



PAULA'S
CHOICE

Dear Paula,

Saya berumur 41 tahun dan sudah berjerawat sejak berumur 13 tahun. Sewaktu remaja, masalah jerawat saya sangat parah dan saya mengkonsumsi tidak hanya obat yang diminum saja tetapi juga obat yang dioleskan dan memang cukup membantu. Saya mengira bahwa jerawat hanyalah permasalahan pada usia remaja saja dan saya tidak akan bermasalah lagi dengan jerawat ketika saya berumur 20-an. Mungkin ini tidak mengejutkan Anda, tapi saya masih saja belum lepas dari masalah jerawat di usia saya yang ke 20-an.. atau 30-an.. dan saat ini, saya sudah berumur 40-an dan masih berjuang melawan jerawat! Saya memiliki jerawat batu ditambah dengan blackheads dan whiteheads pada wajah saya.

Saya selalu rutin menggunakan pembersih bebas jerawat dan saya tidak menggunakan obat ataupun produk perawatan anti-jerawat. Dan yang membuat saya lebih menderita lagi, saat ini saya merasakan bahwa kulit saya mulai menunjukkan tanda-tanda penuaan dalam bentuk keriput, warna kulit memucat (tidak cerah) dan tidak lagi elastis. Saya tidak bisa membayangkan bila saya harus menggunakan pelembab pada kulit saya ataupun lotion anti-aging canggih yang ada di luar sana, karena tentu saja itu akan semakin memperburuk keadaan kulit saya yang berjerawat. Tapi saya benar-benar sangat menginginkan kulit saya terlihat lebih baik.

Area wajah pada kulit saya yang paling terlihat begitu buruk adalah tanda penuaan yang berupa garis yang cukup dalam diantara hidung dan mulut (garis senyum). Melihat ini, saya hampir menangis setiap saya bercermin. Saya bahkan tidak tahu bagaimana memilih produk yang paling tepat di website Beautypedia.com milik Anda, karena pilihannya HANYALAH antara produk untuk jerawat saja ATAU produk untuk kulit keriput – tidak keduanya. Apakah ada produk yang bisa digunakan pada waktu yang bersamaan untuk melawan jerawat dan keriput?

Donna, via email

Dear Donna,

Saya bisa merasakan keadaan yang sedang Anda alami saat ini. Pada usia 56, saya masih bermasalah dengan jerawat yang sudah saya alami sejak usia remaja saya. Terima kasih untuk produk skincare yang saya formulasikan, jerawat saya secara konsisten mulai bisa dikontrol dan diminimalisasi sampai hanya berupa jerawat kecil yang hanya timbul sesekali. Ketahuilah tidak hanya Anda sendiri yang berada pada kondisi ini; banyak wanita pada usia 40-an keatas pun masih berjuang melawan jerawat seiring dengan tahun-tahun yang berlalu, keriput dan kulit yang kendur pun mulai muncul (kebanyakan tanda penuaan ini muncul akibat kerusakan gabungan dari pengaruh buruk sinar matahari).

Berita baiknya adalah wanita yang bermasalah dengan jerawat dan keriput **BISA** melakukan perawatan untuk kedua hal tersebut pada waktu yang bersamaan. Hal ini cukup sederhana, hanya dengan memilih produk yang tepat dan menghindari produk yang Anda tahu dapat mendatangkan masalah (contoh pelembab yang kental atau tekstur *balm* seperti krim)

Saya perhatikan bahwa hal yang Anda lakukan dalam mengatasi jerawat hanyalah dengan menggunakan pilihan pembersih anti-jerawat. Hal itu memang bisa membantu, tapi hanya pada keadaan tertentu. Sebagai contohnya, tidak ada pembersih yang bisa menghilangkan blackheads dan mengurangi penampakan dari whiteheads. Anda tidak menyebutkan hal ini tapi saya ingin tahu mengapa Anda tidak menggunakan produk

anti-jerawat yang dioleskan seperti lotion yang mengandung *Benzoyl peroxide* atau bahkan toner yang mengandung *Salicylic acid*. Dua bahan aktif ini sangat luar biasa untuk membantu kebanyakan kasus yang berhubungan dengan jerawat (dan *Salicylic acid* dapat bekerja secara menakjubkan untuk mengatasi blackheads). Mungkin saja Anda memang sudah menggunakan produk dengan kandungan aktif bahan ini sebelumnya akan tetapi mereka tidak diformulasikan dengan baik atau mungkin produk itu mengandung bahan-bahan lain yang mengiritasi sehingga membuat jerawat semakin buruk. Memang hal ini cukup mengejutkan dan sering terjadi sehingga tidak mengherankan para wanita akhirnya menyerah dalam usaha mereka melawan jerawat.

Anda menyebutkan bahwa jerawat yang Anda miliki adalah jerawat batu, yang memang merupakan jenis jerawat yang paling sulit untuk diobati. Saya mendorong Anda untuk mencoba rangkaian perawatan rutin yang terdiri dari pembersih yang lembut, produk exfoliant yang mengandung 2% *Salicylic acid* dan produk disinfektan yang dioleskan yang mengandung 5% *Benzoyl peroxide*. *Salicylic acid* memberikan banyak efek menguntungkan pada kulit, termasuk mengurangi radang pada tanda-tanda awal munculnya penuaan dan merangsang produksi kolagen supaya lebih lembut, memberikan penampakan kulit yang lebih muda. Bahkan bila *Salicylic acid* tidak banyak membantu dalam jerawat batu Anda, ia tetap memberikan keuntungan sebagai produk anti-aging.

Bila produk anti-jerawat yang terformulasi dengan baik yang tersedia di counter-counter masih tidak dapat membantu permasalahan Anda, maka Anda perlu berobat ke dokter kulit untuk berdiskusi lebih lanjut mengenai pilihan pengobatan yang bisa diambil, termasuk juga penggunaan obat yang diminum-*isotretinoin* (biasanya lazim disebut Accutane). *Isotretinoin* mempunyai resiko dan efek samping yang membutuhkan perbincangan lebih jauh dengan dokter kulit, tapi biasanya ini hanyalah sebuah pilihan yang harus diambil bilamana jerawat batu adalah masalah Anda (dan memang Anda sudah menderita hal ini dalam jangka waktu yang cukup lama)

Dalam melawan keriput dan jerawat, sebagai tambahan dari rangkaian produk yang sudah saya sebutkan diatas, Anda bisa menambahkan penggunaan serum yang sangat ringan namun kaya Antioxidants, cell-communicating ingredients (*niacinamide*, *retinol*), dan bahan-bahan yang menyerupai kulit pada rangkaian perawatan Anda. Ada beberapa macam serum yang mempunyai tekstur luar biasa ringan sehingga tidak berpotensi menyumbat pori-pori atau memperparah jerawat. 3 Jenis produk yang bisa Anda pertimbangkan adalah Olay Regenerist Daily Regenerating Serum Fragrance-Free, Estee Lauder Perfectionist [CP+] Wrinkle Lifting Serum, and Paula's Choice Skin Balancing Super Antioxidant Mattifying Concentrate Serum.

Anda juga perlu memastikan bahwa produk anti-aging yang Anda gunakan mencakup tabir surya dengan SPF minimal 15 atau lebih yang diperkaya dengan kandungan Antioxidant mewah. Dan lagi ada 3 produk demikian yang tersedia yaitu : Good Skin's Clean Skin Oil-Free Lotion SPF 15 or Murad Oil-Control Mattifier SPF 15.

Tentu saja, sebagai tambahan dari rangkaian produk perawatan menakjubkan yang bisa membantu mengontrol jerawat serta mencegah tanda-tanda penuaan, Anda perlu-seperti yang sudah saya katakan sebelumnya, "jatuh cinta dengan produk perawatan dokter kulit". Prosedur bedah kosmetik yang tepat di dokter kulit bisa semakin mempertegas hasil yang diberikan dari penggunaan produk-produk perawatan rutin Anda. Dermal fillers (ada banyak type-nya, tapi yang banyak digunakan adalah *Hyaluronic acid*) bekerja untuk mengisi garis senyum, Botox bisa digunakan untuk menghilangkan garis ekspresi seperti yang terdapat diantara alis, dan perawatan dengan laser secara signifikan mengurangi tanda-tanda kerusakan akibat sinar matahari, keriput-dan jerawat juga. Singkatnya, melawan jerawat dan keriput memerlukan rangkaian perawatan yang diformulasikan dengan baik dikombinasikan dengan tindakan bedah kosmetik yang dilakukan oleh dokter kulit yang ahli dan kompeten. Dan seperti yang sudah disebutkan, Anda mungkin memang perlu bergantung pada dokter kulit untuk pilihan resep yang potensial (salah satunya isotretinoin) yang akhirnya akan membuat jerawat batu Anda hanya tinggal kenangan.