

PORADŇA

# Pleť si neliečte sama



Pekná pokožka potrebuje kvalitnú starostlivosť.



Radí MUDr. Alexandra Novotná, PhD., riaditeľka ESTHETIC, s.r.o.

Milá pani doktorka, vždy, keď mám stres, napríklad pred skúškou alebo keď som mala problémy s priateľom, zhorší sa mi pleť. Zvyknem si vyrážky vytláčať sama, niekedy ich prepichnem ihlou, ale strašne dlho sa mi hoja, niekedy mám na tvári toľko chrást, že sa hanbím vyjsť na ulicu. Stále sa mi to zhoršuje, rany sa nehoja a pritom vznikajú stále nové vyrážky. Pleť mám pritom suchú, normálne ma ťahá, tak používam niekedy mamin výživný krém. Poradte, čo s tým!

Jana

Milá Janka, stav, ktorý popisujete, sa volá acné excorié a býva prejavom zvýšenej nervozity, keď si pacient, ale oveľa častejšie

## 10 MÝTOV O AKNÉ

### 1. Akné sa vyskytuje iba v puberte.

Akné je najčastejšie kožné ochorenie v puberte, ale môže sa vyskytovať v každom veku.

### 2. Z akné vyrastiete.

Nie je to pravda, akné je kožná choroba, s ktorou treba navštíviť kožného lekára. Kožný lekár podľa stupňa postihnutia a formy akné vyberie tú najvhodnejšiu cieleňú liečbu.

### 3. Len na nečistej pleti sa tvoria vyrážky.

Nie je to tak, akné je ochorenie vlasovo-mazovej jednotky, ktorá je tvorená vlasovým folikulom, mazovou žľazou a vlasom.

### 4. Akné vždy zanecháva jazvy.

Nie je to pravda, včasné a účinné liečenie akné zabráni vzniku jaziev.

### 5. Akné je nákazlivé ochorenie.

Nie je to pravda, akné je zapríčinené zvýšenou aktivitou hormónov, ktorá stimuluje tvorbu mazu. Nie je to typ infekcie, ktorá by sa prenášala kontaktom.

### 6. Vytlačanie vyrážok pomáha liečiť akné.

Určite nepomôže, ale naopak vytlačanie vyrážok zhoršuje kožný nález, zanecháva hnedé fláky a jazvy.

### 7. Dievčatá s akné nemôžu používať mejkap.

Je pravda, že mejkap alebo púder nanesený v hrubej vrstve môže akné zhoršiť. Mejkap určený na masťnú pleť v tenkej vrstve pomáha akné skryť. Mejkap nanášajte len na očistenú pleť.

### 8. Pravidelné umývanie tváre niekoľkokrát denne zlepšuje akné.

Umývajte si tvár pravidelne, ale nepreháňajte to. Použitím čistiaceho gélu na problematickú pleť odstránite z povrchu kože nadmernú masť, pot, nečistoty z ovzdušia a odumreté bunky.

### 9. Keď budem dodržiavať diétu, akné sa zlepšuje.

Je vedecky dokázané, že diéta vznik ani priebeh akné neovplyvňuje. Ideálna je vyvážená strava.

### 10. Ak budeš užívať antikoncepcčné tablety, nebudeš mať akné.

Nie je to pravda, antikoncepcčné tablety môžu zmierniť, ale aj zhoršiť prejavy akné.

pacientka, škriabe, vytláča prejavy často veľmi diskretne akné na tvári. Niekedy sa táto diagnóza objaví aj na dekoltáži alebo na pleciah, teda v oblastiach, ktoré sú „na dosah“ ruky.

Táto diagnóza v liečbe vyžaduje veľkú spoluprácu pacientky, pretože ak neprerušíte začarovaný kruh a neprestane si pleť „ošetrovať“ sama, nemôže dôjsť k zlepšeniu. Podľa skúseností na našom pracovisku prvá fáza, teda zahojenie chrást, trvá približne týždeň až desať dní a urýchleniu hojenia pomáhame pravidelnou aplikáciou biostimulačného lasera, lokálne dávame hydratačné utišujúce emulzie, ktoré pomôžu regenerovať kožu, ktorá je často zničená, presušená a podráždená domácim samoliečením a používaním rôznych prípravkov. Pozitívne je, že po vyliečení chrastíček, ak sa podarí nadviazať spoluprácu s pacientkou, dôjde k výraznému zlepšeniu stavu kože, čo zvyčajne pôsobí ako pozitívna motivácia do ďalšej liečby. V ďalšej fáze postupujeme podľa typu základného ochorenia, to znamená liečime akné podľa typu a fázy tohto ochorenia.

Všeobecne je možné povedať, že v súčasnosti používame:  
- **lokálne preparáty, antibiotiká** (krémy, roztoky), benzoylperoxid, kyselinu azaleinovú, deriváty vitamínu A (gély, krémy),  
- **chemický peeling** (aplikáciu ovocných kyselín, najnovšie polyhydroxykyselín, ktoré sú jemnejšie voči pokožke), prípadne aplikáciu fyzikálnych metód, teda lasera, modrého svetla a intenzívneho pulzného svetla.

Všetky metódy je potrebné doplniť domácou starostlivosťou v súlade s odporúčaniami lekára a s pravidelným čistením pleti zdravotnou sestrou – kozmetičkou.

Pri zlyhaní lokálnej liečby sa nasadzuje celková liečba, najčastejšie perorálna antikoncepcia s antiandrogénnym účinkom, antibiotiká alebo deriváty vitamínu A.

Zárok trvá v priemere 15 – 20 minút a pokožka po zákroku je červená a mierne opuchnutá.

Pred zákrokom vykonávame mikrodermabráziu – zbrúsenie hornej vrstvy pokožky tak, aby liečivé svetlo preniklo čo najhlbšie.

V tretej fáze pokračujeme odstránením tzv. trvalých poškodení po takomto ochorení, ako sú napríklad pigmentové škvrny, ktoré sa objavili v mieste zahojených rán alebo jaziev, ktoré môžu byť rôznej hĺbky.

Na liečbu takýchto prejavov sa používa intenzívne pulzné svetlo, chemický peeling alebo v najťažších prípadoch resurfacing, teda laserové zbrúsenie kože, ktoré však vyžaduje minimálne týždňovú práceneschopnosť. Pri ňom sa jazvičky zbrusujú až do krvácania a hoja sa najprv mokvaním, chrastou, neskôr začervenalými plochami novovytvorenej kože. Zárok pri hlbokých jazvách treba opakovať.

V prípade, že si pacientka počas liečby stále „zraňuje“ pleť a ošetruje sa sama, prípadne nie je v jej moci zvládnuť stres, v ktorom žije, je v niektorých prípadoch odporúčaná starostlivosť psychológa.

S pozdravom  
MUDr. Alexandra Novotná, PhD.  
FOTO: ISIFA, ARCHÍV

## SÚŤAŽ

Vystrihnite kupón, napíšte nám a v budúcom čísle uverejníme meno víťazky zákroku laserová epilácia, ktorá ocenenou čitateľkou urobila na pracovisku Súkromná klinika korektívnej dermatológie, laserovej medicíny a plastickej chirurgie Esthetic, s. r. o., na Partizánskej ul. 2 v Bratislave.  
Kontakt: 02/5441 54 04 alebo 0905 244 577.

### Vyhodnotenie z čísla 12/2007:

Laserovú epiláciu vyhráva:  
Natalia Bizub-Kremsová  
Novomeského 36  
902 01 Pezinok