

AKNE

Akne nastanejo, ko se lojnice zamašijo s čepki iz loja in odluščenih celic kože (keratinocitov). Čepki ovirajo iztekanje loja in mešički se izbočijo. Tako nastanejo komedoni. V zamašene lojnice se naselijo bakterije, ki so sicer del normalne kožne flore. Izgled aken je odvisen od tega, ali bakterije sprožijo vnetje v mešičku ali ne; akne so torej lahko vnetne ali nevnetne.

OBLIKE AKEN:

Blažje, nevnetne akne:

- Zaprt komedo (beli ogrc), ki je opazen kot mala bela bunkica.
- Odprt komedo ali črni ogrc, ki mu daje značilno barvo pigment melanin in ne, tako kot ponavadi mislimo, umazanija.

Vnetnih oblik aken je več:

- Papule, najblažja oblika, so majhne in rožnate. Nastanejo, ko posebni encimi (lipaze), ki jih izločajo bakterije razgradijo maščobe na proste maščobne kisline. Te proste maščobne kisline dražijo steno mešičkov in sprožijo vnetje.
- Pustule, majhne okrogle in vnete, rdeče v osnovi z rumenkasto ali belkasto sredico. Nastanejo, ko bakterije povzročijo vnetje v celotnem mešičku.

Če je vnetje globoko, nastanejo papule, če pa je bolj na površini, nastanejo pustule.

- Noduli in ciste so posledica razpoka mešičkov v okolico in s tem širjenja vnetja na okolno tkivo. Mešički lahko počijo sami od sebe zaradi vnetja, lahko pa počijo zaradi fizične manipulacije (kot je stiskanje) ali grobega drgnjenja.
- Akne conglobata nastanejo zaradi bakterijske okužbe in se najpogosteje pojavljajo na prsih in hrbtu.
- Druge redkejše oblike.

PROGNOZA

Akne vseh stopenj ponavadi spontano izginejo do sredine 20. let. Manjša skupina prizadetih, ponavadi ženske, pa lahko ima akne vse do 40 let. Pri njih so možnosti zdravljenja lahko omejene zaradi nosečnosti. Veliko odraslih občasno razvije blage, izolirane aknaste spremembe. Nevnete in blage akne se ponavadi zacelijo brez brazgotin. Zmerne do hude vnete akne pa pogosto puščajo brazgotine, ki pa niso vedno samo fizične; akne lahko predstavljajo velik čustven stres za mladostnike, ki se lahko umaknejo vase.

KAJ VSE LAHKO VPLIVA NA NASTANEK AKEN?

V zimskem času se akne pogosto poslabšajo, medtem ko se poleti izboljšajo, verjetno zaradi dobrodejnih učinkov sonca. V kolikor se zadržujemo na soncu, zaščitimo kožo s primernim zaščitnim faktorjem v nemastni podlagi (kremo ali gelom). Dolgotrajno zadrževanje na soncu kožo izsuši, kar poveča aktivnost žlez lojnic, razen tega pa se koža tudi hitreje stara in hitreje lušči, kar lahko izzove več zamašenih por.

Nekateri ljudje so prepričani, da se jim ob uživanju določene vrste hrane akne poslabšajo, čeprav raziskave tega vpliva niso dokončno potrdile. Kljub temu, če ugotovite, da se vam akne po določeni vrsti hrane nenadoma poslabšajo, se ji za nekaj časa odrecite in opazujte, ali pri vas res obstaja prehranski vpliv na akne.

Pri mladih ženskah se akne pojavljajo hkrati z menstruacijo, med nosečnostjo pa lahko akne izginejo ali pa se močno poslabšajo. Na akne neugodno vplivajo tudi nekateri kozmetični izdelki.

POGOSTO UMIVANJE?

Pogosto umivanje prizadetih predelov bolj malo vpliva na akne. S tem lahko dosežemo le, da na koži nimamo odvečne maščobe. Čista koža v nekaterih pogledih zagotovo koristi, vendar moramo paziti, da s čiščenjem ne pretiravamo. Namreč, naša koža potrebuje določeno količino loja, ki preprečuje njeno izsušitev.

ALI STISKANJE POMAGA ODPRAVITI AKNE?

Čeprav se je stiskanju težko upreti, aken ne smemo stiskati. Močno stiskanje kožo poškoduje, pogosto razširi okužbo in vnetje ter upočasni zdravljenje. Stiskanje aken lahko povzroči trajno brazgotinjenje.

NEGA KOŽE IN KOZMETIKA

Skrbno izbirajmo kozmetiko. Vsebuje naj čim manj maščob, predvsem ne lanolina, naj bo dermatološko testirana in hipoalergena. Problematično kožo umivamo z blagim milom in mlačno vodo, tonik pa naj vsebuje čim manj alkohola, saj alkohol kožo izsuši in draži.

O negi aknaste kože se pogovorite v svoji lekarni, saj imamo v lekarni širok izbor kakovostne kozmetike za nego kože.

Priporočljiv je občasen obisk pri kozmetičarki, ki bo na strokovni način očistila aknasto kožo. Pri reševanju težjih problemov z aknami pa bo potreben obisk pri dermatologu.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: februar2011