

Πως θα εξαφανίζουμε την ενοχλητική ακμή;

05/Ιουλ/2018 23:59



Ποιος δεν έχει δει στο δέρμα του τα σημάδια της ενοχλητικής ακμής κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είτε αυτά είναι ήπια είτε έντονα. Η ακμή είναι μία εμφανής, μακράς διάρκειας ασθένεια του δέρματος που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στον ψυχισμό, ιδιαίτερα όταν εκδηλώνεται στην εφηβεία. Μπορεί εντούτοις να εμφανιστεί και σε ενήλικα άτομα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς δερματολόγους, υπολογίζεται ότι η ακμή προσβάλλει το περίπου 85% των εφήβων και συνήθως υποχωρεί στα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης. Υπάρχει όμως και ένα ποσοστό 12% των ενήλικων κυρίως γυναικών οι οποίες έχουν ακμή είτε ως συνέχεια της εφηβικής είτε επειδή την εμφάνισαν σε μεγάλη ηλικία, ακόμα και μετά την ηλικία των 30 ετών.

Αν και η ακμή δεν είναι απειλητική για τη ζωή, οι κλινικές εκδηλώσεις της μπορεί να είναι σοβαρές και να οδηγήσουν σε άγχος και κατάθλιψη, καθώς και σε μόνιμες ουλές στο δέρμα,

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολογίας, η αντιμετώπιση της ακμής πρέπει να γίνεται με συνδυασμό δύο ή περισσότερων θεραπειών, άλλες από τις οποίες θα είναι φάρμακα που θα λαμβάνονται από το στόμα και άλλες τοπικές.

Στις θεραπείες που συνιστούν οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες περιλαμβάνονται σκευάσματα για τοπική χρήση (επάλειψη στο δέρμα), αντιβιοτικά από το στόμα, ρετινοειδή (ισοτρετινοΐνη) και

αντισυλληπτικά από το στόμα, που χορηγούνται σε διάφορους συνδυασμούς ανάλογα με την μορφή της ακμής.

Έτσι, όταν χορηγούνται αντιβιοτικά για τη θεραπεία της μέτριας έως σοβαρής ακμής, οι οδηγίες αναφέρουν πως πρέπει να συνοδεύονται από τοπική θεραπεία. Όταν ολοκληρωθεί η αντιβιοτική αγωγή, ο ασθενής πρέπει να συνεχίσει την τοπική θεραπεία για να διατηρεί υπό έλεγχο την πάθησή του, για όσο διάστημα κρίνει ο θεράπων ιατρός. Μπορεί επίσης να χορηγηθεί συνδυασμός τοπικών φαρμάκων, όπως τα ρετινοειδή και το υπεροξειδίο του βενζολίου, για να δημιουργηθεί ένα αποτελεσματικό θεραπευτικό σχήμα. Επίσης στις γυναίκες με διαταραχές του έμμηνου κύκλου (πολυκυστικές ωοθήκες) και αφού προηγηθεί ο κατάλληλος έλεγχος, μπορούν να χορηγηθούν αντισυλληπτικά πιθανότατα σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες της ακμής.

Για την σοβαρή ή την μέτριας βαρύτητας ακμή που δεν ανταποκρίνεται σε άλλες θεραπείες, οι οδηγίες συνιστούν ισοτρετινοΐνη από το στόμα.

Σε ό,τι αφορά τις θεραπείες που γίνονται στο ιατρείο, όπως τα λέιζερ και τα χημικά πίλινγκ, οι οδηγίες λένε ότι να μην υπάρχουν ενδείξεις που δείχνουν ότι είναι αποτελεσματικά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούν να χρησιμοποιούνται ως θεραπεία ρουτίνας. Γι' αυτό δεν μπορούν να αποτελέσουν εναλλακτική λύση, αλλά να συμπληρώνουν το βασικό θεραπευτικό σχήμα. Όσον αφορά τα στοιχεία για βοτανοθεραπείες, όπως το έλαιο τειόδενδρου, οι νέες οδηγίες λένε πως είναι ανεπαρκή.

Στις νέες οδηγίες ειδική αναφορά γίνεται και στα στοιχεία της διατροφής τα οποία μπορεί να συνδέονται με την ακμή, όπως τα γαλακτοκομικά (κυρίως το άπαχο γάλα) και τη διατροφή με τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως η ζάχαρη και οι πολλοί υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, γλυκά κ.λπ.), με την επισήμανση ότι δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία ώστε να γίνουν διατροφικές συστάσεις προς τους ασθενείς.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)