

JĀ DZĪVI BOJĀ PINNES

Rudenī mēdz saasināties lielākā daļa ādas problēmu, tostarp arī akne, ko sarunu valodā saucam par pinnēm, pumpām vai pūtītēm – jau tas vien, ka problēmai tik daudz vārdu, liecina, ka tā sagādā raizes daudz. «Vasarā cilvēki lielākoties ir saulējušies, saules aizsargkrēmi nav lietoti, bieži vien paviršāka bijusi arī ādas kopšana, tāpēc rudenī ir vislielākais pacientu pieplūdums, pieaug iekaisīgās un strutainās aknes īpatsvars, bieži vien āda kļūst raupja,» situāciju raksturo Lāzermedicīnas klīnikas dermatoloģe Kristīne Zabłudovska (attēlā).



– Tautā no paaudzes paaudzē tiek nodoti pretrunīgi uzskati par pinnēm: tās ir tikai tiņiem un pāriet pašas; tās rodas, ja nemazgā seju, un ir lipīgas; tās ceļas no saldumu ēšanas; vainīgas «netīras asinis»; problēma meklējama aknās... Kā tad īsti ir?

– Akne ir tauku dziedzeru iekaisums – slimība, kas tipiski sākas pusaudžu vecumā, kad organismā ir straujš vīrišķo hormonu līmeņa kāpums, tauku dziedzeri ādā sāk aktīvāk strādāt, un līdz ar to arī nosprostojas to izvadkanāliņi. Ar akni slimo arī pieauguši cilvēki pat pēc 25–30 gadu vecuma, tad to sauc par *acne tarda* – pieaugušo akne. Noteikti vēlos

atspēkot mītu, ka akne ir normāla parādība, kas pāriet pati. Akne pēc būtības ir ādas slimība, un tā ir jāārstē, arī pusaudžiem – ja pinnes ilgst vairāk nekā pusgadu, tad pilnīgi noteikti ir jāiet pie dermatologa. Cilvēkiem, kuriem ir akne, citi dažkārt pārmet netīrību, lai gan nereti viņi, gluži otrādi, pat pārceņšas – pārāk bieži mazgā sejas ādu, par daudz to berzē un mehāniski traumē. Citi sāk pārlietu sausināt ādu ar dažādām tinktūrām, spirtu saturošiem līdzekļiem un panāk, ka āda, cenšoties regulēt mitruma līmeni, taukojas vēl vairāk, tauku dziedzeri iekais, un cilvēks iegūst taukainu ādu ar sausiem plankumiem, kas rada citas problēmas. Akne nav lipīga slimība,

noslieci uz tās veidošanos nosaka ādas tips. Arī mīts par «netīrajām asinīm» un aknu problēmām, kas it kā rada akni, ir sen jau atspēkots. Saldumi, tāpat kā gāzēti cukuroti dzērieni un miltu izstrādājumi, gan paši par sevi neizraisa akni, bet var stāvokli pasliktināt – mainās ādas pH, un baktērijas, kuras dzīvo tauku dziedzeros, tādā vidē jūtas ļoti labi, līdz ar to iekaisums pieaug. Nav gan tā, ka jebkurš, apēdis šokolādes batoniņu un uzdzēris kolu, no rīta būs pumpains, bet pacientiem, kuriem ir nosliece uz šīm problēmām, paasinājumi noteikti būs biežāki, ja grēkos diētas jautājumos.

– Vai ādas stāvokli var uzlabot, ja pinnes apsaugo pludmalē vai solārijā?

– Pirmajā brīdī cilvēkiem liekas, ka ir uzlabojums, jo ultravioletie stari sausina ādu un pinnes kļūst mazākas, bet patiesībā izteikti sabiezē ādas raga slānis un pēc 3–4 nedēļām ir jauns aknes paasinājums. Cilvēks atkal iet sauloties, un rodas vēl vairāk piņņu, turklāt tās tiek iesaulotas, āda kļūst plankumaina, paplašinās poras. Nākot rudenim, aknes pacientu pieplūdums ir visnotaļ liels.

– Kas notiek, ja akne ir ielaista?

– Veidojas rētas, ilgi nepārejoši sarkani zilgani plankumi, pigmentācijas plankumi, un tas ārstēšanu ļoti sarežģī. Arī ielaistas aknes ārstēšanai būs rezultāts, taču tā būs krietni ilgāka, arī sāpīgāka un dārgāka.

– Ne jau visi cilvēki ar šo problēmu tūlīt vērsas pie ādas ārsta. Daudzi vispirms cenšas pinnes izspiest, lieto veikalos nopērkamos krēmus vai losjonus, pērk arī internetā, ja nelīdz – dodas uz aptieku vai uz skaistumkopšanas salonu...

– Pie dermatologa bieži atnāk kā pie pēdējā glābiņa. Labi ir tad, ja lietots kāds nekaitīgs krēms un pinnes nav pārāk spaidītas. Ar spaidīšanu nedrīkst aizrauties, jo tā nereti veicina iekaisumu vēl vairāk, atstāj uz sejas tā dēvētās sārtās rētas, ko rada ieauguši asins kapilāriņi, vaigi kļūst sarkanzilgani plankumaini, kā arī veidojas rētas.



JĀĀRSTĒ. Akne pēc būtības ir ādas slimība, un tā ir jāārstē, arī pusaudžiem – ja pinnes ilgst vairāk nekā pusgadu, tad pilnīgi noteikti ir jāiet pie dermatologa

orientēties ļoti plašajā piedāvājumā. Farmaceiti var izskaidrot, kāda ir šo līdzekļu iedarbība un aktīvās sastāvdaļas, bet viņi nevar izvērtēt konkrētā cilvēka ādas problēmas. Skaistumkopšanas salons nav sliktākais risinājums. Ja tur strādā labi speciālisti, viņi redz, kad problēmu var risināt ar sejas attīrīšanas procedūrām, ķīmisko pilingu vai kā citādi un kad klients jānosūta pie dermatologa. Ar kosmetologiem mēs cieši sadarbojamies. Visvairāk jāuzmanās no internetā piedāvātiem produktiem, par kuriem reklamās apgalvots, ka pinnes un rētas izzudīsot kā nebijušas divās nedēļās. Kā gan tas varētu notikt, ja ādas atjaunošanās cikls ir vismaz 30 dienas? Pat izmantojot lāzermetodes, mēs varam uzlabot, izlīdzināt ādas reljefu, bet padarīt ādu perfekti gludu, ja ir rētas – tā gluži nenotiek, turklāt tas ir ilgtermiņa pasākums, vajadzīgas atkārtotas procedūras, un ar vienu internetā pirktu krēmu nepietiks.

– Vai visiem pacientiem, kuri ar šo problēmu ierodas Lāzermedicīnas klīnikā, tiek veiktas lāzerprocedūras?

– Tas nav pašmērķis. Kad pacients atnāk pie dermatologa, mēs novērtējam ādas stāvokli – vai tā tiešām ir akne vai varbūt kāda cita iekaisīga problēma, un, kad diagnoze noteikta, piedāvājam ārstēšanu atkarībā no tā, cik aktīvs un nopietns ir šis process. Kādam ir nepieciešams koriģēt tikai ādas kopšanas līdzekļus, pareizi mazgāt, attīrīt, mitrināt, aizsargāt no saules. Citam jāpievieno ārstēšana ar medikamentiem, vēl citam – lāzerterapija vai fotodinamiskā terapija. Ļoti bieži cilvēki pārprot internetā lasīto, domā, ka šīs procedūras atrisinās ielaistu akni uz visiem laikiem un vienā reizē. Ārstēšana

notiek cikla veidā atkarībā no tā, cik lielas ir problēmas. Ja akne ādā jau radījusi ievērojamas izmaiņas, tad jāreķinās ar 4–5 mēnešu ārstēšanās kursu. Katrai aparātu procedūrai ir savas priekšrocības, reizēm – savi trūkumi, mēdz būt procedūras, pēc kurām jāreķinās ar krevēlēm, tūsku vai izteiktu apsārtumu. To visu ar pacientu izrunājam, pirms viņš pieņem lēmumu.

– Jūs minējāt fotodinamisko terapiju. Par šo metodi daudzi nav dzirdējuši – kādos gadījumos to lieto, kāda ir šī procedūra un ko tā dod?

– Tā ir ļoti efektīva aknes ārstēšanā un izmantojama rudens un ziemas periodā. Ādai atkarībā no problēmas smaguma pakāpes uz 1–2 stundām uzklāj gaismjutīgu medikamentu, un pacients guļ zem speciālas lampas. Medikamenta un gaismas iedarbībā tiek šķīdināti tauku dziedzeru nosprostojumi, tauku dziedzeri sarūk izmēros, un tas kavē piņņu turpmāko veidošanos, iet bojā arī daļa baktēriju uz ādas. Pēc procedūras nedēļa jāpavada mājās, āda ir spilgti sarkana un pirmās divas dienas jutīga ne tikai pret ultravioleto, bet arī pret redzamo gaismu. 5.–6. dienā tā nolobās. Aptuveni ar 3–4 procedūrām mēs iegūstam labu rezultātu, āda ir brīva no iekaisīgajiem elementiem.

– Kas jāievēro cilvēkam pēc aknes ārstēšanas ar to vai citu metodi?

– Nepieciešama rūpīga un pareiza ādas kopšana visas dzīves garumā, jo ādas tipu izmantīt nav iespējams – kāda ir tauku dziedzeru aktivitāte, ar tādu tie strādā, un problēmas var atkārtoties. Bet ar pareizu ādas kopšanu, reizi pa reizei varbūt īslaicīgi pievienojot kādu medikamentu, mēs varam iemācīt cilvēkam, kā rīkoties mājās pašam. Daudzi ar to tiek galā labi, vien reizi par reizei atnākot uz kontroli, lai novērtētu un koriģētu ārstēšanu, ja vajadzīgs. Redzot, ka pareizai ādas kopšanai ir panākumi, mostas motivācija to turpināt, pat neliels azarts sasniegt labāko rezultātu. Mūsu rīcībā ir plašs līdzekļu klāsts, varam palīdzēt arī ļoti jutīgai vai biežai sejas ādai, varam konsultēt par piemērotas dekoratīvās kosmētikas izvēli. Tas viss ir sakārtojams, un tas arī ir jāsakārto, jo ikviens ir pelnījis dzīvot ar veselu un skaistu ādu, ir vienkārši jāsaņemams un jārikojas.■

Oktobris – dermatoloģijas mēnesis!



Dr. med. Kristīne Rozniece
dermatoloģe,
Dermatoloģijas nodaļas
vadītāja



Dr. Ineta Mauriņa
dermatoloģe



Dr. Kristīne Zabłudovska
dermatoloģe

Tikai
privilēģiju
kartes
īpašniekiem



-20% Clear Lift ādas tvirtuma atjaunošana ar selektīvu, frakcionētu lāzeri

50,00 Eur, ar atlaidi **40,00 Eur**

-20% Ķīmiskais pilings ar FILORGA preparātiem

55,00 Eur, ar atlaidi **44,00 Eur**

-20% Fotodinamiskā terapija aknes ārstēšanai

190,00 Eur, ar atlaidi **152,00 Eur**

PIRMS

PĒC



Rīga,
Kokneses prospekts 18A
tālr. 67 374747, 67 374744

www.lazermedicinasklinika.lv

* Papildu informācija par cenām mūsu mājaslapā