

Co dělat s akné?



Nejhorší je, že se nejčastěji objevují především na obličeji, na hrudi a na zádech dospívajících, tedy ve věku, kdy jejich přítomnost zvláště těžce neseme. A nejsou výjimky, že akné (také se mu říká trudovina), trápí některé z nás po celý život.

Akné je onemocnění mazových žláz, způsobené jejich ucpáváním v souvislosti se zvýšenou produkcí mazu. To je navíc spojeno s přemnožením bakterií a následným vznikem zánětu. Pokud se tato infekce šíří do hloubky, vznikají cysty, od nichž už je jen malý krůček k jizvám. Častým zlovykem, mačkáním zanícených pupínků, se pak šíří nejen po obličeji, ale i po trupu.

Za vznikem akné jsou nejčastěji hormonální změny (v pubertě nebo u žen v druhé polovině menstruačního cyklu). U mužů bývají projevy akné závažnější.

Tendence ke vzniku akné se dědí a je ovlivněna nejen hormonálními vlivy, ale i kosmetikou, stresem, léky, řadou chorob, ale i nevhodnými potravinami.

Druhy akné

Nejčastější je *Akné vulgaris*, které se projevuje černými tečkami nebo zanícenými pupínky na obličeji a trupu.

Mírná forma (akné komedonová) **se projevuje pouze malým množstvím pupínků**, převažují černé tečky. V takové fázi lze akné vyhojit prakticky bez následků, postačuje správná péče o pleť.

Pro střední formu tohoto onemocnění (akné papulo-pustolozní) **je typický větší výsev zanícených pupínků a červených zatvrdlých míst**

. V takovém případě již **dokonalá hygiena pleti nestačí a je třeba volit hloubkové čištění a začít s léčbou.**

V nejtěžší formě (akné konglobované) **dochází ke vzniku cyst, které musí řešit odborník.** Cysty spontánně praskají a **zanechávají po sobě hluboké jizvy.**

Akné rosacea (lidově **růžovka**) **se vyskytuje pouze na obličeji, kde tvoří rudé pupínky a puchýřky.** Typické pro tento typ akné je zbytnění a zhrubnutí kůže v obličeji a vzniku hlubokých jizev.

Bojujeme s akné

Trh je přímo zaplavený přípravky, které mají odstraňovat akné. Jsou to nejrůznější gely, pleťové vody, krémy. Vyplatí se sáhnout po testovaných přípravcích z lékárny.

A mějme na paměti, že samoléčbu můžeme provádět jen při mírných formách akné. Pokud se jeho projevy zhoršují, je nezbytné navštívit kožního lékaře! Ten zvolí vhodný způsob léčby. Někdy jsou nasazena antibiotika.

Kromě léčivých přípravků **existuje také léčba laserem, intenzivním pulsním světlem, chemickým peelingem** a podobně.

Babské rady

- *Jablečný ocet:* Připravíme si roztok ze 3 dílů vody a jednoho dílu jablečného octa. Poté ho na obličej aplikujeme vatovým tamponem. Necháme působit nejméně 10 minut, opakujeme několikrát denně nebo necháme působit přes noc.
- *Skořicovo-medová maska:* Smícháme 2 lžice medu a 1 lžičku mleté skořice na pastu. Aplikujeme na pleť a necháme působit 10-15 minut. Poté opláchneme a důkladně osušíme.
- *Jogurt s medem:* 1 lžice jogurtu (pokojové teploty) rozmíchaná s 1 lžící medu se nanese na pokožku a nechá působit 10-15 minut. Pastu poté z povrchu obličeje velmi jemně stíráme namočenou žínkou - tím se zároveň zbavíme mrtvých kožních buněk. (*Obdobně působí i jahody či avokádo s medem*).
- *Vaječné bílky:* Našleháme 2-3 bílky do pěny. Prsty je nanese na pokožku a když vrstva bílků zaschne, přidáme další vrstvu (celkem 3- 4 vrstvy). Masku po zhruba 20 minutách spláchneme vlažnou vodou.
- *Papaya:* Rozmělníme dužinu tak, abychom ji mohli snadno aplikovat na obličej. Po 15-20 minutách smyjeme teplou vodou.
- *Brambory:* Na obličej nanese 1 rozstrouhaný brambor a vtíráme ho do pokožky po dobu několika minut krouživým pohybem. Zhruba po 15-20 minutách opláchneme teplou vodou.
- *Banánová slupka:* Vnitřní stranou slupky poctivě masírujeme celý obličej. Po

půlhodině tvář opláchneme.

- *Aloe*: Vymačkáme šťávu z dužnatých stonků aloe, prsty nebo vatovým tamponem naneseeme na problémová místa a necháme působit.

Co jíst při akné?

Akné lze částečně ovlivnit i vhodně zvolenou stravou. Mezi potraviny, které akné podporují, patří červené maso, uzeniny, brambory, rýže, kořeněná jídla, alkohol, kofein, med a veškeré sladkosti.

Strava by měla být bohatá na minerály a vitamíny, proto je důležitý především dostatek ovoce a zeleniny. Silným bojovníkem proti akné jsou vitamíny A, C, E, zinek a selen. Někdy se uvádí, že pomáhá konzumace vitamínu B, jiné studie před ním však varují, takže asi nic nezkazíme, když ho budeme užívat s mírou.