

Akne-hoito opas potilaalle

Paras tava saada aknebakteri hallintaan on aloittaa yksinkertaisella ymmärryksellä, mikä on ongelman aiheuttaja.

- Akne eli näppylä tulehdus, ihottuma – ihon hiuskarvojen juurituppien ja talirauhastiehyjen tukkeutumisen seurauksena muodostunut tulehduksellinen eli ei-tulehduksellinen prosessi.
 - Hiuskarvojen juurituppien ja talirauhastiehyjen sulkeutumista aiheuttavat **talista ja iholta irronneet sarveiskalvosoluista muodostuneet korkit**.
 - Mätätulehdus akne muodostuu siinä tapauksessa, kun talikorkit kolonisoitavat ja aiheuttavat follikuliittia eli hiuskarvan juurituppien tulehdusta, jota aiheuttavat ihon mikroilmastoon sisältyvät **anaerobiset bakteerit *Propionibacterium acnes***. Anaerobinen bakteeri on bakteeri, joka lisääntyy hapenpuutteellisessa ympäristössä. Siksi rasvainen iho edistää tämän bakteerin leviämistä, koska se estää hapen pääsyn vahingoittuneelle alueelle.
-
- ➔ Tilanteen lievittämiseksi pitäisi ryhtyä toimenpiteisiin, vähentämällä talin erityistä ja pitämällä iho aina puhtaana.
 - ➔ Samoin on ymmärrettävä, että bakteeripesäkkeet siirtyvät myös silloin, kun niitä hajotetaan. Se tarkoittaa, että bakteeri siirtyy iholla alueelta toiseen, kun sitä siirrettään jollakin esineellä, esimerkiksi meikkipoistolapulla, jota vedetään koko kasvojen yli ta sitten partakoneella, kun sen kanssa liikutaan alueelta toiseen, ilman desinfiointia. Miehillä suosittelemme partakoneen puhdistamista desinfiointiaineilla – lievemman aknen tapauksessa jokaisen käyttökerran jälkeen, vakavamman aknen tapauksessa myös käytön aikana, kun siirryt alueelta toiselle (esimerkiksi poskelta toiselle).
 - ➔ Voiteet ja seerumit on suositeltavaa pitää pakkauksissa, joissa on pumppu tai applikaattori. Ei ole suositeltavaa käyttää tuotteita, joita on otettava pakkauksesta sormella.
 - ➔ Jos applikaattori joutuu kosketuksiin ihon kanssa, applikaattoria tulisi käytön jälkeen puhdistaa desinfiointiaineella. Sama pätee myös meikkituotteiden applikaattoreihin.
 - ➔ Hyvin tärkeää on myös ravitsemus ja ruokavalio – maitotuotteiden käyttö usein aiheuttaa ihmisille lisääntynyttä talieritystä ja niistä luopumisella voi olla positiivisia tuloksia.
 - ➔ Puhtaana on pidettävä myös uudelleen käytettävät pyyhkeet ja vuodevaatteet. Tyynyliinat pitäisi vaihtaa vähintään kerran viikossa.

→ **Klinikan ohjeet potilaiden ihonhoitoon:**

- Käytä ihon puhdistuksessa vain kertakäyttöisiä puhdistuslappuja, jotka on vaihdettava siirryttäessä alueelta toiselle.
- Muista ehdottomasti pestä kasvos i aamulla ja myös illalla. Iho on perusteellisesti puhdistettava meikistä, talista ja muusta liasta. Siihen on suositeltavaa käyttää saippua, jonka PH on 5,5. Kaupoissa on tarjolla laaja valikoima tällaisia saippuoita. **Dermastirin tuotevalikoimasta ovat siihen sopivia:**
 - ▶ Foaming Cleanser puhdistusvaahto:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-multienzyme-foaming-cleanser-puhastusvaht/>
 - ▶ Énergie Pellet Cleanser: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-energie-pellet-cleanser/>
- Jos iho on erittäin rasvainen, suosittelemme puhdistaa sitä myös päivällä, käyttäen kasvojen ihon puhdistamiseen tarkoitettua tonikkia, joka on myöskin saatavilla jokaisessa kaupassa. **Dermastirin tuotevalikoimasta sopii siihen:**
 - ▶ Cleanser Multirepair himmennetty toniikki:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-cleanser-multirepair-matistav-toonik/>
- Kaikkien aktiivista aknea potevien potilaiden, jotka haluavat teettää lasertoimenpiteen tai leikkaukseen, on painokkaasti suositeltavaa aloittaa Dermastir Tsunami puhdistusaineen käyttöä 3X viikossa akne-alueella. Tämä on puhdistusaine, joka rikastaa ihoa hapella, jarruttaen siten anaerobisten bakteerien lisääntymistä. **Jos potilas, joka kärsii aktiivisesta aknesta, haluaa tulla kasvojen alueen leikkauksiin tai laserhiontoihin (esimerkiksi aknen arp ien poisto), niin Tsunamin käyttö ennen leikkausta ja sel jälkeen on pakollista. Se on tarpeen, jotta ankeongelma ei pahentuisi leikkauksen/toimenpiteen seurauksena.**
 - ▶ **Tsunami on saatavilla:** <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-tsunami-sugavpuhastav-geel/>
- Ihon kosteuttamiseen on käytettävä aineita, jotka ovat öljy- ja rasvavapaita. Siihen sopivat hyaluronihappoon perustuvat kevyet voiteet sekä öljyvapaat kosteuttavat seerumit. **Dermastirin tuotteista sopivat siihen:**
 - ▶ Ravinteikas seerumi: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-rich-nutrition/>
 - ▶ Palauttava seerumi: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-repair-corrector/>
 - ▶ Punoitusta vähentävä seerumi: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-punetust-vahendav-seerum/>