

## AKNE – O, GROZA!!!

Puberteta je čisto naravna faza odraščanja. A kaj ko pogosto prinese tudi nemalo problemov. Ne samo, da se naše telo spreminja iz dneva v dan, pojavijo se lahko tudi neprijetni mozolji ali akne. Nekateri so srečni in preživijo puberteto z nekaj občasnimi mozolji ali pa jih celo nimajo nič. Večina pa nima te sreče. Ne samo da imajo mozolje, ampak so ti še veliki (tudi, če v resnici niso tako veliki, zanje sigurno so), rdeči, vneti, pa še vse polno jih je. Kako si pomagati? Kako čistiti kožo in s čim jo negovati?



Vedeti moramo, kaj akne sploh so. Akne so pogosta kožna bolezen predvsem mladostnikov, ki se pojavlja zaradi zamašitve in vnetja žlez lojnic. Torej nastajajo kot kombinacija zamašenih por in okužbe z bakterijami. Prvič se akne običajno pojavijo malo pred puberteto (med 10. in 13. letom) in trajajo več let. Izginejo same ali pa so prisotne do 30. leta ali celo dlje, tudi celo življenje. Nekateri pa jih dobijo šele v odrasli dobi.



Za nastanek so pomembni različni dejavniki: dedna (genetska) občutljivost na izločanje loja, moški (androgeni) spolni hormoni (tudi pri ženskah so naravno prisotni), mastnost kože, imunološki dejavniki, delovanje bakterij in vnetja. Akne nastajajo na najbolj mastnih predelih kože, kjer je največ žlez lojnic. Pojavijo se lahko na obrazu, kjer so, žal, najbolj vidne in s tem tudi zelo moteče. Lahko pa se pojavijo še na dekolteju, ramah in na hrbtu.

Akne nastanejo, ko se lojnice zamašijo s čepki iz loja in odluščenih celic kože (keratinocitov). Čepki ovirajo iztekanje loja in lasni mešički se izbočijo. Tako nastanejo komedoni. Lahko so zaprti ali odprti (odvisno od tega, ali je izvodilo lasnega mešička razširjeno ali zaprto). Če se v njih naselijo še bakterije in jih okužijo, nastanejo akne. Vse pa se lahko še dodatno vname. Primeri vnetih aken so papule, pustule, noduli in ciste.



Akne pa lahko nastanejo tudi po stiku z določenimi snovmi, ki jih najdemo tudi v kozmetičnih izdelkih (kot na primer briljantina, katrani in strojna olja).

Akne so najpogostejše v puberteti, saj je takrat povečano izločanje spolnih hormonov. Moški spolni hormoni povečajo izločanje loja in spodbudijo rast keratinocitov in s tem vplivajo na nastanek aken. Nastajajo pa lahko tudi kot posledica hormonskih sprememb v nosečnosti ali tekom menstruacijskega ciklusa, zaradi določene kozmetike, čistilnih sredstev, vlage ali potenja. Povezave med aknami in prehrano (npr. čokolada, svinjina...), nezadostnim umivanjem in podobnimi trditvami niso dokazane. Res pa je, da s pravilno prehrano, ki vsebuje veliko sadja in zelenjave, rib in podobnega ter pitjem dovolj vode lahko izboljšamo zdravje kože. Izgled aken se lahko v poletnih mesecih za nekaj časa izboljša, saj sončna svetloba deluje protivnetno. Pozimi pa se lahko poslabšajo (ogrevani in prašni prostori). Poslabša pa jih tudi stres. Akne se lahko pojavijo pri vseh tipih kože, a najpogostejše so pri mastnem in mešanem tipu kože. Pri pojavu aken je pravilna nega prizadete kože zelo pomembna.

Zdravljenje je odvisno od izgleda aken in starosti bolnika. Lažje oblike zdravimo lokalno, za hujše oblike pa je nujno tudi sistemsko zdravljenje. Kožo moramo umivati z mlačno vodo in nevtralnimi mili ali z izdelki, namenjenimi čiščenju kože z aknami. Svetuje se tudi dieta bogata z vitamini, brez začimb in maščob. Z lokalno terapijo odstranjujemo maščobni sloj s kože, preprečujemo zapiranje izvodil lasnih mešičkov, nastajanje novih komedonov in blažimo vnetje. Uporabljamo komedolitična sredstva, ki povzročajo luščenje kože:

- benzoil peroksid – preprečuje nastanek bakterij, ki povzročajo akne,
- azelainska kislina,
- acitretin – pomaga odmaševati pore in zmanjšuje nastanek bakterij, ki povzročajo akne. Na izdelkih je največkrat naveden kot Retin-A, pridobivajo pa ga iz vitamina A.
- salicilna kislina – lušči kožo in pomaga nežno odstranjevati mrtve celice kože,
- retinoidi (tretinoin, izotretionin,...)). Po uporabi le-teh ni priporočeno izpostavljanje soncu (UV svetlobi). *Retinoidi so teratogeni*, zato jih lahko pri ženskah v rodni dobi uporabljamo le ob zanesljivi kontracepciji.

Komedone zdravimo topikalno (površinsko). Odprte komedone mehanično odstranimo. Če tega nismo vešči, mora to opraviti pravilno usposobljena oseba. To pomeni, da je potreben obisk pri kozmetičarki. Če to počnemo sami, je velika verjetnost, da se bo mozolj okužil z bakterijami, se zagnojil in pustil za sabo brazgotino ali pa dolgo trajen temen madež.

Vnete mozolje ne moremo učinkovito očistiti, ampak moramo najprej pozdraviti vnetje.

Videz brazgotin, ki nastanejo po ozdravitvi aken, pa izboljšamo na več načinov: z laserji, z luščenjem kože s kemičnim pilingom ali z dermoabrazijo.



Akne vseh stopenj običajno spontano izginejo do sredine dvajsetih let. Pri pojavu aken je torej zelo pomembno skrbeti za pravilno vsakodnevno domačo nego. Pomembno je tudi, da vedno odstranimo vsa ličila pred spanjem. Ličila namreč še dodatno mašijo pore in koži preprečijo dihanje ter s tem preskrbo s kisikom.

Za čiščenje torej uporabljamo nežna in blaga čistilna sredstva (gel ali mleko), ki jih nato speremo z vodo. S temi sredstvi lahko čistimo obraz, hrbet in dekolte oziroma povsod, kjer so mozolji ali akne. Ta sredstva običajno izsušijo kožo, zato je obvezna še uporaba tonika, ki koži vrne tonus in vlago ter uravnava pH. Če koža nima dovolj vlage, jo poskuša nadomestiti z večjim izločanjem sebuma – to je loj, in potem imamo začaran krog.

Pri negi problematične kože lahko uporabljamo tudi piling, vendar ne vsak dan, ampak le enkrat ali dvakrat tedensko.



Pri malo težjih oblikah aken, kjer samo čiščenje ne zadostuje, lahko uporabljamo še prehranska dopolnila. Ta običajno delujejo tako, da od znotraj pospešijo čiščenje kože in zmanjšujejo zamašitev por in delujejo nekoliko protivnetno. Običajno se stanje kože za krajši čas nekoliko poslabša, a se nato stanje izboljšuje. Svetuje se jemanje vsaj tri mesece ali več.

Če je aken zelo veliko, so vnete in se javlja rdečina, sama nega pa ni dovolj za izboljšanja stanja kože, je vsekakor potreben obisk pri zdravniku. Ta nato predpiše zdravljenje in tudi spremlja njegov napredek.

Težje oblike aken zdravimo s pravilno nego problematične kože (kot je že opisano) in z zdravili, ki jih predpiše zdravnik specialist. Običajno se morajo jemati dlje časa. Uporabljajo se različna zdravila. Pri ženskah pogosto uporabljajo kar peroralne kontracepcijske tablete. Drugače pa uporabljajo tudi antibiotike in derivate vitamina A. Zraven svetujejo tudi različne kreme, ki jih

predpišejo na recept, nekatere pa si morajo pacienti kupiti sami. Pri zdravilnih kremah je pomembno, da se nanašajo le na akne in ne na zdravo kožo.

Izdelki za nego problematične kože najstnikov ali odraslih so na voljo tudi v lekarnah. Običajno se uporabljajo geli za umivanje problematične kože (se morajo sprati z vodo), toniki za uravnavanje tonusa in vlažnosti kože in pa kreme, ki se nanesejo na očiščeno kožo zjutraj in/ali zvečer. Svetuje se uporaba izdelkov ene linije, saj so takrat rezultati najboljši.



Za odpravljanje težav na koži pa se lahko uporabljajo tudi naravne stvari, kot je na primer por. Por vsebuje veliko vitaminov, žvepleno eterično olje, minerale, balastne snovi, magnezij, železo,... Lahko uporabljamo kuhan por, ki čisti kri in se priporoča pri ljudeh z mastno kožo. Ta je bolj dovzetna za nečistočo in gnojne mozolje, zato potrebuje redno nego. Posamezni mozolji se lahko natrejo s porovim sokom, ki prizadeto mesto razkuži in prepreči ponovni nastanek mozolja. Por ima močan vonj, zato se priporoča umivanje z nežnim kamiličnim čajem.



Uporaben je tudi pri gubah in belih mozoljčkih. Por sesekljamo s paličnim mešalnikom in dodamo mleko. Dobimo gosto, a tekočo zmes, ki jo vsak dan nanesimo na kožo in vtremo. Tako ozdravimo in odpravi bele mozoljčke in preprečimo ponovno nastajanje. Koža bo postala čista, napeta, nežna in čvrsta. Por naj bi vplival tudi na ohranjanje mladostnega videza kože in naj bi zmanjševal tudi gube.

Pri aknah je torej pomembno, da se problematična koža pridno čisti zjutraj in zvečer in pa da aken, mozoljčkov in podobnih vidnih »izrastkov« na koži ne stiskamo in ne odstranjujemo sami, saj jih vse prehitro lahko okužimo. Potrpežljivo je treba čakati, da se stanje izboljša ali pa gremo k strokovno usposobljeni osebi, da nam jih odstrani. Lahko pa si pomagamo tudi z domačimi zdravili, kot je na primer por. Pri težjih oblikah pa je vsekakor na mestu obisk zdravnika specialista.

Valerija Plementaš Križnik,  
mag.farm.