nazdravje

Oživite suhe lase

Če vam je ostalo kaj vode, v kateri ste kuhali riž, je ne zavrzite, uporabite jo lahko kot negovalni pripomoček. Uporabite lahko tudi vodo, v kateri ste riž namakali: pol skodelice ga prelijte z dvema skodelicama vode in namakajte pol ure. Potem ga precedite in tekočino uporabite namesto balzama, vtrite v lase in pustite kakih deset minut, nato sperite.



Akne so bolezen kože

Za dermatologe so akne dokaj preprosta bolezen, ki jo lahko učinkovito obvladajo; blažitev stanja je treba vedno prilagoditi posamezniku



Akne puščajo spremembe pigmentacije ali celo trajne brazgotine, z zdravljenjem lahko to preprečimo.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



Ne smemo jih sami iztiskati ali praskati.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



Čezmerno čiščenje in nega lahko stanje še dodatno zapleteta.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Začelo se je novo šolsko leto in z njim nove in stare tegobe srednješolcev – največkrat so to akne, ki pa jih seveda poznajo tudi odrasli. A akne še zdaleč niso edina težava, ki preti (najstniški) koži. Z dermatovenerologinjo **Vesno Tlaker**, dr. med., z Inštituta za dermatologijo sem se pogovarjal, kako reševati in krotiti kožne bolezni in tegobe.

Akne puščajo spremembe pigmentacije ali celo trajne brazgotine, tudi če izpuščaj ni velik. Z zdravljenjem lahko to preprečimo. Nikoli ni prepozno, boljše pa je čimprejšnje zdravljenje, pojasni dermatovenerologinja.

»Akne ne pomenijo le kozmetične napake, so bolezen kože. Tudi če niso smrtno nevarne in po več letih lahko same izginejo, marsikdaj sprožajo hudo stisko.« Raziskave so pokazale, da imajo številni pacienti z aknami težave s samozavestjo ali celo depresijo, ki se lahko stopnjuje do samomorilnih misli. To je velika škoda tudi zato, ker so akne za dermatologa razmeroma preprosta bolezen, ki jo lahko popolnoma obvlada.

Raziskave so pokazale, da imajo številni pacienti z aknami težave s samozavestjo ali depresijo, ki se lahko stopnjuje do samomorilnih misli.

Ne pretiravajte s čiščenjem

Vesna Tlaker razloži, da so pri aknah na koži vidni črni ogrci oziroma komedoni ter rdeče in gnojne bunčice. »Pri hujših oblikah vidimo večje zatrdline, ki lahko zelo bolijo. Spremembe se pojavljajo na obrazu pa tudi na sprednjem delu trupa, hrbtu, nadlakteh in zadnjici. V nastanek je vpletenih več dejavnikov – hormoni, izločanje loja, poroženevanje kože in bakterije.« Ti, pravi sogovornica, povzročijo zamašitev dlačnega mešička in značilno vnetje. Večinoma se pojavijo na koži v puberteti in po nekaj letih minejo, neredko pa se vlečejo v odraslo dobo.

»Pri aknah ne gre za (ne) čistočo. Čezmerno čiščenje in nega ne samo da ne pomagata, ampak lahko akne dodatno zapleteta. Umivanje kože dvakrat na dan z milom, namenjenim koži z aknami, popolnoma zadošča. Pacientom odsvetujemo, da bi akne sami iztiskali ali praskali. Za zdaj ni nobenega znanstvenega dokaza, da bi katera koli dieta pomagala pri zdravljenju aken. Dokazano je, da jih mleko in mlečni izdelki lahko poslabšajo, vendar to ne velja za vse ljudi. Prehranskih dodatkov ne svetujemo.«



Akne lahko sprožijo hude stiske, pravi Vesna Tlaker, dr. med.

Zdravljenje

Blaženje aken je treba vedno individualno prilagoditi. »V temeljitem pogovoru dermatolog predstavi možnosti zdravljenja, nato pa s pacientom in starši, če gre za otroka, izberemo najboljšo možnost. Blage akne lahko zdravimo s kremami, laserjem in kemičnim pilingom, pri zmernih do hudih pa te metode niso dovolj učinkovite in zato predlagam zdravljenje s tabletami. Te so zelo učinkovite in ob nadzoru dermatologa zelo varne, z le redkimi stranskimi učinki.« Odločitev vedno sprejme pacient sam glede na koristi in tveganje ter priročnost zdravljenja.

Staršem mladostnikov z aknami dermatologi priporočajo, naj otrokom pridejo nasproti in jim ponudijo pomoč. Mladostnik zaradi zadrege namreč marsikdaj ne prizna, kako zelo ga akne motijo, z nekaterimi je treba pogovor načeti večkrat. **Aleš Čakš**