

# Ακμή

*Τι είναι  
και πως την  
αντιμετωπίζουμε...*



**Μ**έχρι πρότινος η Ακμή ταλαιπωρούσε κυρίως τα άτομα της εφηβικής ηλικίας, τα οποία εκτός από το ψυχολογικό είχαν να αντιμετωπίσουν και ένα μακρόχρονο πρόβλημα θεραπείας.

Ο σημερινός τρόπος ζωής, όπου κυριαρχεί το άγχος, έχει ως αποτέλεσμα να επεκταθεί το πρόβλημα της Ακμής και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Συχνά, το πρόβλημα δεν είναι άμεσα ορατό και όταν πλέον γίνει αντιληπτό, καταβάλλονται μεγάλες προσπάθειες για τη θεραπεία του. Τα νέα όμως από το χώρο της Ιατρικής είναι ευχάριστα, δεδομένου ότι στον τομέα της Δερματολογίας, έχουν γίνει μεγάλα βήματα για τη θεραπεία της Ακμής.

Από την **Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου**  
Ειδική δερματολόγος - αφροδισιολόγος,  
επιστημονικού συνεργάτη  
νοσοκομείου «Α. Συγγρού»



### • Τι είναι η Ακμή;

Η Ακμή είναι μία νόσος που εντοπίζεται σε περιοχές πλούσιες σε σμηγματογόνους αδένες (πρόσωπο, μέτωπο, ράχη, στήθος). Προκαλείται από την υπερδραστηριότητα των σμηγματογόνων αδένων και την απόφραξη του πόρου τους. Οι αδένες αυτοί ελέγχονται από κάποιες ορμόνες, τα ανδρογόνα και παράγουν σμήγμα, το οποίο είναι ένα μείγμα λιπιδίων. Αυτά τα λιπίδια, μετά από την επίδραση κάποιων μικροοργανισμών, όπως είναι το *Propionibacterium acnes* και ο σταφυλόκοκκος, μπορούν να μετατραπούν μέσα στον αδένα, σε φαγέσωρογόνια και ερεθιστικά ελεύθερα λιπαρά οξέα. Έτσι, η έκκριση του σμήγματος επιδεινώνει την Ακμή, ενώ όσο σοβαρότερη είναι η μορφή της Ακμής, τόσο μεγαλύτερη είναι η παραγωγή σμήγματος. Κάποιοι από τους παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εμφάνιση της Ακμής, είναι η ηλικία, το κλίμα, το περιβάλλον, το stress, η λήψη διαφόρων φαρμάκων, διάφορες ενδοκρινικές διαταραχές (όπως π.χ. οι πολυκυστικές ωοθήκες), καθώς και η γενετική προδιάθεση.

### • Πως εμφανίζεται;

Τα χαρακτηριστικά σημεία της Ακμής είναι η έντονη λιπαρότητα του δέρματος, οι φαγέσωρες που μπορεί να είναι κλειστοί ή ανοικτοί (μαύρα στίγματα), οι ερυθρές βλατίδες (ερυθρά σπυράκια) και οι φλύκταινες (κόκκινα σπυράκια με λευκό κέντρο).

Σε βαριές περιπτώσεις Ακμής μπορεί να εμφανιστούν οζίδια (επώδυνα ογκίδια κάτω από το δέρμα), κύστες, ουλές και χηλοειδή. Τα στοιχεία αυτά μπορεί να εντοπίζονται κυρίως στο πρόσωπο, τη ράχη και το στήθος. Στο πρόσωπο, η Ακμή εντοπίζεται συννηθέστερα στο μέτωπο και γύρω από το στόμα. Η εντόπιση στο μέτωπο πιθανολογείται ότι οφείλεται στη συνήθεια να αφήνονται τα μαλλιά «φράντζα».

### • Πόσες μορφές Ακμής υπάρχουν;

**Κοινή Ακμή:** Πρόκειται για τη συχνότερη μορφή Ακμής. Αποτελεί μία από τις πρώτες εκδηλώσεις της εφηβείας, αν και σίμερα αρχίζει πολύ νωρίτερα σε σχέση με το παρελθόν. Έτσι, παρατηρούνται συχνά φαγέσωρες και κέγχρια από την ηλικία των 10 ετών. Η πάθηση φθάνει στη μέγιστη δραστηριότητά της, μεταξύ 16 και 18 ετών και υποστρέφει στη συνέχεια, αν και συχνά δεν εξαφανίζεται μέχρι την ηλικία των 25 ετών.

**Μετεφηβική Ακμή Γυναικών:** Πρόκειται για μία πολύ συχνή μορφή Ακμής που εμφανίζεται σε γυναίκες 20-30 ετών, οι οποίες δεν είχαν πρόβλημα στην εφηβεία. Η κατάσταση συνήθως υποχωρεί μεταξύ 30-40 ετών, αλλά όχι πάντοτε. Η μορφή αυτή της Ακμής, έχει την τάση να εντοπίζεται στο πηγούνι και καταλήγει στη δημιουργία επώδυνων οζιδίων, τα οποία επιδεινώνονται πριν την έμμηνου ρύση. Οι περισσότερες ασθενείς, εμφα-

Πρέπει όμως  
ο ασθενής να  
γνωρίζει ότι και  
μετά την θεραπεία  
της ακμής,  
θα πρέπει  
να ακολουθούν  
κάποια γενικά  
μέτρα περιποίησης  
προσώπου και  
να χρησιμοποιούν  
ειδικά για  
το δέρμα τους  
καλλυντικά, για να  
συντηρήσουν το  
καλό αποτέλεσμα.





νίζουν στον ορό του αίματος αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μίας ορμόνης που θεωρείται υπεύθυνη για τη δημιουργία της Ακμής. Επίσης, μερικές ασθενείς εμφανίζουν συμπτώματα συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών, ενώ άλλες συνδέουν την εμφάνιση της πάθησης με την έναρξη ή τη διακοπή ή την αλλαγή του αντισυλληπτικού χαπιού που λαμβάνουν.

Αυτή η μορφή Ακμής, μπορεί επίσης να οφείλεται στη χρήση διαφόρων καλλυντικών και κυρίως στις πρώτες ύλες των βάσεων, όπως η λανολίνη, η βαζελίνη, ορισμένα φυτικά έλαια κ.λπ.

**Νεογνική Ακμή:** Παρουσιάζεται συνήθως σε αγόρια στο πρώτο έτος της γέννησής τους, σαν ακμοειδές εξάνθημα στα μάγουλα. Οι βλάβες αυτές υποχωρούν μετά από λίγους μήνες. Σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να διαρκέσει μέχρι την ηλικία των 3-4 ετών. Η μορφή αυτή της Ακμής, πιθανολογείται ότι οφείλεται στη διέγερση των σμηγματογόνων αδένων του βρέφους από τα ανδρογόνα της μητέρας που μεταφέρονται στο βρέφος, μέσω του μητρικού γάλακτος.

#### • Πως θεραπεύεται;

Οι ασθενείς με Ακμή, πρέπει να γνωρίζουν ότι η θεραπεία είναι εύκολη, αρκεί να έχουν υπομονή και να μην περιμένουν θεαματικό αποτέλεσμα μέσα σε λίγες ημέρες. Αυτό γιατί η θεραπεία της Ακμής είναι συνήθως μακροχρόνια (έως και έξι μήνες).

Για τη θεραπεία χρησιμοποιούνται ειδικά φαρμακευτικά καλλυντικά, διάφορα τοπικά σκευάσματα (όπως κρέμες, τζελ, διαλύματα) και χάπια από το στόμα (όπως αντιβιοτικά, παράγωγα της βι-

ταμίνης Α ή αντισυλληπτικά).

Το είδος της αγωγής που θα χρησιμοποιηθεί, το κρίνει ο Δερματολόγος, ανάλογα με το είδος της Ακμής και μετά από κάποιες ειδικές εξετάσεις που ίσως χρειαστεί να κάνει ο ασθενής. Έτσι, με την κατάλληλη αγωγή που θα χορηγήσει ο Δερματολόγος και την τακτική παρακολούθηση του ασθενούς (μία φορά κάθε μήνα), η Ακμή θα υποχωρήσει.

Πρέπει όμως ο ασθενής να γνωρίζει ότι και μετά την θεραπεία της ακμής, θα πρέπει να ακολουθούν κάποια γενικά μέτρα περιποίησης προσώπου και να χρησιμοποιούν ειδικά για το δέρμα τους καλλυντικά, για να συντηρήσουν το καλό αποτέλεσμα.

Σε μερικές περιπτώσεις όπου έχουν παραμείνει μικρές ουλές, μπορεί να χρειαστεί να γίνει μία σειρά από peeling, που θα βοηθήσουν να βελτιωθεί η υφή του δέρματος.

Δυστυχώς, η πληθώρα των φαρμάκων και καλλυντικών που υπάρχουν στην αγορά για τη θεραπεία της Ακμής, μπορεί να δημιουργήσει στα άτομα με Ακμή ή με τάση για Ακμή, κάποια σύγχυση, με αποτέλεσμα άσκοπης σπατάλης χρόνου και χρήματος, χωρίς ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Ο Δερματολόγος είναι ο ειδικός γιατρός που μπορεί να διακρίνει τον τύπο της Ακμής, να ελέγξει αν υπάρχει κάποια άλλη αιτία που την δημιουργεί και να συστήσει την καλύτερη και αποτελεσματικότερη θεραπεία σε κάθε ασθενή. Κι αυτό, γιατί η θεραπεία πρέπει να είναι εξατομικευμένη. Έτσι, με τα κατάλληλα φάρμακα και φαρμακευτικά καλλυντικά το πρόσωπο της Ακμής... μπορεί να αλλάξει. ▀