

ZAOSTŘENO:
na kožní
potiže

Akné? Ach ne!

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

... ještě vymáčknu
tenhle pupínek...



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

jak se ličit?



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 sluníčka? U akné jsou nevhodnější prostředky s ochrannými UV faktory ve formě gelů.

aknézních projevů). „Kyselina retinová, což je derivát vitamínu 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.

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 stimuluje kolagenních vláken zmiňuje tvorbu jizev po akné. Jelikož jde o zákroky neinvazivní, k dosažení efektu je potřeba opakování (3–5 v odstupu 3 týdnů až měsíce). „Nejnovejší technologií k ošetření následných nevzhledných jizviček po akné jsou frakční CO₂ nebo erbiové lasery. Mřížka laserových mikropaprsků 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 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?** Pomíname-li řídké formy akné kojenců a menších dětí, typická pro vznik akné je puberta spojená s intenzivní hormonální aktivitou, která vede ke zvýšení a aktivitě mazových žláz. U většího procenta pacientů po ukončení tohoto období akné ustupuje nebo přetrvává v minimální formě. Stále častěji však přichází

■ **Jak se bránit akné, když nemohu používat hormonální antikoncepci?** Antikoncepce je jedná 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 ta-

kovém případě je neúčinnější kombinace lokální terapie, laserového ošetření a při těžším průběhu i celková léčba retinoidy.

■ **Jaké jsou novinky v léčbě akné a co je neúčinnější?** 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 jejich nežádoucích účinků.

■ **Je dobré používat peelingy a pletové masky?** Peelingy jsou jedna ze součástí léčby akné. Účelem chemických peelingů je odstranění nadbytečného mazu, dezinfekce povrchu pleti, tedy omezení působení bakterií typu Propionibacterium 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. Pletové masky obsahující stahující, dezinfekční či zklidňující složky jsou vhodným doplněním domácím typem ošetření.