

www.beauty-forum.hu

24
9-10

BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

Kozmetikai szaklap
MACYAR KIADÁS

BEAUTY FORUM
SZAKKIÁLLÍTÁS
november 8-9.

DOSSZIÉ
AKNE
PILOSEBACEUS
Felnőttkori és kamaszkori aknék

Mélyporáció,
sejtszintű bőrfiatalítás

ŐSZI SMINKTRENDS:
Elegáns, merész, természetes és drámai

LASH MAGIC



Professzionális műszempilla-
kollekciók, kiegészítők

Lapozz a 78-81. oldalra!

FELNŐTTKORI ÉS KAMASZKORI AKNÉK

Az akne a kamaszkortól az érett felnőttkorig nemtől, etnikai hovatartozástól függetlenül bárkinél jelentkezhet. Kezelésénél érdemes holisztikusan, egységben gondolkodva, a kozmetika, a nyugati orvoslás, az ayurvéda, a kínai orvoslás, a germán gyógytudomány, a pszichológia és egyéb lélekerápiák elveit ötvözni.

Nemcsak testi probléma az akne, lelki is. Sokszor nehéz eldönteni, hogy a lelki probléma miatt alakult-e ki az akne, vagy az egyéb okok miatt kialakult akne okoz lelki problémát. A végeredmény viszont egyértelmű: tisztátalan bőr, főleg az arcon, amit nem lehet eldugni, ami ezért mintegy megbélyegzi a viselőjét. Minden életkorban lelki problémát okoz.

AKNE PILOSEBACEUS

A tankönyv szerint az akne a pilosebaceus egység körül kialakuló, általában gennyes gyulladás. Főleg az arcon, a mellkason, a háton, tehát a faggyúmirigyekben gazdag területeken (szeborreás testtájakon) jelentkezik. **Nem bőrbetegség, sokkal inkább testi-lelki tünet. Fontos mind a tüneti, mind az oki kezelése. Kozmetikusként elsősorban a tüneti kezelés a feladatunk.**

A kozmetikus által kezelhető aknék a pubertásban jelennek meg, a hám-irha határát érintik. Maradandó nyom nélkül gyógyulnak.

- Acne juvenilis – fiatalkori akne.
 - Acne pustulosa – miliáris akne.
 - Acne comedonica – szeborreás akne.
- A kozmetikus által nem kezelhető aknék**nál a gyulladás a bőr mélyebb rétegeit érinti, amelyek maradandó nyomot hagyva gyógyulnak (hegek, pigmentfoltok).

AZ AKNE KIALAKULÁSÁNAK OKAI

1 Külső okok - Életmód:

A kevés alvás, a mozgásszegény, a rendszertelen életmód, a szervezet túlhajszolása mind hatással van a szervezetre. Érdemes pl. a dohányzást abbahagyni, hiszen a nikotin fo-

kozza a faggyútermelést és csökkenti az E-vitamin képződését.

- **Táplálkozás:** A magas glikémiás indexű ételek, a tej és tejtermékek, az olajos magvak, bizonyos esetekben a gluténtartalmú élelmiszerek fogyasztása ronthatja az akne állapotát. A különböző ételallergiák és -intoleranciák belső gyulladások révén okozhatnak aknét vagy súlyosbíthatják a kialakult állapotot.

- **Stressz:** A fokozott kortizoltermelés miatt erősebbé válik az androgén hormonok termelése, és ez a faggyúmirigyet is intenzívebb munkára kényszeríti.

- **Környezeti ártalmak:** A por, a szmog, a levegőbe kerülő vegyszerek az arra érzékenyeknél fokozhatják az akne kialakulását.

- **Gyógyszerek:** Egyes antibiotikumok, antidepresszánsok, szteroidok, a testépítéshez használt anabolikus szteroidok is okozhatnak aknét (Acne medicamentosa).



Fotó: Canva.com

– **Túlzott UV-sugárzás:** Az, hogy a Nap sugarai és a szolárium jótékony hatással van a problémás bőrre, az csak kismértékben igaz, mert az UV-sugarak gyulladást okoznak a mélyebb rétegekben, kiszáritják a hámréteget, és emiatt a receptorok fokozott faggyútermelésre ösztönzik a faggyúmirigyeket. **Az ún. Mallorca akne kifejezetten a napsugárzás-hoz köthető.**

Zsíros bőrtípusoknál a fényvédőkben található emulgeátorok, színezék- és illatanyagok, tartósítószeres az UV-fény hatására reakcióba lépnek a faggyúmirigyben található faggyúval és apró pattanásokat, akár aknékat, helyi gyulladást hoznak létre a szőrtüszők körül. Elsősorban a felkaron, a vállon, a háton, a dekoltázon jelennek meg a pattanások, és viszketést okoznak.

– **Maszkviselés:** Az anaerob környezet kedvez a Propioni-baktériumok elszaporodásának.

– **Bőrápolás:** A nem kívánatos bőrállapot leplezésére sokan az alapozót találják a legjobb megoldásnak. A legtöbb alapozó azonban nem feltétlenül bőrbarát, és csak fokozza a kialakult helyzet súlyosságát. **Az Acne venenata vagy acne cosmetica** jellemzően a 20–50 éves nők arcán, állán, homlokán jelenik meg, fehér fejű komedók különböző sűrűségű csoportja formájában, bizonyos kozmetikai készítmények használata után. Bár több tényező együtthathatása alakítja ki, fő oka a szőrtüsző elzáródása. Súlyosabb esetben papulopustulosák is kialakulhatnak.

2 Belső okok

– **Belső elválasztású mirigyek zavarai:** pl. PCOS, inzulinrezisztencia, pajzsmirigyproblémák, túlzott szőrösödés (hirsutismus).
– Máj-, epe-, gyomor-, bélrendellenességek, **emésztési zavarok:** pl.

székrekedés, a bélflóra egyensúlyának felborulása, IBS.

– **Androgén hormonok túlsúlya:** pl. kamaszkor, várandósság, változókor. A tesztoszteron dihidrotesztoszteronra (DHT) alakulása fokozza a faggyútermelést, a pórusok eltömődnek, és az akne akár cisztássá is válhat. A DHT stimulálja a faggyúmirigy érzékeny receptorait, emiatt fokozódik a faggyútermelés, a bőr és a haj is zsírosabbá válik.

– **Anyagcsere-rendellenesség.**

– Vegetatív idegrendszeri zavar.

– Gyulladásos göcök.

– Lelki okok.

3 Öröklött tényezők

– **Dominánsan öröklődik, főleg anyagi ágon:** ha az anya aknés volt, nagy valószínűséggel a gyermeknél is megjelenik.

– **Genetikai faktorok,** amelyek meghatározzák a pórusok nagyságát, a bőrtípust, a faggyúmirigyek nagyságát, felépítését és a Propionibacterium acnes/Coryne bacterium iránti fogékonyságot.

KAMASZKORI AKNE

A hormonok hatására beindul a szexuális érés, a kamaszok szeretnének tetszeni, hódítani, elkezdődik a bulizás időszaka, ami a bőr számára is nehéz próbatétel.

Általában az egész arcot érinti, de gyakran találkozhatunk vele a háton és a vállon is.

Az akne problémája a serdülők több mint 85%-át érinti világszerte. Elsősorban a pubertással beinduló hormonok hatására változik a bőr, de a stressz, az egészségtelen táplálkozás, amire a kamaszok nagyon is hajlamosak, az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a helytelen vagy az egyáltalán nem létező bőrápolás csak súlyosbítja a problémákat.

Míg régebben 14–15 éves kor körül, manapság a gyerekek is előbb érnek a pubertáskorba. **Sokszor 11–12 éves korban megjelennek az első kis komedók**, általában az orron és környékén.

Tapasztalataim szerint két csoport van: az egyik nem foglalkozik vele, a másik együttműködik velünk.

– **Az első csoportnál inkább a szülőket zavarja a gyerekük aknés bőre, és viszik őt kozmetikushoz.** Ilyenkor indul a harc, mert a gyerek se a kozmetikába nem szeretne járni semmilyen kezelésre, se a bőrért nem hajlandó otthon ápolni. Mivel szeretnének megszabadulni a nem kívánatos pattanásoktól, elkezdik nyomkodni magukat a tükör előtt, ami könnyen fertőzést, ebből kifolyólag hegeket, foltokat okozhat, ami megint csak újabb lelki problémához vezet.

– **A másik csoportba tartozó kamaszok viszont maximálisan együttműködők**, és sokszor a korukat meghazudtolóan éretten tesznek megmindent a cél érdekében.

FELNŐTTKORI AKNE

A kamaszkor végeztével azt várnánk, hogy vége az aknés időszaknak. Általában ez így is van, viszont vannak olyan esetek, helyzetek, amikor felnőttkorban is szembe kell nézni az akne mumusával. **Felmérések alapján a 25–40 éves kor közötti nők 41%-át érinti.** Bár a kamaszkori akne átnyúlhat a felnőttkorba, **előfordul az is, hogy az addig makulátlan bőr 20 éves kor fölött válik tisztátalanná. Ezek az aknék főleg a száj körül és az állkapocs vonalán jelentkeznek.** Többnyire mélyebbek, nehezebben vagy egyáltalán nem kinyomhatóak és hosszabb ideig gyógyulnak.

■ **Fiatal felnőttkor** – Egy kicsit a kamaszkor folytatódása, még inkább az útkeresés időszaka, ami szintén sok stresszel jár. Bizonyított tény, hogy az egyetemisták bőre a vizsgaidőszakokban sokkal problémásabb, adott esetben aknés, mint a nyugalmi időszakban.



A párkeresés és pártalálás, az elköteleződés, a munkahelyen való megfelelés, az egzisztencia kialakítása szintén sok stresszel jár.

■ **Menstruáció** – Amikor időpontot beszélünk meg a problémás bőrű vendéggel, sokszor elkezd számolni, hogy mi is lehetne a legideálisabb időpont számára a ciklusa szempontjából, hiszen nem mindegy, hogy mikor tisztítunk.

A ciklus első felében az ösztrogén, a második felében a progeszteron van túlsúlyban, ami serkenti a faggyútermelődését és a faggyúmirigyek kivetítő nyílásait körülvevő hámsejtek duzzanatát idézi elő, tehát a faggyú kiürülése nehezebb. A vérzés előtt a tesztoszteron kerül túlsúlyba, ezért sokkal több hormonális akne jelenhet meg, mint akár egy héttel korábban, és a vérzés elmúltával ezek rendszerint visszahúzódnak.

■ **Fogamzásgátló** – Aknés, problémás bőröknél az orvosok előszeretettel alkalmaznak fogamzásgátló tablettákat. Az okot nyilván nem szünteti meg, a tüneteket többnyire igen, viszont a tabletták elhagyása után, amikor a szervezet próbál megújulni, gyakran találkozunk újra az akné megjelenésével.

■ **Várandósság, mesterséges megtermékenyítés** – A várandósság ideje alatt a megváltozott hormonok hatására a legtöbb vendégnek szebbé válik a bőre. A megemelkedett tesztoszteronszint azonban okozhat aknékat is. A mesterséges megtermékenyítésnél elő kell készíteni a női szervezetet a magzat befogadására, ehhez

rengeteg hormont kell bejuttatni, ami nyomot hagyhat a bőrön is.

■ **Változókor** – Az akné általában a kamaszkorhoz vagy a fiatal felnőttkorhoz kötjük, ám a változókor sem mentes tőle.

A változóknak különböző szakaszai vannak: premenopauza, menopauza, posztmenopauza. A premenopauza 40 éves kor körül, a menopauza általában 50 éves kor felett kezdődik. **A klimax az utolsó vért követő időszak, maga a változókor**, a petefészek leállása, a ciklus szabálytalanná válása. Egyes betegségek, orvosi beavatkozások mesterségesen is előidézhetik.

A posztmenopauza a változókor folyamatának utolsó szakasza, a kellemetlen tünetek jó esetben enyhülnek, folytatódik a női szervezet természetes öregedése.

A változókor hormonegyensúly felborulása miatt a mellékvesekéreg hím jellegű hormonjai túlsúlyba kerülnek, ezért az arcon lévő lanugó szálak férfias szőrzetté erősödhetnek, akne alakulhat ki bárhol az arcon, de az áll és az állkapocs területén papulopustulák is megjelenhetnek.

Ezek a tények, de az, hogy milyen előjelű lesz ez a korszak, az rajtunk is múlik: **a változókor egy új, pozitív életszakasz kezdete is lehet** és nem csak a veszteségké.

MIT TEHETÜNK A KOZMETIKÁBAN?

Az akne kezelése összetett feladat, ezért egyénre kell szabni a terápiát.

Elsődleges feladatunk a tünetek kezelése, de nagyon fontos a vendég együttműködése, mind az életmódja, mind a bőrápolása kapcsán.

Csak hosszú távon, komplex kúrákban érdemes gondolkodni. A kezelések célja a gyulladáshoz vezető folyamatok csökkentése, a bőr nyugtatása, tisztítása, a baktériumok elleni védelem, a bőrfelszíni hidrofíl lipid helyreállítása, a fényvédelem és egy kis lelki gondozás.

KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

1 Előkészítés

– AHA, BHA-, PHA-savakkal, gyógynövényekkel, tengeri és/vagy édesvízi szivacs mikrotútkkal végzett hámlasztások,
– hidroabrázió, hidrodermabrázió,
– carbon peeling.

2 Hatóanyag-bevitel

– Sonoforézis, elektroporáció.

3 Egyéb kiegészítő kezelések

– Fényterápia (kék LED és softlizer, IPL, polarizált fény),
– cryo-terápia (–160–180 fokos nitrogén),
– oxigénterápia – fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, méregtelenítő, energizáló hatású.

A gyulladás, az akne gyógyulási folyamata sokszor jár hegképződéssel, hiperpigmentációval. Ezek megoldása is egyénre szabott, de a kézi és gépi hámlasztások, a tús kezelések, a megfelelő hatóanyagok bőrbe juttatása szép eredményeket hozhat a bőrkép javulásában.

Az akne nehéz probléma, de sok tényező együttes hatásával fölé lehet kerekedni. Mindez sok időt, türelmet és fegyelmet kíván az érintett részről, de a küzdelem nem reménytelen.



Káré Andrea
kozmetikus mester,
gyakorlati oktató, bőrszertéta