

Акне

Цей роздатковий матеріал допоможе Вам зрозуміти, чому у людей з'являються акне та що можна зробити для їх лікування.

Що спричиняє акне?

Існує ряд міфів про причини виникнення акне. Акне не викликаються певними продуктами харчування. Гормони змушують крихітні мішечки навколо волосків на нашій шкірі (сальних залоз) виробляти жирну речовину під назвою «шкірне сало». Акне виникає, коли волосяний фолікул закупорюється шкірним салом, мертвими клітинами шкіри та мікробами (бактеріями).

Які є різні типи акне?

- **Чорний вугор** (або відкритий комедон) утворюється, коли тиск шкірного сала та відмерлих клітин витісняє пробку на поверхню шкіри. Повітря торкається пробки, і вона стає чорною. Чорні вугрі не утворюються через бруд, і їх неможливо змити чи відчистити.
- **Білі вугрі** (або закриті комедони) виникають, коли пробка залишається під поверхнею шкіри.
- **Прищ або гнійна шишка** (пустула) утворюється під час сильного тиску шкірного сала та мертвої шкіри. Затриманий матеріал потрапляє у стінки волосяного фолікула. Це викликає дискомфорт і почервоніння або зміну кольору шкіри.
- **Кіста** — це глибокий і болісний набряк під шкірою.

Чи спричиняє акне шрами?

Червоні прищі, пустули та кісти можуть залишати постійні рубці. Видалення акне також може спричинити утворення шрамів. Деякі методи лікування можуть допомогти зменшити утворення шрамів.

У кого з'являються акне?

Акне — це дуже поширене явище. Приблизно у 9 з 10 людей у певний момент їхнього життя з'являться акне. Поява акне зазвичай починається незабаром після початку статевого дозрівання, коли жирові залози в організмі починають виробляти більше шкірного сала, але це може відбутися і раніше. Сімейний анамнез відіграє важливу роль у тому, у кого розвиваються акне. Якщо у Ваших батьків були акне, можливо, вони будуть і у вас.

Що погіршує стан акне?

- Стрес
- Гормональні зміни, особливо під час місячних (менструації)
- Косметика на масляній основі, лосьйони для засмаги та засоби для волосся
- Видавлювання або колупання дефектів шкіри
- Надмірне миття шкіри з тертям

1 з 3

Дізнатися більше

- Дерматологія
206-987-2158
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org

Безкоштовні послуги перекладача

- Запитайте Вашу медсестру в лікарні.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу за номером: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я та прізвище або додатковий номер, який Вам потрібен.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Як лікують акне?

Існують різні способи лікування акне, залежно від їх типу і ступеня їх тяжкості. Нижче наведено деякі поширені методи лікування акне. Для досягнення результатів лікування акне будь-яким із способів потрібен час. Часто покращення займає від 6 до 8 тижнів або більше. Може знадобитися багато місяців, перш ніж дефекти шкіри або темні плями зникнуть. Перш ніж давати будь-який лікарський препарат Вашій дитині, спочатку проконсультуйтеся з лікарем.

Ретиноїди для місцевого застосування (такі як третиноїн, Retin-A або Differin)

Ретиноїди для місцевого застосування наносяться на шкіру і допомагають у профілактиці та лікуванні акне, особливо чорних та білих вугрів. Застосовуйте ліки в об'ємі з «горошину» через ніч протягом перших 2 тижнів. Через 2 тижні, якщо немає почервоніння або подразнення, наносьте препарат щоночі. Якщо при застосуванні препарату щовечора у Вас занадто багато почервоніння або шкіра занадто суха, наносьте цей препарат кожної 3-ї ночі. Ці ліки роблять Вашу шкіру більш чутливою до сонця.

Перекис бензоїлу

Перекис бензоїлу допомагає запобігти росту бактерій і зменшує запалення (набряк і почервоніння). Він міститься в багатьох безрецептурних і рецептурних препаратах проти акне. Перекис бензоїлу може відбілювати простирадла та рушники.

Місцеві антибіотичні засоби

Місцеві антибіотики наносяться на шкіру. Вони зменшують кількість бактерій на шкірі та зменшують запалення. Вони можуть застосовуватися окремо або в поєднанні з іншими методами лікування.

Пероральні антибіотики

Пероральний антибіотик — це лікарський препарат, який приймається через рот і зменшує кількість бактерій. Він використовується для лікування акне з багатьма червоними горбиками, пустулами та кістами. Найбільш часто призначається антибіотик доксициклін. Його слід приймати з великою кількістю рідини. Не приймайте його з молоком або іншими рідинами, що містять кальцій. Доксициклін може викликати розлад шлунка. Він також може зробити Вас дуже чутливими до сонця, тому Ви повинні наносити сонцезахисний крем щодня.

Протизаплідні таблетки (пероральні контрацептиви)

Доведено, що протизаплідні таблетки покращують ситуацію з акне. Повідомте лікаря, якщо в родині були випадки утворення тромбів. Не паліть під час прийому протизаплідних таблеток, оскільки це збільшує ймовірність утворення згустків крові.

Ізотретиноїн (Claravis, Myorisan)

Ізотретиноїн — це препарат, який приймається перорально для лікування акне тяжкого ступеня. Він має багато потенційних побічних ефектів, які слід розглянути перед прийомом.

Що ще я можу зробити з приводу акне?

- Не лопайте, не стискайте та видавлюйте акне. Це може погіршити стан акне, посиливши запалення та утворюючи шрами.
- Обережно помийте обличчя двічі на день теплою водою з м'яким очищувальним засобом, таким як піноутворювальний засіб Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, щоденний очищувальний засіб для обличчя Cetaphil Daily Facial Cleanser або м'який засіб для очищення обличчя Purpose Gentle Cleansing Wash. Якщо у Вас жирна шкіра, Ви можете спробувати вмивання саліциловою кислотою, наприклад, препаратом Neutrogena Oil-Free Acne Wash. Ваш лікар може також порекомендувати очищувальний засіб із пероксидом бензоїлу, наприклад, AcneFree Oil-free Acne Cleanser (2,5% пероксиду бензоїлу) або очищувач/маску Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (3,5% пероксиду бензоїлу) для використання один або два рази на добу.
- Уникайте агресивного мила та скрабів. Не мийте обличчя занадто часто та не тріть обличчя. Це може викликати подразнення шкіри та погіршити стан акне.
- За потреби використовуйте зволожуючі засоби для шкіри на водній основі та косметику без вмісту олії. Шукайте продукти з позначкою «некомедогенні» (не викликають комедони).
- Жирне волосся, спітнілий спортивний одяг і спорядження, а також жир у повітрі можуть загострити акне. Уникайте засобів для догляду за волоссям, що містять олію, таких як помади та гелі, і не дозволяйте волосся торкатися обличчя. Одягайте бавовняний одяг під спортивне спорядження.
- Уникайте надмірного перебування на сонці та не використовуйте солярії або сонячні лампи. Засмага не лікує акне. Вона просто тимчасово маскує їх. Вплив сонячних променів і засмага спричиняють старіння і зморщування шкіри та можуть призвести до раку шкіри. Крім того, багато видів лікування акне роблять Вас більш чутливими до ультрафіолетового світла від сонця, соляріїв та сонячних ламп. Захистіть шкіру, одягнувши сонцезахисний одяг, капелюхи та сонцезахисний крем. Уникайте сонячних опіків.
- Регулярно використовуйте засоби для лікування акне. Дотримуйтесь інструкцій Вашого лікаря.

Acne

This handout will help you understand why people get acne and what can be done to treat it.

What causes acne?

There are a number of myths about what causes acne. Acne is not caused by certain foods. Hormones cause the tiny sacs around hairs in our skin (sebaceous glands) to produce an oily substance called sebum. Acne happens when the hair follicle gets plugged with sebum, dead skin cells and germs (bacteria).

What are the different types of acne?

- A **blackhead** (or open comedone) is formed when the pressure of the sebum and dead cells forces the plug to the surface of the skin. Air touches the plug, and turns it black. Blackheads are not caused by dirt and cannot be washed or scrubbed away.
 - A **whitehead** (or closed comedone) occurs when the plug remains below the skin surface.
 - A **pimple** or pus bump (pustule) is formed when there is a lot of pressure from the sebum and dead skin. The trapped material gets into the walls of the hair follicle. It causes discomfort and redness or skin color change.
 - A **cyst** is a deep and painful swelling under the skin.
-

Does acne cause scars?

Red bumps, pustules and cysts may leave permanent scars. Picking at acne may lead to scars as well. Some treatments may help reduce scarring.

Who gets acne?

Acne is very common. About 9 out of 10 people will have acne at some point in their lives. Acne usually begins soon after the start of puberty, when the oil glands in the body start making more sebum, but can start earlier. Family history plays a role in who gets acne. If your parents had acne, it's possible that you will, too.

What makes acne worse?

- Stress
 - Hormonal changes, especially during periods (menstruation)
 - Oil-based makeup, suntan lotion and hair products
 - Squeezing or picking at blemishes
 - Hard scrubbing of the skin
-

To Learn More

- Dermatology
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



How is acne treated?

There are different ways to treat acne, depending on the type of acne and how bad it is. Some common acne treatments are listed below. All acne treatments take time to work. It often takes 6 to 8 weeks or more before you will see an improvement. It may take many months for blemishes or dark spots to fade. Check with your child's healthcare provider before giving your child any type of medicine.

Topical retinoids (such as tretinoin, Retin-A or Differin)

Topical retinoids are applied to the skin and help prevent and treat acne, especially blackheads and whiteheads. Apply a "pea-sized" amount of medicine every other night for the first 2 weeks. After 2 weeks, if there is no redness or irritation, apply the medicine every night. If you have too much redness or dryness when you use the medicine every other night, apply the medicine every 3rd night. These medicines make your skin more sensitive to the sun.

Benzoyl peroxide

Benzoyl peroxide helps prevent the growth of bacteria and reduces inflammation (swelling and redness). It is found in many over-the-counter and prescription acne products. Benzoyl peroxide can bleach clothing and towels.

Topical antibiotics

Topical antibiotics are applied to the skin. They decrease skin bacteria and reduce inflammation. They may be used alone or combined with other treatments.

Oral antibiotics

An oral antibiotic is a medicine taken by mouth that reduces bacteria. It is used for acne with many red bumps, pustules and cysts. The most commonly prescribed antibiotic is doxycycline. This should be taken with plenty of liquid. Do not take it with milk or other liquids containing calcium. Doxycycline can cause an upset stomach. It can also make you very sensitive to the sun, so you must **wear sunscreen daily**.

Birth control pills (Oral contraceptives)

Birth control pills have been shown to improve acne. Tell your doctor if there is a family history of blood clots. **Do not** smoke while taking birth control pills, because this increases your chance of getting blood clots.

Isotretinoin (Claravis, Myorisan)

Isotretinoin is a medicine taken by mouth for the treatment of severe acne. It has many potential side effects to consider before taking.

What else can I do about acne?

- **Do not** pop, squeeze or pick at acne. This can make acne worse by increasing inflammation and cause scars.
- Wash your face gently twice a day with warm water and a mild cleanser such as Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, Cetaphil Daily Facial Cleanser, or Purpose Gentle Cleansing Wash. If you have oily skin, you can try a wash with salicylic acid such as Neutrogena Oil-Free Acne Wash. Your doctor may also recommend a cleanser with benzoyl peroxide such as AcneFree Oil-free Acne Cleanser (2.5% Benzoyl Peroxide) or Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (3.5% Benzoyl Peroxide) to use once or twice a day.
- Avoid harsh soaps and scrubs. Do not wash your face too often or scrub your face. This can irritate your skin and make acne worse.
- Use oil-free, water-based skin moisturizers and makeup if needed. Look for products that are labelled “non-comedogenic” (do not cause comedones).
- Oily hair, sweaty sports clothing and equipment, and airborne grease can make your acne worse. Avoid hair care products that contain oil, such as pomades and gels, and keep your hair off your face. Wear cotton clothing under sporting equipment.
- Avoid too much sun exposure and **do not** use tanning booths or sun lamps. Tanning does not treat acne. It simply masks it temporarily. Sun exposure and tanning cause aging and wrinkling of the skin and can lead to skin cancer. Also, many acne treatments make you more sensitive to ultraviolet light from the sun, tanning booths and sun lamps. Protect your skin by wearing sun-protective clothing, hats, and sunscreen. Avoid sunburns.
- Use your acne treatments regularly. Follow your provider’s instructions.