

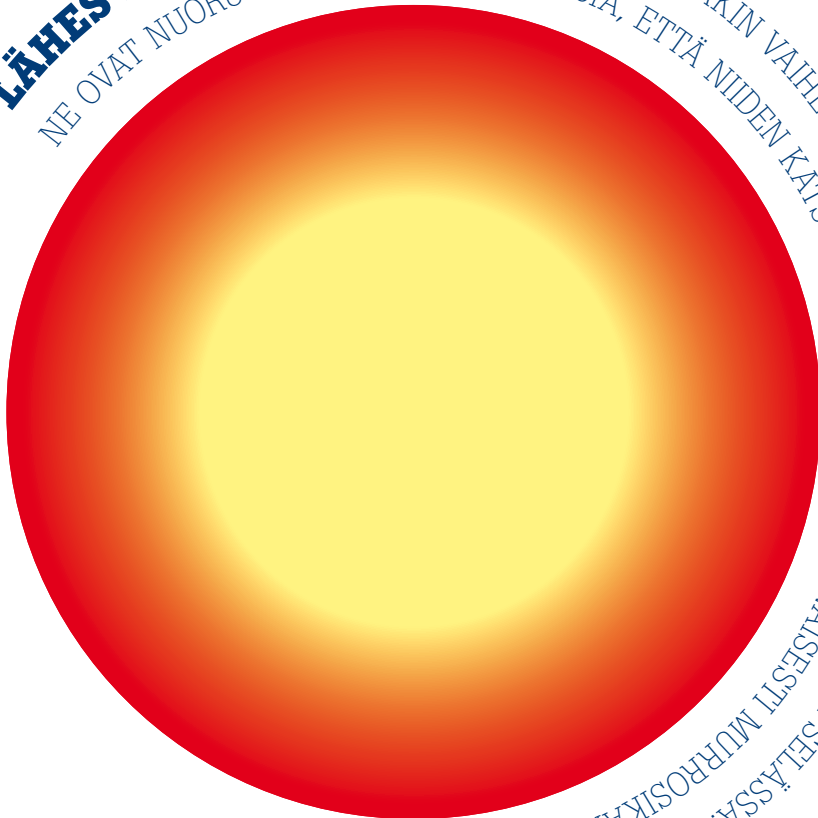


Akne

– totta ja tarua nuoruusiän näppylöistä

LÄHES KAIKKI NUORET

KÄRSIVÄT JOSSAKIN VAIHEESSA FINNEISTÄ KASVOISSA, RINNISSA JA SEIÄSSÄ.
NE OVAT NUORUUSIÄSSÄ NIIN TAVALLISIA, ETTÄ NIDEN KATSOTAAN KUULUVAN OLENNAISESTI MURROSIKÄÄN.





Sulkeutuneet komedot eli valkopäät eivät juurikaan näy, mutta ne tuntuvat iholla pieninä kohoumina.



Avoimet komedot eli mustapäät näyttävät hieman koholla olevilta täpliltä, joiden keskellä on tumma piste. Tumma piste ei ole likaa, vaan ihosta tavallisestikin löytyvää väripigmenttiä.



Finni
Ihossa ja talirauhasissa olevat bakteerit ovat lisääntyneet, ja iho on tulehtunut – finni on syntynyt.



Märkäpää
Talirauhanen on puhjennut, ja tulehdus on levinnyt finnin ympärille.

Mitä on akne?

Kasvojen, rinnan ja selän ihosta on hyvin paljon talirauhasia. Ne erittävät talia, joka leviää ulos ihon pinnalle kapeaa rauhastiehyttä pitkin.

Juuri ennen murrosikää tai murrosiän alkaessa talirauhasien eritystoiminta kiihtyy sukupuolihormonien vaikutuksesta. Tämän huomaa ihon rasvoittumisesta. Samaan aikaan myös ihosolut lisääntyvät entistä kiivaammin. Ne tukkivat talirauhasien suun niin, ettei osa talista pääse ulos. Tällöin muodostuu musta- tai valkopäät (eli komedo). Musta- ja valkopäät näkyvät ihon pinnalla pieninä vaaleina kohoumina, joista joidenkin keskellä on musta piste.

Niiden sisällä on talia, ihosoluja ja ihon normaaliin bakteerikantaan kuuluvia bakteereja. Bakteerit viihtyvät loistavasti niukkahappisessa ympäristössä ja lisääntyvät komedon sisällä. Samalla muodostuu aineita, jotka voivat aiheuttaa ihohuokosen ja sitä ympäröivän kudoksen tulehtumisen. Tulehdus ilmenee finninä eli punaisena ja kipeänä kyhmyinä, joka ennemmin tai myöhemmin muuttuu kärjestään kellertäväksi. Suurin osa finneistä paranee itsestään, mutta niistä, jotka kovettuvat ja tunkeutuvat syvälle ihoon, voi jäädä pysyvä arpi. Kaikista komedoista ei kehity finniä, mutta niin kauan kuin talin eritystä ja ihosolujen kehitys on lisääntynyt, myös musta- ja valkopäitä muodostuu ja uusia finnejä saattaa kehittyä.

Nuoren akne on yleensä pahimmillaan 15–18-vuotiaana, ja se alkaa parantua ja katoaa yleensä 20 ikävuoteen mennessä.





Mikä voi pahentaa aknea?

Älä puristele finnejä! Puristelu voi aiheuttaa tulehduksen, ja se lisää pysyvien arpien muodostumisen riskiä.

Kuukautiset

Monilla tytöillä akne saattaa pahentua juuri ennen kuukautisten alkamista.

Anaboliset steroidit, kortisonivoiteet ja –tabletit

Aluksi akne näyttää hieman paranevan, mutta myöhemmin se usein pahentuu, jolloin finnejä ja arpia muodostuu entistä enemmän.

Ihon liiallinen puhdistus

Jos peset kasvojesi useita kertoja päivässä vahvoilla kuivattavilla saippuilla tai puhdistusaineilla, ihostasi tulee herkästi kuiva ja punoittava, ja akne pahentuu.

Totuus aknesta

- Akne ei tartu! Aknea aiheuttavia bakteereja on normaalisti jokaisen ihmisen talirauhasissa.
- Akne ei johdu likaisesta ihosta! Aknea ei voi pestä pois.
- Ruokavalion vaikutusta akneen ei tunneta. Terveellinen hedelmiä ja vihanneksia sisältävä ruokavalio on tärkeä kaikille nuorille. Parasta on syödä ravintoa, joka auttaa voimaan hyvin.



Miten voit itse hoitaa akneasi?

Kasvojen puhdistus: pese kasvosi 1–2 kertaa päivässä miedolla ja hellävaraisella saippualla. Vältä rasvaisia (paksuja) voiteita, sillä ne voivat tukkia ihohuokosia. Voit hyvin käyttää peitevoidetta finniin peittämiseen, kunhan vain vältät rasvaisia voiteita.

Hoito

Aknen hoitoon on paljon erilaisia lääkevalmisteita. Parhaan tuloksen saavuttamiseksi aknea on aina hoidettava riittävän pitkän aikaa (muutamista kuukausista vuoteen). Hoidon tarkoituksena on toisaalta vähentää olemassa olevia finnejä, toisaalta estää uusien finniin syntyminen, sillä itse sairaus säilyy ihossa, kunnes aknesta on ”kasvettu yli”. Tämä tarkoittaa sitä, että päivittäistä hoitoa voi olla tarpeen jatkaa usean vuoden ajan. Juuri sinulle sopivasta hoidosta olisi hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Apteekeissa myydään hyviä reseptivapaita aknelääkkeitä, jotka sisältävät bentsoyyliperoksidia. Ne sopivat ensiavuksi aknen itsehoidossa.

Kun aknea hoidetaan itsehoitovalmisteilla, lääkettä on levitettävä koko alueelle, jolla aknea esiintyy (ei siis ainoastaan juuri sillä hetkellä näkyvien finniin päälle). Hoidon alussa iho voi joskus punoittaa ja kuivua. Keskeytä siinä tapauksessa hoito muutamaksi päiväksi ja aloita uudelleen sitten, kun iho näyttää taas normaalilta.



Milloin on mentävä lääkäriin?

Akne ei parane hetkessä. Varaa kuitenkin lääkäriaika, jos

- finniisi eivät ole osoittaneet parantumisen merkkejä, vaikka olet hoitanut ihoasi reseptivapailla lääkkeillä 6–8 viikkoa. Saatat tarvita täydentävää ulkoista hoitoa tai vaikeassa aknessa tabletteina otettavaa lääkitystä.
- vanhemmillasi on ollut vaikea nuoruusiän akne. Akne on usein perinnöllinen.
- sinulla on vaikea akne, jos ihossasi on kovia ja syviä märkäpesäkkeitä sekä arpia. Vaikeassa aknessa ajoissa aloitettu hoito voi vähentää arprien muodostumisen riskiä.

Muista!

- Aknea voidaan hoitaa tehokkaasti.
- Ole sinnikäs ja kärsivällinen – anna hoidolle aikaa tuottaa tuloksia!
- Jos reseptivapaat lääkkeet eivät auta, käy lääkärissä.

