



AKNE

Nataša Obradovič

1. *Kako pogosto se akne pojavljajo?*

Čeprav najpogosteje obolevajo mladi ljudje (80 % adolescentov) med 13. in 15. letom starosti, se lahko akne pojavljajo tudi pri odraslih ljudeh.

2. *Kaj privede do nastanka aken?*

Za nastanek sta pomembna dedna občutljivost za seborejo ter predvsem moški hormoni, ki povzročijo povečano delovanje lojnic in pospešujejo nastanek roženih čepov (komedonov) v izvodilih lasnih mešičkov. Roženi čepi ovirajo iztekanje loja in lasni mešički se izbočijo. V lasnih mešičkih se razmnožujejo bakterije, ki razgrajujejo maščobe, kar posledično lahko vodi do vnetja.

3. *Kako se akne kažejo?*

Nastanejo na tistih mestih obraza, kjer se nahaja veliko žlez lojnic (čelo, nos, brada), sorazmerno pogosto tudi na hrbtu, prsih in ramenskem obroču. Koža na teh mestih je mastna in se sveti. Poznamo več vrst aken:

- komedon – izbočen lasni mešiček s črno kapico na površini (le-ta je iz melanina, pigmenta, ki je prisoten v naši koži); že ob manjšem pritisku lahko iztisnemo belkast loj,
- papula – nastane pri vnetju lasnega mešička in njegove okolice. To je rdečkasta, približno do 5 mm velika bunčica, ki navadno boli na pritisk,
- pustula – nastane, ko razpade vsebina lasnega mešička. Iz nje lahko spontano ali na pritisk priteče gnojna vsebina,
- nodus – nastane, kadar se vnamejo globlje plasti lasnega mešička in tkiva ob njem. So boleči, velikosti graha ali lešnika. Vneti nodusi se lahko med seboj združujejo,
- absces (ognojek) – nastane z združevanjem papul, pustul ali iz nodusov. Vsebina le-teh se skozi fistule izloča na površino kože. Vedno se zacelijo z brazgotino.

4. *Kako postavimo diagnozo aken?*

Zdravnik vas bo povprašal o tem, kdaj so se akne pojavile, kaj pospeši njihov nastanek, ali so bile prisotne tudi pri vaših starših. Zanimalo ga bo tudi, kakšno prehrano uživate. Opravil bo tudi klinični pregled.

5. *Kako poteka zdravljenje aken?*

V prvi vrsti je potrebno vedeti, da naključnega mozolja ali dveh ni potrebno zdraviti in da sta splošna higiena in nega občutljive kože, še posebej v mladostniškem obdobju, ena najpomembnejših ukrepov v zdravljenju. Upreti pa se je treba tudi skušnjavi in se izogibati stiskanju mozoljev.



Pustiti jih je treba, da dozori in počijo in jih šele potem nežno sprati. Sicer pa je zdravljenje odvisno od vrste aken, spola in starosti bolnika. Za blažje oblike zadostuje lokalno, za hujše pa je nujno še sistemsko zdravljenje (s tabletami).

Z lokalno terapijo, ki naj jo izvaja samo strokovno usposobljena oseba, odstranjujemo maščobni sloj s kože, preprečujemo zapiranje izvodil lasnih mešičkov, nastajanje novih komedonov in blažimo vnetje. Komedone iztisnemo s pripomočkom zanje, predhodno pa kožo zmehčamo s parno kopeljo. Pustule pa odpiramo s sterilno lanceto. Uporabljamo tudi sredstva, ki povzročajo luščenje kože. V nekaterih lokalnih preparatih so antibiotiki.

Sistemsko zdravimo hujše oblike aken (pustule, abscesi). Zanj se odločamo, če je uspeh lokalnega zdravljenja 2-3 mesece po začetku nezadovoljiv. Pri tem uporabljamo antibiotike in retinoide (to so sintetični derivati vitamina A in lahko okvarijo plod, zato jih pri ženskah v rodnem obdobju neradi uporabljamo), ki pa jih je potrebno jemati kar nekaj časa (do 4 mesece). V času sistemskega zdravljenja se je nujno izogibati sončnim žarkom.

6. Kakšen je razvoj aknavosti?

Ob ustreznem zdravljenju, negi in zdravi, uravnoteženi prehrani, lahko akne v nekaj tednih izginejo ali pa razredčijo. Seveda pa se rade ponavljajo, še posebej pri najstnikih in če ni ustrezne skrbi za nego kože.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z aknami?

Bolnike z aknami spremlja in vodi zdravnik družinske medicine ali pediater, v težjih primerih usmerjeni specialist – dermatolog. Zdravnik se bo odločil za ustrezno, posamezniku prilagojeno zdravljenje ter o pogostosti kontrolnih pregledov.

8. Kako si lahko pri aknah pomagata sami?

Kožo umivajte z mlačno vodo in nevtralnimi mili (obstajajo posebna mila za aknasto kožo), razkužite pa z alkoholno raztopino salicilne kisline. Priporočljiva je prehrana, bogata z vitamini in minerali, brez začimb ter z zmanjšano vsebnostjo maščob. Ne stiskajte si aken sami, ampak to prepustite ustrezno usposobljeni osebi.

9. Kako akne vplivajo na vaše življenje?

V blagi obliki v glavnem ne vplivajo na kakovost življenja. Seveda najstniki ne mislijo tako, saj se akne pojavljajo v zanje zelo občutljivem obdobju, ko že tako doživljajo duševne stiske zaradi sprememb, ki se odvijajo v njihovem telesu, in so zelo občutljivi glede svoje zunanosti. Če pa se pojavijo kot zaplet še trajne brazgotine, lahko povzročajo hude psihosocialne stiske prizadetih oseb, tako mladostnikov kot odraslih.

Bolniški dopust (nezmožnost za delo) je praviloma potreben le ob najtežjih (fulminantnih) oblikah aknavosti.



Možni zapleti:

- trajne brazgotine (predvsem pri hujših oblikah aken),
- fulminantne akne (zelo redka in resna bolezen, ki prizadene izključno mlajše moške z abscesno obliko aken, in se začne akutno z zelo visoko telesno temperaturo, slabim počutjem ter bolečinami in oteklinami sklepov).

10. Ali in kako lahko akne preprečite?

Aken se ne da preprečiti, če obstaja nagnjenost zanje. Lahko pa se vsaj do neke mere zmanjša pojavljanje in ublaži oblika aken, če skrbimo za zdravo, uravnoteženo prehrano in kožo redno in ustrezno negujemo.