

* Световая, или фототерапия;
* Озоновая терапия;
* Химический пилинг;
* Фракционный лазер;
* Микродермабразия.

Сыпь появляется из-за бактерий, которые можно уничтожить, если подвергнуть поврежденный участок кожи лица воздействию **световой терапии**, которую также называют фототерапией. Перед началом процедуры медицинский работник смазывает висок специальным средством, чтобы сделать сыпь на коже более чувствительной к свету. Курс терапии проводится в течение нескольких процедур. Световая терапия может вызвать побочные эффекты, в число которых входят покраснение, болевые ощущения, образование корки или шелушение проблемной области виска.

**Озоновая терапия** также помогает избавиться от высыпания на коже. Процедура нейтрализует токсины и вредные примеси организма, улучшает кровообращение и уничтожает бактерии, которые вызывают прыщи на виске. В ходе озоновой терапии нормализуется гормональный процесс. Также она успокаивает, помогает бороться со стрессом, избавляет от чувства беспокойства, депрессии и улучшает общее самочувствие.

**Химический пилинг** улучшает внешний вид кожи, разглаживает ее и убирает сыпь. В ходе процедуры виски обрабатывают специальным химическим раствором, которые вследствие застывает в особую пленку, а затем отслаивается. На обработанном виске образуется новый кожный слой, гладкий и чистый.

**Фракционный лазер** избавляет от обилия прыщей за очень короткое время. Лазерные лучи устраняют основную причину прыщей, а именно - бактерии. Одновременно с лечением прыщей улучшается иммунитет организма.

**Микродермабразия** является одной из самых безопасных кожных процедур для висков. При обработке используют специальные микрокристаллы. Их применение оказывает сильное стимулирующее действие на кожу висков, усиливает кровообращение, вызывает приток кислорода и энергетических элементов, после чего старые кожные клетки обновляются.

**Можно ли выдавливать прыщи на висках?**

Не пытайтесь выдавливать прыщи на висках. Гной может распространиться, а поврежденная кожа подхватить бактерии. В некоторых случаях после неудачного выдавливания на виске остаются шрамы неприятного вида.

Не стоит обманываться и думать, что все в порядке, даже если после выдавливания гной и заражение выходят наружу. Некоторое количество инфекции в любом случае проталкивается вниз и способствует заражению более глубокого кожного слоя.

Прежде чем нажимать на неприятно выступающую болячку, задумайтесь о том, что в это время происходит под кожей. Поры уже опухли и находятся под большим давлением. В момент давления на воспаленный участок, можно без осознания того вытеснить остатки гноя вглубь фолликула. Это становится причиной разрыва стенки прыща и пролития всего зараженного содержимого на дерму, нижний слой кожи.

**Профилактика**

Известно, что прыщи на висках появляются из-за гормонального дисбаланса, повышенного потоотделения, неудобных головных уборов и некоторых гигиенических привычек, поэтому небольшая коррекция обычного уклада жизни станет хорошей профилактикой, в ходе которой можно будет избавиться от легкой сыпи всего за пару недель либо предотвратить образование новых прыщей.

Некоторые **профилактические советы для предотвращения образования прыщей на висках**:

* Держите головные уборы в чистоте;
* Ешьте меньше обработанной пищи и фаст-фуда;
* Сократите количество нездоровых жиров в рационе. Не надо отказываться от натуральных липидов, которыми богата рыба;
* Потребляйте охлажденные и свежие овощи, например, огурцы и тыкву;
* Личная гигиена очень важна, поэтому очищайте кожу лица и виски несколько раз в день;
* Пейте много жидкости, прыщи на висках часто появляются от обезвоживания;
* Не растирайте кожу лица грязными руками;
* Если вы носите очки, протирайте их душки каждый день;
* Не сидите постоянно в душном помещении, гуляйте каждый день, это полезно для пор и кожи лица.

Вне зависимости от вида выбранной процедуры лечения прыщей, человек должен понимать, что за нежной кожей висков нужно ухаживать регулярно. Важно периодически применять специальные очищающие маски и лечебные лосьоны. По завершении косметических процедур в салоне, нельзя забрасывать уход за кожей. Продолжайте обрабатывать кожу смягчающими кремами, сделайте этот процесс частью регулярных очищающих процедур наподобие чистки зубов или мытья волос.