

Пантелеева В.Ю.

Врач-дерматовенеролог СПб ГБУЗ КВД №7

АКНЕ – СЕКРЕТ УСПЕХА В ЛЕЧЕНИИ

В наше просвещенное время мало кто из подростков и взрослых не знает, что же такое «акне». Но, к сожалению, в действительности знают об этой проблеме очень мало. Распространенность и обеспокоенность этой проблемой сложно переоценить – по различным данным с этим заболеванием сталкиваются от 65 до 90% молодежи. Однако к сожалению, зачастую акне остаются проблемой и в старшем возрасте (так называемые *acne tarda* или поздние угри).

Кэти Перри, Дженнифер Лав Хьюитт, Джастин Бибер, Кэмерон Диас, Дженнифер Лопес, Томми Ли Джонс, Андрей Миронов – вот далеко не полный список знаменитостей, страдающие от злосчастных угрей. Тем не менее, глядя на их лица невозможно заподозрить, что их кожа не идеальна. И дело здесь не только в мастерстве стилистов и искусстве макияжа – просто эти люди стремились к улучшению состояния своей кожи, и добились результата.

Что же такое *acne vulgaris* или вульгарные угри?

Это хроническое воспалительное заболевание, которое проявляется открытыми или закрытыми комедонами и воспалительными поражениями кожи в виде узелков, гнойничков, узлов.

Подчеркивая термин «хроническое» хочется сразу оговориться – это значит, что как это ни прискорбно, нет такой волшебной таблетки, приняв которую акне исчезнут. Ведь если бы такая таблетка существовала, неужели такое количество людей до сих пор не применяли бы её? Но! Бороться с акне можно и нужно, потому что во-первых, устраняя косметические дефекты, и без того ранимые и чрезмерно критически относящиеся к своей внешности подростки чувствуют себя увереннее в окружении сверстников, во-вторых, если степень тяжести акне достигает определенной степени, формируются так называемые «постакне» - рубцовые изменения, бороться с которыми уже намного сложнее, и в-третьих, зачастую за внешней проблемой скрываются серьезные заболевания, которые требуют лечения – дисгормональные нарушения половой сферы, сахарный диабет, нарушения в работе надпочечников и другие.

Заболевание *acne vulgaris* основывается на четырех «китах»:

-увеличение продукции кожного сала(себума) – секрета сальных желез

-избыточный фолликулярный гиперкератоз . Сальные железы –это своеобразные «мешочки» в которых продуцируется кожное сало. Выведение секрета осуществляется в области фолликула длинных и пушковых волос(в зависимости от области кожного покрова). При акне стенка фолликула содержит много слоев ороговевших клеток, приводящих к закупорке фолликула, создавая своеобразную «пробку».

-размножение *Propionbacterion acne*. Патологический фолликулярный гиперкератоз создаёт благоприятные условия для развития Пропиобактерион акне, что в свою очередь приводит к воспалению и образованию закрытых и открытых комедонов.

- воспаление, которое вызвано размножением Пропиобактериями акне. Это воспаление может быть поверхностным и глубоким, что и обуславливает многообразие клинических проявлений *acne vulgaris*.

Ввиду того, что процесс имеет под собой сложную основу, так называемый «порочный круг», бороться нужно, соответственно тоже подходу комплексно к проблеме.

Основным и самым сложным в плане коррекции является первый фактор – гиперпродукция себума. Что же на него влияет?

1.Эндокринные нарушения в системе гипоталамо-гипофизарно-надпочечниково-яичниковой системе, которая претерпевает перестройку в пубертатном периоде. В 50% случаев гормональный дисбаланс сочетается с наличием нарушений менструального цикла, а в 19% - сопровождается андрогенией(гиперпродукцией мужских половых гормонов)

Поэтому девушкам совершенно нелишне проконсультироваться у акушеров-гинекологов на предмет назначения корректирующей терапии оральными контрацептивами. Довольно часто этого вполне достаточно для устранения акне.

Что же касается молодых людей – по вполне понятным причинам такую терапию проводить невозможно.

2. Генетические аспекты

Да, акне – генетически обусловленный дерматоз, то есть генетическая предрасположенность прослеживается достаточно четко. Связано это и с

наследованием типов сальных желез и с структурой роговых чешуек кожи, имеющих более «клейкую» структуру. Но предрасположенность вовсе не означает стопроцентное развитие заболевания, она указывает лишь на большую его вероятность .

3. Диета. Влияние питания на выраженность салоотделения до сих пор вызывает споры в научных кругах. По последним данным не доказано существенного влияния и потребляемых пищевых продуктов на возникновение у пациента угрей. Однако многие пациенты связывают ухудшение течения акне с употреблением шоколада, свинины, сыров, красного вина, цитрусовых, кофе. Поэтому вопрос о диете стоит решать индивидуально с каждым пациентом. К общим же рекомендациям по-прежнему относят низкокалорийное питание, приводящее к снижению веса, а также ограничение продуктов и напитков, усиливающих секрецию кожного сала(животные жиры, жирные сорта мяса, жирные сорта колбас, ветчину и другие копчености, спиртные напитки, шоколад, какао, ограничение употребления легко усвояемых углеводов- сахар, конфеты, мёд, варенье) и поваренной соли. Рекомендуются употреблять нежирное отварное мясо, нежирные сорта рыбы (судак, щука, треска), творог, кефир, простоквашу, овощи, фрукты, черный хлеб. Соблюдение диеты улучшает течение заболевания, но попытка излечить угри только диетой не даёт удовлетворительных результатов. Противогревая диета оказывается полезной только в сочетании с другими методами общей и наружной терапии.

Из вышесказанного следует, что решение проблемы акне требует грамотного комплексного врачебного подхода. Для чего это необходимо? Во-первых, чтобы определить степень активности вашего заболевания, в зависимости от этого будет строиться тактика лечения. Во-вторых, не всегда то, что выглядит, как акне, является *acne vulgaris*. Есть масса других заболеваний, которые нужно дифференцировать с акне(так называемые акнеформные дерматозы).

В настоящее время на фармацевтическом и косметическом рынке представлена масса препаратов для лечения акне. Как правило, пациенты приходят уже имея за плечами опыт применения тех или иных препаратов, чаще наружных. И к сожалению очень часто разочарованы и не верят в успех лечения. Всё это обусловлено, как правило, двумя моментами: некорректное использование средства или неадекватная терапия. К тому же , пациенты, начинающие бороться с акне должны набраться терпения: эффект от терапии отсрочен и главное, подобно стойкому бойцу не сдаваться и оптимистично смотреть вперёд.

В настоящее время для лечения акне применяются как наружная терапия так и системная. К методам наружной терапии относятся:

- применение ретиноидов
- применение антибиотикотерапии в формах для наружного применения
- средства, влияющие на размножение пропионбактерион акне(бензоилпероксид)
- средства, устраняющие фолликулярный гиперкератоз (азелаиновая кислота)

К системным препаратам относят:

- антибиотикотерапию
- препараты изотретиноина
- антиандрогены(оральные контрацептивы)

Помимо данной терапии каждый пациент, страдающий акне не должен забывать про необходимость регулярного ухода за кожей. Подход к подбору уходовых средств для «проблемной» кожи настолько же индивидуален как и к основной терапии. Вот лишь некоторые эффекты которые требуются от средств по уходу за жирной кожей:

- устранение себума с поверхности кожи не нарушая водно-липидную пленку кожи
- матирующий эффект
- не должны пересушивать кожу, чтобы в ответ на пересушивание не выделялось еще большее количество себума
- в некоторых случаях необходим экранирующий ультрафиолетовые лучи эффект

В данной статье, безусловно, сложно отобразить все многогранные аспекты такой проблемы как акне, но ясно то, что только при комплексом подходе под наблюдением специалиста дерматолога будут достигнуты успешные результаты.