GREEN PHARMACY
...το δικό σου φαρμακείο!

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

ΑΚΜΗ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΚΜΗ

Η ακμή επηρεάζει 1 στους 10 ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Είναι μια από τις πιο συχνές δερματοπάθειες και εντοπίζεται στα σημεία του δέρματος που αποτελούνται από το θύλακα της τρίχας και τον σμηγματογόνο αδένα.

Η ακμή ορίζεται ως μια χρόνια δερματική νόσος, με παρατεταμένη διάρκεια και συχνές υποτροπές. Ο πιο χαρακτηριστικός τύπος ακμής είναι η κοινή ακμή (acne vulgaris).

Παρά τους μύθους γύρω από αυτή, ο ασθενής θα πρέπει να γνωρίζει ότι η ακμή δεν είναι μόλυνση, δεν είναι κολλητική και δεν οφείλεται σε αλλεργία ούτε σε έλλειψη υγιεινής του δέρματος.

ΠΟΙΟΙ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΑΚΜΗ

Η ακμή είναι ίσως το πιο συχνό δερματολογικό πρόβλημα στην εφηβεία, καθώς φαίνεται ότι προσβάλλει περίπου το 85% των εφήβων. Για το λόγο αυτό αναφέρεται και ως «εφηβική ακμή».
Συνήθως ξεκινά στην αρχή της εφηβείας (σε ηλικίες 12-14 ετών), ενώ αν δεν γίνει θεραπεία, η ακμή μπορεί να παραμείνει μέχρι την ηλικία των 20-25 ετών.

Ωστόσο, η ακμή μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία. Μπορεί να συνεχιστεί ή να πρωτοεμφανιστεί σε ενήλικες (άνω των 25 ετών) ενώ μπορεί να εκδηλωθεί και νωρίτερα κατά τη νεογνική, τη βρεφική, τη μέση παιδική ή την προεφηβική ηλικία.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ακμή εμφανίζεται εξίσου σε αγόρια και κορίτσια (ίσως νωρίτερα ηλικιακά στα κορίτσια λόγω ωρίμανσης). Αντίθετα, η ακμή των ενηλίκων παρατηρείται συχνότερα στις γυναίκες μέσης ηλικίας.

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

Ο πόρος αποτελεί τη διέξοδο προς την επιφάνεια του δέρματος, η οποία περιλαμβάνει το θύλακα της τρίχας και από την οποία εξέρχονται η τρίχα, το σμήγμα, ο ιδρώτας και τα κύτταρα που είναι υπεύθυνα για τη σύνθεση της κερατίνης.

Οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν το σμήγμα, μια λιπαρή ουσία, η οποία, μέσω των τριχοθυλακίων, μεταφέρει νεκρά κύτταρα στην επιφάνεια του δέρματος. Σε περίπτωση υπερπαραγωγής σμήγματος, τα νεκρά κύτταρα εγκλωβίζονται στον πόρο, φράζοντάς τον. Το συσσωρευμένο σμήγμα πιέζει τα τοιχώματα του θύλακα προκαλώντας διόγκωση, η οποία εκδηλώνεται με τις αντίστοιχες βλάβες της ακμής. Επιπλέον, στην απόφραξη αυτή μπορούν να εντοπιστούν και βακτήρια.

Άρα, η ακμή εμφανίζεται όταν ένας πόρος του δέρματος φράζει από έλαια, βακτήρια, νεκρά κύτταρα και δημιουργείται τοπική φλεγμονή.

ΤΥΠΟΙ ΑΚΜΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

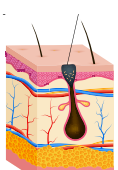
Η ακμή εκδηλώνεται με την παρουσία μικρών πολύμορφων εξανθημάτων που, ανάλογα με τον τύπο της ακμής, μπορεί να διαφέρουν στην όψη.

Ποιοι είναι οι τύποι της ακμής;

- Μη φλεγμονώδης ακμή ή κοινή ακμή: παρατηρούνται μόνο φαγέσωρες και αυξημένη λιπαρότητα στο δέρμα.
- Φλεγμονώδης ακμή: ακμή επίμονης μορφής που μπορεί να εκδηλώνεται με μέτρια ή βαριά συμπτώματα όπως βλατίδες, φλύκταινες, οζίδια και κύστες.

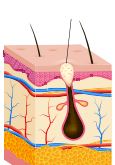
Τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι:

Μαύρα στίγματα (ανοιχτοί φαγέσωρες)



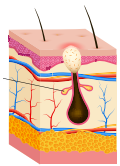
- Αν η απόφραξη από το σμήγμα και τα νεκρά κύτταρα βρίσκεται κοντά στην επιφάνεια του ανοιχτού πόρου, τότε σταδιακά γίνεται ορατή στην επιδερμίδα ως μαύρο στίγμα. Το σκούρο χρώμα προκύπτει όταν το οξυγόνο στην επιδερμίδα αντιδρά με μια χρωστική του σμήγματος.

Λευκά στίγματα (κλειστοί φαγέσωρες)



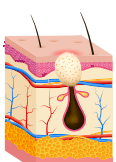
- Αν η απόφραξη από το σμήγμα και τα νεκρά κύτταρα βρίσκεται βαθιά στο θύλακα, τότε ο πόρος σταδιακά κλείνει, εγκλωβίζοντας την απόφραξη. Αυτά φαίνονται ως λευκά στίγματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ανοιχτοί και κλειστοί φαγέσωρες μπορεί να συνυπάρχουν.

Βλατίδες και φλύκταινες



- Οι βλατίδες είναι μικρά κόκκινα συμπαγή επάρματα του δέρματος (εξογκώματα) χωρίς υγρό. Εμφανίζονται όταν βακτήρια αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται στο θύλακα της τρίχας.
- Οι φλύκταινες είναι μικρά επάρματα της επιδερμίδας που περιέχουν πύον και αποτελούν την κατάληξη των βλατίδων.

Οζίδια και κύστες



- Τα οζίδια είναι επώδυνα εξογκώματα κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Είναι παρόμοια με τις βλατίδες αλλά έχουν μεγαλύτερο μέγεθος.
- Οι κύστες είναι μεγάλα εξογκώματα κάτω από το δέρμα και περιέχουν πύον. Δημιουργούνται όταν τότε το περιεχόμενο της απόφραξης μεταφερθεί και στους περιβάλλοντες ιστούς του δέρματος, αυξάνοντας την έκταση της φλεγμονής.

Σημείωση! Δεν είναι όλα τα εξανθήματα σχετιζόμενα με την ακμή! Αν υπάρχει έντονος κνησμός ή πόνος ή άλλα συμπτώματα μη σχετικά με την ακμή τότε πρέπει να συμβουλευθείτε το δερματολόγο.

ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Η ακμή μπορεί να εντοπιστεί σε όλο το σώμα, σε περιοχές όπου υπάρχει έντονη σμηγματογόνος δραστηριότητα. Βλάβες της ακμής εντοπίζονται χαρακτηριστικά στο πρόσωπο, στον λαιμό , στην πλάτη, στο στέρνο και στο άνω τμήμα των βραχιόνων (μπράτσα).

Σε αντίθεση με την εφηβική ακμή, η ενήλικη ακμή εντοπίζεται κυρίως στην περιοχή κάτω από τη μύτη, στα μάγουλα, στο πηγούνι και το λαιμό.

ΕΞΑΡΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ακαδημία Δερματολογίας και Αφροδισιολογίας, οι παράγοντες που έχουν σχετιστεί με τις εξάρσεις της ακμής είναι:

Το άγχος: μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή του ύπνου, επηρεάζοντας την έκκριση των ορμονών και κατ' επέκταση την ποιότητα της επιδερμίδας. Επιπλέον, ο οργανισμός απαντά στο στρες παράγοντας μια στεροειδή ορμόνη, την κορτιζόλη. Η κορτιζόλη μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή, διαστολή των πόρων της επιδερμίδας, ερυθρότητα και, ενίοτε, εξάρσεις της υπάρχουσας ακμής. Επιπλέον, το άγχος επιβραδύνει το χρόνο επούλωσης του δέρματος.

Η χρήση καλλυντικών: καλλυντικά που δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνεύσει φράζουν ολοένα και περισσότερο τους πόρους ενώ μπορεί να αυξάνουν τη λιπαρότητα του δέρματος και να προκαλούν ερεθισμό (acnes cosmetica). Τέτοια καλλυντικά είναι για παράδειγμα όσα περιέχουν βαζελίνη και φυτικά έλαια.

Οι κλιματολογικές συνθήκες: ορισμένες μορφές της ακμής μπορεί να επηρεάζονται από τα αυξημένα επίπεδα ζέστης και υγρασίας, με τον ιδρώτα να δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξή της.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση: η ατμοσφαιρική ρύπανση επιβαρύνει με πολλούς τρόπους το δέρμα. Η επιδερμίδα είναι λιγότερο ενυδατωμένη και επιρρεπής σε εξάρσεις της ακμής.

Η ηλιακή ακτινοβολία: το καλοκαίρι, σε άτομα με ήπια ακμή, ο συνδυασμός της ηλιακής ακτινοβολίας και του θαλασσινού νερού βοηθά στην ύφεση της ακμής και στον προσωρινό περιορισμό της λιπαρότητας του δέρματος. Επιπλέον, το μαύρισμα της επιδερμίδας μπορεί να λειτουργήσει ως καμουφλάζ στις ατέλειες του δέρματος. Ωστόσο, όταν το δέρμα πάψει να εκτίθεται τακτικά στον ήλιο, οι σμηγματογόνοι αδένες διεγείρονται και η παραγωγή του σμήγματος αυξάνεται.

Φαρμακευτική αγωγή: η λήψη φαρμάκων που περιλαμβάνουν ορμόνες, κορτικοστεροειδή, αναβολικά, λίθιο κ.ά. μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση ακμής. Για παράδειγμα, η στεροειδής ακμή, είναι αποτέλεσμα της χρήσης συστημικών (από του στόματος, ενέσιμων ή εισπνεόμενων) στεροειδών φαρμάκων. Η έξαρση της ακμής περιορίζεται με τη λήξη της θεραπείας.
Επιπλέον, υψηλές δόσεις συμπληρωμάτων ιωδίου και βιταμινών Β12 και Β6 φαίνεται να σχετίζονται με την εμφάνιση της ακμής.

Ορμονικές διαταραχές πχ. διακυμάνσεις των επιπέδων των ορμονών μπορούν να οδηγήσουν σε ορμονική ακμή.

- Η αύξηση των επιπέδων των ανδρογόνων (όπως η τεστοστερόνη) διεγείρει την παραγωγή περισσότερου σμήγματος, περιβάλλον που ευνοεί την ανάπτυξη βακτηρίων. Αύξηση των ανδρογόνων παρατηρείται στην εφηβεία και κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Άλλες ορμόνες, όπως η προγεστερόνη και η ινσουλίνη, επηρεάζουν την εμφάνιση της ακμής. Έτσι, καταστάσεις όπως η έμμηνος ρύση, η εμμηνόπαυση και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών αποτελούν γόνιμο έδαφος για την εμφάνιση/έξαρση της ακμής.

Κάπνισμα: κατά την εκπνοή, ο καπνός του τσιγάρου εναποτίθεται στο πρόσωπο, οδηγώντας σε μαύρα στίγματα, φραγμένους πόρους και ατέλειες. Επιπλέον, η νικοτίνη που περιέχει, συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα απαραίτητες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά να μην φτάνουν στην επιφάνειά της. Έτσι, περιορίζεται η ικανότητα της επιδερμίδας να επανορθώνεται, δυσχεραίνεται η επούλωση των πληγών και είναι πιο εύκολο να παρουσιαστούν ουλές. Τέλος, το κάπνισμα έχει σχετιστεί με μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών του σώματος.

ΕΞΑΡΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Διατροφή: η ακμή σχετίζεται με την αυξημένη έκλυση ινσουλίνης λόγω των τροφών που προσλαμβάνουμε. Η αύξηση της ινσουλίνης διεγείρει ταυτόχρονα την έκκριση ανδρογόνων, τα οποία προκαλούν αυξημένη παραγωγή σμήγματος και φλεγμονή.

Τέτοιες τροφές είναι τα γαλακτοκομικά, τρόφιμα με πρωτεΐνες ορού γάλακτος (πχ. υποκατάστατα γευμάτων, σοκολάτα γάλακτος, κρέμες κλπ.), τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο (πχ. λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, πίτες, γλυκά), η άσπρη ζάχαρη και όπου αυτή εμπεριέχεται (πχ.σε ροφήματα, έτοιμους χυμούς, γλυκά), τροφές πλούσιες σε τρανς λιπαρά (π.χ. τηγανητά, πρόχειρα, επεξεργασμένα φαγητά).

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Κλινική εικόνα: Μετά την υποχώρηση της ακμής, μπορεί να εμφανιστούν στην επιδερμίδα μαύρα στίγματα και κηλίδες που χρειάζονται χρόνο για να εξασθενίσουν. Σε περιπτώσεις έντονης ακμής, η υποχώρησή της μπορεί να συνοδεύεται και από ουλές.

Ψυχολογία του ασθενούς: Χωρίς θεραπεία, η υποχώρηση της ακμής είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που απαιτεί πολλή υπομονή. Η εικόνα του δέρματος με ακμή, πολύ περισσότερο όταν η ακμή επικεντρώνεται στο πρόσωπο (σημείο του σώματος που δεν κρύβεται), μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοπεποίθηση, αυξημένο κοινωνικό και συναισθηματικό άγχος, ακόμη και κατάθλιψη. Τα συναισθήματα αυτά έχουν αντίκτυπο στην καθημερινότητα και την ποιότητα της ζωής των ασθενών.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Γιατί πρέπει να θεραπεύεται η ακμή;

Χωρίς θεραπεία, η ακμή εμμένει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ενώ μόνιμες βλάβες (πχ. ουλές και μελαγχρώσεις) μπορεί να εμφανιστούν ακόμη με την υποχώρησή της.

Η έγκαιρη θεραπεία της ακμής είναι σημαντική για την πρόληψη των μόνιμων βλαβών ενώ η αποτελεσματικότητά της είναι καθοριστικός παράγοντας για την βελτίωση της ψυχολογίας των ασθενών.

Ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας;

Στόχοι της θεραπείας είναι η αντιμετώπιση της υπάρχουσας ακμής, η πρόληψη νέων βλαβών και η μείωση της πιθανότητας δημιουργίας ουλών ή δυσχρωμιών.

Ποια είναι τα είδη της θεραπείας;

Ανάλογα τις βλάβες, την ηλικία και το ιστορικό του ασθενούς, ο δερματολόγος επιλέγει τον τύπο της θεραπείας που πρέπει να ακολουθηθεί.

Η συνήθης θεραπεία της ακμής περιλαμβάνει τοπική αγωγή (με κρέμες, gel και διαλύματα), συστηματική αγωγή (πχ. αντιβιοτικά, ισοτρετινοΐνη) και ορμονική αγωγή (πχ. αντιανδρογόνα σε γυναίκες ασθενείς με μέτρια ή βαριά μορφή ακμή). Κατά περίπτωση, η θεραπεία μπορεί να είναι συνδυαστική (πχ. σε μέτριες και σοβαρές ακνεϊκές βλάβες).

Σημείωση! Ακόμη και όταν το δέρμα καθαρίσει, η θεραπεία της ακμής θα πρέπει να συνεχιστεί για ένα διάστημα ώστε να μην υπάρξουν υποτροπές. Ο δερματολόγος είναι αυτός που θα καθορίσει τη διάρκεια της θεραπείας.

Σε κάποιες περιπτώσεις ο δερματολόγος μπορεί να προτείνει και επεμβατικές μεθόδους θεραπείας. Για παράδειγμα: φωτοθεραπεία με έντονο παλμικό φως, λέιζερ, χημικό peeling, δερμοαπόξεση, ενέσιμη θεραπεία μέσα στις βλάβες, χειρουργική εκτομή σοβαρών βλαβών κλπ.

TIPS ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΜΗ

Καθαρισμός

- Πλένετε το πρόσωπο δύο φορές την ημέρα, συνήθως πρωί και βράδυ, καθώς και μετά από δραστηριότητες που προκαλούν εφίδρωση (πχ. γυμναστική) ή μετά την αφαίρεση του μακιγιάζ.
- Προτιμήστε το χλιαρό νερό για το πλύσιμο του προσώπου καθώς και το κατάλληλο σαπούνι (που να αφαιρεί την επιφανειακή λιπαρότητα και επιβραδύνει τη συσσώρευση του σμήγματος).
- Αποφύγετε τα δυνατά σαπούνια που μπορεί να αφυδατώσουν το λιπαρό δέρμα και να το κάνουν πιο ευαίσθητο στις εξωτερικές επιδράσεις και στα μικρόβια.
- Προτιμήστε την εφαρμογή του καθαριστικού προϊόντος με τα χέρια. Σφουγγαράκια, λούφες κλπ ενδέχεται να ερεθίσουν τις βλάβες.
- Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται με ήπιες κινήσεις.
- Αποφύγετε απολεπιστικά προϊόντα (scrubs/ peelings).
- Αν έχετε λιπαρό τριχωτό, λουστείτε συχνότερα για να απομακρύνετε τη συσσώρευση του σμήγματος.

Ενυδάτωση και πλιοπροστασία

- Ενυδατώστε σωστά το δέρμα σας. Το ξηρό δέρμα χειροτερεύει την εικόνα της ακμής ενώ μπορεί να προκύψει και ως ανεπιθύμητη ενέργεια της φαρμακευτικής αγωγής.
- Προτιμήστε καλλυντικά ήπια, χωρίς αλκοόλη, μη στυπτικά και μη ερεθιστικά.
- Θυμηθείτε να βάζετε αντιηλιακό! Ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση της ακμής προκαλούν φωτοευαισθησία, κάνοντας το δέρμα πιο επιρρεπές στους κινδύνους που προκύπτουν από την έκθεση στην UV ακτινοβολία. Ενδέχεται, έτσι, να εμφανιστούν δυσχρωμίες πάνω σε πρόσφατες ακνεϊκές βλάβες.

Διατροφή

- Αποφύγετε τις επεξεργασμένες τροφές και τα έτοιμα φαγητά καθώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες trans λιπαρών και ζάχαρης/γλυκαντικών.
- Επιλέξτε τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως όσπρια, ξηρούς καρπούς, φρέσκα λαχανικά (ωμά ή κατά το δυνατόν λιγότερο μαγειρεμένα), άπαχο κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι), ελαιόλαδο, τροφές ολικής άλεσης (πχ. δημητριακά, ζυμαρικά, καστανό ρύζι κλπ).
- Αποφύγετε την μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (πχ. γάλα, τυρί) και προϊόντων που περιέχουν πρωτεΐνες γάλακτος (πχ. κρέμες, σοκολάτα κλπ). Εναλλακτικά, προτιμήστε προϊόντα με υποκατάστατα γάλακτος όπως γάλα αμυγδάλου, γάλα σόγιας κλπ.
- Μια διατροφή πλούσια σε ω3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες A,C και E, ψευδάργυρο και σελήνιο φαίνεται ότι λειτουργεί ευεργετικά στην αντιμετώπιση της ακμής.
  - Τα ω3 λιπαρά οξέα φαίνεται ότι έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Καλές πηγές ω3 λιπαρών οξέων είναι τα λιπαρά ψάρια και οι ξηροί καρποί.
  - Τροφές με βιταμίνη A, πχ. τα χρωματιστά φρούτα και λαχανικά και το συκώτι, συμβάλλουν στη ρύθμιση της κερατινοποίησης και στην αποφυγή περαιτέρω φλεγμονής.
    - Προσοχή χρειάζεται αν λαμβάνετε από του στόματος θεραπεία με ισοτρετινοΐνη. Στην περίπτωση αυτή θα χρειαστεί να περιορίσετε τις πηγές βιταμίνης A από τη διατροφή και να αποφύγετε την παράλληλη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με βιταμίνη A.
  - Τροφές με βιταμίνες C & E έχουν αντιοξειδωτική δράση και λειτουργούν κατευναστικά στο ερεθισμένο δέρμα. Καλές πηγές της βιταμίνης C είναι τα φρούτα (κυρίως τα εσπεριδοειδή) και λαχανικά ενώ καλές πηγές της βιταμίνης E είναι οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
  - Ο ψευδάργυρος φαίνεται να αναστέλλει την ανάπτυξη του βακτηριδίου της ακμής, δημιουργώντας μη ευνοϊκό περιβάλλον. Καλές διατροφικές πηγές του είναι τα στρείδια και οι ξηροί καρποί.
  - Το σελήνιο έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Καλές πηγές είναι ο τόνος, ο σολομός, τα αβγά, το καστανό ρύζι κ.ά.
- **Πίνετε νερό!** Η λήψη υγρών ενισχύει την υγεία του δέρματος γιατί αποτρέπει την ξηρότητα, υποστηρίζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

TIPS ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΜΗ

Σημαντικό! Ζητήστε τη συμβουλή του δερματολόγου ή του ειδικού διατροφολόγου, ώστε να επιτύχετε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή, χωρίς κενά στις κύριες κατηγορίες τροφών (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Επιπλέον, αν δεν προσλαμβάνονται επαρκείς ποσότητες μέσω της διατροφής, ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού για την επιλογή του κατάλληλου συμπληρώματος διατροφής.

Ύπνος – άγχος- κάπνισμα

- Κοιμηθείτε καλά! Η επάρκεια ύπνου (7-8 ώρες καθημερινά) και η καλή ποιότητά του βοηθούν, μεταξύ άλλων, και στην ανάπλαση του δέρματος.
- Διαχειριστείτε το άγχος σας! Χαλαρωτικές ασκήσεις έχουν ευεργετικές ιδιότητες για όλο τον οργανισμό!
- Διακόψτε το κάπνισμα!

Κατάλληλα καλλυντικά

Παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή, είναι απαραίτητη η περιποίηση του δέρματος. Αυτό περιλαμβάνει σωστό καθαρισμό, ενυδάτωση και προστασία του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία. Για αισθητικούς λόγους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ειδικά καλυπτικά καλλυντικά προϊόντα. Σε κάθε περίπτωση, τα προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Μη φαγεσωρογόνα
- Με ανάλαφρη υφή
- Χωρίς λιπαρή βάση (oil free) ή με βάση το νερό (water based)
- Μη ερεθιστικά για το δέρμα (να μην αφυδατώνουν και να μην ευαισθητοποιούν το δέρμα)
- Με σμηγματορυθμιστική δράση
- Υποαλλεργικά και δερματολογικά ελεγμένα
- Με ενισχυμένη αντηλιακή προστασία (SPF30 –SPF50) τόσο σε UVA όσο και UVB ακτινοβολία (αν παρέχεται στο προϊόν)
- Επαρκής και ομοιόμορφη κάλυψη των ατελειών (αν το προϊόν έχει χρώμα).

Ζητήστε τη βοήθεια του δερματολόγου και του φαρμακοποιού σας. Μπορούν να σας συστήσουν προϊόντα που είναι κατάλληλα για το δέρμα με ακμή.

Δώστε χρόνο στο δέρμα και στη θεραπεία

- Αποφύγετε να αγγίζετε τις βλάβες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να μεταφέρετε βακτήρια και να επιδεινώσετε τη φλεγμονή.
- Μην πειράζετε τις βλάβες της ακμής! Αυξάνετε σημαντικά το χρόνο επούλωσης καθώς και την πιθανότητα να δημιουργηθούν ουλές.
- Μη χρησιμοποιείτε πολλά προϊόντα μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Το δέρμα δεν μπορεί να ανταποκριθεί τόσο γρήγορα και να δείξει άμεσα τα αποτελέσματα της αγωγής, ενώ μπορεί να προκληθεί ερεθισμός.
- Μην εγκαταλείπετε γρήγορα τη θεραπεία επειδή δεν έχετε ορατή βελτίωση! Χρειάζεται υπομονή και επιμονή! Η πρώτη ορατή βελτίωση έρχεται σε περίπου 2 μήνες.

TIPS ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΜΗ

- Μην σταματάτε τη θεραπεία αν εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες πχ. ξηροδερμία, ερεθισμός, ξεφλούδισμα. Το δέρμα σταδιακά θα συνηθίσει στη θεραπεία. Παράλληλα, ενημερώστε το δερματολόγο σας σε περίπτωση που χρειαστεί να διαμορφωθεί διαφορετικά η συχνότητα εφαρμογής της αγωγής, ο τρόπος ή το είδος της αγωγής.
- Μη σταματάτε τη θεραπεία, αν δεν έχετε τη σύμφωνη γνώμη του δερματολόγου σας.
- Μη σταματήσετε απότομα την καθημερινή περιποίηση του δέρματός σας! Όταν βλέπετε βελτίωση από την αγωγή που ακολουθείτε, αυτή πρέπει να διακόπτεται σταδιακά και όχι αμέσως μόλις υποχωρήσουν τα συμπτώματα της ακμής. Η ακμή συχνά επανεμφανίζεται σε διάστημα 4-6 εβδομάδων, επομένως πρέπει το δέρμα να παραμένει καθαρό.

Ζητήστε τη συμβολή του δερματολόγου αν η ακμή σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα, ή αν έχετε χρησιμοποιήσει προϊόντα που δεν ήταν αποτελεσματικά ή αν εμφανίζετε ουλές/δυσχρωμίες όταν υποχωρούν οι ακνεϊκές βλάβες.

ΠΗΓΕΣ

http://www.acnesupport.org.uk/

https://www.bad.org.uk/pils/acne/

https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care

https://www.nhs.uk/conditions/acne/

https://www.msdmanuals.com/home/skin-disorders/acne-and-related-disorders/acne

https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/alles-pathiseis/6600-diatrofi-kata-tis-akmis

GREEN PHARMACY

...το δικό σου φαρμακείο!

Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το πλησιέστερο φαρμακείο Green Pharmacy ή **σκανάρετε ΕΔΩ**

www.greenpharmacies.gr

greenpharmaciesgr