ZAOSTŘENO: na kožní potíže

Akné? Ach ne!

Když vidíte v zrcadle pupínky, máte nutkání je vytlačit nebo jinak zneškodnit? Všeho nechejte a svěřte se odborníkům. **A co dělat,** aby se pupínky nestaly vaší nedílnou součástí?

... ještě vymáčknu tenhle pupínek...

Projevy akné vznikají působením několika faktorů, které se vzájemně kombinují. Proto se akné nazývá multifaktoriální onemocnění. Patří mezi ně nadměrná tvorba mazu, zvýšené rohovění v oblasti vývodů mazových žláz, působení bakterií, imunitní reakce kůže, změněná hormonální aktivita. Podstatnou roli hraje dědičnost – v rodině má nebo měl někdo těžší formu akné. Akné postihuje především ta místa, kde má člověk přirozeně velké množství mazových žláz – tedy obličej, hrudník a záda.

Nelečte se sami a jděte k lékaři!

Pokud je akné závažnější, je vhodné spojení s lékařskou konzultací. Včasnou, správně zvolenou a pečlivě prováděnou léčbou lze dosáhnout zhojení projevů či zásadně zmírnit intenzitu a průběh akné a hlavně – zabránit tvorbě jizev. „Léčbu můžeme rozdělit na lokální pomocí roztoků, krémů či lotií a celkovou podáváním perorálních tablet a přístrojovou. Lokální přípravky působí protizánětlivě a antibakteriálně (antibiotika), některé i přímo antikomedogenně (benzoylperoxid, azelaová kyselina, retinoidy). Pokožku však mohou poněkud vysušovat, olupovat anebo i dočasně podráždit. U citlivých či sušších typů pleti lze přesušení zvládat vhodným hydratačním léčebným krémem na den," říká MUDr. Lenka Faltová, dermatoložka z kliniky LaserPlastic, Praha 1

Jak na těžší formu akné

Z celkově podávaných léků lze krátkodobě zvolit antibiotika, hormonální antikoncepci, která současně ovlivňuje akné (na rozdíl od běžné antikoncepce obsahuje antiandrogeny – hormony, které výrazně snižují aktivitu mazových žláz a následně vznik aknózních projevů). „Kyselina retinová, což je derivát vitaminu A, je vzhledem k možným nežádoucím účinkům určena k léčbě těžších forem akné. Během jejího užívání jsou pravidelné lékařské kontroly spolu s laboratorními odběry nezbytné. Ženy musí používat po celou dobu léčby a jeden měsíc po ukončení spolehlivou antikoncepci," dodává MUDr. Lenka Faltová.

jak se líčit?

Dekorativní kosmetika není překážkou. Můžete používat sypký tónovaný pudr nebo řídký make-up. Nevhodné jsou mastné, výživné a krycí krémy či make-upy, neboť mají komedogenní účinky. K odličování, jako podkladový krém, k přimazávání a také ke zklidnění kůže lze použít hydratační krémy nebo mléka, tedy prostředky s lehkou, řídkou konzistencí. A co je vhodné proti spálení od slunečka? U akné jsou nejvhodnější prostředky s ochrannými UV faktory ve formě gelů.

Nové postupy v léčbě

Z novějších možností léčby akné jde především o ošetření pleti laserem či intenzivním pulzním světlem. Vysoká energie se při dopadu na pokožku mění v energii tepelnou, která potlačuje zánětlivé projevy akné, působí antibakteriálně a zároveň stimulací kolagenních vláken zmírňuje tvorbu jizev po akné. Jelikož jde o zákroky neinvazivní, k dosažení efektu je potřeba opakování (3–5 v odstupu 3 týdnů až měsíce). „Nejnovější technologií k ošetření následných nevzhledných jizviček po akné jsou frakční CO_2 nebo erbiové lasery. Mřížka laserových mikroaprsků zasahuje až do střední vrstvy epidermis, kde tepelně aktivuje kolagen, a to po dobu až 6 měsíců po zákroku. Smrštění epidermis s následnou novotvorbou vede k oploštění nebo i k vyhlazení jizviček," vysvětluje MUDr. Lenka Faltová.

informace & souvislosti

MUDr. Lenka Faltová, dermatoložka, Klinika laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie LaserPlastic, Praha

■ **V jakém věku akné vzniká a kdy se jeho rozvoj zastaví?** Pomineme-li řídké formy akné kojenců a menších dětí, typická pro vznik akné je puberta spojená s intenzivní hormonální aktivitou, která vede ke zvětšení a aktivitě mazových žláz. U většího procenta pacientů po ukončení tohoto období akné ustupuje nebo přetrvává v minimální formě. Stále častěji však přichází ženy středního věku, které buď akné nikdy neměly, nebo jen krátce v pubertě. Zánětlivé papulky jsou více v dolní partii obličeje, jsou tužší, hlouběji uloženy a vstřebávají se velmi pomalu. Příčina jejich vzniku bývá hormonální a léčba je velmi obtížná. Zde se nejvíce osvědčila kombinovaná lokální a laserová terapie. Pro úspěch léčby je nezbytná vytrvalost a pravidelnost. Akné se nehojí „ze dne na den", efekt se objevuje průměrně po 2–3 měsících léčby a výraznějšího zlepšení lze dosáhnout obvykle až po 6 měsících.

■ **Jak se bránit akné, když nemohu používat hormonální antikoncepci?** Antikoncepce je jedna z možností, jak ovlivnit průběh akné. Potlačuje akné dívek a žen, zvláště je-li převažující hormonální původ jeho vzniku. Ale jsou i další příčiny vzniku akné, kdy efekt antikoncepce je minimální či je z určitých důvodů pro pacientku nevhodná (migrény v průběhu užívání, varikózní žíly dolních končetin, embolie v rodinné anamnéze atd.). V takovém případě je nejúčinnější kombinace lokální terapie, laserového ošetření a při těžším průběhu i celková léčba retinoidy.

■ **Jaké jsou novinky v léčbě akné a co je nejúčinnější?** Farmaceutické firmy se stále snaží vyvíjet nové účinné látky určené k léčbě akné, které potlačují příčiny jejího vzniku – aktivitu mazových žláz, nadměrné rohovění buněk vedoucí k ucpání vývodů mazových žláz, bakteriální infekci, podporují imunitu buněk v pokožce atd. Nové přípravky vznikají často i různou kombinací již osvědčených látek, které však samostatně tak vysoký efekt nevykazovaly. Ke slovu přicházejí rovněž různé přírodní látky farmaceuticky zpracované, ve správné koncentraci a v originálním spojení. Laserové společnosti zkoumají nové vlnové délky a vhodné energie, které by ještě významněji ovlivnily základní projevy akné. Nejnověji se zkoumá efekt radiofrekvence, která by se svou vysokou energií mohla uplatnit v hlubších vrstvách pokožky. U antikoncepce se naopak výzkum soustřeďuje na potlačení jejích nežádoucích účinků.

■ **Je dobré používat peelingy a pleťové masky?** Peelingy jsou jedna ze součástí léčby akné. Účelem chemických peelingů je odstranění nadbytečného mazu, dezinfekce povrchu pleti, tedy omezení působení bakterií typu Propionbacterium akné. V zimních měsících může dojít k lehkému prosvětlení nežádoucích podnětlivých pigmentací. Fyzikální peelingy bych doporučila spíše u mastné pleti, nikoliv však s většími nebo rozsáhlými zánětlivými infiltráty. Pleťové masky obsahující stahující, dezinfekční či zklidňující složky jsou vhodným doplňkovým domácím typem ošetření.

INZERCE

Foto: Profimedia.cz (2) a archiv