

➤ KOZMETIKUS ÁLTAL KEZELHETŐ BŐRPROBLÉMÁK ✨

## TARTALOM

**Ne csak a bőrre fókuszálj!**  
Megújulás természetesen

**Téli fényvédelem**  
Jó tanácsok vendégeknak

**Prevenció & regenerálás**  
A bőr újjáélesztése

**Holisztikus rejuvenció**  
Rózsás bőrfiatalítás lépésről lépésre

**Bőrregenerálás**  
Oxigénterápia segítségével

**Dosszié expressz**  
Bőrregenerálók és fényvédők

# DOSSZIÉ

# A SOKARCÚ *akne és kezelése*

**MIKOR, MIT TEHET A KOZMETIKUS?** A vendég legtöbbször akkor keresi fel a kozmetikust, amikor valamilyen bőrproblémával szembesül: akne, fokozott pigmentáció, ráncok megjelenése, a bőr hidratáltságának változása, stb.

**A**z egyik leggyakoribb probléma az akne, ami nem csak a serdülőkorúakat, hanem a felnőtteket is érinti. Kezelése nehéz feladat mind a szakember, mind a vendég részéről. Sok türelmet és odafigyelést, és nem utolsó sorban fokozott higiénéigényt igényel.

## Mit tehet a kozmetikus?

**Az aknékat két csoportja osztjuk:**

1. kozmetikus által kezelhető és
2. kozmetikus által nem kezelhető.

### 1. A kozmetikus által kezelhető akné az

- Acne juvenilis – fiatalkori akne,
- Acne pustulosa – miliáris akne,
- Acne comedonica – szeborreás akne.

### 2. A kozmetikus által nem kezelhető az

- Acne vulgaris – közönséges akne,
- Acne papulopustulosa,
- Acne conglobata,
- Acne nodulocystica,
- Acne medicamentosa,
- Foglalkozási akne.

**Amikor aknés vendég jön hozzám, a pontos bőrdiagnózis után felmérem, hogy vállalhatom-e a kezelést**

**vagy orvoshoz kell-e küldenem.** Ha volt már kivizsgáláson, akkor jó esetben tudjuk, hogy mi áll a panaszok hátterében és nyilván a bőrgyógyász jóváhagyta a kozmetikai kezelést, ha nem, akkor javasolom, hogy vegyen részt egy komplex belgyógyászati, endokrinológiai, nőgyógyászati, fogászati kivizsgáláson, és persze a bőrgyógyászt se hagyja ki. Bizonyos esetekben természetgyógyászt is fel lehet keresni, alternatív terápiaik is szóba jöhetnek, mert sokszor a hagyományos orvoslás nem mutat eltéréseket.

Azonban nem zárom ki a mentális problémák kezelését sem, tehát pszichológus, kineziológus vagy egyéb, a vendég által elfogadott alternatív gyógyító segítségét is igénybe lehet venni. Ha az aknés bőrkép-

**Akne:** a faggyúmirigyek fokozott, illetve túlműködéséből kialakuló gyulladás, amely főleg az arcon, a mellkason, a háton, tehát a faggyúmirigyekben gazdag területeken (szeborreás testtájakon) jelentkezik. Azonban az akne több mint bőrbetegség, mivel az arcon lévő elrejtethetlen és szembetűnő, ezért gyakran pszichés problémák kialakulásához is vezethet.

let belső okok miatt áll fenn, akkor fontos feladatunk a tüneti kezelést elvégezni, az otthoni bőrápolás fontosságát hangsúlyozni, és ehhez a megfelelő kozmetikumokat ajánlani, biztosítani.

**Abban az esetben, ha kozmetikus által kezelhető aknéról van szó és a vendég nem mutat hajlandóságot a kivizsgálásra,** a következőket szoktam elmondani neki:

Mivel immunrendszerünk nagy százaléka a bélflóra egészségétől függ, mindenképpen figyeljen oda a táplálkozására. A finomított lisztből készült, a cukros, zsíros, füstölt élelmiszereket, tejtermékeket, olajos magvakat kerülje, mert közvetve ez is ronthatja az akne állapotát. Sok zöldség, kevés fehér hús, alacsony cukortartalmú gyümölcsök, gabonák ajánlottak, de ha csak egy kis gyanú is felmerül a gluténérzékenységre, akkor bizonyos gabonákat sem szabad fogyasztani.

Fontos az egyénnek megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, a legideálisabb a szűrt víz, nem a cukros italok. Ha mindezeket betartja, remélhetőleg a kozmetikai kezelés is eredményesebb lesz, de hangsúlyozom, hogy keressen fel legalább egy természetgyógyászt, ha már orvost nem akar. A Demodex atka szű-

rését is ajánlom, mert ez is az egyik oka lehet az aknénak.

## A lelki tényezőre is figyelniük kell

Az akne kezelésénél gondolkodjunk egységben. Már az ókorban is azt hirdették, hogy „Ép testben, ép lélek”. Ez manapság is így van, hiszen a test és a lélek elválaszthatatlan egymástól. Ha az egyik nincs rendben, a másik is megbetegszik. A betegségek jelentős része a lélekből indul ki, bár sokan nem tulajdonítanak ennek jelentőséget. Ha tele vagyunk problémával, sokat stresszelünk, előbb-utóbb az immunrendszerünk működése gyengül és megbetegszünk. Jó esetben az ember rájön, hogy miért is kellett lassítania és gyógyulása után kicsit másfelé veszi az irányt.

Ezzel nem azt szeretném mondani, hogy az akne lelki eredetű betegség, de a kialakult bőrállapot okozhat lelki problémákat, vagy épp a stresszes, rendezetlen életmód miatt jelentek meg az aknék, ezért nem csak fizika-

ilag kell az egyént kezelni. Kozmetikusként gyakran egyfajta pszichológiai, lelki segítségnyújtás is a feladatunk.

**A fiatalkori akne kezelésénél különös figyelmet kell fordítani arra, hogy ez a korosztály milyen érzékeny életszakaszban van.** A testi változások, a szexus ébredésének megélése nem egyszerű folyamat. Jól akarják érezni magukat a bőrükben, tetszeni akarnak önmaguknak, egymásnak, azonban aknés bőrrel mindez igen nehéz. Emiatt kisebbségi komplexus, szégyenérzet alakulhat ki. Ekkor kezdik el magukat nyomkodni a tükör előtt, könnyen fertőzést, ebből kifolyólag hegeket, foltokat okozva, ami megint csak újabb lelki problémához vezet.

Általában a fájdalomtűrő képességük is alacsony és sokan, különösen a fiúk, nem szívesen „pepecselnek” a bőrápolással. Meg kell nekik magyarázni ennek fontosságát! **Nálam az szokott hatni, hogy ha otthon szorgalmasan ápolja a bőrét, akkor ritkábban kell jönni nyomkodásra, mintha nem tenné.**

**A felnőttkori aknénál is nagy szerepe van, hogy a vendéget lelkileg is támogassuk,** hiszen számára nehezen elfogadható, hogy túl a kamaszkoron, miért csúnya a bőre.

- PCOS esetén az egyéb testi tüneteken túl a gyermekvállalás megfiúsulása miatt is érezheti magát rosszul.
- Változókorban a női léleknek egyébként is nehéz feldolgozni a fiatalság elmúlását, elviselni a sokszor kellemetlen testi tüneteket, ekkor az akne már végképp nem hiányzik.

## Az akne kezelése

► **A kozmetikus feladata,** amennyiben a vendég bőre kozmetikailag kezelhető:

- a zsiradékkal átítatott szarusejtek eltávolítása,
- a bőrlégzés és a keratin hidratációjának fokozása,
- a komedók és aknék eltávolítása,
- a faggyú és a szarutermelődés normalizálása,
- a gyulladáscsökkentés,
- a bőrfelszíni hidofil lipid helyreállítása,
- baktériumok elleni védelem,
- fényvédelem,
- a vendég megtanítása a helyes bőrápolásra és egy kis lelki gondozás.

### ► Az alapkezelés lépései

1. A bőr letisztítása.
2. Peelingezés.
3. Tonizálás.
4. Felpuhítás.
5. Az aknék, komedok eltávolítása.
6. Fertőtlenítés.
7. Gyulladáscsökkentés, nyugtatás.
8. Hidratálás, táplálás.
9. Zárókrém vagy gél.

A kezeléshez felhasznált anyagok skálája igen széles, ezért most nem ragadnék ki egyik fázishoz sem hatóanyagokat, mivel minden kozmetikus termékei között van akne és problémás bőrökre alkalmas terméksor és mindenki a vendége bőrére alakíthatja a kezelést.

A kezeléshez mindenképpen használjunk VIO-t és/vagy Bioptron lámpát. Ha a vendég rendelkezik vala-



Fotó: Shutterstock.com

Ne csak a tüneteket kezeljük, hanem derítsük ki az akne okát. A csak tüneti kezelés nagyon fontos, de hosszútávon nem lesz eredményes



KÜLSŐ TÉNYEZŐK	BELSŐ TÉNYEZŐK	ÖRÖKLÖTT TÉNYEZŐK
<ul style="list-style-type: none"> <li>Életmód (pl. stressz).</li> <li>Nem megfelelő kozmetikumok használata (pl. alkoholos készítmények).</li> <li>Táplálkozás (pl. fűszeres, cukros, sós, füstölt ételek).</li> <li>Egyes gyógyszerek.</li> <li>Környezetszennyezés.</li> <li>Allergén anyagok, vegyszerek.</li> <li>Tisztálanság.</li> <li>Levegőhiány.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belső elválasztású mirigyek zavarai (pl. PCOS, pajzsmirigy problémák).</li> <li>Máj, epe, gyomor, bélrendellenességek, emésztési zavarok (pl. székrekedés).</li> <li>Androgén hormonok túlsúlya (pl. kamaszkor, változókor).</li> <li>Anyagcsere rendellenesség.</li> <li>Vegetatív idegrendszeri zavar.</li> <li>Gyulladás a szervezetben.</li> <li>Ételintolerancia, -allergia.</li> <li>Gyógyszerszedés.</li> <li>Vitaminhiány (A-, B-vit.).</li> <li>Vérszegénység.</li> <li>Savtúltengés.</li> <li>Fogászati problémák.</li> </ul>	<p>Dominánsan öröklődik – genetikai faktorok, melyek meghatározzák a pórusok nagyságát, a bőrtípust, a faggyúmirigyek nagyságát, felépítését és a Propionibacterium acnes/Corynebacterium iránti fogékonyságot).</p>

melyikkel, esetleg mindkettővel, kérjük meg, hogy rendszeresen használja, megbeszélve vele az alkalmazás időtartamát, gyakoriságát.

► **Az alap-szalonkezelést kiegészíthetjük**

- fényterápiával (kék ledfény, IPL, polarizált fény, softlézer),
- nitrogénes kezeléssel, azaz cryoterápiával (-160-180 fokos nitrogén),
- oxigén-terápiával, mivel fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, méregtelenítő, energizáló hatású,
- peptidekkel,
- gyümölcssavas hámlasztással (szinte minden cégnek van hámlasztó terméksora, érdemes az általuk hirdetett tanfolyamon a használatát megtanulni).

**A kezeléseket mindig az aktuális bőrállapotra kell kialakítani, akár több módszert alkalmazva, és a hatékonyság miatt érdemes kúrákban gondolkodnunk.**

Fontos, hogy a vendég a megfelelő professzionális kozmetikumokkal és a megfelelő módon naponta rendszeresen ápolja a bőrét, odafigyeljen az életmódjára, étkezésére.

**Hegesedés, pigmentálódás**

**Az akne gyógyulási folyamata sokszor jár hegképződéssel, pigmentálódással.** A gyümölcssavas kezelésekkel, a mikrodermabrázióval, peptidekkel szép eredményeket érhetünk el a bőrkép javulásában.

Vannak azonban olyan súlyos esetek, amelyeket kozmetikus nem kezelhet vagy csak a bőrgyógyással, egyéb szakorvossal, esetleg természetgyógyással együttműködve, utasításait követve. Ha a vendég érdekében együtt dolgozunk az orvossal, tudnunk kell az általuk alkalmazott terápiákról.

**Belsőleges kezelésre három gyógyszercsoport létezik:**

■ **A-vitamin származékok** (Roaccutan, isotretinoin-ratiopharm) – Ezek természetes A-vitamin származékok, melyek a faggyúmirigyek hámlásának sorvasztásán keresztül a receptorok számát is csökkentik, mivel a bőrben is keletkezik férfi nemi hormon, ami a hagyományos laborvizsgálattal nem mutatható ki. Az A-vitamint olyan nagy adagban kellene adni, amely már mérgezést okozna. Ezért fejlesztettek ki olyan vegyületeket, melyek az A-vitaminhoz hasonlóan kedvező hatásúak, de nem olyan veszélyesek. **Ezek csak szigorú orvosi felügyelet mellett alkalmazhatóak.**

Jelentősen csökkentik a baktériumszámot, a faggyúmirigyek faggyútermelését, a gyulladást és a mitesszerek kialakulását. A kúra alatt és után az esetleges mellékhatásokat vérvizsgálattal lehet kiszűrni. Mivel súlyosan magzatkárosító hatásúak, fogamzásgátlót kell szedni, vigyázni kell a teherbeeséssel.

A kúra alatt fokozott elővigyázatosságot igényel a bőr tisztítása, mivel a felhám teljesen elvékonyodik és érzékenyvé válik.

■ **Hormonok** (fogamzásgátlók) – A férfi típusú hormonok ellensúlyozására ösztrogén típusú hormonokat szoktak felírni, ezek csökkentik a faggyútermelést, mellé helyi kezelés szükséges. Nőknél a férfi nemihormont cyproteronacetáttal lehet gátolni.

■ **Antibiotikumok** – Az antibiotikumok csökkentik a gyulladást és a baktériumok számát.

**Az akne kezeléséhez kitartás, szíves munka, több terápia egyidejű alkalmazása, kozmetikai, bőrgyógyászati, étrendi, fénykezelési eljárások rendszeres alkalmazása és összehangolása szükséges. A vendégnek is fegyelmezettnek, szabálykövetőnek és együttműködőnek kell lennie, ami a fiataloknál nagyon komoly és tudatos magatartást igényel.**



**KÁRÉ ANDREA**  
kozmetikusmester, gyakorlati oktató