



Bu broşürün amacı, aknenin oluşum sebepleri, akne hakkında bilinmesi gerekenler ve akne hakkında nasıl bilgi edinilebileceğini anlamaya yardımcı olmaktır.

Akne Nedir?

Genel olarak 'sivilce' adıyla bildiğimiz akne en sık rastlanan deri hastalıklarından biridir. Genellikle ergenlikte başlar. Akne derimizde kıl kanallarına yakın yerleşen yağ bezlerinin bir hastalığıdır. Akne belirtileri bu bezlerin yoğun bulunduğu bölgeler olan yüz, boyun, göğüs ve sırtta bulunur.

Aknenin sebebi nedir?

Aknesi olanların sebace bezleri testosteron denilen bir hormona çok duyarlıdır. Normalde bu bezlerin salgıladığı yağın deri yüzeyine çıkarak atılması gerekir. Ancak ergenlik döneminde bu hormonun etkisiyle yağ bezi daha fazla yağ salgılar, bu yağın deri yüzeyine geçişini sağlayan kanal yoğunlaşmış bir yağ kütlesi nedeniyle tıkanır. Bu tıkaç doğal bir boya nedeniyle (kirden değil!) siyahlaşır ve derimizde zaman zaman gördüğümüz ve sıkmaya çalıştığımız siyah noktalar (komedon) oluşur. Sebumun artışı ve birikimi akne bakterisi (P.acnes olarak da bilinir) olarak bilinen bakterilerin çoğalması için ideal bir ortam yaratır ve birtakım kimyasal maddeler üreterek iltihaba (enflamasyon) yol açarlar.

Aknenin nedeni aşırı yüksek seks hormonları mıdır?

Hormonlar tek başına akneden sorumlu değildir, problem yağ bezlerinin hormonlara karşı duyarlı olmasıdır. Aknesi olan kişilerin pek çoğunda hormon seviyeleri normaldir. Kadınların ve genç kızların %99'unda hormon seviyelerini ölçmek, adet düzensizlikleri ve aşırı kıllanma durumu söz konusu olmadıkça gerekli değildir.

Aknenin genel görüntüsü nasıldır?

Akne sadece kızarıklık şişliklerden (papül) oluşmaz, içindeki yağın kolayca dışarı çıkartılabildiği siyah noktalar (açık komedon), bunun tersi özellik taşıyan beyaz noktalar (kapalı komedon), içi cerahatle dolu küçük şişlikler (püstül) ve içinde sert bir cisim olduğu izlenimini veren kistler ve nodüller vardır. Nodüller ve kistler iyileşmeleri esnasında bazen yara izi (skar) bırakabilirler.

Akne genetik bir hastalık mıdır?

Akne aile bireyleri içinde görülebilir fakat ebeveynlerde akne öyküsü olması sizin mutlaka akne geçireceğinizi göstermez.

Temizliğin akneye etkisi var mı?

Aknenin yüz yıkama ile doğrudan ilişkisi yoktur. Yüzünüzü her gün, hafif bir temizleyici ve ılık suyla yıkamanız iyi gelir. Sık ve keseleyerek yıkamak akneyi kötüleştirir.

Diyetin akneye etkisi var mı?

Beslenme biçiminin akneyi etkilediğine ilişkin bilimsel bir kanıt yoktur. Bazı hastalar bu nedenle çikolata ve yağlı yiyeceklerden (ve bazı diğer gıdalardan) kaçınırlar. Bu yaklaşım sağlık açısından genel olarak yararlıdır ancak akneyi kötüleştirmez. Bazı yiyecekler aknenizi arttırıyorsa onlardan kaçınmaya özen gösteriniz.

Güneş banyosu akneyi azaltır mı?

Güneş banyosu genelde akne için yararlıdır. Ancak hastaların %20'sinde kötüleşme gözlenir, bunun nedeni rutubetli bölgelerde bulunma ve fazla terleme dolayısıyla cildin gözeneklerinin daha çok kapanmasıdır.

Sivilceleri sıkamak etkiler mi?

Aknenin sıkılarak temizlenmesi önerilmez. Sıkma sonucu enfeksiyon yayılabilir. Özellikle cerahat derinde ise, sıkmak daha derine kaçmasına ve daha uzun süre daha büyük boyutta devam etmesine, hatta yara izi (skar) bırakmasına neden olur.

Kozmetik kullanmalı mıyım?

Mümkün olduğunda kozmetik kullanımından kaçınılmalıdır. Yağsız, su içerikli üzerinde “non-komedojenik” ibareli ürünleri tercih edebilirsiniz. Kozmetiklerinizi her gece hafif bir temizleyici veya sabunla uzaklaştırın.

Akne niçin tedavi edilmelidir?

Tedavinin en önemli hedeflerinden biri kist ve nodüllerin iz bırakmasını yani skar oluşturmalarını engellemektir. Bir diğeri, akneli kişinin akne süresini (bu süre bazen 10 yıldan çok daha uzun olabilir) kısaltmaktır. Üçüncü önemli hedef ise akneden kaynaklanan hoş olmayan görüntü nedeniyle bireylerin kendilerini aile ve arkadaş çevresi gibi sosyal ortamlarda izole edilmiş hissedilmelerini engellemek, bu durumun yol açabileceği psikolojik sorunları ortadan kaldırmaktır.

Akne nasıl tedavi edilir?

Akne ister hafif, ister ciddi olsun mutlaka hekiminizin size vereceği bilgiler doğrultusunda kontrollü ve güvenli biçimde tedavi edilmelidir. Akne tedavisi devamlılık gerektiren bir süreçtir. Düzenli tedavi ile akne şikayetiniz 2-3 ay içinde gerilemezse tekrar doktorunuza başvurmanız gerekir. Akne tedavisi deriye dışarıdan sürülenler, ağızdan alınan antibiyotikler, hormon ilaçları ve diğerleri olarak gruplanabilir.

Tedaviye başlamadan önce gebeyse, emziriyorsanız, dahili hastalıklarınız varsa veya farklı sebeplerden düzenli ilaç kullanıyorsanız doktorunuzu mutlaka bilgilendiriniz.

İletişim adresi: Uludağ Üniversitesi Tıp fakültesi, Deri ve Zührevi Hastalıkları A.D., Görükle 16059, Bursa

Tel: 224 295 07 41

Web adresi: www.uludag.edu.tr