



AKNE

Akne teke on suures osas mõjustatud hormoonidest, peamiselt androgeenidest ehk meessuguhormoonidest, mis stimuleerivad rasu tootmist rasunäärmetes. Liigne rasu hulk folliklite juhades on omakorda üks olulisemaid põhjuseid akne kujunemisel. Akne põletikuliste kollete hulka kuuluvad paapulid, pustulid, tsüstid ja sõlmed. Nad tekivad eelkõige suletud komedoonidest, kui jätkub folliiklijuhade laienemine. Juhade epiteel rebeneb ning ärritajad, nagu rasu, karvad ja naharakud vabanevad ümbritsevasse nahka. See toob kaasa põletiku protsessi ja põletikuliste kollete moodustumise.

Paapulid

Vistrikud, vinnid on suletud komedoonid, mis on muutunud punaseks, turseliseks ja põletikuliseks, diameetriga 2-5mm.

Pustulid

Pustulid- mädavillid on suletud komedoonid, mis on muutunud põletikuliseks ja hakkavad imbuma ümbritsevasse koesse. Erineva suurusega moodustuvate „mädapesade” tõttu meenutavad nad suletud komedoone, mida ümbritseb punetav ääris. Sõlmed ja tsüstid on suuremad, valulikud, turses akne kolded, mis ravimata jätmisel võivad põhjustada armistumist.

Põletiku teket soodustavad:

1. Bakterid.
2. Immunoloogiline reaktsioon.
3. Võõrkeha-reaktsioon
4. Ärritus rasvühenditest.
5. Ülitundlikkus.

Akne on haigus, mis võib nii mõnegi noore inimese elu kõvasti häirida.

Akne tekkes peetakse oluliseks 3 faktorit:

1. Suurenenud rasuproduktioon.
2. Suurenenud naha sarvestumine, mistõttu on häirunud rasu pääs nahapinnale.
3. Teatud bakterid, mille hulk aknehaigete nahal on suurenenud.

Enamikel juhtudest ei ole akne põhjuseks tõsised hormonaalsed häired. On teada, et nende inimeste rasunäärmed on ülitundlikud täiesti normaalsetele meessuguhormooni hulkadele.

Nahk peab olema puhas.

Tänapäeval on olemas mitmeid efektiivseid vahendeid akne raviks. Enne, kui rääkida ravist, tuleks rõhutada naha puhastamise tähtsust, sest rasusele nahale kleepub ka mustus paremini külge. Näo puhastamiseks on apteegis olemas mitmeid sobilikke sarju, mis on pehmetoimelised ja sobiliku pH-ga.

Väga oluline on ise mitte vistrikke pigistada, sest kui see hästi ei õnnestu, võib põletik hoopis ägeneda ja armide teke muutub veelgi tõenäolisemaks.

Akne põhjused

Akne täpne põhjus ei ole teada, kuid oluliseks peetakse järgnevaid tegureid:



nfomaterjal

- Liigne rasu produktsioon. Mida rohkem rasu, seda tõenäosemalt probleemsem on akne.
- Pooride ummistumine rasu ja naharakkudega, mis soodustavad komedoonide teket.
- Folliiklite sein võib puruneda, mille järgselt pääsevad pooridest ümbritsevasse nahka baktereid ja komedoonide sisu. Tekivad põletikulised kolded.

Akne esinemissagedus väheneb peale 25. eluaastat, kuigi umbes 15% naistest ja 5% meestel jätkub akne ka täiskasvanutena.

Soodustavad faktorid.

Geneetilised faktorid (perekondlik akne)

Hormonaalsed faktorid

Keskkonna faktorid

Teatud ravimid

Miks akne lõpuks laheneb, ei ole teada. See võib olla seotud muutustega rasunäärmetes.

Akne ravi

Akne ravi sõltub haiguse intensiivsusest ja kollete tüübist. Üldiselt ravitakse kergelt aknet paiksete vahenditega, mõõduka ja raske akne korral lisatakse suukaudsed preparaadid. Akne on krooniline protsess ja selle ravi kestab kuid ning isegi aastaid. Tavaliselt järgitakse ühte raviskeemi 6-8 nädalat, enne kui tehakse muudatusi. Varasem ravi katkestamine on õigustatud juhul, kui tekib tugev nahaärritus. Akne ravitooteid tuleb panna kogu kahjustatud piirkonnale, mitte ainult üksikutele kolletele. Paiksed preparaadid põhjustavad sageli nahakuivust esimesel 2-4 nädalal, hiljem nahk tavaliselt harjub ja kõrvaltoimed kaovad või on minimaalsed. Lõpetada toote kasutamine, kui tekib tugev punetus ja ketendus. Vajalik dermatoloogi konsultatsioon. Väga tähtis on nahahooldus.

Pesta nägu 2x/p pehmetoimelise puhastusvahendiga ja loputada veega.

Vältida abrasiivseid ja teralisi puhastajaid. Ravi ajal, kui nahk on tundlikum, eelistada alkoholivaba toonikut. Alkohol suurendab nahakuivust ja -ärritust. Lasta nahal hingata. Mitte kratsida ega pigistada koldeid. See võib soodustada põletiku ägenemist ja armistumist. Ei ole tõestatud seost akne ja toitumise vahel. Lisaks paiksele ravile on kindlasti vajalik suukaudne ravi ja pidev järelevalve dermatoloogi juures.

Päikesevalgus on põletikuvastane ja võib aidata lühiajaliselt.

Krüoteraapia (külmutusravi) võib olla abiks värskete sõlmede ravis.

Koostaja: õde Helve Jõekalda