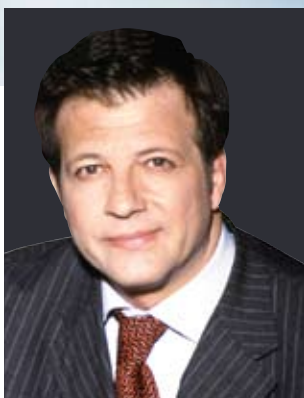


Η φυσική δερματολογική θεραπεία της Ακμής χωρίς φάρμακα. Η παθογένεια της Ακμής



Από τον
Χριστόφορο Τζερεμιά,
Δερματολόγο,
Διευθυντή Τμήματος LASER
Δερματολογίας
& Μεταμόσχευσης Μαλλιών,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Σε αντίθεση με ότι πιστεύαμε στο παρελθόν, η ακμή δεν προκαλείται από κακή διατροφή, σοκολάτες ή λιπαρές τροφές.

Υπάρχουν βέβαια αντικρουόμενες μελέτες για την διατροφή, αλλά το μόνο σίγουρο είναι ότι στον υπερβάλλοντα λιπώδη ιστό, εάν υπάρχει, τα ισταρογόνα μετατρέπονται σε ανδρογόνα.

Η ακμή είναι η νόσος της εφηβικής ηλικίας και χαρακτηρίζεται από φλεγμονή των σημηματογόνων αδένων.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένη συχνότητα και στους ενήλικες. Εμφανίζεται συχνότερα στις ενήλικες γυναίκες από ότι στους ενήλικες άνδρες, και παρόλο που δεν σχετίζεται με σοβαρά προβλήματα και επιπλοκές, μπορεί να έχει σημαντικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες στους πάσχοντες.

Το εξάνθημα είναι πολύμορφο αποτελούμενο από φαγέσωρες, βλατίδες, φλύκταινες, οζίδια, κύστες, ουλές και μπορεί να συνοδεύεται από σημηματορροία.

Η ακμή αναπτύσσεται όταν οι σημηματογόνοι αδένες παράγουν υπερβολικό σμήγμα, είτε λόγω κληρονομικότητας, είτε υπερπαραγωγής ανδρογόνων από π.χ. πολυκυστικές ωοθήκες. Αυτό συνδυάζεται με την υπερπαραγωγή κερατινοκυττάρων στα τοιχώματα των αδένων,

τα οποία καθώς αποπίπτουν φράζουν τους πόρους των αδένων προς την επιφάνεια της επιδερμίδας (μαύρα στίγματα - ανοικτοί φαγέσωρες ή άσπρα στοιχεία - κλειστοί φαγέσωρες).

Οι υπερλειτουργούντες αδένες διογκώνονται και οδηγούνται σε φλεγμονή (κόκκινα σπυράκια - βλατίδες), τα τοιχώματά τους διασπώνται, και βακτηρίδια (κυρίως το προπιονοβακτηρίδιο της ακμής) που βρίσκονται στο δέρμα, αποικίζουν, εισχωρούν, επιπολλύνουν και δημιουργούν πυώδεις βλάβες (φλύκταινες). Φλεγμονώδεις παράγοντες επιστρατεύονται και μία χρονίζουσα φλεγμονώδης διαδικασία επακολουθεί και εγκαθιδρύεται. Κύστες δημιουργούνται όταν η διαδρομή είναι βαρύτερη.

Στις ενήλικες γυναίκες, η χρήση ακατάλληλων, φαγεσωρογόνων, καλλυντικών και αντιληκίων στο δέρμα με προδιάθεση ακμής, η παραμέληση του σχολαστικού ντεμακιζάζ πριν τον ύπνο, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, η παχυσαρκία, αλλά ακόμη και το στρες που αυξάνει τα ανδρογόνα, **προκαλούν ακμή** λόγω απόφραξης των πόρων και υπερλειτουργίας των σημηματογόνων αδένων!!

Η φυσική δερματολογική θεραπεία της ακμής χωρίς φάρμακα.

Παραμένει πρόκληση για τη δερματολογία η ανεύρεση αποτελεσματικής θεραπείας για την ακμή, καθώς αναπτύσσεται η αντίσταση στα αντιβιοτικά, αλλά και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες των ρετινοειδών, που μπορεί να είναι φωτοευαισθησία, ξηρότητα χειλιών, δέρματος, οφθαλμών, ρινός, υπερηλιπιδαιμία, κ.ο.κ., μέχρι και τερατογένεση.

Υπάρχουν κατηγορίες κοινωνικών ομάδων στις οποίες δεν μπορούν να χορηγηθούν ρετινοειδή, είτε λόγω ηλικίας αναπαραγωγικής φάσης, είτε λόγω αντένδειξης της απαραίτητης ταυτόχρονης λήψης αντισυλληπτικών, όπως, π.χ., σε καπνίστριες ή σε ύπαρξη διαταραχών ηπκτικότητας.



Το ορατό φως (400-760nm), σε αντίθεση με την ηλιακή υπεριώδεις UVC-UVB-UVA ακτινοβολίες (190-400nm), που προκαλούν φωτογήρανση και δερματικό καρκίνο, είναι ωφέλιμο, ζωογόνο και θεραπευτικό. Δεν παράγει θερμότητα, σε αντίθεση με την ηλιακή υπέρυθρη ακτινοβολία (760-3000nm), που μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα του δέρματος. Το ορατό φως είναι το τμήμα της ηλιακής ενέργειας, στο οποίο οφείλεται η ζωή πάνω στον πλανήτη και η ομαλή ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού.



Η αντιφλεγμονώδης δράση του κόκκινου φωτός, μειώνει το ερύθημα της ακμής, αλλά και τη βαρύτητα της φλεγμονώδους διαδρομής, ελαττώνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης ουλών.

Η μείωση της φλεγμονής ολοκληρώνεται έως και 16 βδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας.

Με τη φυσική μέθοδο της **Φωτοδυναμικής Θεραπείας**, η οποία είναι FDA approved, καθαρό, ορατό και ασφαλές φως που δεν περιέχει τις επιβλαβείς UVA & UVB ακτινοβολίες, ούτε παράγει θερμότητα, στοχεύει στο προπιονοβακτηρίδιο της ακμής και στη φλεγμονή. Η καταστροφή των βακτηριδίων οφείλεται στο ότι παράγουν, ενδογενώς, φωτοευαίσθητες ουσίες, Πορφυρίνες, όπως η Κορποπορφυρίνη III και η Πρωτοπορφυρίνη, οι οποίες αντιδρώντας με το φως, παράγουν μονήρες οξυγόνο, μέσα στα κύτταρα των βακτηριδίων, το οποίο δρα ως ισχυρό αντιβακτηριδιοκτόνο, με αποτέλεσμα την εξολόθρευση, του προπιονοβακτηριδίου της ακμής, η παρουσία του οποίου αναπαράγει τη φλεγμονή.

Το μήκος κύματος φωτός στα 415nm, μπλε φως, αντιστοιχεί ακριβώς στη μέγιστη απορροφισιμότητα από τις πορφυρίνες. Τα αποδυναμωμένα προπιονοβακτηρίδια γίνονται πιο ευάλωτα στις επιθέσεις των



Η ακμή αναπτύσσεται όταν οι σμηγματογόνοι αδένες παράγουν υπερβολικό σμήγμα, είτε λόγω κληρονομικότητας, είτε υπερπαραγωγής ανδρογόνων

Βασικά πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης μεθόδου:

- δεν παρεμποδίζει την καθημερινή δραστηριότητα,
- δεν παρατηρείται πόνος,
- δεν υπάρχουν παρενέργειες,
- δεν είναι επεμβατική μέθοδος.

Αντενδεικνύεται μόνο σε ασθενείς με φωτοευαισθησία και νοσήματα όπως ο ερυθματώδης λύκος.

Στην περίπτωση της κυστικής ακμής, η φωτοδυναμική θεραπεία πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με έναν φωτοευαίσθητοποιητή, ώστε να επαυξηθεί το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Ο φωτοευαίσθητοποιητής αυτός μπορεί να είναι κυμαινόμενης πυκνότητας 5% έως 20%, ανάλογα με τη βαρύτητα της ακμής. Η τελευταία καθορίζει, επίσης, τη διάρκεια της κάθε συνεδρίας και την επαναληπτικότητα της σε συνδυασμό με τον φωτότυπο του δέρματος έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται ιδιαίτερα στους τύπους III & IV, το ερύθημα και η μεταφλεγμονώδης υπερμελάγχρωση, διάρκειας λίγων ημερών. ♦