

## Akne kontrolli all hoidmise juhend patsiendile

Parimaks akne bakteri kontrolli alla saamiseks tuleb alustada lihtsast mõistmisest, millest probleem on tekkinud.

- Akne ehk vinnpõletik, vinnlööve on naha karvanääpsu ja rasunäärmejuhade ummistuse tagajärjel kujunenud põletikuline või mittepõletikuline protsess.
  - Karvanääpsu ja rasunäärmejuhade sulgumist põhjustavad **rasust ja nahalt irdunud sarvkestarakkudest moodustunud korgid**.
  - Mädapõletikuline akne kujuneb juhul, kui rasukorgid koloniseerivad ja põhjustavad follikuliidi ehk karvanääpsupõletiku, mida tekitavad naha mikrofloora koostisse kuuluvad **anaeroobsed bakterid *Propionibacterium acnes***. Anaeroobne bakter on bakter, mis paljuneb hapnikuvaeses keskkonnas. Seetõttu soodustabki rasune nahk selle bakteri levikut, kuna see takistab hapniku ligipääsu.
- Seisundi leevendamiseks tuleks kasutada meetmeid, mis vähendaksid naha rasueritust ning hoiaksid nahka pidevalt puhtana.
- Samuti tuleb mõista, et bakterite kolooniad kanduvad edasi ka neid laiali ajades. See tähendab, et bakter kandub nahal edasi ühest piirkonnast teise, kui seda millegagi edasi kanda – näiteks meigieemalduslapikesega, mida veetakse üle terve näo või ka raseerijaga, kui ühest piirkonnast teise vahepeal raseerijat desinfitseerimata edasi liikuda. Meestel soovitame raseerijat puhastada des. vahendiga. Kergema akne korral peale igat kasutust, raskema akne korral ka kasutuse jooksul kui liigutakse ühest piirkonnast teise (näiteks ühelt põselt teisele).
- Kreemid ja seerumid võiksid olla pakendites, mis on pumbaga või aplikaatoriga. Ei soovita kasutada tooteid, mida tuleb näpuga ise pakendist võtta.
- Kui aplikaatoril on kokkupuude nahaga, tuleb aplikaator peale kasutust des. ainega puhastada. See kehtib ka meigitoote aplikaatorite kohta.
- Olulisel kohal on ka toitumine, sageli põhjustavad piimatooted inimestel suuremat rasueritust ning nende ära jätmise võib anda positiivseid tulemusi.
- Puhtana tuleb hoida ka korduvkasutatavaid rätikuid ja voodipesu. Padjapüüre võiks vahetada vähemalt korra nädalas.

→ **Kliinikupoolded juhised nahahoolduseks patsientidele:**

- Naha puhastamisel kasutada vaid ühekordseid puhastuslappe, mida tuleb ühest piirkonnast teise liikudes vahetada.
- Kindlasti tuleb nägu pesta hommikuti ja ka õhtuti. Meigist, rasust ja muust mustusest tuleb nahka korralikult puhastada. Selleks sobib kasutada seepi, mille pH on 5,5. Taolisi seepe on saadaval poodides üsna laias valikus. **Dermastiri tootevalikust sobivad selleks:**
  - ▶ Foaming Cleanser puhastusvaht: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-multienzyme-foaming-cleanser-puhastusvaht/>
  - ▶ Énergie Pellet Cleanser: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-energie-pellet-cleanser/>
- Kui nahk on väga rasune, soovime nahka puhastada ka päeva jooksul, kasutades näonaha puhastamiseks mõeldud toonikut, mis on samuti saadaval igas poes. **Dermastiri tootevalikust sobib selleks:**
  - ▶ Cleanser Multirepair matistav toonik: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-cleanser-multirepair-matistav-toonik/>
- Kõikidele patsientidele, kellel on aktiivne akne ning kes soovivad tulla laser-protseduurile või operatsioonile on tungivalt soovitatav alustada 3x nädalas Dermastir Tsunami puhastusvahendi kasutamist aknelises piirkonnas. See on puhastusvahend, mis rikastab nahka hapnikuga, pidurdades nii anaeroobsete bakterite paljunemist. **Kui aktiivse aknega patsient soovib tulla näopiirkonna operatsioonile või laserlihvimisele (näiteks akne armide eemaldamine), siis on Tsunami kasutamine enne ja peale protseduuri/operatsiooni kohustuslik.** See on vajalik, et operatsiooni/protseduuri tagajärjel akne probleem ei süveneks.
  - ▶ **Tsunami on saadaval:** <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-tsunami-sugavpuhastav-geel/>
- Naha niisutamiseks tuleb kasutada vahendeid, mis on õli- ja rasvavabad. Selleks sobivad hüaluroonhappepõhised kerged kreemid ja õlivabad niisutavad seerumid. **Dermastiri toodetest sobivad selleks:**
  - ▶ Toiteainerikas seerum: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-rich-nutrition/>
  - ▶ Taastav seerum: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-repair-corrector/>
  - ▶ Punetust vähendav seerum: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-punetust-vahendav-seerum/>