

# A K N É V D O S P Ě L O S T I

*Problematická aknózní plet' je stále běžnější realitou.*

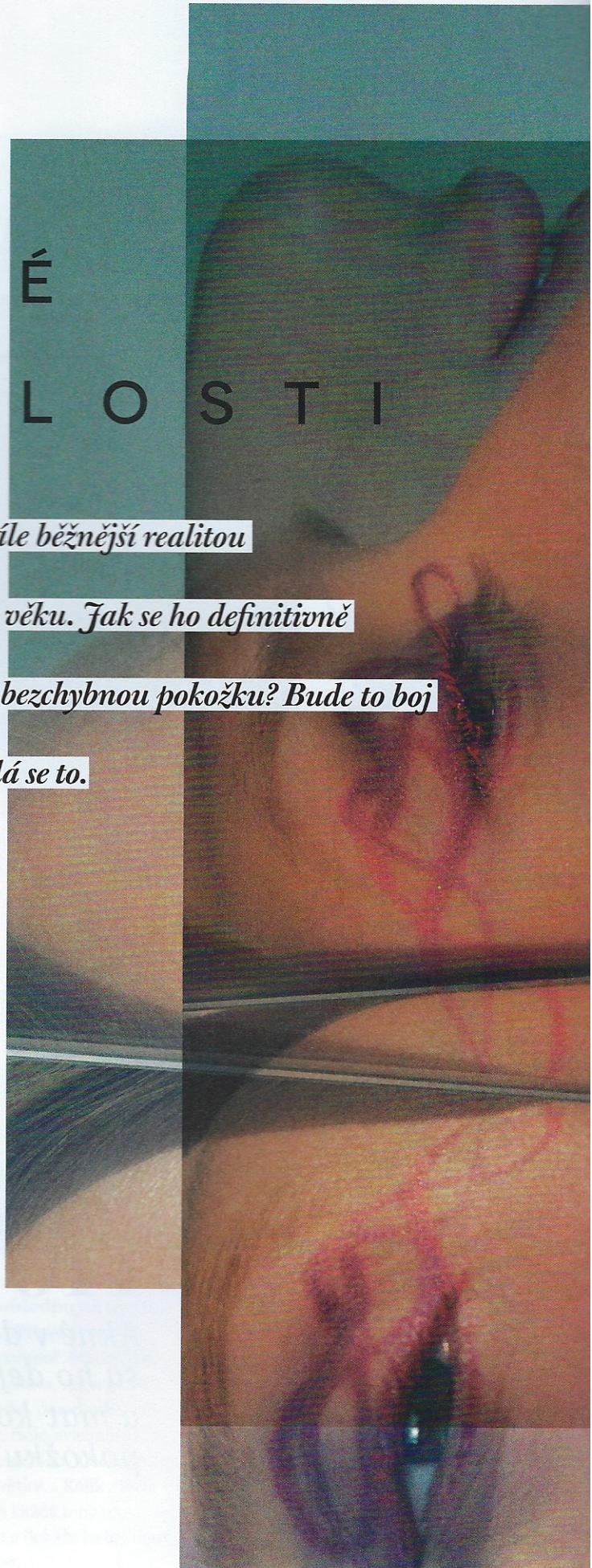
*nejen pro dospívající, ale i pro lidi v produktivním věku. Jak se ho definitivně*

*zbavit a mít konečně bezchybnou pokožku? Bude to boj*

*na několika frontách, ale dá se to.*

Během své praxe pomohla svým komplexním pohledem na akné nejedné z nás, ale i modelkám s problematickou pletí, díky čemuž zachránila jejich pleť, psychiku a sebevědomí, ale i kariéru. **Monika Kovková** z kliniky Be Elite Clinic je mezinárodně uznávanou certifikovanou odbornicí na estetickou, anti-agingovou a regenerativní medicínu, kosmetologii a dermatochirurgii. Vysvětlila nám, proč se výskyt tohoto problému u dospělých zvyšuje, jaké jsou důvody i řešení.

Nejčastěji dochází k propuknutí akné v pubertě, má ho asi 8 z 10 dospívajících. V poslední době se však čím dál častěji objevuje i u dospělých – ve 30, 40 a dokonce i v 50 letech. Podle Americké akademie dermatologie (AAD) až 15 procent dospělých žen má akné, nejčastěji ty, které procházejí menopauzou. Ženy mají tendenci získat dospělé akné častěji než muži. Zajímavé je, že ho můžete získat v dospělosti, i když jste ho neměli jako teenager. Ačkoli pupínky mohou vypadat stejně, dospělé akné se liší od toho, které jste měli na střední škole. U dospělých bývá obvykle ve spodní polovině obličeje, akné mladistvých je obvykle v horní polovině. Akné dospělých je také hlubší a objevuje se jako cysta nebo podkožní pupínky, které nelze vymáčknout, akné mladistvých více „sedí“ povrchově. Léčba, která během dospívání fungovala dobře, může být neúčinná nebo dokonce může zhoršovat akné v dospělosti. Po-





### Vitabrid C<sup>12</sup> SPOT & SPOT ESSENCE – set na léčbu akné

Bezpečná léčba akné pomocí vitamínu C působí protizánětlivě, bezpečně řeší problém s akné, pročistuje pleť a pomáhá při pigmentaci a ostatních poškozeních pleti,

36,80 EUR / 936 KČ

### Facederma Sérum s vitamínem A

Urychluje tvorbu nových buněk pokožky, reguluje tvorbu mazu, snižuje rohatování pokožky, má vyhlazující a relaxační účinek,

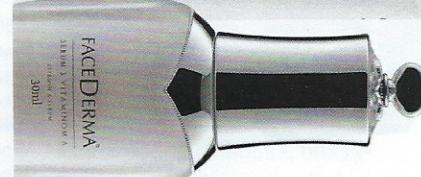
69 € / 1 755 KČ

### CHANEL Le Tonique

Jemné tonikum bez alkoholu dodává pleti svěžest, šetrně odstraňuje poslední zbytky make-upu, 38 € / 967 KČ

### ENVY Therapy® Clearing Serum

Koncentrované sérum na houbkové pročištění pleti s profesionálním účinkem intenzivního pulzního světla minimalizuje projevy akné, reguluje tvorbu kožního mazu a koriguje nedokonalosti, 59 € / 1 500 KČ



kud máte akné jako dospělý člověk, pravděpodobně za to může:

**KOLÍSÁNÍM HLADINY HORMONŮ.** Hormonální nerovnováha může vést k propuknutí akné. Ženám často kolísají hormony před i během menstruace, v těhotenství a kojení, před i během menopauzy, po vysazení (nebo zahájení) užívání antikoncepcních pilulek.

**STRES.** Byl prokázán vztah mezi stresem a vzplanutím akné. V reakci na stres naše tělo produkuje více androgenů. Tyto hormony stimulují mazové žlázy a vlasové folikuly v kůži, což může vést k akné. To vysvětluje, proč může být akné trvalým problémem, když se ocítáme pod neustálým stresem.

**HISTORIE RODINY.** Výsledky výzkumů prokazují, že někteří lidé mohou mít genetickou predispozici k akné. U lidí, kteří mají tuto predispozici, je větší pravděpodobnost ke vzniku akné v dospělosti.

### VÝROBKY PRO PĚCI O VLASY A POKOŽKU.

Pokud někdo trpí akné, vždy je důležité přečíst si štítky na výrobcích pro péči o pleť a vlasy, a ujistit se, že přípravek je označen alespoň jedním z těchto názvů: Nekomedogenní, Neaknegenní, Neobsahuje olej, Neucpává pory. Pokud tedy hydratační krém, prostředek na čištění pleti, krém na opalování a všechny ostatní produkty obsahují jeden z výše uvedených termínů, je nejméně pravděpodobné, že by mohly způsobit akné.

**VEDLEJŠÍ ÚČINKY LÉKŮ.** Akné může být vedlejším účinkem při užívání některých léků.

**NEDIAGNOSTIKOVANÝ ZDRAVOTNÍ STAV.** Akné je někdy známkou základního zdravotního stavu. Jakmile je zdravotní stav diagnostikován a léčen, akné se často zlepší.

### PSYCHIKA

U pacientů s akné se mohou rozvinout psychické problémy v důsledku jejich stavu – často nezávisle na závažnosti jejich stavu kůže. Dokonce i mírné až střední onemocnění může být spojeno s významnou depresí a sebevražednými myšlenkami a psychické změny nemusí nutně korelovat se závažností onemocnění. Pacienti s akné trpí zejména v důsledku sociálních omezení a snížené kvality života. Realita dopadu akné na kvalitu života je překvapivě krutá. Bylo zjištěno, že existuje silná souvislost mezi fyzickým vzhledem a zařazením jedince do společnosti. Velmi často například mladší pacienti mohou ztráct sebevědomí, mít



**NIOD RE: PIGMENT.** Vysoce na-sycené a ultralehké sérum dokáže vyvážit a rozjasnit tón pleti, redukovat zarudnutí a viditelně redukovat kontrast při hyperpigmentaci, která vzniká při léčbě akné. 60 € / 1 526 Kč (30ml), prodává beautysecret.sk

**VICHY Normaderm Phytosolution.** Krém s dvojím účinkem pro korekci nedokonalostí pleti se sklonem k akné koriguje viditelnost pupínek, černých teček a stop po akné a navíc poskytuje 24hodinovou hydrataci a regeneruje pleť, 17,99 € / 457 Kč

**Tisserand Tea Tree & Aloe Vera tyčinka na akné.** Vysoce účinná tyčinka s esenciálními oleji z organického tea tree a vilinu čistí a zkldňuje problematickou pleť, 6,99 € / 179 Kč, prodává profimed.eu (SK) / profimed.cz (CZ).

**Marina Miracle Geranium Face oil/acne fight serum.** Vyživuje a zvlhčuje pokožku, hojí ranky po akné, snižuje viditelnost jizev bez upcívání pórů, snižuje tvorbu mazu, pokožka je sjednocená, hladká a čistá, 39,90 € / 1 015 Kč.

**Konjak čisticí houba ENVY Therapy®.** Přírodní houba vyrobená z kořene rostliny Konjac s antibakteriálním a hlubokočisticím účinkem. Dokonale výčistí pory, odstraní zbytky nečistot a vyvažuje pH pokožky. Prodává se jako součást After Party Therapy Kit za 29 € / 737 Kč.

strach z negativního hodnocení ostatními. V extrémních případech se může vyvinout až sociální fobie. Některé děti s akné odmítají chodit do školy, dospělí si berou „sick days“ z práce, riskují své zaměstnání nebo životbytí. Akné může omezit výběr kariéry a vyloučit povolání, jako je například modeling, které závisí na osobním vzhledu. Pacienti s akné jsou méně úspěšní v žádostech o zaměstnání. Více lidí, kteří mají akné, je nezaměstnaných než lidé, kteří nemají akné. Mnoho mladých dospělých s akné vyhledává lékařskou pomoc při vstupu na novou pracovní pozici, když si uvědomí, že akné je nepřijatelné a že „z něj už měli vyrůst“. Pozornost by měla být věnována i psychosomatickým aspektům, zejména pokud existuje podezření na depresivní úzkostné poruchy, anorexi, dysmorfni poruchy (Porucha hodnocení vlastního těla). Jedinec je přesvědčený o tom, že má jednu či více deformit nebo nedokonalostí na těle a v důsledku toho opakovaně vyhledává lékaře – zejména dermatology, plastické chirurgury a stomatology k odstranění různých

nedostatků. I přes opakování zákroky pacient není nikdy s výsledkem spokojen. S masivním nárůstem nerealistických a filtrovaných fotek na sociálních síťích se výskyt této poruchy stále rozšiřuje.). Pacienti, kteří jsou vysoce úzkostní nebo dysmorfni, by měli být léčeni interdisciplinárně – tedy kombinovaně dermatologem, a pokud je to možné psychologem nebo psychiatrem.

## ŘEŠENÍ

Při mírnějším projevu postačí lokální léčba určená k rozpuštění a zamezení tvorby komedonů a proti bakteriím. Závažnější formy vyžadují kombinovat místní, fyzikální a někdy i celkovou léčbu. Jako např. chemické peelingy, ošetření laserem, u těch nejzávažnějších forem se pak přikročí k celkové léčbě hormonálními preparaty, antibiotiky a retinoidy. U všech forem se osvědčila opakovaná aplikace PRP – plazmy získané z vlastní krve.



**TATIANA HUDAČKOVÁ,**  
korektivní dermatoložka, dermatoveneroložka Kliniky ENVY

#### „TYPOLOGIE“ AKNÉ

Akné je zánětlivé onemocnění kůže, které je lokalizováno na obličeji, ramenou, zádech, dekoltu. Známe několik druhů akné. Vedlejší prověrky při užívání kortikoidů – „steroidní akné“. Používáním nevhodných kosmetických přípravků si můžeme způsobit „kosmetické akné“. V létě zejména po nevhodných opalovacích krémech hrozí „Malorca akné“. Známe i „acne excoriata“, které často vytváří pacient rozškrábáním a vytlačováním lehkých forem akné, v důsledku toho se vytvářejí hnědě fleky, jizvy a strupy na obličeji. I bakteriální infekce se můžete skrývat za příčinou akné, rovněž onemocnění trávicího traktu, jako je například zánět žaludku častokrát způsobený infekcí Helicobacter pylori. Příčin vzniku akné však může být mnoho a musíme být důslední v pátrání a být trpěliví.

#### VLÝCENÍ JE DLOUHODOBÝ PROCES

Každý případ je individuální. Někdy stačí lokální léčba, jindy zabere celková léčba ve formě antibiotik nebo retinoidů u dermatologa. Existují i velmi účinné estetické možnosti odstranění akné i jizviček. Pomáhá pravidelné čištění u dermatokosmetiček, vysoce účinný je chemický peeling, ošetření intenzivním pulsním světlem. Novinkou je karbonový peeling. Je však nutné několik sezení. Nejintenzivnějším a mírně invazivním ošetřením je frakční laser, kterým dokážete odstranit akné i jizvičky.

**TIP:** Aknózní pleť je obvykle mastná. Vyušování zejména alkoholovými přípravky jí však škodí. Pleť se začne bránit a promašťuje se více. Časem je unavená neustálým užíváním antiakné přípravků a pacienti začnou užívat mastné krémy, které zanesou póry a akné si zhoršují. Proto se výrobkům obsahujícím alkohol vyhněte.

**Biologique Recherche Dermopore.** Čisticí a vyrovnávací sérum na specifické problémy seboroické, aknózní a keratinizované pleti s rozšířenými póry. Zlepšuje texturu pleti, stahuje póry, redukuje lesknutí pleti a sjednocuje odstín, 94,50 € / 2 404 Kč.

**La Roche-Posay EFFACLAR DUO +.** Péče a korekce nedokonalosti působí okamžitě během 12 hodin od aplikace, stimuluje imunitu pokožky, zamezuje zánětu, dlouhodobě snižuje pravděpodobnost budoucího vzniku nedokonalostí, 14 € / 356 Kč

**Allies of Skin Promise Keeper Blemish Sleeping Facial.** Noční ošetření pro problematickou pleť eliminuje pupínky, zlepšuje texturu pleti, zesvětluje červené flíčky a předchází vzniku jizviček po akné, 139 € / 350 Kč, prodává [ingrediencestore.com](http://ingrediencestore.com)

**Shiseido WHITE LUCENT ILLUMINATING MICRO-SPOT SERUM.**

Sérum proti tmavým skvrnám a nerovnoměrnému tónu pleti. Díky inovativní ReNeura Technology++™ a systému Sakura-Bright působí pokožka jasněji a svěžeji, 116 € / 2 951 Kč.

**Omorovicza Silver Skin Saviour.** Hojivá maska pomáhá udržovat zdravou a viditelně čistou pleť. Využívá sílu koloidního stříbra a vitamínu B3 v kombinaci s kyselinou salicylovou a kyselinou glykoluovou, 75 € / 1 908 Kč, prodává [beautysecret.sk](http://beautysecret.sk)



#### STRAVA

Nutricionistka Ivana Kachútová nám vysvětlila vliv stravy na pleť a vhodnou úpravu jídelníčku.

#### Co škodí pleti?

Pomocí velkých opakování epidemiologických a klinických studií se podařilo najít spojitost mezi některými složkami stravy a výskytem akné. Které to jsou? Potraviny s vysokým glykemickým indexem (nejhorší je bílá mouka a cukr), mléko a mléčné výrobky, nedostatek vitamínu E, A a D, nedostatečný příjem omega-3 mastných kyselin, nedostatečný příjem vlákniny, nedostatečný příjem zinku, chrómu, nadmerný příjem škrobů (opět bílá mouka, bílá rýže, Brambory a škroby z nich vyrobené – pudink, zahušťovadla apod.), nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin.

#### Úprava stravy při akné

**SACHARDY:** Omezte příjem bílé mouky, cukru, sladkostí, Brambor, bílé rýže a ovocných šťáv a džusu, a naopak zvýšte příjem celozrnných obilovin a vloček, celozrnné mouky, celozrnných těstovin, naturální rýže a čerstvého ovoce.

**TUKY:** Omezte příjem transmastných kyselin (najdete je ve fastfoodu, polotovarech, v nekvalitních margarínech a ztužených pokrmových tucích – hlavní složka hotových čokoládových a jiných cukrářských polev), omezte příjem nasycených živočišných tuků (maslo, sádlo, slanina, vnitřnosti, smetana apod.). Zvýšte příjem nenasyčených tuků zejména typu omega-3 a těch s vyváženým poměrem omega-3 a omega-6 mastných kyselin – kvalitní rostlinné tuky – extra panenský olivový olej, lněný olej, řepkový olej, ořechy a ořechová máslo, olejnata semena, avokádo, mastné druhy mořských ryb...

**BÍLKOVINY:** Omezte příjem červeného masa (vepřové a hovězí), uzenin (šunka, salám, slanina) a mastných výrobků (paštika, polotovary z masa) a zvýšte příjem luštěnin, ořechů, ryb, upřednostňte drůbeží maso a vajíčka v biokvalitě. Minimalizujte příjem mléka a mléčných výrobků. Existují jasné vědecké důkazy o vlivu mléka na akné.

+ Upřednostňujte potraviny s nízkým glykemickým indexem, zvýšte příjem vlákniny, zvýšte příjem zeleniny a ovoce na alespoň 5 porcí denně.

#### FOREO LUNA mini 3

Ultraladké silikonové štětinky v kombinaci s 8 000 T-Sonic pulzů za minutu při dvanáctirůzných intenzitách poskytují tváři efektivní a maximálně jemné čištění pleti bez podráždění, 162 € / 4120 Kč

