

Akné (vyrážky)

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak máte akné (vyrážky). Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

Užitočné fakty

- **Čo je akné?** Akné má tendenciu začať v puberte a vedie k mastnej pokožke a vyrážkam. Ľudia sa môžu kvôli akné hanbiť, hlavne keď sa objavia vo veku, keď je človek najviac zraniteľný.
- **Je akné bežné?** Nie ste sami. Akné postihuje 8 z 10tich adolescentov, hlavne chlapcov. Okolo 1 z 3 ľudí v puberte majú akné v takom rozsahu, že je potrebná liečba. U žien je akné bežné viac počas menštruácie.
- **Čo spôsobuje akné?** Akné je zápalové ochorenie mazových žliaz na tvári a hornej časti trupu, niekedy spôsobené infekciou. V ojedinelých prípadoch, akné môže byť spôsobené vedľajším zdravotným problémom, ako napríklad syndróm polycystických vaječníkov alebo inou hormonálnou poruchou. To, že akné spôsobuje stres alebo určité potraviny (čokoláda) alebo nedostatočná čistota, je mýtus.

Čo mám očakávať?

- **Trvanie.** Akné je dlhotrvajúci stav, ktorý niekedy potrebuje liečbu ak je koža silne zapálená a pravidelnú prevenciu, aby sa vyrážky nevytvorili znovu. U 7 z 10tich ľudí akné zmizne do piatich rokov – niektorí ľudia však môžu mať akné po celý život.
- **Rozsah akné.** Akné môže byť mierne a lokalizované až závažné a rozsiahle.
- **Vplyv na život.** Nezáležiac na stupni závažnosti, akné môže výrazne ovplyvniť kvalitu života.
- **Vyšetrenia.** Odborné vyšetrenie je nevyhnutné len vtedy, ak má lekár podozrenie, že akné je sprievodným znakom iného zdravotného problému.

Pokračovanie na ďalšej strane

Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Umývanie.** Tvár si umývajte len 1 až 2-krát denne vlažnou vodou. Vyhnite sa silným alebo abrazívnym mydlám a nadmernému drhnutiu. Horúca voda a drsné žinky môžu symptómy zhoršiť, nie zlepšiť.
- **Vyhnite sa vytláčaniu.** Je jedno ako veľmi Vás to láka, nevytláčajte si vyrážky, lebo sa Vám môžu vytvoriť trvalé jazvy.
- **Krémy, gely, mlieka na voľný predaj. (Bez predpisu)** Na zredukovanie a zmiernenie vyrážok existujú účinné liečby. Tiež môžu pomôcť s prevenciou alebo zmiernením jaziev, ak sa začne včas. Opýtajte sa v lekárni na existujúce prípravky. Na dosiahnutie viditeľných zmien v liečbe treba pokračovať minimálne 6 týždňov. Ak je liečba účinná, pokračujte nasledujúcich 4 až 6 mesiacov. Možno budete musieť vyskúšať viacero prípravkov, kým nájdete ten pravý. Niektoré prípravky môžu spočiatku podráždiť pokožku, preto by ste to mali konzultovať v lekárni.

Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak Vám nepomohli žiadne prípravky na voľný predaj v lekárni, ak akné vážne narúša kvalitu Vášho života, alebo ak si všimnete nejaký z nasledujúcich príznakov, kontaktujte Vášho všeobecného lekára alebo lekárku:

- **Závažnosť.** Akné je veľmi zapálené a necítite sa kvôli tomu fyzicky dobre.
- **Bolesť.** Máte hlboké podkožné vyrážky, ktoré spôsobujú bolesť.
- **Úzkosť.** Trápite sa kvôli akné alebo zasahuje do Vášho spoločenského života.
- **Jazvy.** Napriek liečbe si všimnete tvorbu jaziev.
- **Možný iný zdravotný problém.** Myslíte si, že vyrážky spôsobuje iné zdravotné ochorenie, napríklad vtedy, keď trpíte aj týmito ťažkosťami: nepravidelná menštruácia, žiadna menštruácia, nadmerné ochlpenie alebo strata vlasov.

Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Acne/Pages/Introduction.aspx>
Stránky poskytujú informácie o tom ako liečiť a predísť akné. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.