Hoida akne ajoissa

|  |
| --- |
| Akne on yleistynyt. Tärkein syy tähän lienee hormonaalinen ehkäisy. Hoitoon olisi hakeuduttava ajoissa, jotta taudista ei jäisi muistoksi elinikäisiä rokonarpia.  Akne on talirauhasten sairaus. Talirauhaset ovat ihon mikroskooppisten pieniä elimiä, joiden tarkoitus on tuottaa ihon luonnolliseen rasvatasapainoon kuuluvaa talia. Sukupuolihormonit kasvattavat talirauhasia ja edistävät niiden toimintaa. Ilmeisesti sen vuoksi aknea esiintyy tyypillisesti nuorilla aikuisilla, joiden hormonituotanto on hiljattain käynnistynyt.  Aknessa suurentuneet talirauhaset näkyvät mustapäinä ja valkopäinä. Valkopäät ovat tukkeutuneita talirauhasia, jotka houkuttelevat talia hajottavaa bakteeria. Hajoamistuotteet puolestaan aikaansaavat tulehduksen, joka aknessa ilmenee märkänäppylöinä, joita sanotaan pusteleiksi ja suurempina onteloina, joita kutsutaan kystiksi. Kystat arpeuttavat ihoa ja voivat olla kipeitä.  Perinnöllinen taipumus  Ei tiedetä, miksi toiset saavat finnejä ja toiset selviävät ilman niitä koko ikänsä. Akneen on kuitenkin perinnöllinen taipumus.  - Kokemuksesta voin sanoa, että usein aknepotilaan toisella tai molemmilla vanhemmilla on ollut akne omassa nuoruudessaan, toteaa dosentti, ihotautien erikoislääkäri Hanna Raitio.  - Aiemmin akneoireilu päättyi reilun parinkympin ikäisillä, mutta viime vuosina sitä on alkanut esiintyä yhä useammin myöhemmälläkin iällä, jopa yli 35-vuotiailla, enimmäkseen naisilla. Tärkein syy tähän lienee hormonaalinen ehkäisy.  Urheilevilla miehillä yksi aknen aiheuttaja ovat anaboliset steroidit.  - Valitettavasti anabolisia steroideja käytetään yhä enemmän erityisesti voimailulajeissa. Tästä voi seurata niin sanottu streoidiakne, joka on hyvin samankaltainen kuin tavallinen akne.  Aknesta ei pitäisi vielä puhua, jos murrosikäisellä tai aikuisella on silloin tällöin yksittäinen finni. Lieväkin finnioireilu on tosin aknea, jos se jatkuu pitkään.  Suurimmalla osalla aknepotilaista on niin sanottu tavallinen eli märkänäppyläinen akne, johon kuuluvat punaiset näppylät, märkänäppylät ja komedot eli mustapäät. Lievempi akne tunnetaan nimellä komedoakne ja vaikeampi nimellä kystinen akne. Aknen muodot ja vaikeusaste voivat vaihdella myös samalla potilaalla.  Lähes 90 prosentilla nuorista on aknea jonkinasteisena viimeistään murrosiän loppupuolella, tytöillä tavallisesti 14-17-vuotiaana, pojilla pari vuotta vanhempina. Noin puolella heistä oireet jatkuvat aikuisiässä jonkinasteisina ja jopa viidellä prosentilla miehistä vielä 40- vuotiaana tai vanhempana.  Auringosta haittaa  Monipuolinen ravinto ja terveelliset elämäntavat edistävät ihon terveyttä.  - Potilaiden mielestä rasvaiset juustot ja suklaa pahentavat akneoireilua, mutta tälle ei ole voitu osoittaa tieteellistä perustaa. Sen sijaan runsas nopeiden hiilihydraattien nauttiminen voi tutkimustenkin mukaan lisätä tai pahentaa akneoireilua, toteaa Raitio.  Aurinkoaltistus, rasvaiset voiteet ja kuuma ympäristö voivat lisätä akneoireita, samoin tupakointi. Naisilla on usein enemmän oireita ennen kuukautisia.  Lääkkeistä aknea voivat pahentaa hormonaaliset ehkäisyvalmisteet, kortikosteroidit, litium, epilepsialääkkeet, testosteroni ja anaboliset streoidit.  - Jos naisella on aknen lisäksi keskivartalolihavuutta, liikakarvoitusta ja kuukatiskierron häiriöitä, hän voi sairastaa munasarjojen monirakkulatautia. Se vaatii gynegologin kannanottoa ja hoitoa, Raitio sanoo.  Monesta tuntuu, että auringon UV-säteily helpottaisi oireita, ja näin voi hetken ollakin, mutta auringon valo vain pahentaa aknea lisäten mustapäiden muodostumista.  Näpit irti ihosta!  Akneen taipuvaisen ihon perushoitona on Raition mukaan päivittäinen pesu vedellä ja miedolla saippualla. Meikit ja ihovoiteet pitää poistaa ennen saippuapesua puhdistusvoiteella.  - Lievähkö akne pysyy joskus riittävästi kurissa bentsoyyliperoksidivoiteella tai -geelillä. Apteekeista ilman reseptiä saatavia voiteita käytetään ensisijaisesti öisin. On hyvä muistaa, että peroksidi vaalentaa värillisiä kankaita, Raitio neuvoo.  Lääkärin apuun turvaudutaan yleensä silloin, jos itsehoitokeinot eivät riitä pitämään aknea lieväoireisena tai kurissa.  - Vaikeammassa aknessa akneontelot ovat kipeitä ja tauti voi rajoittaa sosiaalisia suhteita. Tämän takia on hyvä käydä keskustelemassa ihotautilääkärn kanssa mieluummin liian aikaisin kuin myöhemmässä vaiheessa, kun akne on ehtinyt pahentua tai on syntynyt arpia. Kunnollinen hoito estää myös arpien muodostumista.Myös epätavallisessa iässä alkava tai vuosia kestävä lievempikin akne on syy lähteä lääkäriin, Raitio sanoo.  Moni puristelee itse märkäpäitä, mutta ihotautilääkäri ei suosittele tätä.  - Ei kannata erityisemmin näprätä ja puristella ihoaan itse. Kokenut kosmetologi voi avata aknepustelit. Myös osaava esteettisten ihohoidon keinoihin perehtynyt ihotautilääkäri voi avat pustelit ja tehdä kemiallisia ihokuorintoja ja tilanteen rauhoittamiseksi, Raitio sanoo.  Voiteita ja antibioottia  Jos reseptivapaista voiteista ei ole apua, voi lääkäri määrätä tuhdimpia voiteita, kuten atselaiinihappovoidetta, adapaleenigeeliä, tretinoiinivoidetta tai edellisten yhdistelmiä sekä ulkoisesti käytettävän antibiootin. Myös ihotautilääkärin tekemät kemialliset ihokuorinnat ovat eduksi lievän ja keskivaikean aknen paikallishoidossa.  - Keskivaikean aknen hoitoon määrätään yleensä suun kautta otettavia antibiootteja eli tetrasykliiniä, lymesykliiniä, doksisykliiniä tai erytromysiiniantibioottia 3-4 kuukauden pituisina hoitojaksoina ja sen ohella paikallishoitonajoko bentsyyliperoksidia tai respetivalmisteita.  - Mekaanisena hoitona ihotautiläkäri voi tehdä tarvittaessa pusteleiden avauksen sekä kemiallisia ihokuorintoja. Myös IPL-hoidolla saadaan tuloksia,  jos sisäisiä hoitoja halutaan välttää. IPL-hoidossa lämpöenergia kohdistetaan aknebakteerien tuottamaan väriaineeseen, jolloin reaktio hoidon yhteydessä tuhoaa aknebakteerit ja iho siistiytyy, kertoo Raitio.  Ehkäise arvet ennalta  Vaikeassa märkänäppyläisessä ja kystisessä aknessa käytetään usein isotretinoiinia, joka on kapselinmuotoinen, tehokas aknelääke ja jota saa vain ihotautien erikoislääkärin määräyksellä. Kuuri kestää tavallisesta 5-7 kuukautta.  Kuuri on tehokas, mutta akne uusiutuu isotretioiinikuurista huolimatta 15-20 prosentilla potilaista kuukausien tai vuosienkin jälkeen. Kuuri voidaan joutua uusimaan.  -Lääkkeellä on paljon sivuvaikutuksia, joista vaarallisin on sikiövaurion riski. Sen takia naisten on huolehdittava kunnollisesta ehkäisystä kuurin ajan ja kuukausi sen päättymisen jälkeenkin. Siittiöihin lääke ei vaikuta haitallisesti, Raitio toteaa.  Aknen lääkkeelliset hoitomuodot eivät ole viime vuosina erityisesti kehittyneet. Isotretinoiini on viimeisin merkittävä uusi hoito ja sekin on ollut käytössä jo vuosia.  - Kemiallisten ihokuorintojen ja IPL-hoidon toivoisin lisääntyvän aknepotilaiden hoidossa, sillä ne eivät kuormita koko elimistöä, kuten sisäiseet lääkekuurit.  - Suurimpana ongelmana on mielestäni edelleen se, että kaikki potilaat eivät ymmärrä hakeutua hoidon piiriin ja ihotautilääkärin vastaanotolle. Isotretinoiinin aloittaminen on tärkeää tehdä ajoissa. Jos ihoon jää aknen parannuttua arpia, niitä voi koittaa häivyttää esteettisten dermalogian menetelmin, mutta arpien häivyttäminen on aina vaikeampaa kuin niiden ennaltaehkäisy, Raitio muistuttaa. |