

Τί είναι η ακμή, πού όφείλεται και πώς αντιμετώπιζεται;

Είναι μιá δερματοπάθεια πού όφείλεται σε έσωτερικούς ή έξωτερικούς παράγοντες. Συνήθως πλήττει τούς έφηβους, έπειδή τότε ξεκινά ή παραγωγή τών όρμονών, οί όποίες ρυθμίζουν τη λειτουργία τών σημηματογόνων αδένων και άρα την έκκριση σημηματος, ένω ό σημαντικότερος έσωτερικός παράγοντας είναι ή κληρονομικότητα. Όσον άφορά στους έξωτερικούς παράγοντες, εμφάνιση ακμής μπορεί να προκαλέσουν ή αύξημένη ύγρασία τού περιβάλλοντος, κάποια φαρμακευτική άγωγή ή έκθεση σε χημικές ουσίες, αλλά και άκατάλληλα καλλυντικά.

Τρείς είναι οί διαταραχές πού όδηγούν στην εμφάνιση τής ακμής. Ό υπερ-σημηματορροια, ή άπόφραξη τών πόρων τών σημηματογόνων αδένων και, ως συνέπεια αυτών, ό έκσεσημασμένος πολλαπλασιασμός μικροβίων, έκ τών όποίων προκύπτει φλεγμονή. Τά μικρόβια αυτά φυσιολογικά κατοικούν στο δέρμα μετά την έφηβεία με κυριότερο τó προποικιανικό βακτηρίδιο τής ακμής. Όρα ή ακμή δέν είναι μιá μόλυνση πού όφείλεται σε παθογόνα μικρόβια, π.χ. σταφυλόκοκκο.

Κλινικά βλέπουμε άρξικά αύξημένη λιπαρότητα τού δέρματος και μαύρα ή λευκά στίγματα, άνοιχτούς ή κλειστούς φαγέσωρες, αντίστοιχα, κατά τη δερματολογία. Στο έπόμενο στάδιο παρατηρούμε και κόκκινα σπυράκια με πύον-βλατιδοφυλκταινίδια και σε πιό βαριά ακμή με μεγαλύτερη φλεγμονή βαθεία σπυριά πού πονάνε-κύστεις ή όζίδια. Όνάλογα με τίς προεξάρχουσες βλάβες ή ακμή μπορεί να χαρακτηριστεί **φαγεσωρική, βλατιδοφυλκταινώδης και όζιδοκυτική**. Και άνάλογα με τόν άριθμό τών βλαβών πού υπάρχουν, ή ακμή χαρακτηρίζεται ως **ήπια, μέτρια ή σοβαρή**. Ό ακμή δέν παρουσιάζεται μόνο στο πρόσωπο, αλλά και στο στήθος, την πλάτη, τούς ώμους και τó λαιμό.

Τά τελευταία χρόνια όλο και πιό συχνά παρατηρείται μετεφηβική ακμή, ή όποία προσβάλλει κυρίως γυναίκες και ένοχοποιούνται όρμονικοί παράγοντες και ό σύγχρονος τρόπος ζωής μας με άγχος, μόλυνση, κάπνισμα, κακή διατροφή, ύπερβολική χρήση καλλυντικών. Τέλος είναι συχνό το φαινόμενο ένήλικες γυναίκες να εμφάνιζουν σπυράκια πριν άπό την έμμηνο ρύση.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι έπιβαρυντικό ρόλο έχουν τρόφιμα, πού αυξάνουν άπότομα τη γλυκόζη τού

αίματος, όπως αυτά πού περιέχουν λευκή ζάχαρη και πολλά λιπαρά. Ός συνέπεια τής μεγάλης πρόσληψης σακχάρου, ό όργανισμός άναγκάζεται να έκκρίνει μεγάλες ποσότητες ίνσουλίνης. Ό υπερίνσουλιναίμια τώρα κάνει την ακμή πιό φλεγμονώδη, δηλαδή προκαλεί περισσότερα και πιό έντονα σπυριά.

Ό υπάρχουν άρκετοί τρόποι αντιμετώπισης τής ακμής. Ό έγκαιρη θεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις πού μένουν σημάδια. Γι' αυτό καλό είναι να επισκέπτεσθε άμεσα τόν δερματολόγο σας, ό όποιος θα σας προτείνει την κατάλληλη άγωγή.

Στην ήπια ακμή προσπαθήστε να κρατάτε την έπιδερμίδα σας όσο πιό καθαρή γίνεται. Όποφύγετε προϊόντα πού κλείνουν τούς πόρους και έπιλέξτε **καλλυντικά** πού φέρουν την ένδειξη **«μη φαγεσωρώνες»**. Καθαρίστε τó πρόσωπό σας δύο φορές την ήμέρα με ειδικό σαπούνι και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τó πρωί ένα σημηματορρυθμιστικό δερμοκαλλυντικό και τó βράδυ μιá φαρμακευτική κρέμα, ειδική για ακμή πού θα σας προτείνει ό δερματολόγος σας. Οί κρέμες αυτές συνήθως περιέχουν άζελαϊκό όξύ, ύπεροξειδιο τού βενζολίου, ρετι-

νοειδή, τοπικά άντιβιοτικά ή συνδυασμούς αυτών.

Όνάλογα με τó μέγεθος και την αίτια τού προβλήματος, ό δερματολόγος μπορεί να σας προτείνει συμπληρωματική φαρμακευτική άγωγή με άντιβιοτικά ή αντισυλληπτικά, όταν συνυπάρχει όρμονικό πρόβλημα. Στη βαριάς μορφής ακμή ή όταν δημιουργούνται ούλες, θεραπεία έκλογής είναι ή **ισοτρετινοίνη (παράγωγο τής βιταμίνης Α)**. Ό θεραπεία με την ίσοτρετινοίνη έφερε επανάσταση στην αντιμετώπιση τής ακμής. Πρόκειται για μιá άσφαλή θεραπεία όταν χορηγείται υπό ίατρική παρακολούθηση.

Στό ίατρείο τού δερματολόγου.

Στη φαγεσωρική ακμή συνήθως κάνουμε καθαρισμό και διάνοιξη τών φαγεσώρων. Ότσι άπεγκλωβίζεται τó φυλακισμένο σημηγμα και προλαμβάνεται ή δημιουργία φλεγμονωδών βλαβών - σπυριών με πύον. Τό άποτέλεσμα είναι άκόμα καλύτερο άν συνδυαστεί ό καθαρισμός με κάποιο peeling.

Στις περιπτώσεις πού υπάρχουν βλατιδοφυλκταινίδια peeling με AHA ή συνδυασμό A και BHA έχουν πολύ καλά άποτελέσματα είτε ως μονοθεραπεία είτε σε



συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή.

Σε περιπτώσεις που δεν ανταποκρίνονται οι πάσχοντες στη συμβατική αγωγή ή που δεν μπορούμε να χορηγήσουμε φάρμακα, τότε καινούριες τεχνολογίες προσφέρουν λύση. Υπάρχουν συσκευές που εκπέμπουν φως και συγκεκριμένα blue light και συστήματα lasers, όπως το V-beam και το Smooth-beam, τα οποία συχνά έχουν πολύ καλά αποτελέσματα με κλινική βελτίωση της ακμής. Τα κόκκινα σημάδια υποχωρούν σε σημαντικό βαθμό με V-beam laser. Οί ουλές μπορούν να βελτιω-

θούν με βαθύ χημικό peeling (τριχλωροξέικό οξύ/TCA), με εφαρμογή fractional lasers (CO2-fractional ή Erbium-fractional) και με την τεχνική του micro needling. Και στις τρεις αυτές μεθόδους ή μερική καταστροφή του δέρματος και ο τραυματισμός του οδηγούν στην αναγέννησή του. Καλύτερα βέβαια είναι να αναζητούμε άμεση θεραπεία για την ακμή και να προλαμβάνουμε την εμφάνιση ουλής. 🍏