

Логістичний зашморг затягується: Сили оборони паралізували залізницю та автомобільні шляхи до Криму

Сергій Антонов про кінець удмуртського терпіння та деколонізацію Російської імперії

Розсекречені архіви радянських спецслужб: Полковник Альфред Бізанц - нотатки з внутрішньої тюрми МДБ УРСР

Війна і мобілізація

«Пішло все в сраку, йдемо в укриття». Проблеми з укриттями в столиці так і не вирішили

"Математика вчить не рахувати кути, а вирішувати проблеми"

## Як прибрати постакне: сучасні засоби та робочі інгредієнти

СУСПІЛЬСТВО | ВТР, 2026-06-09 19:03

Версія для печати

Плями, нерівності, рубці після прищів — це постакне. Такий стан шкіри після акне фіксують у 80–90% пацієнтів (Kang et al., 2022, огляд у RMC8776661), причому темношкірі люди стикаються з постзапальною гіперпігментацією (ПЗГ) частіше.

Сліди не минають за тиждень, але сучасна косметика з активними компонентами помітно зменшує пігментні плями та вирівнює тон. Б'юти-експерти радять розпочинати з визначення типу постакне, щоби підібрати дійсно робочі засоби, асортимент яких на українському ринку доволі широкий <https://top-beauty-shop.com.ua/zasoby-vid-postakne/>.



### Чому постакне з'являється і чим відрізняються його типи

Причина в порушенні загоєння: запалення руйнує колагенові волокна або стимулює надлишок меланіну. Видавлений прищик у разі підвищує ризик рубцювання. Виділяють три основні категорії постакне.

Тип	Як виглядає	Механізм	Тактика корекції
Пігментні плями (ПЗГ)	Плоскі, від рожевих до темно-коричневих	Надлишок меланіну після запалення	Креми з ретинолом, вітаміном С, азелаїновою кислотою
Атрофічні рубці (ice pick, boxcar, rolling)	Заглиблення різної форми й глибини	Втрата колагену в зоні запалення	Хімічні пілінги, лазер, профілактика ретиноїдами
Келоїди та гіпертрофічні рубці	Підвищені ущільнення над шкірою	Надлишковий синтез колагену при загоєнні	Ін'єкції стероїдів, лазер — тільки у дерматолога

### Інгредієнти, які дійсно працюють проти слідів акне

Дерматологи рекомендують починати з компонентів, чію ефективність підтвердили клінічні випробування. Ось четверка лідерів.

**Ретинол і ретиноїди.** Прискорюють оновлення клітин та блокують передачу меланіну. В огляді 2022 року (PubMed 34751927) топічні ретиноїди названі терапією першої лінії для пацієнтів з акне та гіперпігментацією

**Вітамін С (L-аскорбінова кислота).** Інгібує тирозиназу — фермент, що запускає синтез меланіну. Дослідження Yasaki et al. (2013, Journal of Drugs in Dermatology) показало, що 15–20% L-аскорбінова кислота при рН нижче 3.5 дає помітне освітлення пігментації за 8–12 тижнів.

**Ніацинамід (4–5%).** Блокує передачу меланіну з меланоцитів до кератиноцитів. У подвійному сліпому дослідженні Navagete-Solis et al. (2011, Journal of Dermatological Treatment, RMC3142702) 4% ніацинамід показав ефективність, порівнянню з 4% гідрохіноном при лікуванні гіперпігментації — але без токсичних побічних ефектів останнього.

**Азелаїнова кислота (15–20%).** Знижує активність меланоцитів та має протизапальну дію. Клінічне випробування 2023 року (RMC10199364) підтвердило, що 20% азелаїнова кислота двічі на день ефективно зменшує ПЗГ при акне за 8–12 тижнів.

Інгредієнт	Робоча концентрація	Час до помітного ефекту
Ретинол / ретиналь	0,05–0,3%	8–12 тижнів
L-аскорбінова кислота	15–20%	8–12 тижнів
Ніацинамід	4–5%	8–12 тижнів
Азелаїнова кислота	15–20%	8–12 тижнів



### Покрокова стратегія для шкіри з постакне

**Делікатне очищення.** Агресивні пінки травмують шкіру та провокують нове запалення. Гелі з саліциловою кислотою у низькій концентрації (0,5–2%) контролюють себум, не пересушують епідерміс. Корисно глянути підбірку засобів при постакне для щоденного догляду.

**Щоденний сонцезахист.** Ультрафіолет активує меланоцити, і плями темніють. Випробування 2025 року (Springer, An Investigator-Blinded Trial) підтвердило: сонцезахисний крем разом з ніацинамідом запобігає появі нових плям. SPF 50 — мінімум для проблемної шкіри.

**Поступове введення активів.** Не наносьте одразу п'ять сироваток. Ретинол — увечері, вітамін С — зранку, проте для шкіри у стані активного акне або з порушеним епідермальним бар'єром така комбінація без індивідуального супроводу може викликати ретиноїдний дерматит.

**Контроль дотиків до обличчя.** Кожен видавлений прищик — ризик рубця. Коли запалення проходить самостійно, сліди залишається значно менше.

**Регулярність дає результат.** Шкіра оновлюється за 28 днів у середньому, а для зменшення пігментації потрібно 3–4 повних цикли. Пацієнти, які дотримуються режиму догляду 12 тижнів поспіль, отримують стійке вирівнювання тону. Саме на 8–12 тижні проявляється справжня ефективність косметики — тому важливо не кидати ритуали через місяць. Те саме стосується з проблемами з розацеа, та косметикою, яку рекомендують використовувати при проблемах <https://top-beauty-shop.com.ua/krem-vid-rozacea/>.

Боротьба з постакне потребує терпіння, системного підходу та правильних компонентів. Пігментні плями піддаються корекції косметикою з доведеною клінічною дією, тоді як глибокі рубці потребують професійного втручання дерматолога. Обирайте засоби з активними інгредієнтами не самостійно, а спираючись виключно на рекомендації профільних лікарів, не нехуйте SPF та давайте шкірі час на відновлення.

Share 0

Читайте «Аргумент» в Facebook і Twitter

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите Ctrl+Enter.

### Коментарі

### ВІДЕО

Укриттів немає, лише дощ: як працює евакуація з потягів під час атак російських загарбників

Працює «Альфа» СБУ: Виявили. Наздогнали. Ліквідували

Мільйони за кордон і патріотизм для інших: Де навчаються діти посадовців?

Можна у вагоні назавжди лишитись

ПРАЦЮЮТЬ ОПЕРАТОРИ «АЛЬФА» СБУ: ВИЯВИЛИ. НАЗДОГНАЛИ. ЛІКВІДУВАЛИ

ВИЩА ШКОЛА ЛИЦЕМІРСТВА

Головна Про сайт Опикування

### НОВИНИ

- 19.04 Шабунін: За оприлюднення доказів корупції саджатимуть у в'язницю
- 19.03 Як прибрати постакне: сучасні засоби та робочі інгредієнти
- 18.07 Солдат Олександр Москалюк - Зеленському: Я не вірю Вам, але вірю чесним патріотам
- 17.11 Китай буде найбільший у світі шлюз на Янцзи за \$11 млрд
- 16.09 Державна зрада: суд дав 15 років екзаступнику начальника відділу ЦСО «А» СБУ в Донецькій області Іноземцеву
- 15.50 Рада знизила з 18% до 5% податок для осіб, які здають в оренду нерухомість
- 14.59 Сьогодні Трамп у 37-й раз пообіцяв, що США ось-ось укладуть угоду з Траном
- 13.15 У РФ судять власника «Полтавабудцентру» Амірханяна за допомогу СБУ у ліквідації Іллі Киви
- 12.02 Адвокат Кіпермана, який підкупав прокурорів САП за \$200 тис., сяде на 4,5 роки
- 11.38 Курс долара в банках України наблизився до 45 гривень - хтось у владі шалено наживається на штучній інфляції

### ПІДПИСКА НА КАНАЛ



### НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

Катували та з'валтували волонтерку: що відомо про чотирьох...

ДЕТАЛЬНІШЕ

Чоловік застрелився у туалеті тернопільського ТЦК: поліція...

ДЕТАЛЬНІШЕ

Польща виступає за виключення українців призовного віку 3...

ДЕТАЛЬНІШЕ

### РЕКЛАМА

Скандал на хрестинах сина Аліни Гросу обурив усю країну

ДЕТАЛЬНІШЕ

Зниклі мільйони на лікування Віктора Розового: скандал з...

ДЕТАЛЬНІШЕ

Сумна звістка про Мар'яну Безглу підтвердилася!

ДЕТАЛЬНІШЕ