

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑΜΑΣ

ΑΚΜΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ

Φάκελος «Ακμή»

ΕΧΕΙ ΣΥΝΔΕΘΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, ΟΜΩΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ «ΘΥΜΑΤΑ» ΤΗΣ. Η ΑΚΜΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΝΑ «ΤΡΑΠΕΙ ΕΙΣ ΑΤΑΚΤΟΝ ΦΥΓΗΝ».

Ταυτισμένη με την έναρξη της εφηβικής ηλικίας, η ακμή κάνει την εμφάνισή της στην επιδερμίδα μόλις ξεκινήσει η παραγωγή των ανδρογόνων, η οποία σχετίζεται με την υπερβολική έκκριση σμήγματος. Στους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση του προβλήματος συμπεριλαμβάνονται η κληρονομικότητα, κάποιες φαρμακευτικές αγωγές, χημικές ουσίες, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, αλλά και καλλυντικά που δεν ανταποκρίνονται στον τύπο του δέρματος ή που περιέχουν συστατικά που προκαλούν ερεθισμούς. Τρεις είναι οι τύποι ακμής που συναντώνται: η φαγεσωρική, η βλατιδοφλυκταινώδης (κόκκινα σπυράκια με πύον) και η οζιδιοκυστική (βαθιά επώδυνα σπυριά και μεγαλύτερη φλεγμονή). Όσον αφορά στο μέγεθος της βλάβης, διακρίνεται σε ήπια, μέτρια ή σοβαρή.

Είναι πολύ σημαντικό, πριν κάνετε οποιοδήποτε βήμα για την αντιμετώπιση της ακμής, να επισκεφθείτε το δερματολόγο, ο οποίος θα διαγνώσει τον τύπο και το μέγεθος του προβλήματος και θα σας συστήσει την αγωγή που θα ανταποκριθεί στις ιδιαιτερότητες της επιδερμίδας σας.

Face to face

Δεδομένου ότι η ακμή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κληρονομικότητα και έχοντας υπ' όψιν ότι η εφηβεία λειτουργεί καταλυτικά στην εμφάνισή της, δεν μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν προληπτικά μέτρα που θα κρατήσουν το πρόβλημα μακριά από την επιδερμίδα σας. Σίγουρα, όμως, υπάρχουν τρόποι να κρατήσετε υπό έλεγχο την εξέλιξη της ακμής.

Τα «όχι» της ακμής:

- ❖ Οι καλλυντικές φόρμουλες και τα προϊόντα μαλλιών με συστατικά επιβλαβή για την επιδερμίδα.

- ❖ Τα σκληρά σαπούνια για τον κα-

θαρισμό του προσώπου.

- ❖ Το έντονο στρες.

- ❖ Το θερμό και υγρό περιβάλλον.

- ❖ Η κακοποίηση του δέρματος, που προκαλείται όταν πιέζονται τα πυώδη σπυράκια.

- ❖ Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο.

- ❖ Η υπερβολική κατανάλωση τροφών με λευκή ζάχαρη ή πολλά λιπαρά,



που προκαλούν υπερινσουλιναιμία, η οποία με τη σειρά της καθιστά την ακμή πιο φλεγμονώδη.

Υπό έλεγχο

Η θεραπεία της ακμής εξαρτάται απόλυτα από τον τύπο της και απαιτεί τη συμβουλή ειδικού. Όσον αφορά στην ήπια ακμή, είναι πολύ σημαντικό να κρατάτε το πρόσωπό σας καθαρό χρησιμοποιώντας ένα καθαριστικό προϊόν με σαλικυλικό οξύ ή οξέα φρούτων, και να εφαρμόζετε ένα σμηγματορρυθμιστικό δερμοκαλλυντικό ειδικά μελετημένο για να διατηρεί την ισορροπία της επιδερμίδας. Παράλληλα, ο δερματολόγος σας θα σας προτείνει ένα φαρμακευτικό προϊόν για τοπική χρήση στις πάσχουσες περιοχές. Στη βαριά μορφή ακμής, η θεραπεία που συστήνεται είναι ισχυρή και βασίζεται στην

ισοτρετινοΐνη, μια δραστική ουσία που χορηγείται σε μορφή χαπιού και απαιτεί παρακολούθηση (μηνιαίο εργαστηριακό και κλινικό έλεγχο), καθώς συνοδεύεται από παρενέργειες. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης θεραπείας, συστήνεται αντισυλληπτική αγωγή (το φάρμακο μπορεί να είναι επικίνδυνο για την ανάπτυξη ενός εμβρύου), ενώ το αλκοόλ απαγορεύεται αυστηρά.

Εκτός από την αγωγή στο σπίτι, υπάρχουν και στοχευμένες θεραπείες που πραγματοποιούνται στο ιατρείο του δερματολόγου και δρουν συμπληρωματικά στην αντιμετώπιση της ακμής. Συγκεκριμένα, στη φαγεσωρική ακμή συνήθως γίνεται καθαρισμός και διάνοιξη των φαγεσώρων, ώστε να απεγκλωβιστεί το σμήγμα και να προληφθεί η δημιουργία σπυριών με πύον. Για ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα προτείνεται ο συνδυασμός καθαρισμού με peeling TCA, AHA ή BHA. Αν το πρόβλημα αφο-

ρά βλατιδοφλυκταινίδια, τα peeling με AHA ή συνδυασμό A και BHA δίνουν πολύ καλά αποτελέσματα. Σε επίμονες περιπτώσεις, όπου οι συμβατικές αγωγές αποδεικνύονται ανίσχυρες, πρωτοποριακές τεχνολογίες δίνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Στις πιο δημοφιλείς από τις τεχνολογίες αυτές συγκαταλέγονται οι συσκευές που εκπέμπουν φως, όπως το Omnilux, αλλά και συστήματα laser, όπως το V-beam και το Smooth-beam που συμβάλλουν σημαντικά στην κλινική βελτίωση της ακμής. Όσον αφορά στις αβαθείς

ουλές, το βαθύ χημικό peeling (TCA) δίνει ικανοποιητικά αποτελέσματα, ενώ για βαθύτερες ουλές τα fractional lasers (CO2-fractional ή Erbium-fractional), που αποτελούν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας, προσφέρουν πολύ ικανοποιητική απάντηση στο πρόβλημα της ακμής.

Πριν κάνετε οποιοδήποτε βήμα για την αντιμετώπιση της ακμής, θα πρέπει να επισκεφθείτε το δερματολόγο, ο οποίος θα διαγνώσει τον τύπο και το μέγεθος του προβλήματος και θα σας συστήσει την κατάλληλη αγωγή.