

ΑΚΜΗ:
ΤΟ ΔΕΡΜΑ
ΜΙΛΑΕΙ... Η
ΧΗΜΕΙΑ ΕΞΗΓΕΙ

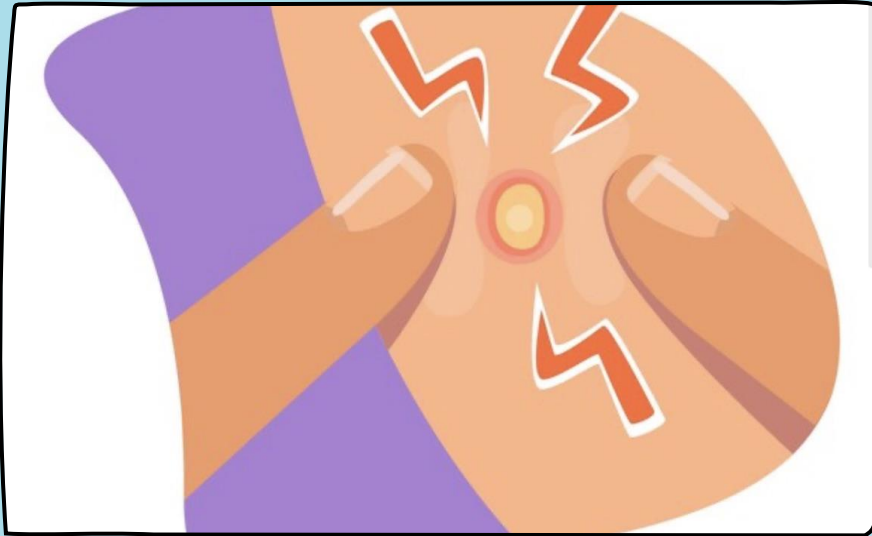
Έλενα Φιλίππου

Κωνσταντίνος
Ξανθουδάκης

Μαριτήνα
Αντωνιάδου

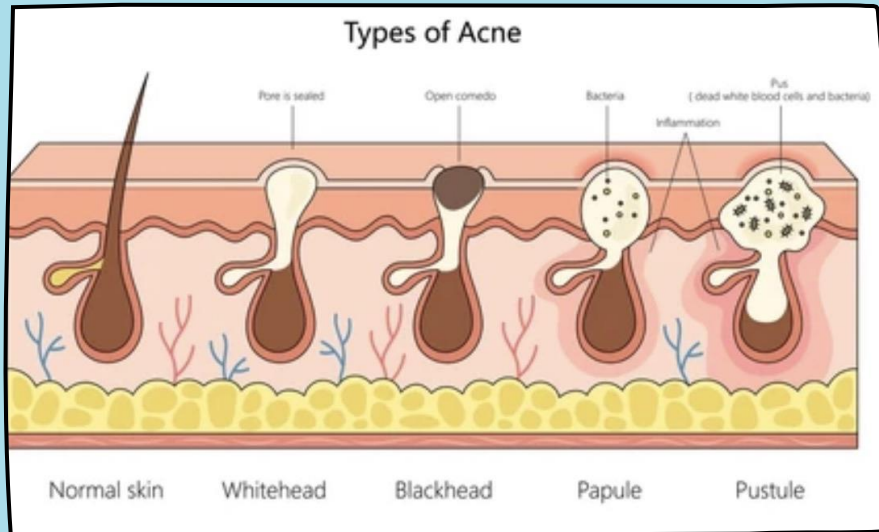
Ναταλία Φιλίππου





Εισαγωγή

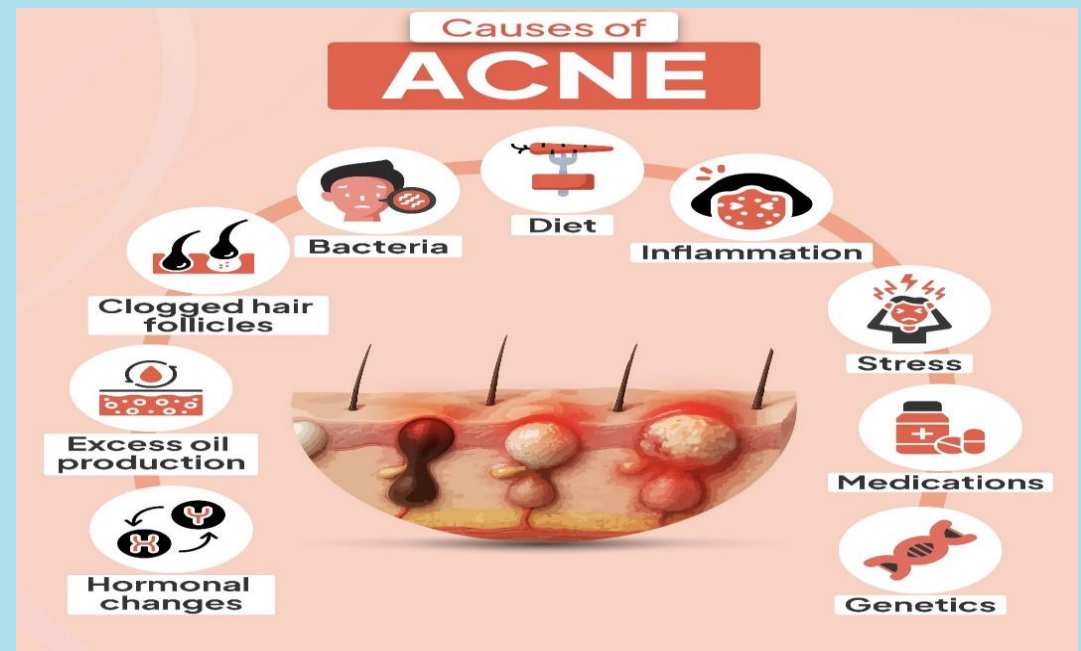
- Η ακμή αποτελεί μία από τις συχνότερες δερματικές παθήσεις της εφηβείας.
- Συνδέεται με ορμονικές μεταβολές και προϊόντα περιποίησης.
- Η Χημεία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ακμής και στη σύνθεση των προϊόντων που χρησιμοποιούνται.



Ερευνητικά ερωτήματα

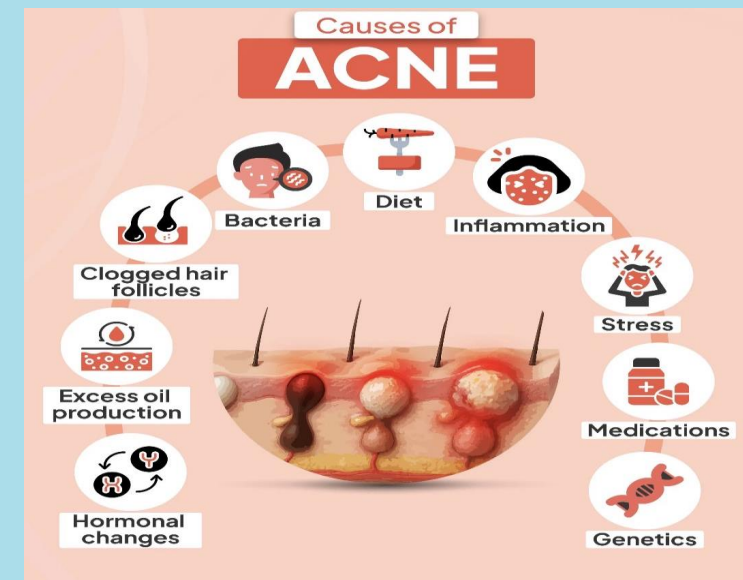
- ❖ Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που προκαλούν την ακμή;
- ❖ Σε ποιο βαθμό χρησιμοποιούνται τα προϊόντα αντιμετώπισης της ακμής;
- ❖ Πόσο ενημερώνονται τα άτομα για τις ουσίες που περιέχονται στα προϊόντα που χρησιμοποιούν;
- ❖ Πόσο κατατοπιστικές είναι οι πηγές ενημέρωσής τους;

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας



- **Ορμονικές μεταβολές:** Κατά την εφηβεία αυξάνονται τα ανδρογόνα και η τεστοστερόνη, με αποτέλεσμα υπερπαραγωγή σμήγματος, ορμονικές διακυμάνσεις και επιδείνωση κατά την έμμηνη ρύση.
- **Προϊόντα μακιγιάζ:** Η ακατάλληλη χρήση καλλυντικών φράζει τους πόρους, αυξάνει τη λιπαρότητα και επιδεινώνει την ακμή.
- **Ύπνος:** Η έλλειψη ύπνου μπορεί να επιδεινώσει την ακμή επειδή διαταράσσει την ορμονική ισορροπία και μειώνει την ικανότητα του δέρματος να ανανεώνεται και να επανορθώνεται.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας



- **Υγιεινή:** Η κακή υγιεινή μπορεί να επιδεινώσει την ακμή επειδή επιτρέπει τη συσσώρευση λιπαρότητας, βακτηρίων και ρύπων στο δέρμα, οδηγώντας σε φραγμένους πόρους και φλεγμονές.
- **Καιρικές συνθήκες:** Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν την ακμή, επειδή ζέστη/υγρασία αυξάνουν τη λιπαρότητα, ενώ κρύο/ξηρασία ερεθίζουν το δέρμα.
- **Διατροφή:** Η κακή διατροφή μπορεί να επιδεινώσει την ακμή, επειδή τρόφιμα με υψηλή ζάχαρη και επεξεργασμένους υδατάνθρακες αυξάνουν τη λιπαρότητα και τις φλεγμονές του δέρματος.
- **Άγχος:** Το ψυχολογικό στρες έχει συσχετιστεί με αυξημένη ένταση των βλαβών και με καθυστέρηση στην επούλωσή τους, ενώ σημαντικό ποσόστο εφήβων και ενηλίκων αναφέρει επιδείνωση της ακμής σε περιόδους έντονου άγχους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τέσσερις βασικές θεματικές ενότητες:

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

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 Μακ...	☐	☐	☐	☐	☐
Ορμονικές δια...	☐	☐	☐	☐	☐
Υγιεινή	☐	☐	☐	☐	☐
Καιρικές συνθ...	☐	☐	☐	☐	☐

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: _____

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

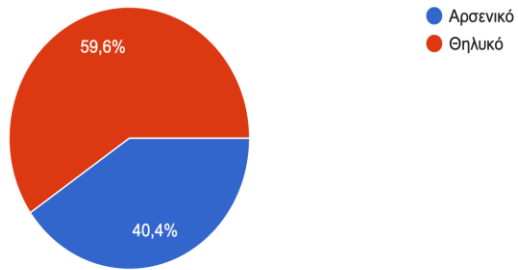
☐ Λίγο

☐ Αρκετά

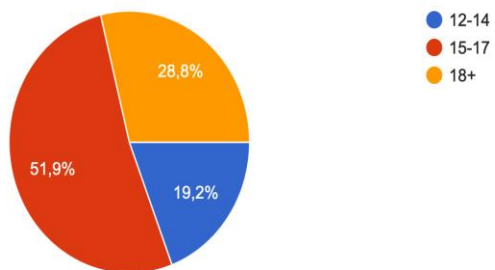
☐ Πολύ

Δημογραφικά Στοιχεία:

1. Φύλο
104 απαντήσεις



2. Τι ηλικία είσαι;
104 απαντήσεις

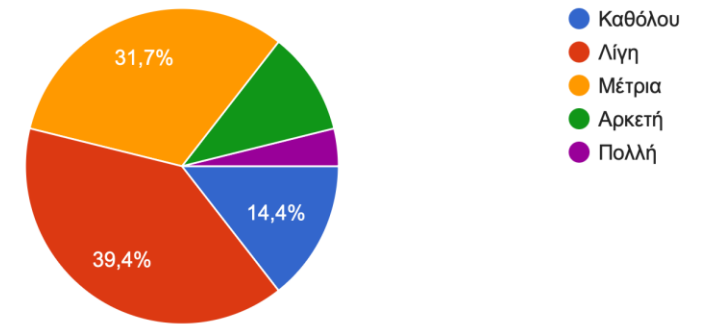


- Συνολικά 103 συμμετέχοντες
- 62 κορίτσια
- 41 αγόρια
- Κυρίως έφηβοι

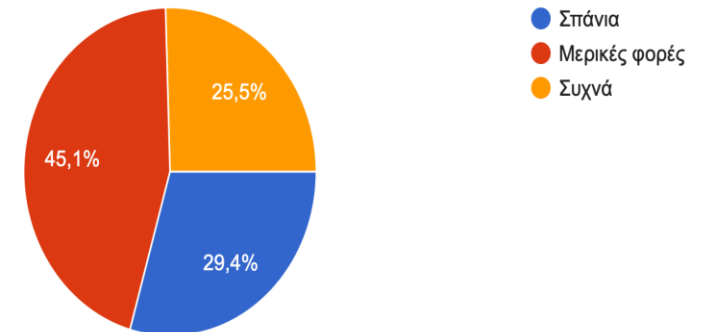
Ποσότητα και Συχνότητα ακμής:

- Όσον αφορά τη βαρύτητα της ακμής, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών ανέφερε ότι εμφανίζει λίγη ακμή (39,4%) προς μέτρια ένταση (31,7%) γεγονός που ήταν αναμενόμενο. Το 14,4% ανέφερε ότι δεν παρουσιάζουν καθόλου ακμή, ενώ μικρότερα ποσοστά δήλωσαν ότι εμφανίζουν αρκετή (9,7%) ή πολύ έντονη ακμή (3,9%).
- Σε σχέση με τη συχνότητα εκδήλωσης δερματικών βλαβών, οι πλείστοι εμφανίζουν περιστασιακά (45,1%), ενώ άλλοι δήλωσαν σπάνια (29,4%) ή συχνά (25,5%).

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



4.Πόσο συχνά εμφανίζεται;
102 απαντήσεις

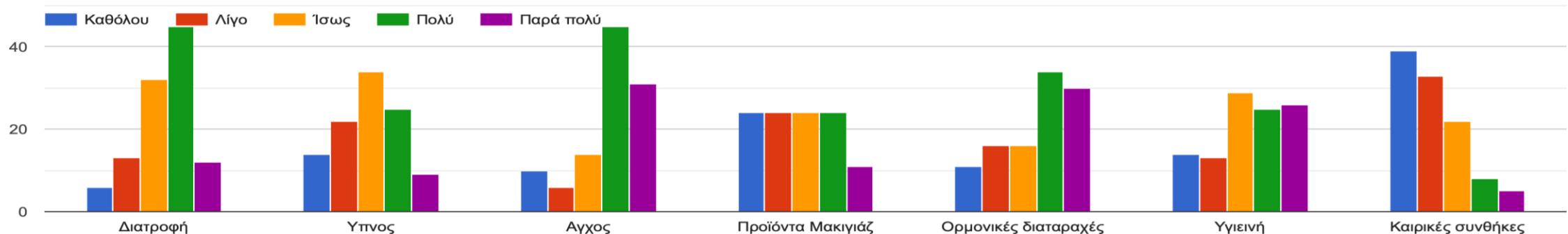


Παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση ακμής:

Βασικά Ευρήματα Της Έρευνας:

- Το άγχος αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος παράγοντας
- Οι ορμονικές διαταραχές και η διατροφή θεωρήθηκαν επίσης ιδιαίτερα σημαντικές
- Η υγιεινή και ο ύπνος φαίνεται να επηρεάζουν την ακμή σε σημαντικό βαθμό
- Οι καιρικές συνθήκες αξιολογήθηκαν ως ο λιγότερος σημαντικός παράγοντας

5. Ποιοι από τους πιο κάτω παράγοντες θεωρείτε επηρεάζουν;

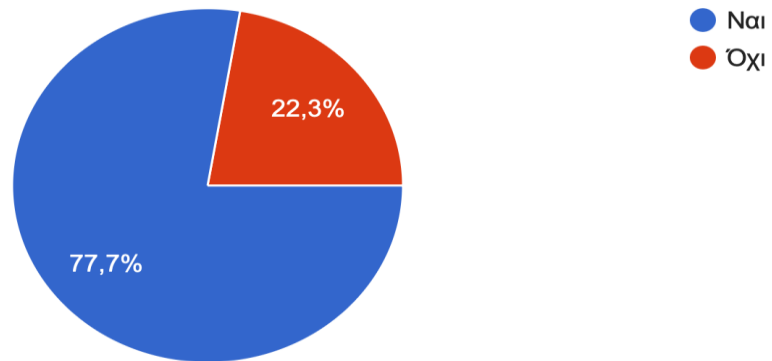


Χρήση και επιλογή προϊόντων:

- Το 77,5% χρησιμοποιεί προϊόντα αντιμετώπισης ακμής, με την πλειοψηφία να χρησιμοποιεί ειδικό καθαριστικό/cleanser.
- Περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες (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.
- 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.

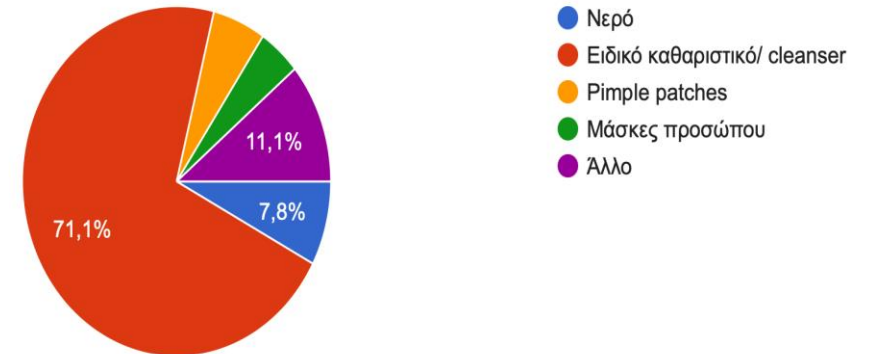
6. Χρησιμοποιείς προϊόντα για την ακμή;

103 απαντήσεις



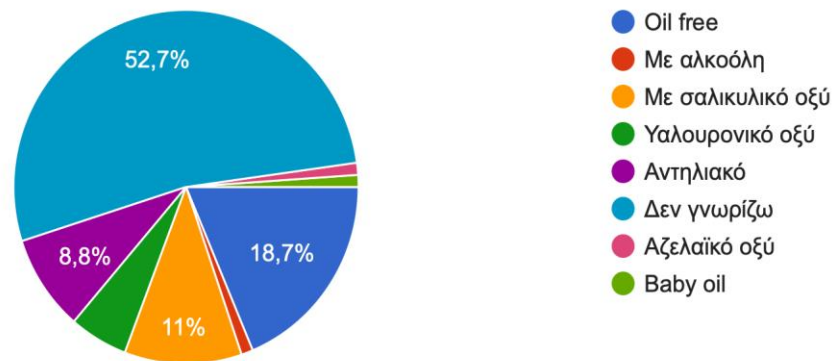
6α. Αν ναι, τότε: Τι είδους καθαριστικού;

90 απαντήσεις



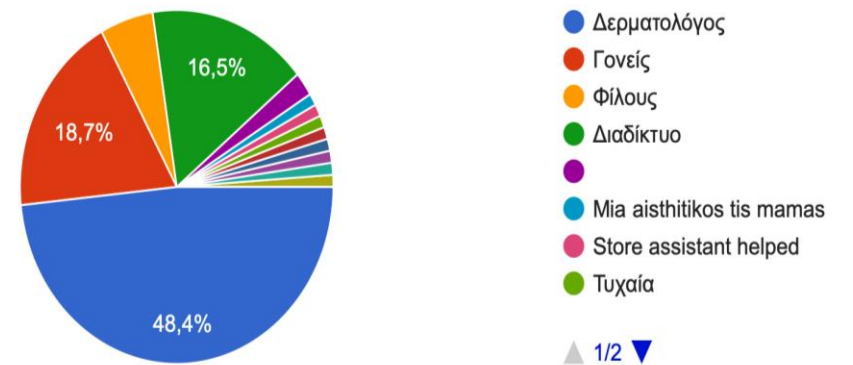
6β. Γνωρίζεις αν το προϊόν που χρησιμοποιείς είναι:

91 απαντήσεις



7. Πως επιλέξατε τα συγκεκριμένα προϊόντα;

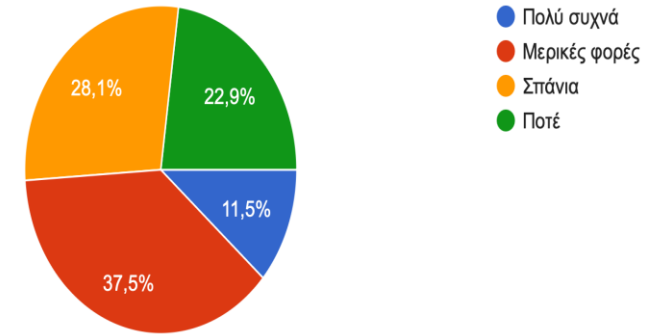
91 απαντήσεις



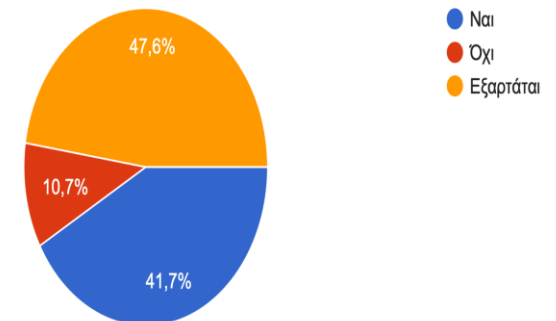
Αποτελεσματικότητα και Επιστημονική Αξιοπιστία προϊόντων:

- Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι οι πλείστοι (37,5%) αλλάζουν προϊόντα περιποίησης λόγω έλλειψης αποτελεσματικότητας, ενώ η μειονότητα (11,5%) αλλάζει πολύ συχνά.
- Το 47,6% θα ήταν διατεθειμένο να πληρώσει περισσότερο για ένα προϊόν με επιστημονικά αποδεδειγμένη δράση υπό κάποιες συνθήκες («εξαρτάται»), το 41,7% απάντησε πως δεν θα δίσταζε να πληρώσει για προϊόντα αποτελεσματικότερης δράσης, με το 10,7% των συμμετεχόντων να έχει απαντήσει «όχι».

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



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

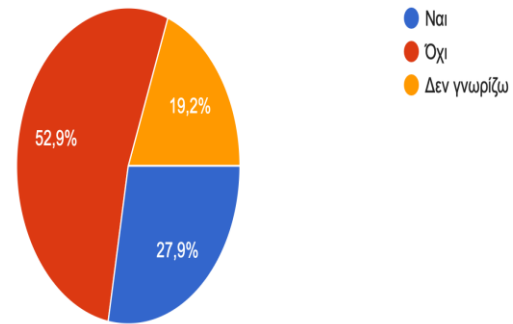


Ενημέρωση εφήβων για τη σωστή φαρμακευτική αγωγή και τα συστατικά των προϊόντων:

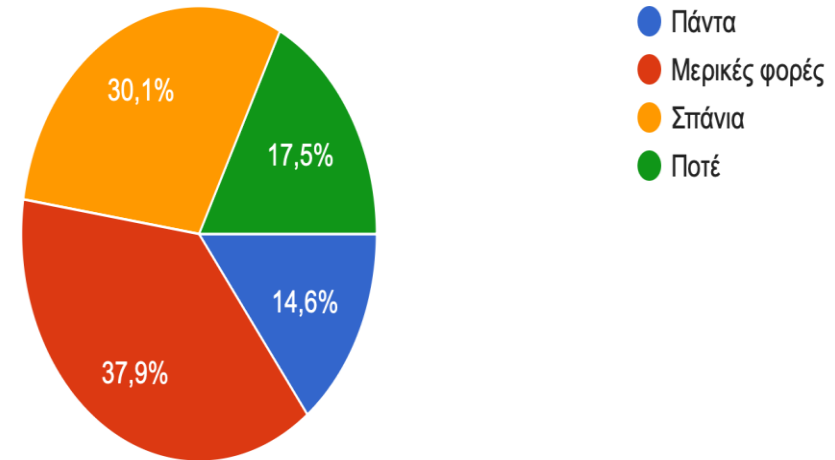
- Οι μισοί (52,9%) εκτίμησαν ότι η ενημέρωση των εφήβων σχετικά με τη σωστή χρήση φαρμακευτικών αγωγών για την ακμή δεν είναι επαρκής.
- Οι πλείστοι δεν αγοράζουν προϊόντα χωρίς ενημέρωση, ενώ η μειονότητα δεν συνηθίζει να ενημερώνεται πριν να αγοράσει προϊόντα περιποίησης της ακμής.
- Η πλειοψηφία (37,9%) 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.

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

104 απαντήσεις

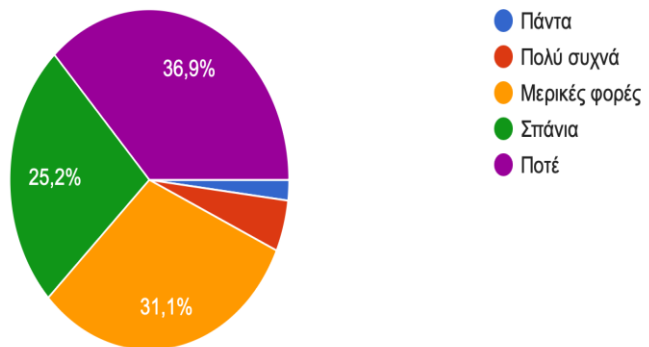


12. Διαβάζετε τα συστατικά στα προϊόντα περιποίησης πριν τα αγοράσετε;
103 απαντήσεις



11. Συνηθίζετε να αγοράζετε προϊόντα χωρίς ενημέρωση;

103 απαντήσεις

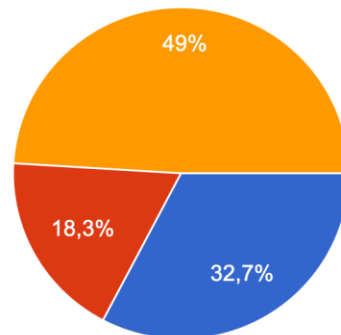


Γνώση για το pH του δέρματος:

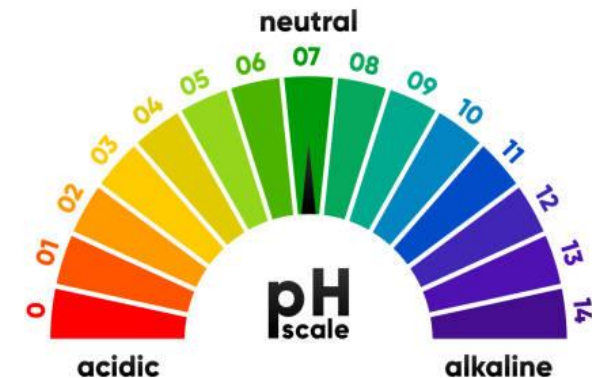
- Όσον αφορά το επίπεδο γνώσης σχετικά με το pH του δέρματος και τη σχέση του με την εμφάνιση της ακμής, σχεδόν οι μισοί (49%) έχουν ξανακούσει τον όρο, χωρίς όμως να γνωρίζουν λεπτομέρειες σχετικά με τη σημασία του.

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

104 απαντήσεις



● Ναι
● Όχι
● Το έχω ξανά ακούσει αλλά δεν γνωρίζω λεπτομέρειες

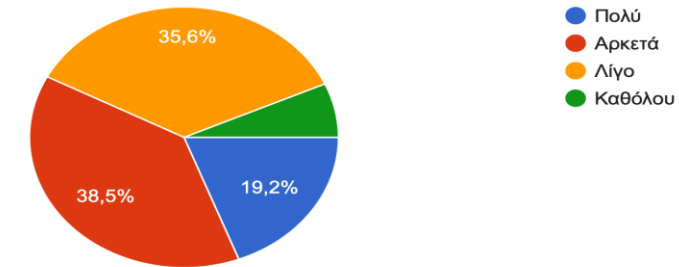


Σημασία επιστημονικής ενημέρωσης για τη σωστή χρήση καλλυντικών και φαρμακευτικών προϊόντων:

- Το 38,5% πιστεύει πως τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα επηρεάζουν αρκετά το περιβάλλον, ενώ το 35,6% πιστεύει πως το επηρεάζουν λίγο.
- Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (53,8%) θεωρεί πως η επιστημονική ενημέρωση για τα συστατικά ενός προϊόντος είναι πολύ σημαντική.

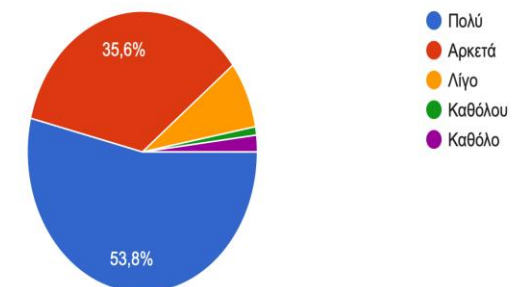
14. Πιστεύετε ότι τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα μπορεί να επηρεάσουν το περιβάλλον (π.χ. μέσω αποβλήτων ή συσκευασίας);

104 απαντήσεις



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

104 απαντήσεις

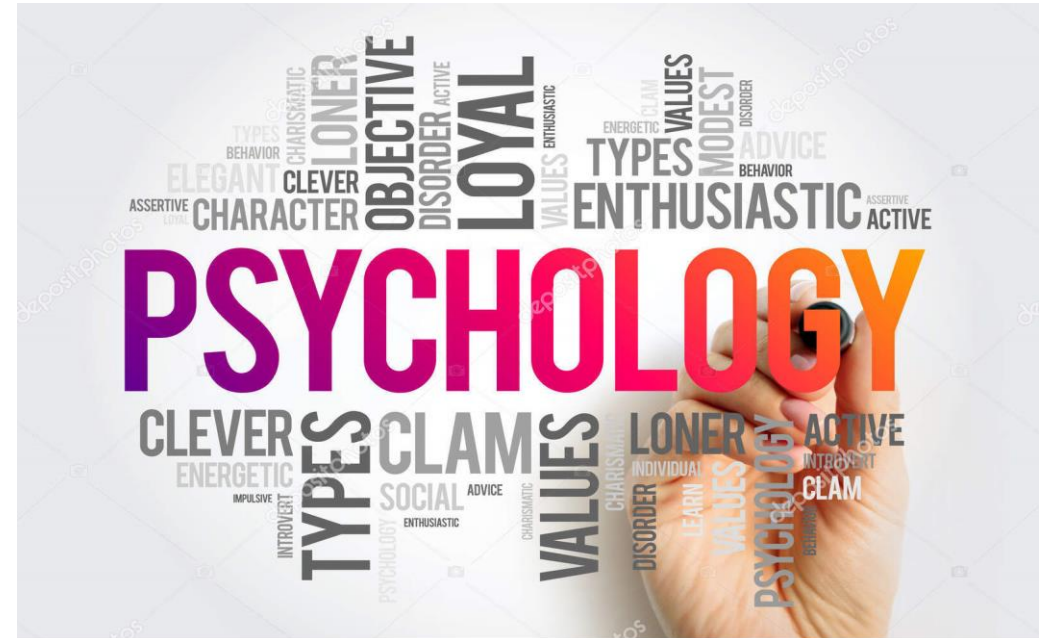
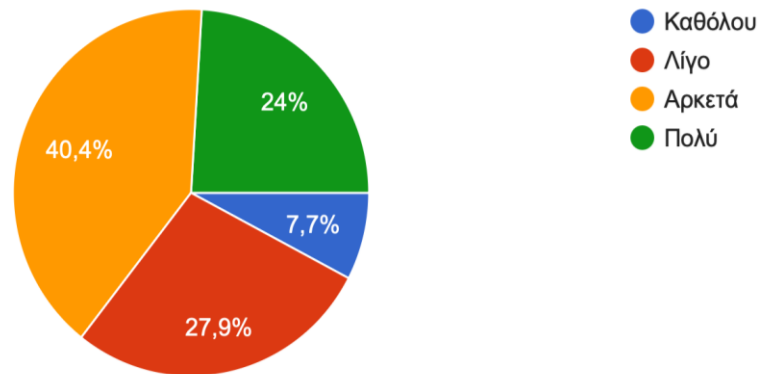


Η σχέση ακμής και ψυχολογίας

- Οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η ακμή επηρεάζει τη συμπεριφορά ενός ατόμου
- Η σχέση ακμής και ψυχολογίας φαίνεται να είναι αμφίδρομη
- Το άγχος μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση ακμής, ενώ η ίδια η ακμή μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεικόνα και την κοινωνική συμπεριφορά.

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

104 απαντήσεις



Δεξιότητες που αποκτήθηκαν:

- Νέες επιστημονικές γνώσεις.
- Εργαστήκαμε ως μία ομάδα και ανταλλάξαμε ιδέες
- Χρησιμοποιήσαμε αξιόπιστες και επιστημονικές πηγές για τη στήριξη επιχειρημάτων
- Αντιμετωπίσαμε προκλήσεις όπως ο περιορισμένος χρόνος με επιμονή και ομαδικό πνεύμα
- Μεγαλύτερη πίστη στις δυνάμεις μας
- Βαθύτερη εμπιστοσύνη μεταξύ μας

Μελλοντικές Δράσεις:

Στα σχολεία, είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται διαλέξεις και ενημερωτικές παρουσιάσεις από ειδικούς επιστήμονες σχετικά με την ακμή και τη σωστή περιποίηση του δέρματος.

Μέσα από αυτές, οι μαθητές μπορούν να ενημερώνονται για τα αίτια της ακμής, τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής της, αλλά και για τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει στην αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία τους.



Συμπεράσματα της Έρευνας:

Ολοκληρώνοντας, η έρευνά μας ανέδειξε ότι η ακμή δεν αποτελεί απλώς ένα αισθητικό ζήτημα, αλλά ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο που συνδέεται με τη Χημεία, την ψυχολογία και την καθημερινότητα των νέων ανθρώπων.

Στο ίδιο μοτίβο, τα αποτελέσματα έδειξαν την ανάγκη για μεγαλύτερη ενημέρωση σχετικά με τα προϊόντα περιποίησης και τη χημική τους σύσταση, ώστε οι επιλογές των καταναλωτών να είναι περισσότερο συνειδητοποιημένες τόσο για την ανθρώπινη υγεία όσο και για το περιβάλλον.

The End