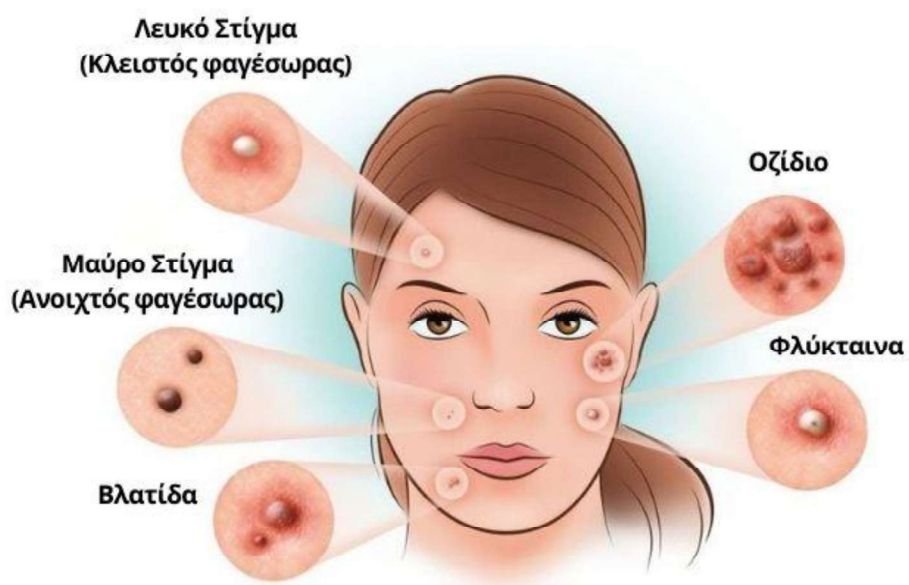


ΑΚΜΗ

Το ΔΕΡΜΑ ΜΙΛΑΕΙ...Η ΧΗΜΕΙΑ ΕΞΗΓΕΙ



ΛΥΚΕΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Πρόβλημα	3
1.1. Εισαγωγή.....	3
1.2. Αναγκαιότητα της έρευνας	3
1.3. Σπουδαιότητα της έρευνας	3
1.4. Περιορισμοί της έρευνας.....	4
1.5. Ερευνητικά ερωτήματα	4
1.6. Υποθέσεις.....	4
1.7. Βασικός σκοπός της έρευνας.....	5
2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας.....	5
3. Μεθοδολογία	7
4. Αποτελέσματα	10
5. Συμπεράσματα	15
6. Δεξιότητες που αποκτήθηκαν	18
7. Παράρτημα.....	19

1. Πρόβλημα

1.1. Εισαγωγή

Στα πλαίσια του 8^{ου} διαγωνισμού με θέμα «Η Χημεία για τον άνθρωπο και το περιβάλλον» που διοργανώνει το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού σε συνεργασία με την Διεύθυνση Μέσης Εκπαίδευσης Χημείας, μαθητές/μαθήτριες επέλεξαν να ασχοληθούν με το θέμα της ακμής.

Η ακμή είναι ένα συχνό φαινόμενο που εμφανίζεται κυρίως στην εφηβική ηλικία, και εκδηλώνεται με σπυράκια, μαύρα στίγματα ή ερυθρότητα στο πρόσωπο, το στήθος και την πλάτη. Οφείλεται κυρίως στις ορμονικές αλλαγές της εφηβείας, ενώ η βαρύτητά της επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής. Παρότι πρόκειται για μια συνηθισμένη κατάσταση, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία των νέων, προκαλώντας άγχος, ανησυχία και ανασφάλεια.

1.2. Αναγκαιότητα της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα κρίνεται απαραίτητη, λόγω της ελλιπούς ενημέρωσης και των συχνά αντιφατικών πληροφοριών που κυκλοφορούν σχετικά με τα αίτια και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της ακμής. Ως εκ τούτου, πολλοί νέοι υιοθετούν λανθασμένες πρακτικές αντιμετώπισης, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση ή να καθυστερήσει την κατάλληλη φροντίδα.

1.3. Σπουδαιότητα της έρευνας

Η μελέτη της συχνότητας εμφάνισης της ακμής και των ψυχολογικών επιπτώσεων της στους νέους, θα βοηθήσει στην κατανόηση της του φαινομένου και της έκτασης των ψυχολογικών και άλλων επιπτώσεων του. Ταυτόχρονα, μπορεί να συμβάλει στον εντοπισμό κενών γνώσεων και επιβαρυντικών παραγόντων, ώστε να κατευθύνει στοχευμένες παρεμβάσεις και ενημερωτικές δράσεις που θα βελτιώσουν την πρόληψη και τη σωστή διαχείριση του προβλήματος.

1.4. Περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα ενδέχεται να παρουσιάσει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Αρχικά, η ύπαρξη διαφορετικών τύπων δέρματος και διαφορετικών μορφών ακμής συνεπάγεται ότι η αντιμετώπιση και οι επιβαρυντικοί παράγοντες δεν είναι ίδιοι για όλους, γεγονός που δυσκολεύει τη διατύπωση γενικών συμπερασμάτων. Επιπλέον, η έρευνα πραγματοποιείται σε συγκεκριμένο μαθητικό πληθυσμό, κάτι που ενδέχεται να περιορίσει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Παράλληλα τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα τυχόν παρεμβάσεων ή αλλαγών συνηθειών δεν είναι δυνατό να αποτυπωθούν πλήρως μέσα στο χρονικό διάστημα της έρευνας. Τέλος, η πιθανή αμηχανία ή ντροπή των συμμετεχόντων κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων μπορεί να επηρεάσει την ειλικρίνεια των απαντήσεων και, κατ' επέκταση, την αξιοπιστία των δεδομένων.

1.5. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας συνοψίζονται πιο κάτω:

- α) Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που προκαλούν ακμή;
- β) Χρησιμοποιεί ο κόσμος προϊόντα αντιμετώπισης της ακμής;
- γ) Πόσο ενημερώνονται τα άτομα για τις ουσίες που περιέχονται στα προϊόντα που χρησιμοποιούν;
- δ) Πόσο κατατοπιστικές είναι οι πηγές ενημέρωσής τους;

1.6. Υποθέσεις

- α) Οι κυριότεροι παράγοντες που προκαλούν ακμή είναι η διατροφή, το άγχος και η αμέλεια προσωπικής φροντίδας.
- β) Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν προϊόντα αντιμετώπισης της ακμής και ειδικότερα οι γυναίκες.
- γ) Ο κόσμος δεν ενημερώνεται σχετικά με τις ουσίες που περιέχονται στα προϊόντα που χρησιμοποιεί.

δ) Οι περισσότεροι ενημερώνονται μέσω διαδικτύου, αντί δερματολόγου ή κάποιου εξειδικευμένου ατόμου.

1.7. Βασικός σκοπός της έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί, κυρίως, στη διερεύνηση των βασικότερων παραγόντων που προκαλούν ακμή και στην εξέταση του βαθμού στον οποίο τα άτομα είναι ενημερωμένα σχετικά με τα συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούν. Επίσης, επιδιώκεται η ενημέρωση των συμμετεχόντων ότι η ακμή συνιστά ένα συνηθισμένο δερματολογικό φαινόμενο το οποίο εμφανίζεται στους πλείστους ανθρώπους, και δεν πρέπει να στιγματίζεται ούτε να εκλαμβάνεται ως αρνητικό χαρακτηριστικό.

2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η κοινή ακμή (Acne vulgaris) αποτελεί μία χρόνια φλεγμονώδη νόσο της τριχοσμηγματογόνους μονάδας, η οποία προσβάλλει κυρίως περιοχές του σώματος με αυξημένη πυκνότητα σμηγματογόνων αδένων, όπως το πρόσωπο, το στήρνο, οι ώμοι και το ανώτερο τμήμα της ράχης. (Gollnick HP, 2008;9(5):279-84.) Η κλινική της εικόνα χαρακτηρίζεται πρωτογενώς από την παρουσία φαγέσωρων, ενώ ανάλογα με τη βαρύτητα της νόσου μπορεί να εμφανιστούν φλεγμονώδεις βλατιδώδεις, φλυκταινώδεις και οζιδοκυστικές βλάβες. (Zaenglein AL. Acne Vulgaris. N Engl J Med. 2018;379(14):1343-52) Σε αρκετές περιπτώσεις, η ακμή αφήνει δευτερογενείς αλλοιώσεις, όπως ατροφικές ή υπερτροφικές ουλές, ερύθημα και υπερμελάγχρωση. Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα κατά την εφηβεία, επηρεάζοντας ποσοστό άνω του 80% των εφήβων, ωστόσο είναι δυνατόν να επιμείνει ή να εμφανιστεί και στην ενήλικη ζωή.

Η παθογένεια της ακμής είναι πολυπαραγοντική και σχετίζεται με την υπερδραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων, την απόφραξη των εκφορητικών πόρων, την υπερανάπτυξη του βακτηρίου Cutibacterium (Propionibacterium) acnes και τη δημιουργία φλεγμονώδους αντίδρασης στο δέρμα. Οι πόροι του δέρματος αντιστοιχούν σε τριχοσμηγματογόνους θυλάκους που περιλαμβάνουν τρίχα και σμηγματογόνο αδένά όταν αποφράσσονται, παγιδεύονται σμήγμα και νεκρά κερατινοκύτταρα, οδηγώντας στον σχηματισμό βλαβών. Η παρουσία του βακτηρίου ενισχύει περαιτέρω τη φλεγμονή και συμβάλλει στη δημιουργία φλυκταινών και κυστών. (Δρ. Αμαλία Τσιατούρα Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος)

Ιδιαίτερο ρόλο στην εκδήλωση της ακμής διαδραματίζουν οι ορμονικές μεταβολές. Τα ανδρογόνα, με κυριότερη την τεστοστερόνη, αυξάνουν το μέγεθος και τη δραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων, προκαλώντας υπερπαραγωγή σμήγματος. Η αύξηση των επιπέδων των ανδρογόνων παρατηρείται κατά την εφηβεία, ενώ ορμονικές διακυμάνσεις εμφανίζονται επίσης κατά την έμμηνο ρύση, την εγκυμοσύνη, την εμμηνόπαυση και σε καταστάσεις όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Παράλληλα, εξωγενείς και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να επιδεινώσουν την κλινική εικόνα της ακμής. Το ψυχολογικό στρες έχει συσχετιστεί με αυξημένη ένταση των βλαβών και με καθυστέρηση στην επούλωσή τους, ενώ σημαντικό ποσοστό εφήβων και ενηλίκων αναφέρει επιδείνωση της ακμής σε περιόδους έντονου άγχους. Η χρήση ακατάλληλων καλλυντικών προϊόντων δύναται να προκαλέσει την αποκαλούμενη *acne cosmetica*, μέσω της απόφραξης των πόρων και της αύξησης της λιπαρότητας του δέρματος. Επιπλέον, η παρατεταμένη χρήση προστατευτικής μάσκας έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση της λεγόμενης “*maskne*”, λόγω της τριβής και της μεταβολής του μικροπεριβάλλοντος του δέρματος.

Σημαντικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και η σχέση της ακμής με τη διατροφή. Μελέτες έχουν δείξει ότι τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα γλυκά και τα αναψυκτικά με ζάχαρη, αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα, οδηγώντας σε αυξημένη παραγωγή ανδρογόνων και σμήγματος. Παράλληλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες ορού γάλακτος, έχουν συσχετιστεί με επιδείνωση της ακμής σε ορισμένες μελέτες. Όσον αφορά τη σοκολάτα, τα δεδομένα παραμένουν αντικρουόμενα, αν και φαίνεται ότι η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να επιδρά αρνητικά στην πορεία της νόσου.

Πέρα από τις σωματικές εκδηλώσεις, η ακμή έχει σημαντικές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις. Πολλοί ασθενείς βιώνουν μειωμένη αυτοεκτίμηση, κοινωνικό άγχος και δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, ενώ συχνά αναφέρουν αμηχανία και αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων. Σε εφήβους, η ακμή μπορεί να επηρεάσει την εικόνα σώματος και την καθημερινή συμπεριφορά, οδηγώντας σε προσπάθειες απόκρυψης των βλαβών, όπως η χρήση μακιγιάζ ή η αποφυγή οπτικής επαφής. Έχει επίσης συσχετιστεί με αυξημένα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις μέτριας έως σοβαρής νόσου, γεγονός που καταδεικνύει ότι η βαρύτητα των ψυχολογικών συνεπειών δεν σχετίζεται πάντοτε γραμμικά με τη βαρύτητα των δερματικών βλαβών. (Πάρης Παπαχρήστος)

Συνοψίζοντας, η ακμή αποτελεί μία πολυπαραγοντική νόσο που επηρεάζεται από βιολογικούς, ορμονικούς, μικροβιακούς, διατροφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Η πολυδιάστατη φύση της καθιστά αναγκαία τη σφαιρική προσέγγιση στην κατανόηση και αντιμετώπισή της, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, όπου οι σωματικές και ψυχικές επιπτώσεις είναι εντονότερες.

3. Μεθοδολογία

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ακμή αποτελεί ένα από τα συχνότερα δερματολογικά προβλήματα, ιδιαίτερα κατά την εφηβική ηλικία, η ερευνητική ομάδα αποφάσισε να διερευνήσει τον βαθμό ενημέρωσης των νέων σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνισή της, καθώς και τις πρακτικές που ακολουθούν για την αντιμετώπισή της. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διερεύνηση της γνώσης των συμμετεχόντων σχετικά με τα συστατικά των προϊόντων περιποίησης του δέρματος και τον ρόλο των χημικών ουσιών που περιέχονται σε αυτά.

Η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως σε μαθητές και εκπαιδευτικούς, δεδομένου ότι η ακμή εμφανίζεται συχνότερα κατά την εφηβεία, περίοδο κατά την οποία οι ορμονικές μεταβολές επηρεάζουν τη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων και οδηγούν σε αυξημένη παραγωγή σμήγματος. Η κατανόηση των συνηθειών και των αντιλήψεων των νέων σχετικά με την ακμή θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντική, καθώς το φαινόμενο αυτό δεν

επηρεάζει μόνο τη σωματική υγεία αλλά συχνά συνδέεται και με ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως μειωμένη αυτοεκτίμηση και κοινωνικό άγχος.

Για την υλοποίηση της έρευνας δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο διανεμήθηκε ηλεκτρονικά και συμπληρώθηκε ανώνυμα από άτομα διαφορετικών ηλικιών. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων διασφάλισε την ειλικρίνεια των απαντήσεων και συνέβαλε στην αξιοπιστία των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Μέσω του ερωτηματολογίου επιδιώχθηκε η καταγραφή των απόψεων των συμμετεχόντων σχετικά με τους παράγοντες που προκαλούν ακμή, τη χρήση προϊόντων αντιμετώπισής της, το επίπεδο ενημέρωσής τους για τα συστατικά των προϊόντων αυτών και τις πηγές από τις οποίες αντλούν πληροφορίες.

Η επιλογή της συγκεκριμένης μεθοδολογίας πραγματοποιήθηκε έπειτα από συζήτηση και ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των μελών της ομάδας και της υπεύθυνης καθηγήτριας. Αξιολογήθηκαν διάφορες ερευνητικές προσεγγίσεις, ωστόσο κρίθηκε ότι η χρήση ερωτηματολογίου αποτελούσε την καταλληλότερη μέθοδο, καθώς επιτρέπει τη συλλογή δεδομένων από μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων και διευκολύνει τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Η ερευνητική εργασία οργανώθηκε σε συνεργατικό πλαίσιο, στο οποίο κάθε μέλος της ομάδας ανέλαβε συγκεκριμένες αρμοδιότητες. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνταν στο σχολικό περιβάλλον με την καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας, ενώ η επικοινωνία μεταξύ των μελών συνεχίστηκε και μέσω ηλεκτρονικών μέσων, συμβάλλοντας στην αποτελεσματική οργάνωση και ολοκλήρωση της έρευνας.

Στάδια ερευνητικής εργασίας:

Στάδιο 1: Προβληματισμός και επιλογή θέματος:

Στο αρχικό στάδιο πραγματοποιήθηκε συζήτηση μεταξύ των μελών της ερευνητικής ομάδας σχετικά με τη σημασία και την επικαιρότητα του θέματος της ακμής. Η συχνή εμφάνισή της κατά την εφηβεία, καθώς και οι πιθανές επιπτώσεις της τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχολογική υγεία των νέων, οδήγησαν την ομάδα στην απόφαση να διερευνήσει τους βασικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνισή της και το επίπεδο ενημέρωσης των νέων σχετικά με την αντιμετώπισή της.

Στάδιο 2: Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων και επιλογή μεθοδολογίας:

Στη συνέχεια διατυπώθηκαν τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις της μελέτης, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση για τον σχεδιασμό της έρευνας. Παράλληλα, επιλέχθηκε η καταλληλότερη μεθοδολογία συλλογής δεδομένων.

Η χρήση ερωτηματολογίου κρίθηκε ως η πλέον κατάλληλη μέθοδος για τη συγκεκριμένη έρευνα, καθώς επιτρέπει τη συγκέντρωση πληροφοριών από μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα και παρέχει τη δυνατότητα ποσοτικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων.

Στάδιο 3: Κατανομή εργασιών και δημιουργία εργαλείων συλλογής δεδομένων:

Στο επόμενο στάδιο πραγματοποιήθηκε η κατανομή των εργασιών μεταξύ των μελών της ομάδας. Ορισμένα μέλη ανέλαβαν τη συλλογή και μελέτη επιστημονικών πηγών και βιβλιογραφίας σχετικά με την ακμή και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, ενώ άλλα μέλη ασχολήθηκαν με τον σχεδιασμό και τη δημιουργία του ερωτηματολογίου.

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας **Google Forms**, γεγονός που διευκόλυνε τη διανομή και τη συγκέντρωση των απαντήσεων. Οι περισσότερες ερωτήσεις ήταν κλειστού τύπου, ώστε να διευκολύνεται η καταγραφή και η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων.

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τέσσερις βασικές θεματικές ενότητες:

1. Δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων (ηλικία και φύλο).
2. Εμπειρίες και συνήθειες που σχετίζονται με την εμφάνιση ακμής.
3. Χρήση προϊόντων για την αντιμετώπιση της ακμής.
4. Επίπεδο ενημέρωσης σχετικά με τα συστατικά των προϊόντων και τις πηγές πληροφόρησης.

Στάδιο 4: Συλλογή και επεξεργασία δεδομένων:

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της διαδικτυακής διανομής του ερωτηματολογίου. Πριν από τη συμπλήρωσή του, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και διασφαλίστηκε η ανωνυμία των απαντήσεών τους, ώστε να ενθαρρυνθεί η ειλικρινής συμμετοχή.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν οργανώθηκαν και καταγράφηκαν ηλεκτρονικά, γεγονός που διευκόλυνε σημαντικά την επεξεργασία τους. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε

στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων και δημιουργήθηκαν γραφήματα και πίνακες, τα οποία παρουσιάζουν με σαφή και κατανοητό τρόπο τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.

Στάδιο 5: Σύνταξη και παρουσίαση της έρευνας:

Στο τελικό στάδιο συγκεντρώθηκαν όλα τα δεδομένα και πραγματοποιήθηκε η σύνταξη της τελικής μορφής της εργασίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύθηκαν και συγκρίθηκαν με τις αρχικές υποθέσεις της μελέτης, με στόχο την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της ακμής και το επίπεδο ενημέρωσης των νέων για τα προϊόντα αντιμετώπισής της.

Η διαδικασία αυτή συνέβαλε στην πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου της ακμής και ανέδειξε τη σημασία της σωστής ενημέρωσης των νέων σχετικά με τις χημικές ουσίες που περιέχονται στα προϊόντα περιποίησης του δέρματος και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν τη λειτουργία του δέρματος.

4. Αποτελέσματα

Αποτελέσματα δεδομένων ερωτηματολογίων

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο με σκοπό τη συλλογή δεδομένων σχετικά με την εμφάνιση της ακμής στους εφήβους, καθώς και τις συνήθειες και αντιλήψεις τους σχετικά με την αντιμετώπισή της. Στην ενότητα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων.

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη συμμετείχαν συνολικά 103 συμμετέχοντες. Από το σύνολο των συμμετεχόντων, 62 άτομα (60.2%) ήταν κορίτσια και 41 άτομα (39.8%) αγόρια. Η ηλικιακή κατανομή του δείγματος έδειξε ότι 20 μαθητές (19.4%) ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα 12–14 ετών, 53 μαθητές (51.5%) στην ομάδα 15–17 ετών, ενώ 30 άτομα (29.1%) ήταν ηλικίας 18 ετών και άνω. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ανήκει επομένως στην εφηβική περίοδο, η οποία αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία η ακμή εμφανίζεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα λόγω έντονων ορμονικών μεταβολών.

Όσον αφορά τη βαρύτητα της ακμής, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών ανέφερε ότι εμφανίζει ήπια ακμή (41 άτομα, 39.8%), ενώ σημαντικό ποσοστό δήλωσε ότι εμφανίζει

μέτριας έντασης ακμή (32 άτομα, 32%). Παράλληλα, 15 άτομα (14.6%) ανέφεραν ότι δεν παρουσιάζουν καθόλου ακμή, ενώ μικρότερα ποσοστά δήλωσαν ότι εμφανίζουν αρκετή (10 άτομα, 9.7%) ή πολύ έντονη ακμή (4 άτομα, 3.9%). Σε σχέση με τη συχνότητα εμφάνισης των δερματικών βλαβών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η ακμή εμφανίζεται περιστασιακά (46 άτομα, 45.5%), ενώ άλλοι δήλωσαν ότι εμφανίζεται σπάνια (30 άτομα, 29.7%) ή συχνά (25 άτομα, 24.8%).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με τους πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της ακμής:

1. Το **άγχος** αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος παράγοντας, καθώς η πλειονότητα των συμμετεχόντων θεώρησε ότι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση της ακμής, καθώς 45 άτομα (43.7%) δήλωσαν ότι επηρεάζει πολύ την εμφάνιση της ακμής και 31 άτομα (30.1%) ότι την επηρεάζει πάρα πολύ. Μικρότερα ποσοστά απάντησαν «ίσως» (14 άτομα, 13.6%), «λίγο» (6 άτομα, 5.8%) ή «καθόλου» (9 άτομα, 8.7%).
2. Παρόμοια αντίληψη καταγράφηκε και για τις **ορμονικές διαταραχές**, οι οποίες θεωρήθηκαν από πολλούς συμμετέχοντες σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας, καθώς 34 άτομα (33%) δήλωσαν ότι επηρεάζουν πολύ την ακμή και 29 άτομα (28.2%) ότι την επηρεάζουν πάρα πολύ. 16 άτομα (15.5%) απάντησαν «ίσως», ενώ 16 άτομα (15.5%) δήλωσαν ότι επηρεάζουν λίγο. Μόνο 11 άτομα (10.7%) θεωρούν ότι δεν επηρεάζουν καθόλου την εμφάνιση της ακμής.
3. Σχετικά με τη **διατροφή**, 44 άτομα (42.7%) θεώρησαν ότι επηρεάζει πολύ την ακμή, ενώ 12 άτομα (11.7%) απάντησαν ότι την επηρεάζει πάρα πολύ. 32 άτομα (31.1%) απάντησαν «ίσως», 13 άτομα (12.6%) «λίγο», ενώ 6 άτομα (5.8%) θεωρούν ότι η διατροφή δεν επηρεάζει καθόλου την εμφάνιση της ακμής.
4. Η **υγιεινή** αξιολογήθηκε ως ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη ή τον έλεγχο της ακμής, καθώς 25 άτομα (24.3%) απάντησαν ότι επηρεάζει πολύ την ακμή και 26 άτομα (25.2%) ότι την επηρεάζει πάρα πολύ. 28 άτομα (27.2%) απάντησαν «ίσως», ενώ μικρότερα ποσοστά δήλωσαν «λίγο» 13 άτομα (12.6%) ή «καθόλου» 14 άτομα (13.6%).
5. Όσον αφορά τον **ύπνο**, 34 άτομα (33%) απάντησαν ότι ίσως επηρεάζει την εμφάνιση της ακμής, 25 άτομα (24.3%) ότι την επηρεάζει πολύ, ενώ 9 άτομα (8.7%) ότι την επηρεάζει πάρα πολύ. Αντίθετα, 21 άτομα (20.4%) θεωρούν ότι ο ύπνος

επηρεάζει λίγο την ακμή, ενώ 14 άτομα (13.6%) πιστεύουν ότι δεν έχει καμία επίδραση.

6. Σχετικά με τα **προϊόντα μακιγιάζ**, οι απαντήσεις των ατόμων ήταν περισσότερο κατανεμημένες. Συγκεκριμένα, 24 άτομα (23.3%) απάντησαν ότι δεν επηρεάζουν καθόλου την ακμή, άλλα 24 άτομα (23.3%) ότι την επηρεάζουν λίγο, 23 άτομα (22.3%) ότι ίσως την επηρεάζουν, ενώ 24 άτομα (23.3%) θεώρησαν ότι την επηρεάζουν πολύ. 11 άτομα (10.7%) απάντησαν ότι την επηρεάζουν πάρα πολύ.
7. Από την άλλη πλευρά, οι **καιρικές συνθήκες** θεωρήθηκαν από τους περισσότερους, ο παράγοντας μικρότερης σημασίας. Συγκεκριμένα, 38 άτομα (36.9%) δήλωσαν ότι δεν επηρεάζουν καθόλου την εμφάνιση της ακμής, ενώ 33 άτομα (32%) απάντησαν ότι την επηρεάζουν λίγο. 22 άτομα (21.4%) απάντησαν «ίσως», ενώ μόνο 8 άτομα (7.8%) και 5 άτομα (4.9%) αντίστοιχα θεώρησαν ότι οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν πολύ ή πάρα πολύ την ακμή.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν επίσης ότι σημαντικό ποσοστό των μαθητών χρησιμοποιεί προϊόντα περιποίησης ή θεραπευτικά προϊόντα για την αντιμετώπιση της ακμής. Συγκεκριμένα, 79 άτομα (77.5%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν κάποιο προϊόν, ενώ 23 άτομα (22.5%) ανέφεραν ότι δεν χρησιμοποιούν. Μεταξύ των προϊόντων που χρησιμοποιούνται συχνότερα περιλαμβάνονται ειδικά καθαριστικά προσώπου, τα οποία επιλέχθηκαν από την πλειονότητα των συμμετεχόντων (63 άτομα, 70.8%). Παράλληλα, μικρότερα ποσοστά ανέφεραν τη χρήση άλλων προϊόντων (10 άτομα 11.2%), όπως επιθέματα ακμής (pimple patches) (5 άτομα, 5.6%), μάσκες προσώπου (4 άτομα 4.5%) ή απλή πλύση με νερό (7 άτομα 7.9%).

Ωστόσο, ένα ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα της έρευνας αφορά το επίπεδο γνώσης των μαθητών σχετικά με τα δραστικά συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούν. Περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες (48 άτομα 53.3%) δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν τη σύσταση των προϊόντων περιποίησης που χρησιμοποιούν, γεγονός που υποδηλώνει περιορισμένο επίπεδο ενημέρωσης σχετικά με τις χημικές ουσίες και τις δραστικές ενώσεις που περιέχουν τα καλλυντικά ή φαρμακευτικά προϊόντα. Μικρότερα ποσοστά ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν προϊόντα με συγκεκριμένα συστατικά, όπως σαλικυλικό οξύ (10 άτομα 11.1%), αντηλιακά προϊόντα (8 άτομα 8.9%), υαλουρονικό οξύ (5 άτομα 5.6%) ή προϊόντα oil-free (16 άτομα 17.8%).

Όσον αφορά την επιλογή των προϊόντων αυτών, σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες (43 άτομα 47.8%) δήλωσαν ότι βασίστηκαν σε σύσταση δερματολόγου, γεγονός που υποδηλώνει ότι σημαντικό μέρος των εφήβων αναζητά επαγγελματική καθοδήγηση για την αντιμετώπιση της ακμής. Παράλληλα, άλλοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η επιλογή των προϊόντων επηρεάστηκε από τους γονείς τους (17 άτομα 18.9%) ή από πληροφορίες που εντόπισαν στο διαδίκτυο (15 άτομα 16.7%).

Σχετικά με τη συχνότητα αλλαγής προϊόντων λόγω έλλειψης αποτελεσματικότητας, 36 άτομα (37.9%) δήλωσαν ότι αλλάζουν προϊόντα μερικές φορές, 26 άτομα (27.4%) σπάνια, ενώ 22 άτομα (23.2%) ανέφεραν ότι δεν τα αλλάζουν ποτέ. Μόνο 11 άτομα (11.6%) δήλωσαν ότι αλλάζουν προϊόντα πολύ συχνά.

Παράλληλα, 49 άτομα (48%) δήλωσαν ότι θα πλήρωναν περισσότερο για ένα προϊόν με επιστημονικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, ενώ 42 άτομα (41.2%) απάντησαν ότι θα ήταν πρόθυμοι να πληρώσουν περισσότερο. Αντίθετα, μόνο 11 άτομα (10.8%) δήλωσαν ότι δεν θα πλήρωναν υψηλότερη τιμή.

Επιπλέον, περισσότεροι από τους μισούς εκτίμησαν ότι η ενημέρωση των εφήβων σχετικά με τη σωστή χρήση φαρμακευτικών αγωγών για την ακμή δεν είναι επαρκής 55 άτομα (53.4%). Το εύρημα αυτό αναδεικνύει την ανάγκη για καλύτερη ενημέρωση και εκπαίδευση των νέων σχετικά με τη σωστή χρήση δερματολογικών προϊόντων και φαρμακευτικών θεραπειών. Ανάμεσα στα άλλα, 27 άτομα (27.2%) πιστεύουν ότι είναι επαρκής και 20 άτομα (19.4%) δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν.

Όσον αφορά τις καταναλωτικές συνήθειες των συμμετεχόντων σχετικά με τα προϊόντα περιποίησης, 37 άτομα (36.3%) δήλωσαν ότι δεν αγοράζουν ποτέ προϊόντα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση. Ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων ανέφερε ότι αγοράζει προϊόντα χωρίς επαρκή ενημέρωση τουλάχιστον περιστασιακά, καθώς 32 άτομα (31.4%) απάντησαν ότι το κάνουν μερικές φορές και 26 άτομα (25.5%) σπάνια. Μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι αγοράζει προϊόντα χωρίς ενημέρωση πολύ συχνά (5 άτομα, 4.9%) ή πάντα (2 άτομα, 2%).

Σχετικά με την ανάγνωση των συστατικών των προϊόντων περιποίησης πριν από την αγορά τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι δεν εξετάζουν συστηματικά τη σύσταση των προϊόντων. Συγκεκριμένα, 39 άτομα (38.2%) ανέφεραν ότι διαβάζουν τα

συστατικά μόνο μερικές φορές, ενώ 30 άτομα (29.4%) δήλωσαν ότι το κάνουν σπάνια. Επιπλέον, 18 άτομα (17.6%) ανέφεραν ότι δεν διαβάζουν ποτέ τα συστατικά, ενώ μόνο 15 άτομα (14.7%) δήλωσαν ότι τα ελέγχουν πάντα πριν από την αγορά ενός προϊόντος.

Όσον αφορά το επίπεδο γνώσης σχετικά με το pH του δέρματος και τη σχέση του με την εμφάνιση της ακμής, σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες (51 άτομα, 49.5%) ανέφεραν ότι έχουν ακούσει τον όρο, χωρίς όμως να γνωρίζουν λεπτομέρειες σχετικά με τη σημασία του. 34 μαθητές (33%) έχουν δηλώσει ότι γνωρίζουν τι είναι το pH του δέρματος και πώς μπορεί να επηρεάζει την ακμή, ενώ 18 άτομα (17.5%) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν καθόλου τη συγκεκριμένη έννοια.

Η έρευνα διερεύνησε επίσης τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την πιθανή επίδραση των καλλυντικών και φαρμακευτικών προϊόντων στο περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 40 άτομα (38.8%) πιστεύουν ότι τα προϊόντα αυτά επηρεάζουν αρκετά το περιβάλλον, ενώ 36 άτομα (35%) θεωρούν ότι η επίδραση είναι μικρότερη. 20 άτομα (19.4%) εκτίμησαν ότι η επίδραση είναι μεγάλη, ενώ μόνο 7 άτομα (6.8%) πιστεύουν ότι τα προϊόντα αυτά δεν επηρεάζουν καθόλου το περιβάλλον.

Σχετικά με τη σημασία της επιστημονικής ενημέρωσης για τα συστατικά των προϊόντων περιποίησης, περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες (55 άτομα, 53.4%) δήλωσαν ότι τη θεωρούν πολύ σημαντική. 37 άτομα (35.9%) τη χαρακτήρισαν αρκετά σημαντική, ενώ μικρότερα ποσοστά την αξιολόγησαν ως λίγο σημαντική (8 άτομα 7.8%) ή καθόλου σημαντική (3 άτομα, 2.9%).

Τέλος, η πλειονότητα των μαθητών θεωρεί ότι η ακμή μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Συγκεκριμένα, 41 άτομα (39.8%) απάντησαν ότι την επηρεάζει αρκετά, ενώ 25 άτομα (24.3%) θεωρούν ότι την επηρεάζει πολύ. 29 άτομα (28.2%) πιστεύουν ότι η επίδραση είναι μικρή, ενώ μόνο 8 άτομα (7.8%) θεωρούν ότι η ακμή δεν επηρεάζει καθόλου τη συμπεριφορά ενός ατόμου.

5. Συμπεράσματα

Δημογραφικά στοιχεία

Το δείγμα αποτελείται κυρίως από μαθητές 15-17 ετών και κατά πλειοψηφία θηλυκού φύλου.

Ποσότητα ακμής

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες εμφανίζουν λίγη (39.8%) προς μέτρια ακμή (32%), γεγονός που ήταν αναμενόμενο.

Συχνότητα ακμής

Σχεδόν οι μισοί από αυτούς που ερωτηθήκαν εμφανίζουν μερικές φορές ακμή (45.5%).

Παράγοντες που επηρεάζουν την ακμή

Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ακμή είναι το άγχος, με τις ορμονικές διαταραχές, τη διατροφή και την υγιεινή να ακολουθούν αμέσως μετά.

Χρήση προϊόντων

Το 77.5% απάντησε πως χρησιμοποιεί προϊόντα αντιμετώπισης ακμής, με την πλειοψηφία να χρησιμοποιεί ειδικό καθαριστικό/ cleanser. Παρ' όλα αυτά, το 53.3% των ατόμων που χρησιμοποιούν προϊόντα δεν γνωρίζουν τι συστατικά περιέχονται σ' αυτά.

Επιλογή προϊόντων

Το 47.8% έχει επιλέξει προϊόντα με την συμβουλή δερματολόγου, γεγονός εκπληκτικό, καθώς δείχνει ότι η πλειονότητα εμπιστεύεται ειδικούς για την επιλογή των προϊόντων τους .

Συχνότητα αλλαγής προϊόντων

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (37.9%) αλλάζουν προϊόντα περιποίησης λόγω έλλειψης αποτελέσματος μερικές φορές, ενώ η μειονότητα (11.6%) αλλάζει προϊόντα πολύ συχνά.

Σημασία στην αποτελεσματικότητα των προϊόντων

Το 48% θα ήταν διατεθειμένο να πληρώσει περισσότερο για ένα προϊόν με επιστημονική αποδεδειγμένη δράση υπό κάποιες συνθήκες («εξαρτάται»), ενώ το 41.2% απάντησε πως δε θα δίσταζε να πληρώσει για προϊόντα αποτελεσματικότερης δράσης.

Γνώση εφήβων για σωστή φαρμακευτική αγωγή

Περίπου οι μισοί συμμετέχοντες (53.4%) πιστεύουν πως οι νέοι δεν ενημερώνονται αρκετά σχετικά με τη σωστή χρήση φαρμακευτικών αγωγών.

Ενημέρωση πριν την αγορά προϊόντων

Το 36.3% δεν αγοράζει ποτέ προϊόντα χωρίς ενημέρωση και το 25.5% σπανίως, ενώ το 31.4% μερικές φορές δεν ενημερώνεται πριν τις αγορές του. Η μειονότητα δεν συνηθίζει να ενημερώνεται πριν να αγοράσει προϊόντα.

Γνώση για συστατικά προϊόντων πριν την αγορά

Η πλειοψηφία, δηλαδή το 38.2%, διαβάζει μερικές φορές τα συστατικά των προϊόντων που αγοράζει, ενώ μόνο το 14.6% ενημερώνεται πάντα πριν αγοράσει ένα προϊόν, γεγονός που αποδεικνύει την ανάγκη για πιο εκτενής ενημέρωση σχετικά με τα συστατικά προϊόντων.

Γνώση για το pH του δέρματος

Σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες έχουν ξανά ακούσει για το pH του δέρματος αλλά δεν γνωρίζουν λεπτομέρειες.

Επιρροή καλλυντικών και φαρμακευτικών προϊόντων στο περιβάλλον

Το 38.8% πιστεύει πως τα καλλυντικά και τα φαρμακευτικά προϊόντα επηρεάζουν αρκετά το περιβάλλον, ενώ το 35% πιστεύει πως το επηρεάζουν λίγο.

Σημασία επιστημονικής ενημέρωσης

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (53.4%) θεωρεί πως η επιστημονική ενημέρωση για τα συστατικά ενός προϊόντος είναι πολύ καθοριστική.

Επιρροή ακμής στην συμπεριφορά του ατόμου

Το 39.8% θεωρεί πως η ακμή επηρεάζει αρκετά την ψυχολογία ενός ατόμου, ενώ το 28.2% και το 24.3% πιστεύουν ότι επηρεάζει λίγο και πολύ τη συμπεριφορά του αντίστοιχα.

Γενικά Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η ακμή αποτελεί ένα αρκετά συχνό φαινόμενο στους εφήβους ηλικίας 15-17 ετών, με τις περισσότερες περιπτώσεις να εμφανίζεται σε ήπια έως μέτρια μορφή και να παρουσιάζεται περιστασιακά. Οι βασικοί παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν την εμφάνισή της είναι κυρίως το άγχος, αλλά και οι ορμονικές διαταραχές, η διατροφή και η υγιεινή.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων χρησιμοποιεί προϊόντα για την αντιμετώπιση της ακμής, κυρίως καθαριστικά προσώπου, ενώ πολλοί επιλέγουν τα προϊόντα τους έπειτα από συμβουλή δερματολόγου. Παρ' όλα αυτά, αρκετοί δεν γνωρίζουν τα συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούν και δεν ενημερώνονται πάντα πριν προχωρήσουν σε αγορά, γεγονός που δείχνει ότι υπάρχει ανάγκη για επιπρόσθετη ενημέρωση σχετικά με τη σωστή χρήση και επιλογή προϊόντων και φαρμακευτικών αγωγών. Οι περισσότεροι αλλάζουν προϊόντα κυρίως όταν δεν βλέπουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, ενώ σημαντικό ποσοστό δηλώνει ότι θα ήταν διατεθειμένο να πληρώσει περισσότερο για προϊόντα με επιστημονικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα.

Παράλληλα, παρατηρείται ότι η γνώμη των συμμετεχόντων για ορισμένες βασικές έννοιες φροντίδας του δέρματος, όπως το pH του δέρματος, είναι περιορισμένη, αν και οι περισσότεροι θεωρούν πολύ σημαντική την επιστημονική ενημέρωση σχετικά με τα συστατικά των προϊόντων. Επιπλέον, αρκετοί αναγνωρίζουν ότι τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα μπορεί να επηρεάζουν το περιβάλλον. Τέλος, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η ακμή δεν επηρεάζει μόνο την εμφάνιση αλλά και την ψυχολογία και τη συμπεριφορά ενός ατόμου, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

6. Δεξιότητες που αποκτήθηκαν

Η συμμετοχή μας στον 8^ο μαθητικό διαγωνισμό Χημείας αποτέλεσε μια ιδιαίτερα δημιουργική και εκπαιδευτική εμπειρία. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αποκτήσαμε νέες γνώσεις και αναπτύξαμε σημαντικές δεξιότητες που σχετίζονται με την έρευνα και τη συνεργασία. Μάθαμε να εργαζόμαστε οργανωμένα ως ομάδα, να ανταλλάσσουμε ιδέες και να στηρίζουμε τα επιχειρήματά μας μέσα από αξιόπιστες πηγές και επιστημονικά δεδομένα.

Η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας ήταν καθοριστική για την επιτυχία της προσπάθειάς μας. Μέσα από συζητήσεις, ανταλλαγή απόψεων και συνεχή επικοινωνία, καταφέραμε να συντονίσουμε αποτελεσματικά τις ενέργειές μας και να προχωράμε σταθερά στην ολοκλήρωση της εργασίας. Η καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριάς μας υπήρξε πολύτιμη, καθώς μας υποστήριξε σε κάθε βήμα της διαδικασίας.

Παρόλο που συναντήσαμε δυσκολίες, όπως περιορισμένο χρόνο και απαιτητικές συνθήκες, καταφέραμε να τις αντιμετωπίσουμε με επιμονή, καλή οργάνωση και ομαδικό πνεύμα. Μέσα από αυτή την εμπειρία ενισχύσαμε όχι μόνο της δεξιότητές μας, αλλά και τη συνεργασία και τη μεταξύ μας εμπιστοσύνη.

Συνολικά, η συμμετοχή μας στον διαγωνισμό ήταν μια πολύτιμη εμπειρία που μας πρόσφερε γνώσεις, εμπειρίες, δεξιότητες που θα μας φανούν χρήσιμες τόσο στην εκπαιδευτική μας πορεία όσο και σε μελλοντικές προκλήσεις.

7. Παράρτημα

7.1 Ερωτηματολόγιο

Ακμή: Το δέρμα μιλάει...η Χημεία εξηγεί!

1.Φύλο

- ☐ Αρσενικό
- ☐ Θηλυκό

2.Τι ηλικία είσαι;

- ☐ 12-14
- ☐ 15-17
- ☐ 18+

3.Πόση ακμή εμφανίζεις; (όχι μόνο πρόσωπο)

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγη
- ☐ Μέτρια
- ☐ Αρκετή
- ☐ Πολλή

4.Πόσο συχνά εμφανίζεται;

- ☐ Σπάνια
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Συχνά

5.Ποιοι από τους πιο κάτω παράγοντες θεωρείτε επηρεάζουν;

	Καθόλου	Λίγο	Ίσως	Πολύ	Παρά πολύ
Διατροφή	☐	☐	☐	☐	☐
Υπνος	☐	☐	☐	☐	☐
Αγχος	☐	☐	☐	☐	☐
Προϊόντα Μακιγιάζ	☐	☐	☐	☐	☐
Ορμονικές διαταραχές	☐	☐	☐	☐	☐
Υγιεινή	☐	☐	☐	☐	☐
Καιρικές συνθήκες	☐	☐	☐	☐	☐

6. Χρησιμοποιείς προϊόντα για την ακμή;

☐ Ναι

☐ Όχι

6α. Αν ναι, τότε: Τι είδους καθαριστικού;

☐ Νερό

☐ Ειδικό καθαριστικό/ cleanser

☐ Pimple patches

☐ Μάσκες προσώπου

☐ Άλλο

6β. Γνωρίζεις αν το προϊόν που χρησιμοποιείς είναι:

☐ Oil free

☐ Με αλκοόλη

☐ Με σαλικυλικό οξύ

☐ Υαλουρονικό οξύ

☐ Αντηλιακό

☐ Δεν γνωρίζω

☐ Άλλο: _____

7. Πως επιλέξατε τα συγκεκριμένα προϊόντα;

- ☐ Δερματολόγος
- ☐ Γονείς
- ☐ Φίλους
- ☐ Διαδίκτυο
- ☐ Άλλο: _____

8. Πόσο συχνά αλλάζετε προϊόντα περιποίησης λόγω έλλειψης αποτελέσματος;

- ☐ Πολύ συχνά
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Σπάνια
- ☐ Ποτέ

9.Θα ήσασταν διατεθειμένοι να πληρώσετε περισσότερο για ένα προϊόν με επιστημονική αποδεδειγμένη δράση;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Εξαρτάται

10.Πιστεύετε ότι η ενημέρωση για τη σωστή χρήση φαρμακευτικών αγωγών είναι επαρκής στους έφηβους;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν γνωρίζω

11. Συνηθίζετε να αγοράζετε προϊόντα χωρίς ενημέρωση;

- ☐ Πάντα
- ☐ Πολύ συχνά
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Σπάνια
- ☐ Ποτέ

12. Διαβάζετε τα συστατικά στα προϊόντα περιποίησης πριν τα αγοράσετε;

- ☐ Πάντα
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Σπάνια
- ☐ Ποτέ

13. Γνωρίζετε τι είναι το PH του δέρματος και αν επηρεάζει την εμφάνιση ακμής;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Το έχω ξανά ακούσει αλλά δεν γνωρίζω λεπτομέρειες

14. Πιστεύετε ότι τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα μπορεί να επηρεάζουν το περιβάλλον (π.χ. μέσω αποβλήτων ή συσκευασίας;)

- ☐ Πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο
- ☐ Καθόλου

15. Πόσο σημαντική θεωρείτε την επιστημονική ενημέρωση για τα συστατικά ενός προϊόντος;

- ☐ Πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο
- ☐ Καθόλου

...

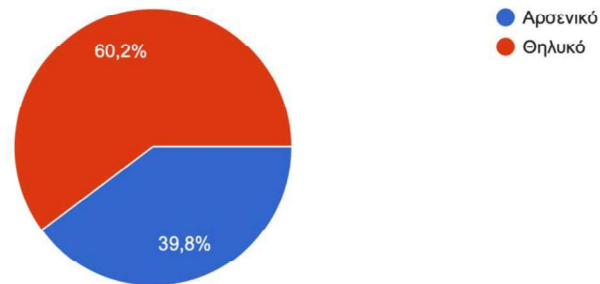
16. Πιστεύετε ότι η ακμή μπορεί να επηρεάσει την συμπεριφορά ενός ατόμου;

- ☐ Καθόλου
- ☐ Λίγο
- ☐ Αρκετά
- ☐ Πολύ

7.2 Διαγράμματα

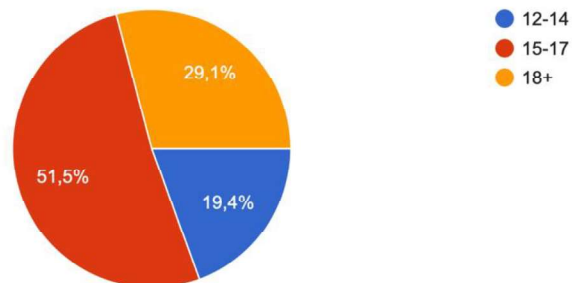
Γράφημα 1

1. Φύλο
103 απαντήσεις



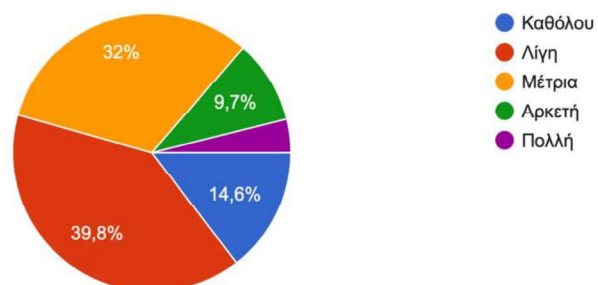
Γράφημα 2

2. Τι ηλικία είσαι;
103 απαντήσεις



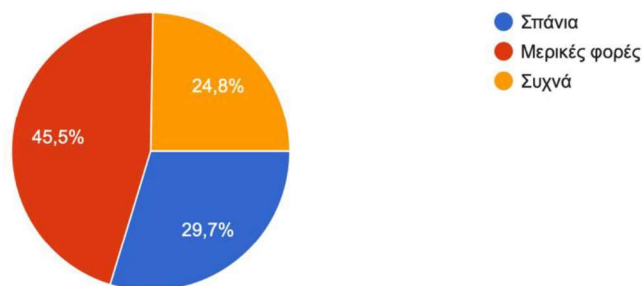
Γράφημα 3

3. Πόση ακμή εμφανίζεις; (όχι μόνο πρόσωπο)
103 απαντήσεις



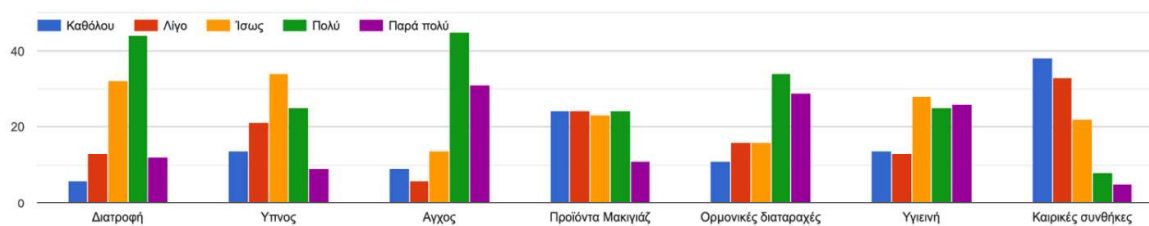
Γράφημα 4

4. Πόσο συχνά εμφανίζεται;
101 απαντήσεις



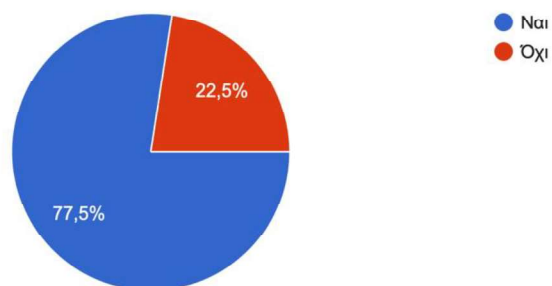
Γράφημα 5

5. Ποιοι από τους πιο κάτω παράγοντες θεωρείτε επηρεάζουν;



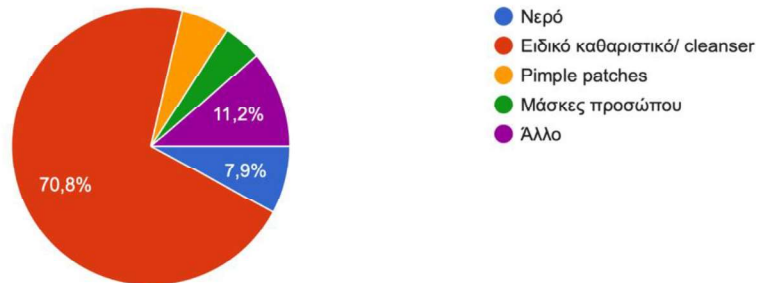
Γράφημα 6

6. Χρησιμοποιείς προϊόντα για την ακμή;
102 απαντήσεις



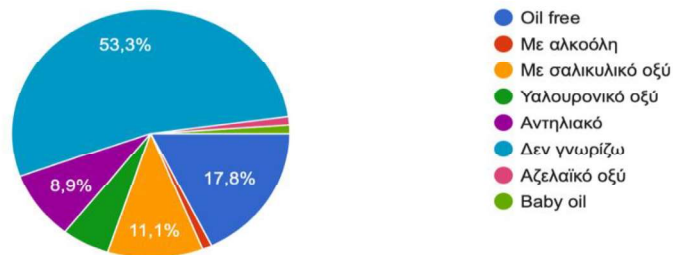
Γράφημα 6α

6α. Αν ναι, τότε: Τι είδους καθαριστικού;
89 απαντήσεις



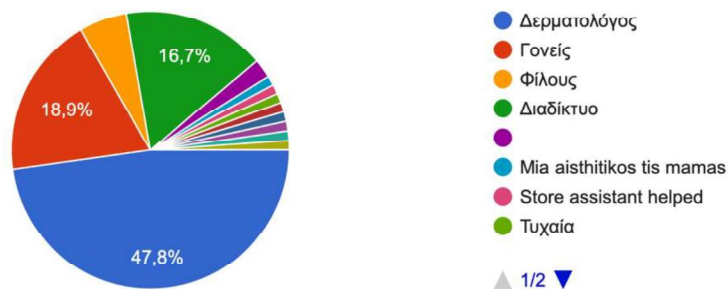
Γράφημα 6β

6β. Γνωρίζεις αν το προϊόν που χρησιμοποιείς είναι:
90 απαντήσεις



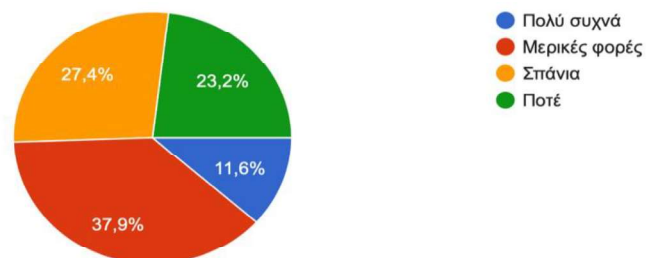
Γράφημα 7

7. Πως επιλέξατε τα συγκεκριμένα προϊόντα;
90 απαντήσεις



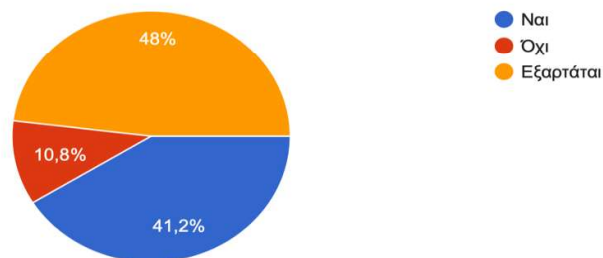
Γράφημα 8

8. Πόσο συχνά αλλάζετε προϊόντα περιποίησης λόγω έλλειψης αποτελέσματος;
95 απαντήσεις



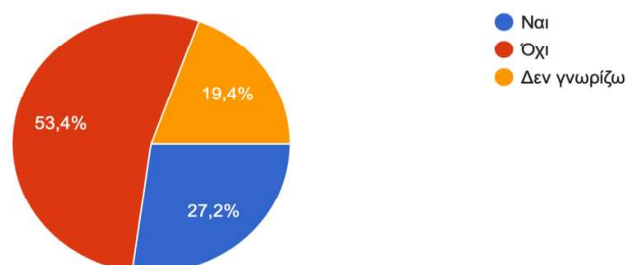
Γράφημα 9

9. Θα ήσασταν διατεθειμένοι να πληρώσετε περισσότερο για ένα προϊόν με επιστημονική αποδεδειγμένη δράση;
102 απαντήσεις



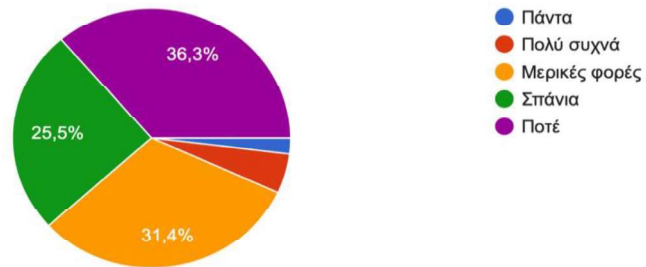
Γράφημα 10

10. Πιστεύετε ότι η ενημέρωση για τη σωστή χρήση φαρμακευτικών αγωγών είναι επαρκής στους έφηβους;
103 απαντήσεις



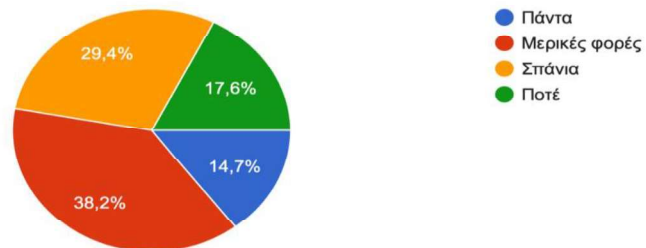
Γράφημα 11

11. Συνηθίζετε να αγοράζετε προϊόντα χωρίς ενημέρωση;
102 απαντήσεις



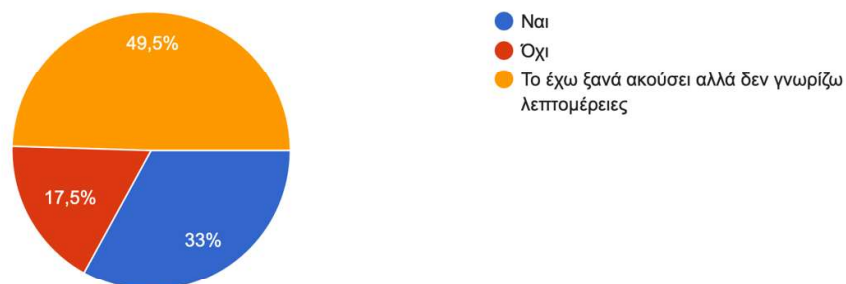
Γράφημα 12

12. Διαβάζετε τα συστατικά στα προϊόντα περιποίησης πριν τα αγοράσετε;
102 απαντήσεις



Γράφημα 13

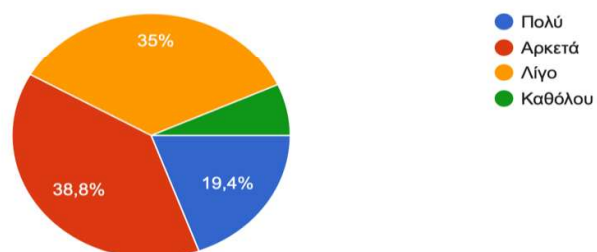
13. Γνωρίζετε τι είναι το PH του δέρματος και αν επηρεάζει την εμφάνιση ακμής;
103 απαντήσεις



Γράφημα 14

14. Πιστεύετε ότι τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα μπορεί να επηρεάζουν το περιβάλλον (π.χ. μέσω αποβλήτων ή συσκευασίας;)

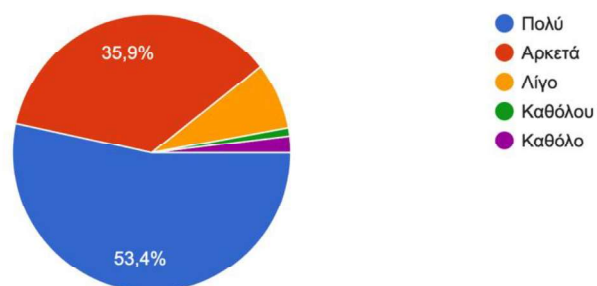
103 απαντήσεις



Γράφημα 15

15. Πόσο σημαντική θεωρείτε την επιστημονική ενημέρωση για τα συστατικά ενός προϊόντος;

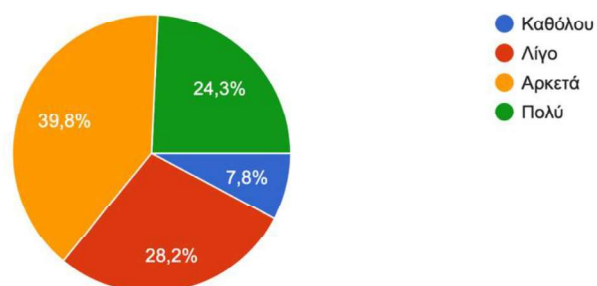
103 απαντήσεις



Γράφημα 16

16. Πιστεύετε ότι η ακμή μπορεί να επηρεάσει την συμπεριφορά ενός ατόμου;

103 απαντήσεις



8. Βιβλιογραφία

- https://hdvr.gr/wp-content/PDF/36-1/HDVR-36-19.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Gollnick HP, 2008;9(5):279-84
- Zaenglein AL. Acne Vulgaris. N Engl J Med. 2018;379(14):1343-52
- <https://www.cosmeticdermamedicine.gr/akmi#erotiseis>
- Δρ. Αμαλία Τσιατούρα Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
- %CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CE%B7-%CE%B1%CE%BA%CE%BC%CE%B7-%CE%BF%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF/
Πάρης Παπαχρήστος
- https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https%3A%2F%2Fdiatitologos.com%2Fkatastaseis-ygeias%2Fakmi-kai-diatrofi%2F&ved=0CBoQjhqFwoTCIlg4_y2nJMDFQAAAAAdAAAAABAJ&opi=89978449