



**Απαντά
ο ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΠΑΛΑΜΩΤΗΣ**

δερματολόγος,
διδάκτωρ του
Πανεπιστημίου
Αθηνών

...ακμή

- 1 Τι είναι η κοινή ακμή;** Η κοινή ακμή είναι το πιο συχνό δερματολογικό πρόβλημα στους εφήβους. Σχεδόν όλοι οι έφηβοι μπορεί να έχουν μερικές φορές λίγα ή περισσότερα σπυράκια ακμής. Το 15% των εφήβων όμως έχει πιο ενοχλητική ακμή, που μπορεί να είναι ήπια, μέτρια ή βαριά. Η ακμή αυτή συνήθως χρειάζεται ιατρική βοήθεια. Η ακμή μπορεί να ξεκινήσει στις ηλικίες 11-14 ετών, ενώ πιο συχνά παρατηρείται στις ηλικίες 14-19 ετών. Περιστασιακά, βλάβες ακμής μπορεί να παρουσιάσει ένα μεγάλο ποσοστό στις ηλικίες μεταξύ 19 και 35 ετών και ένα πολύ μικρότερο ποσοστό μέχρι την ηλικία των 40 ετών.
- 2 Πού οφείλεται η ακμή;** Η ακμή οφείλεται σε πολλούς παράγοντες που συνεργάζονται ώστε να δημιουργηθεί η πρώτη βλάβη της ακμής, που είναι ο φαγέσωρας (ένα άσπρο κλειστό μπιμπικάκι). Ένας από αυτούς τους παράγοντες είναι η υπερηλιασία και υπερλειτουργία των σμηγματογόνων αδένων, με αποτέλεσμα την υπερπαραγωγή σμήγματος. Το σμήγμα δεν μπορεί να βγει από το θύλακο του πόρου γιατί αυτός κλείνει, και δημιουργείται έτσι ο φαγέσωρας. Σημαντικό ρόλο στην παθογένεια της ακμής παίζει και το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής.
- 3 Ποια είναι τα είδη της κοινής ακμής;** Υπάρχουν πολλά είδη ακμής (φαγεσωρική, φλυκταινώδης, βλατιδοφλυκταινώδης, κυστική κ.λπ.), ανάλογα με το είδος των βλαβών που υπάρχουν στο δέρμα, και χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση για το κάθε είδος.
- 4 Ποιος είναι ο στόχος της θεραπείας στην ακμή;** Οι βασικοί στόχοι είναι η ελάττωση της παραγωγής του σμήγματος, η ομαλοποίηση της κερατινοποίησης στο τριχοσμηγματικό θύλακο και η εξάλειψη της φλεγμονής.
- 5 Τι θα πρέπει να γνωρίζει ο ασθενής σε σχέση με τη θεραπεία;** Ο ασθενής θα πρέπει να γνωρίζει ότι δεν θα έχει κανένα άμεσο αποτέλεσμα από τη θεραπεία. Η βελτίωση των βλαβών θα είναι μικρή αρχικά και θα φτάσει σε ένα καλό σημείο έπειτα από 6-8 μήνες.
- 6 Ποια είναι η τοπική θεραπεία της ακμής;** Τοπικά χρησιμοποιούνται κρέμες ή διαλύματα που περιέχουν αντιβιοτικά, καθώς επίσης και κρέμες ή gel που περιέχουν υπεροξείδιο του βενζοϋλίου, αζελαϊκό οξύ και ρετινοειδή.
- 7 Ποια είναι η συστηματική θεραπεία της ακμής;** Συστηματικά χορηγούνται τα ρετινοειδή (από την ηλικία των 17 ετών και άνω), τα αντιβιοτικά και ορμόνες (όταν υπάρχει ορμονικό πρόβλημα). Η ισοτρετινοΐνη (ρετινοειδές) είναι το φάρμακο που έφερε επανάσταση στη θεραπεία της ακμής. Όταν χορηγείται από το στόμα χρειάζονται εξετάσεις αίματος πριν από τη θεραπεία και κάθε μήνα κατά τη διάρκεια της θεραπείας (περίπου για 5-6 μήνες), καθώς επίσης και ιατρική παρακολούθηση. Η θεραπεία αυτή είναι περισσότερο αποτελεσματική σε σχέση με όλες τις άλλες, επειδή επηρεάζει όλους τους παράγοντες που συμμετέχουν στην παθογένεια της κοινής ακμής.
- 8 Ποιες είναι οι ανεπιθύμητες αντιδράσεις από τη θεραπεία της ακμής;** Συνήθως στις θεραπείες της ακμής τον πρώτο μήνα μπορεί να υπάρξουν ξηροδερμία, ερεθισμός και προσωρινή επιβάρυνση της νόσου. Χρειάζεται, λοιπόν, σωστή ενημέρωση του ασθενούς πριν από την έναρξη της θεραπείας.
- 9 Τα καλλυντικά παίζουν ρόλο στην επιδείνωση της ακμής;** Χρειάζεται προσοχή στα καλλυντικά που χρησιμοποιούνται από τους εφήβους γιατί ορισμένα από αυτά μπορεί να κάνουν κακό στην ακμή. Τα καλλυντικά που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να μην είναι λιπαρά και να μην είναι φαγεσωρογόνα, πράγμα που θα πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία τους. Τα σαπούνια που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να είναι απαλά, έτσι ώστε να μην ερεθίζουν το δέρμα.
- 10 Η διαίτα παίζει ρόλο στην εμφάνιση ή στην επιδείνωση της ακμής;** Η διαίτα δεν παίζει κανένα ρόλο στην ακμή και γι' αυτό δεν υπάρχει λόγος οι ασθενείς να αποφεύγουν τις σοκολάτες και τα λιπαρά.