



AKNE

Kaj je namen izvlečka ?

Namen izvlečka je razložiti nastanek aken, razložiti kako zdravnik postavi diagnozo akne, kako akne zdravimo in kako si lahko pomagata sami., ter kje je moč najti dodatne informacije na spletu.

Kaj so akne?

Akne so zelo pogosta kožna bolezen, ki se kaže kot beli in črni ogrci (odprti in zaprti komedoni), rožnate bunčice (papule) ter gnojne vezikule (pustule). Začnejo se v puberteti, prizadenejo večino najstnikov v blagi obliki s posameznimi papulami, komedoni vse do hude oblike z hudim vnetjem, pordelo zatrdelo kožo, ki je pridružena podkožnim vozličem (nodusom), cistam, abscesom (nodulocistične akne). Povzročajo lahko brazgotine, ki pomembno vplivajo na samopodobo.

Večine aken mine do konca pubertete oz. zgodnjih dvajsetih let. Pri nekaterih se začnejo po dvajsetem letu in pomenijo večinoma težji potek, predvsem pri ženskah. Včasih se pojavijo že pri otrocih kot komedoni in pustule po nosu in licih.

Kaj je vzrok za akne?

Da gre pri aknah za nečistočo kože, je zmotno prepričanje mnogih laikov. Pri aknah gre za multifaktorsko bolezen. Kjer v prvi vrsti igrajo pomembno vlogo lojnice (sebacealne žleze), ki pod vplivom spolnih hormonov izločajo večje količine loja. Pomembno je tudi nepravilno poroženevanje kože v okolici lasnih foliklov, kar povzroči zadrževanje korneocitov in nastanek ogrcev.

V drugi fazi se ogrci vnamejo. Najprej nastanejo papule oz. rožnate bunčice, kasneje gnojne vezikule ali pustule. Pri tem igrajo pomembno vlogo *Propionibacterium acne*, ki so normalno prisotni na vsaki koži. V lipofilnem okolju (na koži, ki je mastna) pa pospešeno rastejo in razkrajajo lipide, produkti razkroja bakterij so iritativni, povzročajo vnetje.

Akne so lahko posledica hormonskih motenj. V dobi dojenčka, to je do 1,5 leta starosti so lahko akne predvsem pri dečkih normalno prisotne na koži, zaradi nerazvite nadledvičnice, le ta izloča večje količine androgenih hormonov. Kar ne pomeni, da teh oblik aken ni potrebno zdraviti, nasprotno, vsake akne je potrebno zdraviti, saj lahko puščajo grde brazgotine. Na akne postanemo pozorni

pri otrocih v starosti od 2 – 8 leta starosti, pri katerih je potrebna dodatna obravnava pri drugih specialistih. Pravtako pri odraslih z drugimi motnjami, ki vključujejo androgeno plešavost, neredno menstruacijo in prekomerna poraščenost, tudi v tem primeru je potrebna dodatna obravnava.

Kako akne izgledajo?

Akne so kombinacija mastne kože in različnih vzbrsti na koži. To je belih in črnih ogrcev, rožnatih bunčic, gnojnih vezikul, podkožnih vozličev, brazgotin na tipičnih seboroičnih predelih (to je tam kjer je koža mastna). Redkeje nastajajo večji vozlički, abscesi, ciste, fistule.

Včasih je koža pordela, zatrdela, topla, boleča ob premikanju in na dotik.

Niso vsake rdeče "bunčice" akne. Večkrat se spremembe zdijo podobne druga drugi in le izurjeno oko lahko postavi pravilno diagnozo, v tem primeru je smislen pregled pri dermatologu.

Kako postavimo diagnozo akne?

Glede na izgled, lokalizacijo (po obrazu, vlaku, trupu in hrbtu) in ob upoštevanju osnovnih dejstev o aknah, je postavitve diagnoze enostavna. Obstaja več oblik aken, od opredelitve oblike zavisi tudi nadaljnje zdravljenje.

So akne ozdravljive?

Zaenkrat se aken ne da pozdraviti, lahko se jih zazdravi. Imamo številna učinkovita zdravila, ki preprečujejo nastanek novih sprememb in predvsem, kar je najbolj pomembno, preprečujejo tvorbo brazgotin.

Kako poteka zdravljenje aken?

Blage oblike akne začnemo zdraviti z lekarniškimi in kozmetičnimi pripravki, V kolikor so neučinkoviti, je čas, da obiščete zdravnika. Na splošno, je potrebno dalj časa, da dosežemo maksimalni učinek zdravljenja, to je v povprečju 2 – 4 mesece.

Akne zdravimo na naslednje načine:

1. Topikalno zdravljenje (to je, kar nanašamo direktno na kožo)
2. Peroralno zdravljenje (to je, kar jemljemo v obliki tablet ali kapsul)
3. Peroralna kontracepcija
4. Isotretinoin v obliki kapsul
5. Druga zdravila

Topikalna terapija

Obstajajo številne aktivne snovi, to so ihtiol, benzoil peroksid, retinoidi (adapalen, tretinoin), lokalni antibiotiki (klindamicin, eritromicin), azelaična kislina ter nikotinamid.

Pomembno je, da jih nanašamo na celotno kožo, ne samo na spremembe 1x -2x dnevno. Nekatere od naštetih dražijo kožo, kar na začetku lahko vodi v pordelo, luščečo kožo, ki nemalokrat peče in celo boli. Posvetujte se z zdravnikom kateri od naštetih snovi so iritirajoče, to pomeni, da dražijo kožo. Zata zdravila je pomembno, da jih uvajamo postopno, najprej 3 -4x tedensko (npr. Ponedeljek, sreda, petek), kasneje ko se koža navadi pa vsak dan.

Peroralni antibiotiki

So aktivne učinkovine, ki vam jih predpiše dermatolog. Večina antibiotikov, ki so namenjeni za zdravljenje aken, se jemlje 2 meseca, oz do šest mesecev, če spremembe vztrajajo. Nekateri od njih se ne kombinirajo s hrano, zato je dobro prebrati navodila o jemanju. To so primetoprim sulfametaksazol, tetraciklini (doksiciklin, monociklin, lamociklin), makrolidi (azitromicin ter eritromicin, roksitocin).

Vedno se tudi peroralno terapijo kombinira z lokalno terapijo. Na ta način je zdravljenje bolj učinkovito in učinek zdravljenja dolgotrajnejši.

Oralni kontraceptivi

Oralne kontraceptive predpisujejo ginekologi, pomagajo pri zdravljenju aken pri ženskah. Pomembna je aktivna učinkovina dodana kontraceptivom, ki deluje antiandrogeno (ciproteron acetat, ipd) in zmanjšuje produkcijo loja., deluje komedolitično ipd. Da začne delovati na kožo, je potrebno vsaj 3 do 4 mesece rednega jemanja zdravila. Čeprav morda niso predpisani s tem razlogom, prepračujejo zanositev. Preprečujejo ovulacijo. Manj primerni so za mlajše najstnice, kjer ovulacija še ni redna. Kontraceptivi povečujejo nevarnost za krvni strdek, tveganje se še poveča, če gre za kadilko, za žensko s prekomerno telesno težo ali če je morda kdo v družini imel globoko vensko trombozo.

Izotretinoin

Gre za zelo učinkovito zdravilo, katerih učinki se vzdržujejo še 2 leti po zaključenem zdravljenju z izotretinoinom. Hkrati je pa tudi zdravilo s številnimi stranskimi učinki, zato je pomembno in ga pri nas lahko predisujejo in paciente spremljajo le dermatologi. Izotretinoin je teratogen, kar pomeni, da poškoduje plod, v kolikor bi prišlo do zanositve v času jemanja tega zdravila. Zato veljajo stroga pravila predpisovanja tega zdravila., tako pri nas kot po svetu. Ponekod se izvajajo testi nosečnosti pred predpisom zdravila. Če se ženska odloči za peroralno kontracepcijo, je potrebno jemati kontraceptive 1 mesec pred pričetkom zdravljenja, v času zdravljenja in mesec dni po končanem zdravljenju. z izotretinoinom.

Skrb vzbujajo tudi podatki, da lahko isotretinoin povzroča depresijo in povečuje suicidalnost. Po drugi strani pa same akne pri najstnikih povzročajo frustracije,

negativna čustva v povezavi z negativno samopodobo, zato so skrbi kompleksne, vsekakor pa ne enoznačne. V kolikor so v družini depresija ali druge duševne bolezni, se je smiselno posvetovati z vašim zdravnikom ali dermatologom.

Večinoma zdravljenje traja 6 mesecev, v tem času je koža suha, predvsem okrog ust, prav tako so suhe sluznice. Večinoma zadostuje redna nega

ustnic z vazelini, mastnimi kremami. Večinoma preden nastopi izboljšanje, to je v prvih tednih zdravljenja, se akne nekoliko poslabšajo. Izboljšanje nastopi postopno, zato ne bodite razočarani, če se vam zdi, da se koža izboljšuje počasi, pod vašimi pričakovanji.

Potrebno je poudariti, da se je po svetu zdravilo z izotretinoinom že na tisoče ljudi, brez resnejših zapletov. Gre za izjemno učinkovito zdravilo za zdravljenje aken.

Druga zdravljenja

Dermaroler, akupunktura, lasersko zdravljenje je primerno za zdravljenje brazgotin po aknah. Za blage oblike aken so primerni tudi pilingi (Jessnerjeva raztopina, Salicilna kislina). Za odpiranje gnojnih vezikul uporabljamo lahko krioterapijo.

Potrebno je poudariti, da se zdravljenja brazgotin z lasersko terapijo poslužujemo šele 1 leto po prenehanju jemanja izotretinoina.

Kaj lahko sam naredim za svojo kožo?

1. Odsvetuje se stiskanje mozoljev, večinoma poslabšujejo akne, obenem lahko puščajo grde brazgotine.
2. Pomembno je, da začnemo z zdravljenjem aken, takoj ko se le te pojavijo oz da zdravimo tudi blage oblike aken. S tem se izognemo grdim brazgotinam in dolgotrajnejšim zdravljenjem hujših oblik aken. V primeru blagih oblik aken, lahko poskusite z lekarniškimi že pripravljenimi izdelki, pri izbiro vam lahko svetuje vaš farmacevt.
3. Pričakujte vsaj 2 meseca, preden začne izdelek učinkovati. Prepričajte se tudi, da izdelek pravilno uporabljate, tako boste dosegli maksimalni učinek.
4. Nekateri izdelki na začetku uporabe kožo izsušijo ali dražijo. Če se pojavi po uporabi rdečina na koži ali vas koža peče, prenehajte z uporabo za nekaj dni. Potem pa poskusite postopno najprej uporabljati 3-4x tedensko, nato uporabo postopno stopnjujete do maksimalno 2x dnevno vsak dan.
5. Ličila lahko izboljšajo vašo podobo. Vsekakor niso prepovedana. Pomembno je, da uporabljate ličila, ki ne vsebujejo olj, oz so pripravljena na vodni osnovi. Izbirate med izdelki, ki so označeni kot nekomedogeni (ne tvorijo belih ali črnih ogrcev) in so ne-aknogeni (ne povzročajo aken).

6. Pomembno je tudi kako odstranjujemo ličila oz čistimo kožo. Uporabljamo blaga mila oz čistila, ki ne vsebujejo olj, tudi čistila na osnovi alkohola niso priporočljiva. Intenzivno grobo čiščenje ni priporočljivo, saj kožo še dodatno iritira in poslabšuje akne.
7. Malo je študij, ki so dokazale povezavo med uživanjem čokolade in nezdrave hrane in samim nastankom aken. Vsekakor pa zdrava hrana, veliko sadja in zelenjave koristi našemu zdravju in našemu dobremu počutju, nenazadnje naši koži, ki je zaradi sadnih kislin lepša in bolj sijoča.
9. ¹ Nenazadnje je tudi isotretinoin, kot najučinkovitejše zdravilo za zdravljenje aken, drivat vitamin A.

Dodatne informacije

[Http://www.acneacademy.org](http://www.acneacademy.org)

<http://www.skincarephysician.com/acnenet>