

Spuoguota oda šiandien skundžiasi vis daugiau suaugusių moterų. Stresas, hormoniniai pokyčiai, mitybos įpročiai, rūkymas, kai kurių medikamentų vartojimas, riebios kosmetikos naudojimas – dalis veiksnių, lemiančių aknės atsiradimą. Ši lėtinė odos liga, susijusi su sutrikusia riebalinių liaukų veikla, gali sukelti tiek fizinį, tiek psichologinį diskomfortą. Siekiant išvengti nemalonių ilgalaikių pasekmių, pasirūpinti savo grožiu reikia kuo skubiau, įsitikinusi Medicinos diagnostikos ir tyrimų centro gydytoja dermatovenerologė Lina Duobienė.

Komplikacijos gali baigtis randais

„Dažniausiai aknė pasireiškia bėrimu ant veido, krūtinės ir nugaros odos. Tai – vienas dažniausių lėtinių uždegiminių odos susirgimų, dėl kurių kreipiamasi į dermatologus“, – pastebi L. Duobienė. Vėlyvoji aknė gali pasireikšti 25–40 metų amžiaus asmenims.

Dermatovenerologės teigimu, ligos raidą nulemia androgenų veikiamas padidintas odos riebalinių liaukų aktyvumas, plauko folikulų suragėjimas, P. acnes kolonizacija ir uždegiminė bei imuninė reakcija. Ligos atsiradimui įtakos turi ir genetiniai faktoriai.

Ligos sunkumas priklauso nuo daugelio dalykų – odos priežiūros, imuniteto, patiriamo streso, pasirinkto gydymo ir t. t. Sergant sunkia aknės forma gali padėti tik specialistai.

„Negydoma aknė gali negrįžtamai pažeisti odą, palikdama joje įvairaus pobūdžio randelių. Sunkesniais atvejais spuogai gali komplikuotis išplitusiais giluminiais mazgais“, – pabrėžia gydytoja.

Pastebėjus bėrimą kaktos, tarpuakio, smilkinių, nosies, skruostų ir smakro srityje, o sunkesnės formos atveju ir pasmakrėje, kakle, nugaros ir krūtinės srityse, svarbu kuo skubiau kreiptis į gydytoją dermatologą, kuris padės išsiaiškinti odos sutrikimą skatinančius veiksnius ir skirs reikiamą gydymą.

Būtinasis specialus gydymas

Aknė diagnozuojama remiantis klinikiniais ligos požymiais, apžiūra ir palpacija. Kartais pacientams tenka atlikti tam tikrus hormoninius, alerginius ir bakteriologinius tyrimus. „Hormoniniai tyrimai skiriami moterims nustačius vėlyvąją aknę, taip pat vyresnėms nei 25 m. amžiaus moterims, kurioms gydymas neveiksmingas, esant nereguliariam menstruacijų ciklui ar sergant tam tikromis ligomis“, – pasakoja L. Duobienė.

Gydymas yra skiriamas, priklausomai nuo aknės formos, ir yra ilgalaikis, reikalaujantis griežtos drausmės. Liga gali būti tiek švelni, komedoninė, kai pasireiškia inkštirai veido srityje, tiek ir sunki, pūlinė, kai iškyla matomi uždegimo ir cistiniai pūliniai spuogai.

„Kadangi kyla atsparumo antibiotikams rizika, vietinio ar sisteminio poveikio antibiotikai derinami su preparatais, pasižyminčiais plačiu antibakteriniu, keratoliziniu poveikiu, esant reikalui, skiriami sisteminiai retinoidai (vitamino A derivatas)“, – teigia gydytoja. Siekiant išvengti atsparumo antibiotikams formavimosi, lokalių ir sisteminių antibiotikų monoterapija nėra rekomenduojama, todėl nereikėtų gydytis savarankiškai.

„Tik gydytojas gali įvertinti terapinio efekto eigą ir pakeisti gydymą, atsižvelgiant į ligos gydymo algoritmą“, – įsitikinusi dermatovenerologė. Odos specialistas taip pat gali pasiūlyti specialias procedūras, tokias kaip profesionalų veido valymą, rūgštinius šveitimus, elektroporaciją su mezoterapiniais kokteiliais, veido kaukės ir kt.

Be abejo, turint šią ligą ir siekiant išvengti jos pasikartojimo, svarbiausia yra reguliariai ir tinkamai prižiūrėti odą kiekvieną dieną. Rekomenduojama naudoti **preparatus, kurie skirti linkusiai į aknės sukeltus pokyčius odai ir kurie užtikrina gilų jos valymą ir specialią priežiūrą.** „Reikėtų nepamiršti odą nuolat drėkinti ir jokių būdu nenaudoti spiritinių losjonų“, – priduria gydytoja.

Gydymas iš vidaus

Tyrimais nustatyta, kad aknės atsiradimui įtakos turi mityba, todėl kamuoiant šiai ligai svarbu atkreipti dėmesį į tai, ką valgote, ir galimai keisti savo valgymo įpročius. Aknę dažniausiai iššaukia aukštą glikeminį indeksą (GI) turintys produktai, todėl pirmiausia svarbu apriboti apdorotų angliavandenių (balti miltai, balti ryžiai, bandelės, makaronai) ir cukraus vartojimą.

Visiškai atsisakyti verta **hidrogenizuotų riebalų**, tokių kaip margarinas, vengti skrudinto maisto. Tol, kol odos būklė nepagerės, patariama vartoti mažiau karvės pieno produktų, juos retkarčiais galima pakeisti ožkos pieno produktais.

Į savo racioną pravartu įtraukti daugiau žemo GI produktus – pupas, avinžirnius, lęsius, linų sėmenis, aguonas, saulėgrąžas, sezamo sėklas, pilno grūdo produktus, vaisius ir daržoves. Kepimui rinktis kokosų aliejų, sviestą ar lydytą sviestą *ghi*. Odai vertingi produktai, turintys omega-3, tokie kaip riebioji žuvis, linų sėmenys arba šalavijųsėklos. Taip pat, maistas, kuriame gausu vitamino A, B, E, cinko bei chromo.

Norint pajusti veiksmingą poveikį, reikėtų vartoti koncentruotą ir daug kurkumino turintį ciberžolės ekstraktą. Pažangių technologijų būdu sukurto koncentruoto kurkumino maisto papildo, kurio įsisavinimas yra žymiai efektyvesnis, ieškokite vaistinėse, jis pavadintas „SmartHit“.

Pastaruoju metu taip pat daugiau kalbama apie priešuždegimines savybes turinčio kurkumino (geltono pigmento, išgaunamo iš ciberžolės) poveikį teigiamai odos būklei. Šis unikalus augalinis ekstraktas gelbsti, jei sergama odos ligomis, kankina nusilpęs imunitetas, padidėjęs cholesterolis, odos problemos ar virškinimo problemos.

