

Také tě trápí
problémy s AKNÉ?



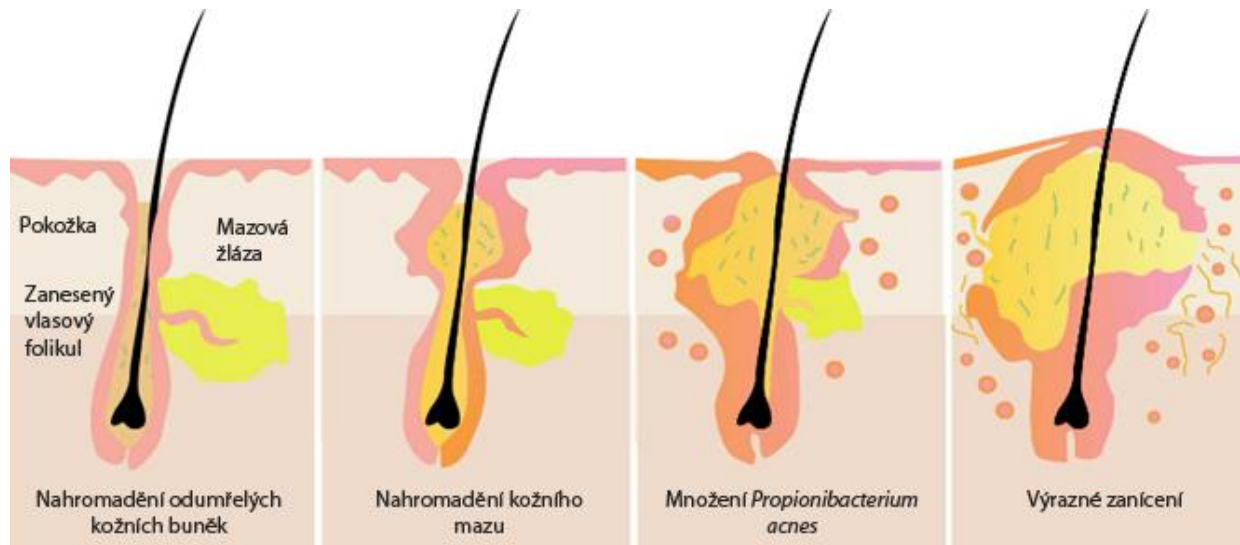
CO JE AKNÉ?

Akné patří mezi vůbec nejčastější poruchy kůže. Jedná se o nadměrnou tvorbu kožního mazu, která souvisí s činností mužského pohlavního hormonu testosteronu, jenž stimuluje činnost mazových žláz. V průběhu života se s akné potýká **až 90% lidí**. Obvykle se nejvíce projevuje v období adolescence, tedy mezi 15. a 20. rokem života. U některých lidí však může přetrvávat i déle, až do věku kolem 30 nebo 40 let.



JAK AKNÉ VZNIKÁ?

Akné je **zánětlivé onemocnění** mazových žláz a vlasových folikulů. Na kůži jsou malé otvory – póry, které se nazývají vlasové folikuly a které uvolňují *sebum* neboli kožní maz. Ten hraje důležitou roli pro zjemnění a zvláčnění naší pokožky i vlasů. Pokud však mazová žláza produkuje příliš mnoho mazu a zároveň se pór uzavře, pod kůží se hromadí maz společně s odumřelými kožními buňkami, bakteriemi a dalšími odpadními látkami. Tak vzniká pupínek.



FORMY AKNÉ

Akné se může vyskytovat ve formě černých teček, bílých puchýrků a narůžovělých nebo zarudlých skvrn nejčastěji na tváři, šíji, hrudníku a zádech.

Bílé pupínky (uzavřené komedony)

Objevují se, když je nahromaděný materiál zachycen pod povrchem pokožky a vytváří pevný bílý hrbolek.

Černé tečky (otevřené komedony)

Objevují se, když nahromaděný materiál zachycený pod povrchem pokožky roztáhne pór a je vystaven působení vzduchu. Výsledné tmavé zbarvení není špína, ale vzniká oxidací produktů žlázy a nahromaděním pigmentu.

Zarudlé zanícené pupínky, často bolestivé, s hnisavým nebo vodnatým obsahem (papuly, papulopostuly)

Vznikají, pokud otevřený komedon praskne a jeho obsah se vylije do podkoží, kde způsobí zánětlivou reakci.

PŘÍČINY VZNIKU AKNÉ

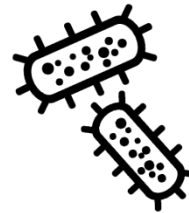
Vznik akné je do velké míry dán dědičností a jeho výskytu proto nelze zcela zabránit. Správnou péčí o pleť a používáním vhodných přípravků k ošetření pleti je však možné se akné zbavit, nebo v těžších případech alespoň zmírnit jeho projevy. Kromě dědičnosti může mít zvýšené ucpávání pórů a vlasových folikulů také mnoho dalších vnitřních i vnějších příčin.

Dědičnost



Má vliv zejména na velikost a aktivitu mazových žláz. Čím větší a aktivnější žlázy jsou, tím vyšší je riziko rozvoje akné.

Bakterie



Nejznámější bakterií způsobující akné je *Propionibacterium acnes*. Na pomnožení této bakterie reaguje organismus ochrannou, tzn. zánětlivou reakcí.

Hormonální nestabilita



Zejména v období puberty začíná tělo produkovat více hormonů androgenů. Tyto hormony způsobují zvětšování mazových žláz, které začínají produkovat více mazu. Protože muži mají více androgenů než ženy, je u nich akné častější a také mívá vážnější průběh.

Z důvodu hormonální nestability se se zvýšeným výskytem akné mohou setkat také těhotné ženy. Není to však pravidlem. Některým ženám se stav pleti v těhotenství může naopak zlepšit.

Vznik akné může u žen a dívek souviset také s menstruačním cyklem. Ke zhoršování akné dochází obvykle několik dní před menstruací, po menstruaci se projevy opět zklidňují.

Nedostatečná péče o pleť



Základem krásné a zdravé pleti je její pravidelné a důkladné čištění, aby se póry nezanášely nečistotami zvenčí a zároveň abychom zamezili zvýšenému výskytu cizorodých bakterií na povrchu pleti. Čištění by mělo být hloubkové, ale také dostatečně jemné, abychom pleť zbytečně nedráždili. Pleť bychom měli čistit 2 – 3krát denně jemným mýdlem nebo mycími gely, vhodné je používat antibakteriální přípravky určené k péči o pleť s výskytem akné. Pozor na nadměrné čištění pleti! To může naopak stav pleti dlouhodobě zhoršovat! Ne vždy platí pravidlo čím více, tím lépe.

Vymačkávání a škrábání projevů akné je zakázáno! Mačkání pupínek způsobuje průnik obsahu pupínku do podkoží a zhoršuje zánětlivou reakci organismu. Může také vést k tvorbě jizev.

Výživa



Zdravá a vyvážená strava s dostatkem minerálů a vitamínů je velmi důležitá pro zdravou pleť bez pupínek. Okolo některých potravin (např. čokoláda nebo ořechy) a jejich údajného nepříznivého vlivu na stav pleti panuje mnoho pověr. Potravinové však neovlivňují množství ani složení kožního mazu. Všeobecný zákaz některých oblíbených pochutin proto není nezbytný. Doporučujeme individuálně pozorovat, které potraviny vaší pleti prospívají a které nikoli a přizpůsobit tomu váš jídelníček.

Použití nevhodné kosmetiky



Některé druhy kosmetiky, například některé hydratační krémy, mohou způsobovat ucpávání pórů. Sledujte proto pozorně složení produktů, které si chcete pořídit a vybírejte si takové, které jsou založené na vodní bázi. Mastné krémy mohou zvyšovat možnost ucpání pórů a tím přispívat k následné zánětlivé reakci. Použití make-upu je možné, opět je ale vhodné vybírat nemastné typy make-upů.

Stres



Stres není příčinou akné, ale může jeho projev zhoršit.

Užívání nevhodných léčiv



Některé léky, zejména steroidy nebo léky obsahující jód, mohou přispívat ke zhoršení projevů akné.

Slunce, teplé počasí



Kouření



CO POMÁHÁ PROTI AKNÉ?

Tea tree olej



Má výrazné **antiseptické** a **antibakteriální** účinky, podporuje **zklidnění** a **hojení pokožky**. Jeho příznivý vliv na stav pokožky byl prokázán vědecky.

Kyselina salicylová



Pomáhá **regulovat tvorbu kožního mazu**, má výrazné **antibakteriální** a **keratolytické účinky***.

**Pomáhá odstraňovat odumřelé buňky.*

Zinek

Podporuje imunitu a hojení kůže, jeho účinek na regeneraci kůže byl prokázán vědecky.

Potraviny bohaté na zinek

Maso, játra, ořechy, slunečnicová a dýňová semínka, listová zelenina, obilné klíčky, kroupy, pohanka, špalda, droždí, meruňky.

Vitamín E

Podporuje imunitu a hojení kůže. V organismu slouží jako anitoxidant, chrání buněčné membrány před poškozením volnými radikály.

Potraviny bohaté na vitamín E

Máslo, mléko, sója, salát, burské oříšky, olej z pšeničných klíčků, maso savců.

Beta-karoten

Podporuje imunitu a integritu sliznic a hojení kůže.

Potraviny bohaté na beta-karoten

Šťáva z mrkve, špenát, kukuřice, mango, meruňky, mangold, zelené natě, žlutý meloun.

ÚČINNÉ ŘEŠENÍ NA AKNÉ

Někdy se i při dodržování všech zásad správné péče o pleť pupínek přece jen objeví. Co dělat v takovém případě? Jako první pomoc na již vzniklý pupínek doporučujeme vyzkoušet [URGO Filmogel Spots Na pupínky](#).



Obsahuje **tea tree olej**



Obsahuje **kyselinu salicylovou**



Výsledky klinické studie

Výsledky		Studie
Čistí a působí proti Propionibacterium acnes	Prokázaný účinek až 6 hodin	Vyhodnocení in vitro základní bakteriocidní činnost podle směrnice NF EN 1040 norm, Icare report 09185Q-2A ze dne 20/12/2012
Nedráždí pokožku	Velmi dobrá kožní snášenlivost	Test náplasti na člověka pod dermatologickým dohledem Report Evic I130081/13-0314 ze dne 26/02/2013
Urychluje mizení pupínku	100% pacientů konstatovalo rychlejší mizení	Klinická studie PRODERM subj hodnocení 21 osob, report n°13,0012-54 ze dne 30/09/2013
Omezuje dotýkání se pupínku	2/3 uvádí účinek proti dotýkání se pupínků	
Pomáhá snižovat riziko vzniku jizev	90% pacientů uvádí urychlení hojení	
Vhodný na všechny typy pupínků	90% pacientů konstatuje účinek na všechny typy pupínků	
Neviditelný film Přesná aplikace Umožňuje použití pod make-up	97% pacientů konstatuje diskrétnost a velmi snadnou aplikaci 95% pacientů konstatuje, že rychle schne a nestéká	Pozorovací studie, report C203-13 ze dne 27/08/13

Neskrývej se!

Užívej si!

