

Solusi Mencegah Terbentuknya Komedo



Sumber Foto : www.healthline.com

Komedo dapat menjadi salah satu permasalahan kulit yang sering terjadi mulai dari anak remaja hingga dewasa. Menumpuknya komedo di daerah wajah dapat membuat Anda kehilangan percaya diri! Yuk kenali cara pencegahannya untuk menjaga kulit bebas dari komedo!

Komedo memang tidak menyakitkan seperti beberapa jenis jerawat lainnya, namun menumpuknya komedo tidaklah enak dipandang; hal ini membuat kebanyakan orang merasa tidak percaya diri jika memiliki banyak komedo.

Terdapat dua jenis komedo yang sering terjadi, komedo terbuka (*blackhead*) dan komedo yang tertutup (*whiteheads*).

Ketika pori-pori tersumbat, sel-sel kulit mati di pori – pori yang terbuka bereaksi dengan oksigen di udara dan berubah menjadi hitam, membentuk komedo terbuka.

Sementara komedo tertutup terbentuk ketika sumbat sel – sel kulit dan minyak terperangkap di dalam folikel rambut, sehingga menyebabkannya membengkak dan menciptakan benjolan yang Anda lihat di kulit Anda.

Penyebab terbentuknya komedo

Komedo terjadi karena pori – pori atau folikel rambut yang tersumbat oleh bakteri, minyak, dan sel kulit mati sehingga membentuk benjolan di kulit.

Biasanya komedo terjadi pada orang dewasa yang memiliki kulit berminyak dan sering pula terjadi pada

orang yang merokok.

Faktor risiko lain terjadinya komedo meliputi:

- Banyak mengonsumsi susu dan produk olahannya
- Diet yang banyak mengandung lemak dan gula
- Kulit yang terlalu terhidrasi, biasanya karena menggunakan pelembab yang salah
- Kelembaban tinggi
- Terapi laser atau pengelupasan kimia
- Cedera folikel akibat mengeluarkan komedo

Pencegahan terbentuknya komedo

Ada beberapa langkah yang dapat Anda ambil untuk mencegah penyumbatan pori yang dapat menyebabkan terbentuknya komedo seperti:

1. Mencuci Wajah

Cuci area kulit yang rawan jerawat hanya dua kali sehari, hindari mencuci wajah terlalu sering karena dapat menyebabkan iritasi pada kulit

2. Pilih produk wajah yang tepat

Gunakan produk kulit bebas minyak dan non – komedogenik untuk mencuci, melembabkan, dan merias wajah karena produk ini cenderung tidak menyumbat pori – pori wajah Anda.

3. Gunakan peralatan *makeup* yang bersih

Jika Anda rutin menggunakan *makeup*, pastikan semua kuas *makeup* dan aplikator Anda dibersihkan secara berkala.

4. Rutin membersihkan wajah

Pastikan selalu menghapus semua riasan sebelum Anda pergi tidur karena penggunaan *makeup* yang terlalu lama dapat menyumbat pori – pori di wajah.

5. Selalu mandi setelah aktivitas berat

Jangan biarkan keringat dan minyak menempel di kulit Anda. Mandi setelah berolahraga atau aktivitas fisik berat lainnya.

Komedo adalah salah satu jenis jerawat yang paling mudah diobati. Karena berada di permukaan kulit dan dapat diatasi dengan baik obat-obatan topikal. Anda dapat menggunakan produk yang mengandung benzoil peroksida, retinol, sulfur dan asam salisilat untuk mengatasi komedo.

Selalu konsultasikan dengan dokter jika Anda menginginkan perawatan yang lebih tepat untuk mengurangi atau menghilangkan komedo pada kulit wajah Anda.

Referensi :

- WebMD (2021). How to Remove Comedo?
- Healthline (2018). What is Comedonal Acne and How Is It Treat?
- Verywell health (2022). Closed and Treatment of Close Comedones
- Medical News Today (2017). Everything you need to know about blackheads