

## Akné v dospělosti se dá porazit. Chce to čas a pomoc odborníků

2. října 2013 0:30

Možná i vy patříte k těm, kdo i v dospělém věku lamentují před zrcadlem nad zdánlivě neporazitelnými pupínky: To se jich nikdy nezbavím? Budu mít navždycky tvář jako puberťačka? Zapátrali jsme po příčinách "dospěláckého" akné i po způsobech léčby. Dobrá zpráva - nevypadá to ani trochu beznadějně.



Aknózní pleť není jen problém teenagerů. | foto: Profimedia.cz

"Za vznik akné v dospělosti může nejčastěji hormonální aktivita," vysvětluje estetická dermatoložka Yvonne Bergerová z pražské BcD Clinic. "Nemusí to ale vždy znamenat, že hladina hormonů je zvýšená. Receptory v pleti je jen aktivněji navazují, což vede ke zvýšené aktivitě mazových žláz." Ty se pak snáze ucpou a zanítí.

"V pozdějším věku vzniká akné více v dolní části obličeje. Zánětlivé změny jsou uloženy hlouběji, pokožka nad nimi je zarudlá a nemají sklon se vstřebat ani odhojit,"

dodává dermatoložka. Na rozdíl od pupínků, které nás trápily na střední škole, má akné v dospělém věku pomalejší průběh. I po zahojení navíc často zůstávají jizvičky nebo zánětlivé pigmentace.

## Vše začíná u prevence

U žen v produktivním věku se podle ní často setkáváme i s "kosmetickým" akné, za které si můžeme samy: "Vzniká u žen s mastnější pokožkou, které dlouhodobě používají nevhodné kosmetické produkty. Často to bývají příliš hutné krémy. Látky, které obsahují, dráždí mazové žlázy, a vznikají tak hluboké uzavřené komedony, časem i zanícené uzly."



Zapišme si tedy za uši: krémy vybírat vždy podle typu pleti, ideálně se při výběru poradit s lékárníci nebo s kosmetičkou. Co ještě můžeme udělat, abychom vzniku akné předešly?

Omezit sladké, napadne vás možná. Pravdou ale je, že souvislost problematické pleti a toho, kolik cukru spořádáme, ještě nikdo neprokázal. Vliv stravy se liší případ od případu, shodují se lékaři.

"Někteří pacienti pozorují změny v souvislosti s požíváním sladkého nebo kyselého jídla - samozřejmě ve větším množství," říká Yvonne Bergerová. "Výrobky s vysokým obsahem cukru nebo vyšším glykemickým indexem zvyšují hladinu inzulínu v krvi. Tím se může spustit mechanismus, který vede ke zvýšení hladiny mužských hormonů a nadměrné produkci mazu."

Kosmetika? Ano, ale s mírou, radí odbornice. "Ne všechny přípravky vhodné pro mladistvé se hodí i ve vyšším věku," upozorňuje dermatoložka Yvonne Bergerová. "Pleť se již promašťuje méně a například pleťové vody s vyšším obsahem alkoholu jí přesušují a dráždí." Pozorně si tedy přečtěte etiketu a vybírejte vždy v závislosti na věku i

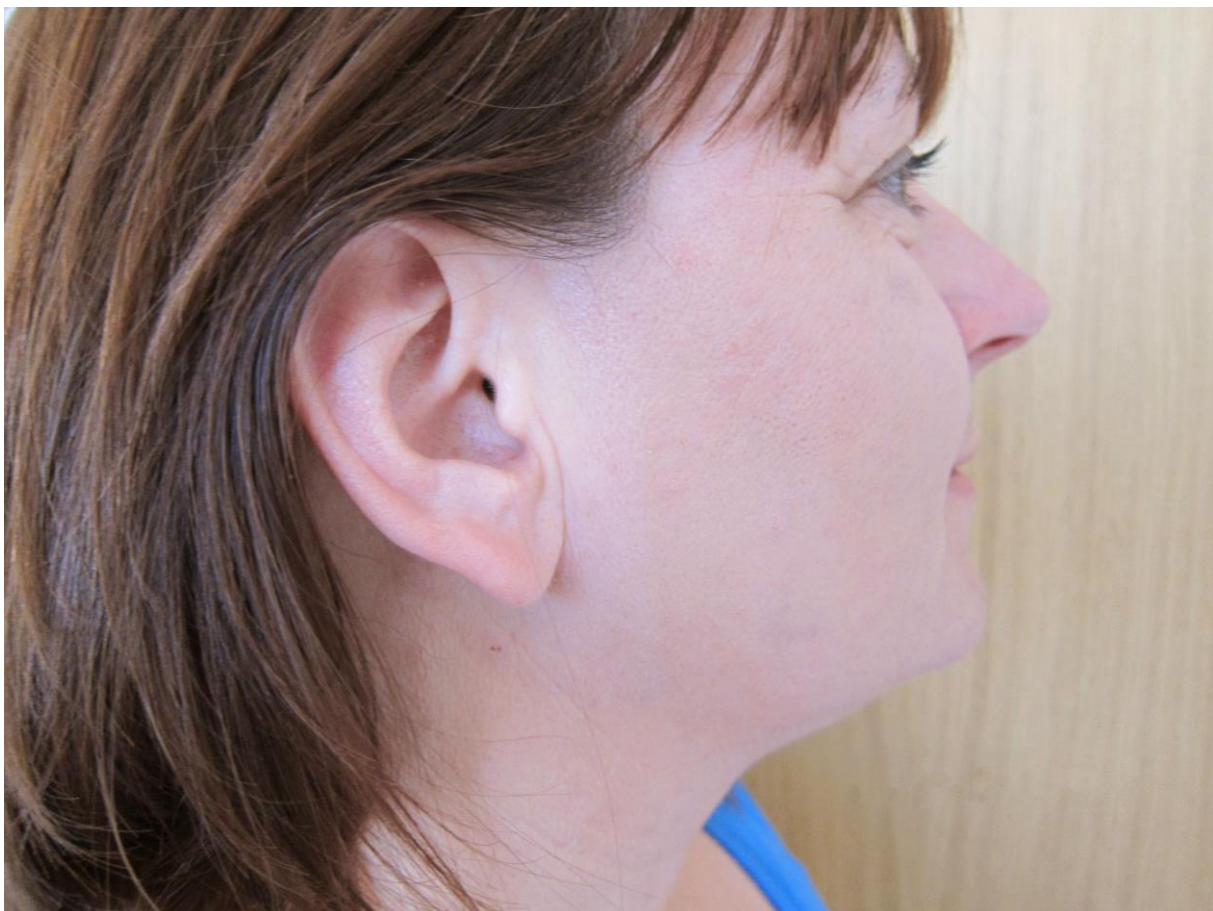
Nejdůležitější je soustředit se na výběr správného nočního ošetření, protože během spánku se zrychluje metabolismus kožních buněk a efekt je tak výraznější."

Nestyďte se vyrazit za dermatoložkou nebo kosmetičkou. Pomůžou vám vybrat vhodné přípravky, ale i léčebnou metodu. Velmi oblíbený je chemický peeling, který odstraňuje mrtvé buňky a uvolňuje mazové žlázy.

"V případě starší pleti se mi nejvíc osvědčilo laserové ošetření, které působí hloubkově," tvrdí Yvonne Bergerová. Díky laserovému paprsku se postupně zmenší mazové žlázy a s nimi produkce mazu. "Teplem se naruší i aktivita bakterií," dodává dermatoložka.



Intenzivní akné před ošetřením pomocí laserových paprsků - BcD Clinic



Stejná pleť po laserovém ošetření – BcD Clinic

Razantnější procedury bych doporučila začít mimo letní období. Buďte trpělivá, v případě léčby pomocí laseru a dalších světelných metod rozhodně nečekejte změnu po měsíci péče." Počítejte s tím, že léčba akné je běh na dlouhou trať. Výsledky za to ovšem stojí.

Autor: Marie Barvínková

## **Kam dál?**

Zdroj: [http://ona.idnes.cz/jak-porazit-akne-v-dospelosti-d2t-/krasa.aspx?c=A131001\\_143843\\_krasa\\_brv](http://ona.idnes.cz/jak-porazit-akne-v-dospelosti-d2t-/krasa.aspx?c=A131001_143843_krasa_brv)