

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

ΑΚΜΗ

**Προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της
και οι δραστικές τους ουσίες**

**Σπουδάστρια
Ελένη Στεφάνου**

**Επιστημονική Συνεργάτιδα
Άννα Γιαννακουδάκη**

Θεσσαλονίκη 2010

ΘΕΜΑ

ΑΚΜΗ

**Προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την
αντιμετώπιση της και οι δραστικές του ουσίες**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε το έτος 2010 για λογαριασμό του Τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Τεχνικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Ευχαριστώ ιδιαίτερα τη κυρία Άννα Γιαννακουδάκη εισηγήτρια της πτυχιακής μου εργασίας, για την υπόδειξη του θέματος και τη συνεχή καθοδήγηση.

Επίσης ευχαριστώ όλους τους καθηγητές μου που μου ενέπνευσαν την αγάπη για την επιστήμη της αισθητικής και κοσμητολογίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΜΕΡΟΣ Ι - Η ΑΚΜΗ	8
1. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ	8
2. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ	9
2.1. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΜΗ.....	9
2.1.α. Ενδογενείς.....	9
2.1.β. Εξωγενείς.....	10
2.2. ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	11
3. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ	13
3.1. ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	13
3.1.α. Φαγέσωρες.....	13
3.1.β. Βλατίδες.....	14
3.1.γ. Φλύκταινες.....	14
3.1.δ. Οζίδια.....	14
3.2. ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	15
3.2.α. Ουλές.....	15
3.2.β. Υπερτροφικές ουλές.....	15
3.2.γ. Κύστεις.....	16
3.2.δ. Ερυθρότητα.....	16
3.3. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	17
3.3.α. Μη φλεγμονώδεις μορφές.....	17
3.3.β. Φλεγμονώδεις μορφές.....	18
ΜΕΡΟΣ ΙΙ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΜΗΣ	22
1. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	22
2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ	24
2.1. ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	24
2.1.α. Τοπικά φάρμακα.....	25
2.1.β. Συστηματικώς χορηγούμενα.....	29
2.2. ΣΥΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	30
2.2.α. Προϊόντα.....	30
2.2.β. Κύρια συστατικά.....	31
2.3. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ.....	32
2.3.α. Προϊόντα.....	33
1) Προϊόντα Καθαρισμού.....	33
2) Προϊόντα απολέπισης ‘peeling’.....	36
3) Μάσκες.....	38
4) Λοσιόν.....	41
5) Κρέμες.....	43
6) Τοπικές κρέμες ή Stics.....	49
2.3.β. Κύρια συστατικά.....	52
1) Όροι που περιγράφουν την δραστικότητα των συστατικών.....	52
2) Αλφαβητική αναφορά συστατικών.....	54
3) Συστατικά που προκαλούν ακμή – Φαγεσωρογόνα.....	73
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΕΡΙΛΗΨΗ	75
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ	77

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ακμή είναι ένα χρόνια νόσημα της τριχοσμηγματογόνου μονάδας, το οποίο χαρακτηρίζεται κλινικά από εμφάνιση στο πρόσωπο και τον κορμό πολυμόρφου εξανθήματος, σε συνδυασμό με έντονη λιπαρότητα.

Θεωρείται η πιο συχνή αιτία επίσκεψης σε δερματολόγο.

Σήμερα, αντίθετα με ότι συνέβαινε παλαιότερα, η σύγχρονη ιατρική δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζονται με επιτυχία όλα σχεδόν τα προβλήματα που σχετίζονται με την ακμή. Μετά από πολυετείς μελέτες και έρευνες έγιναν κατανοητά τα αίτια της νόσου και πλέον ο δερματολόγος έχει στα χέρια του αποτελεσματικούς τρόπους θεραπείας της ακμής.

Παράλληλα όμως δίνεται η ευκαιρία και στον αισθητικό να χρησιμοποιήσει τον όρο “θεραπεία” για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτής της επίμονης δερματοπάθειας πάντα με την συνεργασία του/της δερματολόγου.

Η εργασία αυτή πραγματεύεται την ακμή, την αιτιοπαθογένεια της, τις στοιχειώδεις βλάβες της, καθώς και τους διάφορους τύπους αυτής. Έπειτα αναφέρονται οι μέθοδοι θεραπείας που είτε δίνονται από τον δερματολόγο (φαρμακευτικές αγωγές) είτε συστήνονται από τον αισθητικό (καλλυντικά σκευάσματα).

Επιπλέον έγινε μελέτη σε 80 καλλυντικά προϊόντα αντιμετώπισης της ακμής για τα κύρια συστατικά που περιέχουν και στην συνέχεια γίνεται ανάλυση των ιδιοτήτων αυτών των συστατικών.

Τέλος αναφέρονται και ορισμένες φαγεσωρογόνες ουσίες.

ΜΕΡΟΣ Ι
Η ΑΚΜΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΡΟΥΣ Ι

Η Ακμή

1. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

2. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

2.1. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΜΗ

2.1.α. Ενδογενείς

2.1.β. Εξωγενείς

2.2. ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

3. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

3.1. ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

3.1.α. Φαγέσωρες

3.1.β. Βλατίδες

3.1.γ. Φλύκταινες

3.1.δ. Οζίδια

3.2. ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

3.2.α. Ουλές

3.2.β. Υπερτροφικές ουλές

3.2.γ. Κύστεις

3.2.δ. Ερυθρότητα

3.3. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

3.3.α. Μη φλεγμονώδεις μορφές

3.3.β. Φλεγμονώδεις μορφές

Η ΑΚΜΗ

Η ακμή είναι μια συχνή και χρόνια κατάσταση του δέρματος με πολύπλοκη κλινική εικόνα. Αν και είναι μια από τις πιο συνηθισμένες δερματικές καταστάσεις, η ασθένεια εξακολουθεί να παραμένει ένα αίνιγμα, το οποίο δυστυχώς δημιουργεί έντονα σωματικά και ψυχικά προβλήματα.

Χαρακτηρίζεται από απόφραξη του τριχοσηγματογόνου θύλακα και φλεγμονή μέσα και γύρω από αυτόν. Προκαλείται από υπερδραστηριότητα του σηγματογόνου αδένου ο οποίος βρίσκεται υπό τον έλεγχο των ανδρογόνων ορμονών.

Το εξάνθημα της ακμής χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία και αποτελείται τόσο από φλεγμονώδη στοιχεία (βλατίδες, φλυκταινίδια, οζίδια) όσο και από μη φλεγμονώδεις βλάβες (κλειστοί και ανοιχτοί φαγέσωρες). Η υπερπλασία του σηγματογόνου αδένου και η σηγματόρροια, η υπερκεράτωση του πόρου, ο αποικισμός του θυλάκου από το *Propionobacterium acnes*, και η φλεγμονώδης αντίδραση είναι οι παράγοντες που εξηγούν την ανάπτυξη ακμής.

Η νόσος εντοπίζεται σε περιοχές πλούσιες σε σηγματογόνους αδένες όπως στο πρόσωπο, τον θώρακα, τη ράχη και τους ώμους. Προσβάλλει κυρίως έφηβους σε ποσοστό 30–50 % και υποχωρεί βαθμιαίως στην ενήλικη ζωή. Η διαδρομή της είναι μακρά κ εξελίσσεται με συχνές υποτροπές.

Η πάθηση είναι ιάσιμη, αρκεί ο πάσχων να δείξει υπομονή και συνεργασία. Για τη θεραπεία της προτείνονται διάφοροι μέθοδοι και προσεγγίσεις, ανάλογα με το είδος και την ένταση της. Παρόλο που η ακμή δεν επηρεάζει τη συνολική υγεία ενός ατόμου, η επίδραση της στον ψυχισμό είναι καθοριστική και συχνά συνοδεύεται από άγχος και κατάθλιψη, γι' αυτό και η αποτελεσματική θεραπεία έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του ασθενούς.

1. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Η πάθηση προσβάλλει το 80% του πληθυσμού και παρατηρείται και στα δυο φύλα. Σχεδόν το 50% των εφήβων πάσχουν από τη νόσο με ηλικίες αιχμής για τα κορίτσια τα 14-17 χρόνια και για τα αγόρια τα 16-19 χρόνια. Πιστεύεται όμως, ότι κάποια κλινική μορφή της κοινής ακμής μπορεί να εμφανίζει το 75% των ατόμων στις ηλικίες μεταξύ 20-35 ετών. Ένα σχετικά μικρό ποσοστό από αυτά ,περίπου το 15%, προσφεύγει στο δερματολόγο για θεραπευτική αντιμετώπιση.

Δεν παρατηρείται φυλετική προτίμηση και η κατάσταση εξελίσσεται με περιόδους υφέσεων και εξάρσεων, με προοπτική βελτίωσης και τελικής υποχώρησης περίπου στην ηλικία των 23-25 χρονών. Ένα μικρό όμως ποσοστό (5%) κυρίως γυναικών είναι δυνατόν να πάσχει από κάποια κλινική μορφή της ακμής μέχρι και την τέταρτη δεκαετία της ζωής ή και περισσότερο.

Επίσης σε ορισμένα άτομα, ιδίως γυναίκες, η ακμή μπορεί να μην κάνει την εμφάνιση της καθόλου στην εφηβεία αλλά μετά το 20 τους έτος.

2. ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Η αιτιολογία της ακμής είναι πολυπαραγοντική. Στο παρελθόν και κατά περιόδους έχουν εμπλακεί διάφοροι παράγοντες οι οποίοι θεωρείται πως ευνοούν τη εμφάνιση ακμής.

2.1. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΜΗ

2.1.α. Ενδογενείς

- **Ορμονικοί παράγοντες.**

Το όργανο στόχος στην ακμή είναι ο τριχοσμηγματογόνος θύλακας και η προϋπόθεση για την ανάπτυξη της νόσου η αυξημένη ανταπόκριση των σμηγματογόνων αδένων σε φυσιολογικά επίπεδα ορμονών στη προκειμένη περίπτωση ανδρογόνων. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι στη πλειοψηφία των ασθενών με ακμή υπάρχουν υψηλότερα επίπεδα κυκλοφορούντων ανδρογόνων. Στις γυναίκες ενδέχεται να παρατηρηθεί ξέσπασμα του προβλήματος εξαιτίας ορμονικών αλλαγών κατά τη διάρκεια του κύκλου τους.

- **Σμηγματόρροια.**

Η βαρύτητα της ακμής έχει πολλές φορές σχέση με το βαθμό λιπαρότητας της επιδερμίδας, λόγω υπερλειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων.

- **Μικροβιακοί παράγοντες.**

Βασικός παθογόνος μικροοργανισμός είναι το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής, το οποίο παράγει διάφορα ένζυμα. Η λίπανση διασπά τα τριγλυκερίδια του σμήγματος σε λιπαρά οξέα. Αυτά με τη σειρά τους προκαλούν τοπική φλεγμονή και εκδήλωση της ακμής.

- **Ψυχολογικοί παράγοντες.**

Το άγχος και η υπερένταση επιδεινώνουν την ακμή. Το στρες μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσα ακμή.

- **Ηλικία – εφηβεία.**

- **Γενετική προδιάθεση - Κληρονομικότητα.**

Σχετίζεται με την εμφάνιση, τη μορφή, και τη διάρκεια της ακμής.

- **Διαταραχές κερατινοποίησης.**

Εντοπίζονται στο σημείο όπου ο πόρος του σμηγματογόνου αδένου συναντά τον τριχικό θύλακα. (δημιουργία κλειστών και ανοικτών φαγесώρων).

2.1.β. Εξωγενείς

- **Κλιματικοί παράγοντες.**

Στα εύκρατα κλίματα, η ακμή μπορεί να έχει βελτίωση το καλοκαίρι λόγω της υπεριώδους ακτινοβολίας αντίθετα όμως η υψηλή θερμοκρασία και η υγρασία αυξάνουν την λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων με αποτέλεσμα να επιδεινώνουν το πρόβλημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι το καλοκαίρι παρατηρείται βελτίωση της ακμής στο 60% των περιπτώσεων, καμία βελτίωση στο 20% και επιδείνωση στο άλλο 20%.

- **Διατροφικές συνήθειες.**

Παλαιότερα εικαζόταν ότι η σοκολάτα, τα καρυκεύματα και οι ξηροί καρποί χειροτερεύουν την κατάσταση της ακμής, αλλά δεν υπάρχει επιστημονική υπόδειξη γι' αυτό διότι δεν έχει εξακριβωθεί η σχέση τους με την παθογένειά της. Σύμφωνα με τις σύγχρονες αντιλήψεις, η διατροφή φαίνεται να παίζει ελάχιστο ρόλο στην επιδείνωση της ακμής.

- **Χρήση φαρμακευτικών ή χημικών ουσιών.**

Την ακμή επιδεινώνουν τα ανδρογόνα, τα αναβολικά, οι γοναδοτροπίνες, τα κορτιζονούχα σκευάσματα κ.ά.

- **Εφίδρωση.**

Η εφίδρωση ιδίως αν οι ασθενείς εργάζονται σε θερμό και υγρό περιβάλλον μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση της ακμής σε ποσοστό 15%.

- **Επάγγελμα.**

Άτομα που εργάζονται σε υγρό και θερμό περιβάλλον καθώς και άτομα που εργάζονται στη βιομηχανία πετρελαιοειδών και χημικών προϊόντων μπορεί να παρουσιάσουν ακμή σαν επαγγελματικό νόσημα.

- **Η χρήση καλλυντικών.**

Σε μεγαλύτερες γυναίκες που χρησιμοποιούν καλλυντικά που είναι λιπαρά, η ακμή επιδεινώνεται και συνήθως παίρνει την μορφή με τα άσπρα σπυράκια. Ακμή μπορούν να προκαλέσουν και οι αντηλιακές κρέμες λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πολλά φίλτρα που τις κάνουν λιπαρές. Το μακιγιάζ όταν συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα παίζει επίσης αρνητικό ρόλο.

2.2. ΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Οι τρέχουσες απόψεις υποστηρίζουν ότι η κοινή ακμή προκύπτει σαν αποτέλεσμα της συνδυασμένης δράσης τεσσάρων βασικών παραγόντων σε έδαφος γενετικά προδιαθετειμένων ατόμων.

Οι τέσσερις αυτοί παράγοντες είναι:

- **Αυξημένη έκκριση σμήγματος (σμηγματόρροια).**

Οι βλάβες της ακμής εντοπίζονται σε περιοχές του σώματος όπου υπερλειτουργούν οι σμηγματογόνοι αδένες (πρόσωπο, ράχη, στήθος). Οι αδένες αυτοί είναι όργανα στόχοι των ανδρογόνων. Ο βαθμός της σμηγματόρροιας συμβαδίζει με την κλινική βαρύτητα της νόσου.

Επίσης, η κατάσταση εμφανίζεται με την έναρξη της εφηβείας και όταν όλοι οι σμηγματογόνοι αδένες είναι λειτουργικά ώριμοι, ενώ μπορεί να ελεγχθεί εφόσον ανασταλεί η δράση των συγκεκριμένων αδένων.

Η αυξημένη σμηγματόρροια συνήθως είναι συνέπεια της δράσης των ανδρογόνων.

- **Διαταραχή της κερανοποίησης του τριχοσμηγματογόνου πόρου.**

Ο τριχοσμηγματογόνος πόρος είναι ένα επιθήλιο που παράγει κερατίνη. Από τον πόρο διέρχονται τρίχες κ σμήγμα. Η παραγόμενη στο τριχοσμηγματογόνο πόρο κερατίνη αποβάλετε προς την επιφάνεια του δέρματος με το σμήγμα και την περιεχόμενη μικροβιακή χλωρίδα. Στο σημείο της εκβολής του εκφορητικού πόρου του σμηγματογόνου αδένου στον αυλό του τριχικού θυλάκου τα κερατινοκύτταρα, λόγω διαταραχής της πρωτεϊνικής τους σύνθεσης, συγκολλούνται μεταξύ τους δημιουργώντας ένα κεράτινο έμβολο που αποφράσσει τον αυλό. Η συνεχιζόμενη παραγωγή σμήγματος και κερατίνης προκαλεί διόγκωση του αυλού, με αποτέλεσμα το σχηματισμό του φαγέσωρα, που είναι η πιο τυπική δερματική βλάβη και αποτελούν το πρώτο στάδιο της κοινής ακμής.

Εδώ θα πρέπει να υπογραμμισθεί η σημασία των σμηγματογόνων αδένων που βρίσκονται υπό τη συνεχή επίδραση των ανδρογόνων, με αποτέλεσμα την υπερπλασία και την υπερλειτουργία τους. Πιστεύεται ότι στους ασθενείς με κοινή ακμή τα επίπεδα των ανδρογόνων είναι συνήθως φυσιολογικά, αλλά οι σμηγματογόνοι αδένες τους εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία στα ανδρογονικά ερεθίσματα.

- **Μικροβιακοί παράγοντες**

Το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής (*Propionobacterium* ή *Corynebacterium Acnes*) που βρίσκεται στο εσωτερικό των σμηγματογόνων θυλάκων σε αναερόβιες συνθήκες ενοχοποιείται για τη δημιουργία των βλαβών της νόσου. Φυσιολογικά στον τριχικό θύλακα ανευρίσκονται και σταφυλόκοκκοι και ζυμομύκητες (πιτυρόσπορα *ovale* και *orbiculare*) τα οποία δεν εμπλέκονται στην παθογένεια της ακμής, ενώ αντίθετα το *P. Acnes* έχει αποδειχθεί ότι παράγει λιπολυτικά ένζυμα που συντελούν στη διάσπαση των τριγλυκεριδίων του σμήγματος σε ελεύθερα λιπαρά οξέα και στην δράση ειδικών κυτταροκινών. Οι κυταροκίνες προσελκύουν στην περιοχή του τριχοσμηγματογόνου θυλάκου κύτταρα φλεγμονής (πολυμορφοπύρηνα, ουδετερόφιλα, λεμφοκύτταρα). Τα κύτταρα αυτά εκλύουν υδρολυτικά ένζυμα που καταστρέφουν το τοίχωμα του θυλάκου απελευθερώνοντας ερεθιστικές ουσίες στο χόριο, με τελικό αποτέλεσμα την πρόκληση τοπικής φλεγμονής.

- **Φλεγμονή**

Θεωρείται το πιο σημαντικό βιολογικό στοιχείο της κοινής ακμής. Το *P. Acnes* εξασκεί φλεγμονώδη επίδραση στο σμηγματογόνο θύλακο η οποία συνδέεται με συναφείς ενζυματικούς και χημικούς σχηματισμούς αλλά και ανοσολογικές αντιδράσεις που παράγονται. Η φλεγμονή προκαλείται μέσω των προαναφερθέντων μηχανισμών και τα ανοσιακά στοιχεία που συμμετέχουν είναι τα πολυμορφοπύρηνα ουδετερόφιλα, διάφορες κυτταροκίνες και παράγοντες του συμπληρώματος. Έτσι μεσολαβούν λιπάσες, υαλουροσιδάσες, φωσφατάσες, πρωτεάσες, νευραμινιδάσες, λεκιθινάσες, κολλαγενάσες και ελαστάσες όπως επίσης και αντισώματα που ενεργοποιούν την οδό ενεργοποίησης του συμπληρώματος.

Τα πολυμορφοπύρηνα συμμετέχουν ήδη από τις αρχικές φάσεις σχηματισμού του φαγέσωρα γύρο από τον τριχοσμηγματογόνο θύλακα και στη συνέχεια εισχωρούν μέσα στο θύλακα από τα τοιχώματα του.

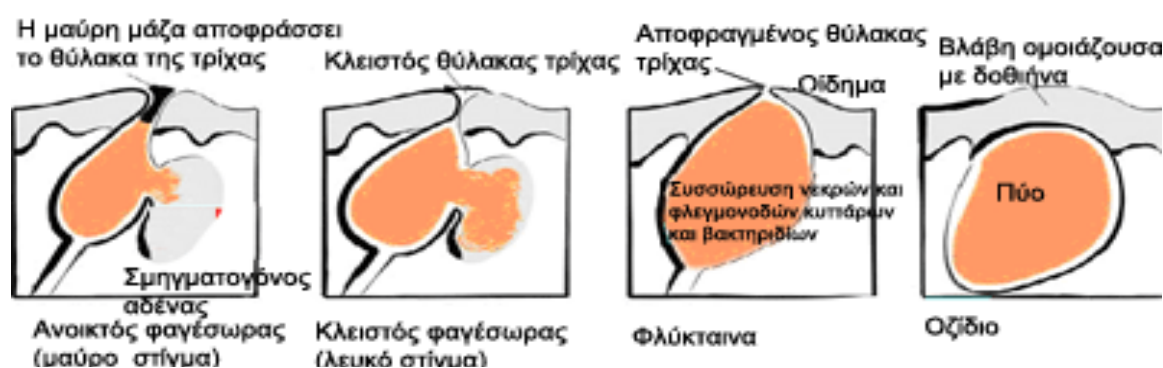
Όταν ο σμηγματογόνος θύλακας σπάσει και το περιεχόμενο του χυθεί στο χόριο τα πολυμορφοπύρηνα και η ένταση της φλεγμονής φτάνουν στο ανώτερο σημείο τους. Άλλα κύτταρα εκτός των πολυμορφοπύρηνων που συμμετέχουν στην φλεγμονώδη αντίδραση είναι τα μακροφάγα, τα λεμφοκύτταρα και τα κερατινοκύτταρα.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι η κοινή ακμή είμαι μία άσηπτη φλεγμονή, δεν είναι μεταδοτική δερματοπάθεια και οι ασθενείς δεν έχουν ανοσιακό πρόβλημα.

3. ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

3.1. ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Οι βλάβες της ακμής παρουσιάζουν πολυμορφία και αποτελούνται από φαγέσωρες, βλατίδες, φλύκταινες, κύστεις, βλατιδοφλύκταινες, οζίδια και πολλές φορές ατροφικές και υπερτροφικές ουλές. Σ' ένα δέρμα με ακμή μπορεί να βρούμε ποικιλία βλαβών, τις οποίες διακρίνουμε σε δύο κατηγορίες, τις φλεγμονώδεις και τις μη φλεγμονώδεις βλάβες. Η ακμή για πρακτικούς λόγους ταξινομείται σε ήπια όπου επικρατούν κυρίως μη φλεγμονώδεις βλάβες, σε μέτρια όταν υπάρχουν μη φλεγμονώδεις και λίγες φλεγμονώδεις βλάβες και σε βαριά ακμή όπου κυριαρχούν οι φλεγμονώδεις βλάβες οι οποίες σε ορισμένους ασθενείς καταλήγουν σε ουλοποίηση.



3.1.α. Φαγέσωρες

Είναι κεράτινα βύσματα με γκρίζο ή μελανό χρώμα που γεμίζουν τους πόρους των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων. Αποτελούνται κυρίως από πέταλα κεράτινης ουσίας, μελανοκύτταρα, τμήματα τριχών, σμήγμα και υπολείμματα σμηγματογόνων αδένων. Αποτελούν την πρώτη εκδήλωση της κοινής ακμής. Στην αρχή είναι χωρίς φλεγμονή, στη συνέχεια, όμως, μπορεί να αναπτύσσουν φλεγμονή). Διακρίνονται σε ανοικτούς και κλειστούς. Εντοπίζονται κυρίως στη μύτη, το μέτωπο, τα αυτιά ή οποιαδήποτε έντριχη περιοχή.

- Οι **κλειστοί φαγέσωρες** εμφανίζονται κλινικώς υπό μορφή μικρών λευκών επαρμάτων του δέρματος, ελαφρώς ψηλαφητών, διαμέτρου 1-3 mm). Δεν διακρίνονται με γυμνό μάτι όταν όμως η κερατίνη που μαζεύεται μέσα στο εγκόλπωμα αυξηθεί πολύ, διευρύνεται το στόμιο του τριχοσμηγματογόνου πόρου και έτσι δημιουργείται ο ανοικτός φαγέσωρας, τότε λόγω της οξειδωσης διακρίνουμε το μελανό στίγμα.
- Οι **ανοικτοί φαγέσωρες** που ονομάζονται μαύρα στίγματα παρουσιάζονται κλινικώς σαν μαύρες βλάβες διαμέτρου 0,5-3 mm. Οι περισσότεροι ανοικτοί φαγέσωρες μπορούν να εξαχθούν με ένα εξαγωγέα φαγεσώρων. Το υλικό που εξάγεται έχει σκωληκοειδές σχήμα, λευκοκίτρινη χροιά και λιπαρή σύσταση για να αναπτυχθούν χρειάζονται μερικές εβδομάδες.

3.1.β. Βλατίδες

Όταν οι φαγέσωρες μολυνθούν, δημιουργούνται κωνικά επάρματα, ερυθρού χρώματος λόγω της φλεγμονώδους διήθησης. Είναι επώδυνα μεγέθους κεφαλής καρφίτσας ως φακής. Η φλεγμονή οφείλεται στα ελεύθερα λιπαρά οξέα και στο σμήγμα, το οποίο εισέρχεται στο χόριο μετά τη ρήξη των τριχοσμηγματογόνων θυλάκων.

3.1.γ. Φλύκταινες

Είναι επάρματα της επιφάνειας του δέρματος μεγέθους κεφαλής καρφίτσας ως ρεβιθιού. Υπάρχουν δύο ειδών φλύκταινες, οι επιπολής και οι εν τω βάθει. Οι επιπολής φλύκταινες μπορεί να σχηματισθούν σαν αποτέλεσμα της απόφραξης και της φλεγμονής που συμβαίνει στο πάνω μέρος του τριχοσμηγματογόνου θυλάκου.

Αυτός ο τύπος φλύκταινας διαρκεί μόνο μερικές μέρες και δεν παρουσιάζει έντονα φλεγμονώδη φαινόμενα. Ο δεύτερος τύπος φλύκταινας είναι η βλατιδοφλύκταινα. Είναι μία βλάβη που εντοπίζεται βαθύτερα. Η φλεγμονή σαφώς εντοπίζεται όχι ακριβώς στην επιδερμίδα αλλά πιο βαθιά στο δέρμα. Συνήθως αναπτύσσεται πάνω σε προϋπάρχουσα φλεγμονή, βλατίδα ή οζίδιο και μπορεί να επιμένει στη βλατιδώδη φάση για 4 -7 ημέρες. Η διάλυση της φλύκταινας περνά συνήθως μια βλατιδώδη φάση που διαρκεί 2-6 εβδομάδες.

3.1.δ. Οζίδια

Τα οζίδια είναι σχηματισμοί που δημιουργούνται βαθιά στο δέρμα και παραμένουν περισσότερο από 8 εβδομάδες μέχρι την πλήρη υποχώρησή τους. Είναι βλάβες στρογγυλές ή ωοειδείς, σκληρές και επώδυνες. Δημιουργούνται όταν η φλεγμονώδης διήθηση προχωρήσει στο βάθος του χορίου. Όπως και οι φλύκταινες υποχωρούν περνώντας μέσα από μία βλατιδώδη φάση.

3.2. ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών συμπτωμάτων της ακμής (βλατίδες , φλύκταινες, οζίδια) και την απομάκρυνση των ανοικτών και κλειστών φαγεσώρων, το δέρμα χαρακτηρίζεται συνήθως από ερυθρότητα, ουλές, κύστες, και αφυδάτωση.

Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε τα συμπτώματα αυτά ως δευτερογενείς βλάβες της ακμής σαν εξέλιξη των πρωτογενών βλαβών (βλατίδων, φλυκταινών) μετά την επίδραση διαφόρων παραγόντων.

Η πιο χαρακτηριστική δευτερογενής βλάβη της ακμής είναι οι ουλές.

Στην ακμή οι ουλές μπορεί να αναπτυχθούν μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών βλαβών που εμφανίζονται στο χόριο(οζιδίων και των εν τω βάθει φλυκταινών).

Οι ουλές είναι νεόπλαστος συνδετικός ιστός που αντικαθιστά χαμένο δέρμα. Διακρίνονται σε ατροφικές και υπερτροφικές. Χαρακτηριστικό τους είναι η έλλειψη εξαρτημάτων του δέρματος (τρίχες, ιδρωτοποιούς και σμηγματογόνους αδένες). Σπάνια επιπλοκή των ουλών της ακμής είναι η ασβεστοποίηση όπου στην ψηλάφηση ο ιστός είναι σκληρός σαν οστό.

3.2.α. Ουλές

Έχουν τη μορφή επιφανειακών εμβαθύνσεων και συνήθως παρατηρούνται στους σμηγματογόνους θύλακες των τριχών, μετά τη προσβολή και τον ερεθισμό τους από ακμή. Οι εξανθηματικές ουλές έχουν την μορφή μικροσκοπικών εγκοπμάτων ή αλλιώς εμβαθύνσεων, πολλές φορές όμως επεκτείνονται κι άλλο μετά την υποχώρηση της φλεγμονής και μετατρέπονται σε βαθιές, στρογγυλές ή ρηχές εσοχές στο δέρμα.

3.2.β. Υπερτροφικές ουλές

Οι υπερτροφικές ουλές σχηματίζονται με την υποχώρηση των μεγάλων φλεγμονωδών στοιχειωδών βλαβών της ακμής όπως οι φλύκταινες και οι κύστες. Είναι επάρματα της επιδερμίδας έχουν «θολωτό» σχήμα, ροδαλό χρώμα και είναι σκληρά στην αφή. Τις περισσότερες φορές υποχωρούν μετά την πάροδο μηνών από την ίαση της ακμής.

3.2.γ. Κύστεις

Σχηματίζονται από την απόφραξη του στομίου του τριχοσμηγματογόνου θύλακα. Το στόμιο, αυξανόμενο, διατείνει το τοίχωμα των θυλάκων και οι σχηματιζόμενες κύστες μπορούν να φθάσουν μέχρι το μέγεθος φασολιού.

Οι κύστες παρουσιάζουν φλεγμονή, και το δέρμα που τις καλύπτει είναι σκούρο κόκκινο. Όταν ανοίξουν, έχουμε την έκκριση παχύρρευστου πύου.

Σε πιο βαριές περιπτώσεις μπορεί να σχηματισθούν συρίγγια (μεταξύ των οζιδίων και των κύστεων) που προκαλούν δυσμορφία. Ανάλογα με τη χωρητικότητά τους διακρίνονται σε μονόχωρες και πολύχωρες.

3.2.δ. Ερυθρότητα

Ανάλογα με το τύπο της ακμής και την βαρύτητά της μπορεί να παρουσιαστεί ερυθρότητα στο δέρμα η οποία τις περισσότερες φορές παραμένει και μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών στοιχείων της ακμής.

Η ερυθρότητα αυτή συνήθως οφείλεται σε τραυματισμό των μικρών αιμοφόρων αγγείων του δέρματος. Τραυματισμός μπορεί να προκληθεί από εσφαλμένους χειρισμούς στο δέρμα, από το ίδιο το άτομο, στη προσπάθειά του να απαλλαγθεί από τα συμπτώματα της ακμής.

Τις περισσότερες φορές η ερυθρότητα υποχωρεί με το πέρασμα του χρόνου.

3.3. ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Η ακμή ανάλογα με το βαθμό σοβαρότητάς της και τις αιτίες που την προκαλούν χωρίζεται σε 2 βασικές κατηγορίες:

3.3.α. Μη φλεγμονώδεις μορφές στις οποίες περιλαμβάνονται:

- **Η φαγέσωρική ακμή**

Είναι ήπιας μορφής και εμφανίζεται συνήθως στη μύτη, στο μέτωπο και στα αυτιά. Σε αυτόν τον τύπο ανευρίσκονται κλινικά μόνο φαγέσωρες είτε ανοικτοί είτε κλειστοί.

- **Η επιφανειακή ακμή**

Αποτελεί το 25% των περιστατικών και κατατάσσεται στις ήπιες μορφές ακμής. Οι φαγέσωρες μπορεί να συνυπάρχουν με λίγες φλεγμονώδεις βλάβες και με μικρές ουλές από προηγούμενες βλάβες. Συνήθως έχει διάρκεια 1-2 μήνες και συνυπάρχει με έντονη σμηγματόρροια.

- **Η κοινή ακμή**

Είναι ο συνηθέστερος τύπος ακμής, εμφανίζεται κατά την εφηβική ηλικία και παρατηρείται συχνότερα στις γυναίκες. Είναι χρόνια και υποτροπιάζουσα και μπορεί να εξελιχθεί σε φλεγμονώδη. Εντοπίζεται κυρίως στο πρόσωπο και πιο συγκεκριμένα στα μάγουλα, στο μέτωπο, στο σαγόνι και πολλές φορές στην πλάτη, στο στήθος και στους ώμους.

- **Η νεογνική ακμή**

Εμφανίζεται συνήθως σε ηλικία 2-3 μηνών αλλά μπορεί να εμφανιστεί και πολύ αργότερα μέχρι την ηλικία των 5 χρονών. Η εμφάνιση της αποδίδεται στη διέγερση των σμηγματογόνων αδένων του βρέφους από τα ανδρογόνα της μητέρας που μεταφέρονται μέσω του πλακούντα. Χαρακτηρίζεται από φαγέσωρες και φλυκταινίδια που υποχωρούν σε λίγες εβδομάδες. Οι βλάβες εντοπίζονται στα μάγουλα, στο μέτωπο ή στο πηγούνι, ποτέ όμως σε περιοχή εκτός προσώπου.

- **Η τραυματική ακμή των νεαρών κοριτσιών**

Είναι μια μορφή ακμής η οποία παρατηρείται σχεδόν αποκλειστικά σε νεαρά κορίτσια. Χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολυάριθμων μικρών και μεγάλων ουλών εξαιτίας του συνεχούς αυτοτραυματισμού των βλαβών. Οι πάσχουσες είναι άτομα αγχώδη η καταθλιπτικά και πολλές φορές η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης.

3.3.β. Φλεγμονώδεις μορφές

στις οποίες περιλαμβάνονται:

- **Η βλατιδοφλυκταινώδης ακμή**

Αποτελεί την πιο κοινή μορφή ακμής για τον μεσογειακό τύπο ανθρώπου. Παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία βλαβών, υποτροπιάζει συχνά και έχει απρόβλεπτη διαδρομή. Εδώ επικρατούν οι βλατίδες και τα φλυκταινίδια.

- **Η κυστική ακμή**

Είναι βαριάς μορφής και υποτροπιάζει συχνά. Αρχίζει περίπου στο τέλος της εφηβείας και προσβάλλει περισσότερο τους άντρες. Εντοπίζεται συνήθως στο πρόσωπο, στην πλάτη, στους ώμους και στο στήθος.

- **Η προ-εμμηνορρυσιακή ακμή ενήλικων γυναικών**

Εμφανίζεται λίγες ημέρες πριν από την έμμηνο ρύση και βελτιώνεται μετά από αυτήν.

- **Το πυόδερμα προσώπου**

Αποτελεί μια βαριά επιπλοκή της ακμής, μοιάζει με την κυστική ακμή και εντοπίζεται κυρίως στα μάγουλα.

- **Η Gram (-) θυλακίτιδα**

Αυτή η μορφή ακμής παρατηρείται στο πρόσωπο αρρώστων που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με αντιβιοτικά από το στόμα ή τοπικά.

- **Βλατιδοοζώδης ακμή**

Σε αυτή τη μορφή ακμής εκτός από τις βλατίδες συνυπάρχουν οζίδια.

- **Κυστική ακμή**

Επικρατούν οι κύστες που σχηματίζονται μετά από απόφραξη του τριχοσημηματογόνου πόρου, με αποτέλεσμα κατακράτηση μεγάλης ποσότητας σμήγματος και κεράτινης ουσίας.

- **Ουλωτική ακμή**

Μετά την αποδρομή των φλεγμονωδών βλαβών δημιουργούνται πολλές ουλές, άλλοτε ατροφικές (πρόσωπο) και άλλοτε υπερτροφικές (χηλοειδή, ράχη – στήθος – ώμοι).

- **Η ανδρογενετική ακμή**

Συναντάται μόνο σε γυναίκες και είναι αποτέλεσμα υπερέκκρισης ανδρογόνων ορμονών.

- **Η ακμή από τα καλλυντικά**

Προκαλείται από καλλυντικά που περιέχουν φαγεσωρογόνες πρώτες ύλες και από τις λιπαρές κρέμες.

- **Ακμή από φάρμακα**

Τα κορτικοστεροειδή, τα ανδρογόνα, τα αναβολικά, το λίθιο, τα αντιφυματικά και άλλα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ακμοειδές εξάνθημα το οποίο συνήθως υποχωρεί μετά τη διακοπή της χρήσης του φαρμάκου.

- **Επιμένουσα ακμή σε ενήλικες γυναίκες**

Ακμή που επιμένει και παρατείνεται για χρόνια. Αν συνοδεύεται από δασυτριχισμό ή διαταραχές στην έμμηνο ρύση πιθανολογείται παθολογικό πρόβλημα στις ωοθήκες ή τα επινεφρίδια κ πρέπει να γίνει ενδοκρινικός έλεγχος.

- **Τροπική ακμή**

Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα που πηγαίνουν σε χώρες με τροπικό κλίμα η σε εργαζόμενους σε εξαιρετικά μεγάλες θερμοκρασίες. Οι βλάβες εντοπίζονται κατά κανόνα στον κορμό και τους γλουτούς και είναι κυρίως μεγάλες βλατίδες και οζίδια.

- **Θερινή ακμή**

Είναι μια αρκετά συχνή μορφή ακμής με πολλαπλές, ερυθρές βλατίδες που εμφανίζονται κυρίως στους ώμους, τους βραχίονες και το στέρνο μετά από έκθεση στον ήλιο.

- **Επαγγελματική ακμή**

Είναι αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης κατά την εργασία σε διάφορα υλικά όπως μηχανέλαια, πετρελαιοειδή, πίσσα και άλλα. Εμφανίζει μεγάλους φαγέσωρες μαζί με βλατίδες, φλύκταινες και κύστες.

- **Κεραυνοβόλος ακμή**

Αυτή είναι η πιο σοβαρή μορφή κυστικής ακμής με καταστροφικά αποτελέσματα στο δέρμα. Χαρακτηρίζεται από απότομη εμφάνιση, κυρίως στη ράχη και το στήθος, φλεγμονωδών οζιδίων, τα οποία πολύ γρήγορα δημιουργούν δύσμορφες ουλές. Συγχρόνως με της δερματικές βλάβες υπάρχει υψηλός πυρετός, λευκοκυττάρωση, αρθραλγίες, μυαλγίες και άλλα σοβαρά συμπτώματα. Προσβάλει συνήθως νεαρά αγόρια και η θεραπεία της είναι δύσκολη.

- **Ακμή συρρέουσα**

Είναι χρόνια και ιδιαίτερα φλεγμονώδης μορφή κυστικής ακμής με παρουσία μεγάλων, πολύπορων φαγεσώρων, φλυκταινών, οζιδίων, αποστημάτων και συριγγίων που επικοινωνούν μεταξύ τους σχηματίζοντας δίκτυο. Μετά την αποκατάσταση παραμένουν δύσμορφες ουλές. Η μορφή αυτή είναι σπάνια και προσβάλει κυρίως άντρες.

ΜΕΡΟΣ ΙΙ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΜΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΡΟΥΣ ΙΙ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΚΜΗΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

2.1. ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

- 2.1.α. Τοπικά φάρμακα
- 2.1.β. Συστηματικώς χορηγούμενα

2.2 ΣΥΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

- 2.2.α Προϊόντα
- 2.2.β Κύρια συστατικά

2.3 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

- 2.3.α Προϊόντα
 - 1) Προϊόντα Καθαρισμού
 - 2) Προϊόντα απολέπισης ‘peeling’
 - 3) Μάσκες
 - 4) Λοσιόν
 - 5) Κρέμες
 - 6) Τοπικές κρέμες ή Stics
- 2.3.β Κύρια συστατικά
 - 1) Όροι που περιγράφουν την δραστηριότητα των συστατικών
 - 2) Αλφαβητική αναφορά συστατικών
 - 3) Συστατικά που προκαλούν ακμή – Φαγεσωρογόνα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Παρά το γεγονός ότι η ακμή δεν επηρεάζει τη συνολική υγεία του ατόμου, η επίδρασή της στην ψυχολογία του (ειδικά όταν πρόκειται για έφηβο) είναι καθοριστική και μπορεί να δημιουργήσει άγχος και κατάθλιψη με αποτέλεσμα το άτομο να κλειστεί στον εαυτό του.

Είναι λοιπόν κατανοητό ότι η θεραπεία της ακμής διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο και στην ψυχολογική ισορροπία του ατόμου, πέρα από την αισθητική βελτίωση που επιτυγχάνεται.

Για να καθοριστεί το είδος της θεραπείας είναι σημαντικό το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό, καθώς και η διάρκεια της νόσου, οι προηγούμενες θεραπείες και η ανταπόκριση του ασθενούς σε αυτές να γίνονται γνωστές στον δερματολόγο ή αισθητικό. Το χρώμα του δέρματος επίσης θα παίζει ρόλο στη θεραπευτική απόφαση, καθώς οι ασθενείς με σκουρόχρωμο δέρμα είναι πιο ευπαθείς στην υπερμελάγχρωση και έτσι σε αυτούς η θεραπεία πρέπει να είναι πιο επιθετική.

Η θεραπεία της ακμής αποσκοπεί:

- Στη μείωση της παραγωγής σμήγματος
- Στη μείωση της απόφραξης του τριχοσμηγματογόνου θύλακα
- Στη διαφοροποίηση των μικροβίων και της λιπιδιακής συστάσεως της επιδερμίδας.

1. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο δερματολόγος ενημερώνει τον πάσχοντα ότι διατίθενται σήμερα θεραπείες που μπορούν να ελέγξουν τις εξάρσεις αλλά δεν υπάρχει ριζική θεραπεία κατά της ακμής. Επομένως η καλή συνεργασία του πάσχοντα είναι απαραίτητη, αφού η θεραπεία ουσιαστικά θα διαρκέσει όσο και η ακμή.

- Η θεραπεία χρειάζεται χρόνο.

Διάφορες θεραπείες που υπόσχονται «άμεσα» και «θαυματοουργά» αποτελέσματα επιδιώκουν να προσελκύσουν κάθε ασθενή που αντιμετωπίζει πρόβλημα ακμής.

Η αλήθεια είναι ότι στην ακμή κατά μέσο όρο χρειάζονται 6-8 εβδομάδες προτού αρχίσει να αποδίδει η θεραπεία. Εφόσον η ακμή αρχίζει μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα να βελτιώνεται ή να εξαφανίζεται σταδιακά είναι αναγκαία η συνέχιση της θεραπείας για να μην επανεμφανιστούν τα σημάδια της. Αν μετά από τους 2 μήνες δεν υπάρξει βελτίωση ίσως η θεραπεία να μην ταιριάζει στο συγκεκριμένο περιστατικό και πιθανόν να πρέπει να αλλάξει.

- Ότι είναι αποτελεσματικό για έναν ασθενή μπορεί να μην κάνει τίποτα σε έναν άλλον.

Μια θεραπεία που επιτυγχάνει θεαματικά αποτελέσματα σε μια περίπτωση ακμής δεν εγγυάται το ίδιο αποτέλεσμα και για όλες τις περιπτώσεις. Οι αιτίες που προκαλούν την ακμή είναι πολλές και διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Επίσης κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό τύπο δέρματος και παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα.

- Είναι απαραίτητη η βοήθεια από το δερματολόγο.

Η ύπαρξη πολλών αιτιών εμφάνιση της ακμής καθώς και πολλών μεθόδων για τη θεραπεία της, καθιστούν πολλές φορές καταλυτική τη βοήθεια από το δερματολόγο.

Προτού προτείνει μια θεραπεία θα λάβει υπόψη του πολλούς παράγοντες όπως η σοβαρότητα της ακμής, το είδος της ακμής, το ιατρικό ιστορικό, την ηλικία και τον τύπο δέρματος του ασθενούς καθώς και τον τρόπο ζωής του και τη διατροφή του. Η εξέταση όλων των παραπάνω παραγόντων επιτρέπει την εξατομίκευση της θεραπείας για την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων σε κάθε περίπτωση.

Μερικές φορές μπορεί να επιλεγθεί και ο συνδυασμός 2 ή και περισσότερων θεραπειών και να συστηθεί στον ασθενή να χρησιμοποιεί και φαρμακευτικά και καλλυντικά σκευάσματα ταυτόχρονα για καλύτερα αποτελέσματα.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να γνωρίζουμε ότι η αντιμετώπιση της ακμής είναι πολύ πιο αποτελεσματική αν ξεκινήσει από τα πρώτα στάδια εμφάνισής της προτού δημιουργηθούν σοβαρά προβλήματα στο δέρμα.

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

2.1. ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται (τοπικώς ή συστηματικώς) στη θεραπεία της ακμής έχουν σκοπό την καταπολέμηση της σμηγματόρροιας και της φλεγμονής.

Τα παρασκευάσματα αυτά βρίσκονται σε διάφορες φαρμακοτεχνικές μορφές και περιέχουν, εκτός της δραστικής ουσίας (ή ουσιών) και τα έκδοχα ή βάσεις.

Έκδοχα ή βάσεις

Η σημασία τους έχει ιδιαίτερη αξία στο τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα καθώς:

- Διευκολύνουν την εφαρμογή του κύριου φαρμάκου και την απελευθέρωσή του
- Αυξάνουν τη διαβατότητα από το δέρμα
- Ασκούν δράσεις όπως μαλακτική, προστατευτική κλπ.

Με βάση το έκδοχο οι διάφορες φαρμακοτεχνικές μορφές διακρίνονται σε υγρές, ημίρρευστες και στερεές.

Υγρές

1. πλύματα (lotions, shake lotions, suspensions)
2. βάμματα (tinctures)
3. χρίσματα (liniments)
4. γαλακτώματα (emulsions)

Ημίρρευστες

1. αλοιφές (ointments)
2. κρέμες (creams)
3. φυράματα (pastes)
4. γέλες (gels)

Στερεές

1. σκόνες (powders)
2. ραβδία (sticks)

Ανεπιθύμητες ενέργειες (αλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής, επιδείνωση της δερματοπάθειας κλπ.) από τα έκδοχα ενδέχεται να συμβούν. Συνήθως όταν εμφανιστούν οφείλονται σε βελτιωτικές ή σταθεροποιητικές του σκευάσματος ουσίες ή και σε ακατάλληλη επιλογή σκευάσματος από πλευράς εκδόχου.

2.1.α. Τοπικά φάρμακα

Χρησιμοποιούνται αντισηπτικά, κερατολυτικά και ορισμένα αντιμικροβιακά. Γενικώς στην ακμή σήμερα αντενδείκνυται η τοπική εφαρμογή σκευασμάτων θείου, κορτικοστεροειδών, ρεσορκινόλης και σκευασμάτων με λιπαρή βάση (αλοιφές, φυράματα κλπ.)

Δραστικές ουσίες

1. Βενζοϋλίου Υπεροξείδιο – Benzoyl Peroxide

Ενδείξεις: Κοινή ακμή όταν υπερτερούν οι φαγέσωρες, οι βλατίδες και τα φλυκταινίδια.

Αντενδείξεις: Ροδόχρους ακμή, παρουσία εκδορών ή τραυμάτων, υπερευαισθησία στο φάρμακο.

Δράση: φαγεσворολυτική, αποφολιδωτική και μικροβιοκτόνο

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Έντονος τοπικός ερεθισμός και απολέπιση με τάση εκζεματοποίησης (κνησμός, ραγάδες) αλλεργικές εκδηλώσεις.

Προσοχή στη χορήγηση: Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια και στο στόμα, η επαφή με τους βλεννογόνους καθώς και μακρά παραμονή (αυξημένος κίνδυνος ερεθισμού και απολέπισης).

Ιδιοσκευάσματα:

BENZAC-W /Lavipharm: gel.ext.us.5%, 10%

BIOACNE/Φαρμαλεξ: gel.ext.us.5%, 10%

BREVOXYL/Gabriel health: cream ext. use 4% w/w

2. Αζελαϊκό Οξύ – Azelaic Acid

Ενδείξεις: Ήπια έως μέτριας βαρύτητας κοινή ακμή

Αντενδείξεις: Εγκυμοσύνη, θηλασμός, αποφυγή επαφής με τα μάτια.

Δράση: φαγεσворολυτική και μικροβιοκτόνο

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Τοπικός ερεθισμός, σπανίως φωτοευαισθησία.

Ιδιοσκευάσματα:

AZELDERM /Kleva: cream ext. use 20%

KENEDRIL /Ζηκίδης: cream ext. use 20%

NORESKIN /Genepharm: cream ext. use 20%

OPILET /Rafarm: cream ext. use 20%

SKINOREN /Schering: cream ext. use 20%

SONALENT /Μεντινοβα: cream ext. use 20%

3. Τρετινοΐνη – Tretinoin (ή ρετινοϊκό οξύ – retinoic acid)

Ενδείξεις: Μη φλεγμονώδεις κοινή ακμή ή φλεγμονώδεις με κύριο χαρακτηριστικό τους φαγέσωρες, τις βλατίδες και τις φλύκταινες.

Αντενδείξεις: Κύηση, έκζεμα, τραύματα δέρματος, υπερευαισθησία στο φάρμακο.

Δράση: κερατολυτική και φαγεσωρολυτική. Διεγείρει τη φυσιολογική μιτωτική δραστηριότητα του δέρματος (αναπλαστική δράση).

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Έντονος τοπικός ερεθισμός, ερυθρότητα, απολέπιση, ραγάδες, αλλαγή μελαγχρώματος, υποκειμενική δυσφορία, φωτοευαισθησία.

Προσοχή στη χορήγηση: Να μην χρησιμοποιείται σε εγκύους. Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια και στο στόμα, η επαφή με τους βλεννογόνους και η έκθεση της πάσχουσας περιοχής στον ήλιο (ή υπεριώδη ακτινοβολία). Να μην εφαρμόζεται συγχρόνως με άλλο αποφολιδωτικό φάρμακο.

Ιδιοσκευάσματα:

AIROL / Pieree Fabre: cream ext.use 0.05%

4. Κλινδαμυκίνη φωσφορική – Clindamycin phosphate

Ενδείξεις: Ακμή ιδιαίτερα η φλεγμονώδης και η βλατιδοφλυκταινώδης

Αντενδείξεις: Υπερευαισθησία στη δραστική ουσία

Δράση: αντιμικροβιακό

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Τοπικές αντιδράσεις υπερευαισθησίας

Προσοχή στη χορήγηση: Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια, σε τραυματικές ή φλεγμονώδεις επιφάνειες και σε βλεννογόνους. Σε άτομα με ιστορικό αλλεργικών εκδηλώσεων. Ανά 2-3 μήνες να διακόπτεται η χρήση για 2-3 εβδομάδες για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης αντοχής.

Ιδιοσκευάσματα:

TOLIKEN/ Norma: lotion 1%

ARFAREL/ Farmanic: solution ext. use 1%

BOTAMYCIN-N/ Ζηκίδης: solution ext. use 1%

DALACIN C/ Pharmacia & Upjohn: solution ext. use 1% , lotion 1% ,
gel ext.use 1%

EDASON/ Medicus: solution ext. use 1%

LINDASOL/ Kleva: solution ext. use 1%

PARADIS/ Biomedica-Chemica: solution ext. use 1%

SOTOMYCIN/ Bros: solution ext. use 1%

UPDERM/Genepharm: solution ext. use 1% , gel ext.use 1%

YGIELLE/ Frezyderm: solution ext use 1% , gel ext use 1%

5. Ερυθρομυκίνη – Erythromycin

Ενδείξεις: Κοινή φλεγμονώδης ακμή

Αντενδείξεις: Υπερευαισθησία στο προϊόν. Κύηση, γαλουχία

Δράση: αντιμικροβιακό

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Τοπικές αντιδράσεις υπερευαισθησίας

Προσοχή στη χορήγηση: Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια, σε τραυματικές ή φλεγμονώδεις επιφάνειες. Κίνδυνος αθροιστικής δράσης εάν συγχορηγείται με άλλες (λ.χ. απολεπιστικές) ουσίες.

Ιδιοσκευάσματα:

ACNE HERMAL/ Olvos: emulsion ext. use 1%

solution ext. use 1.63% w/v

solution ext. use 2% w/w

6. Ναντιφλοξασίνη – Nadifloxacin

Ενδείξεις: Τοπική θεραπεία ήπιων έως μέτριων φλεγμονωδών μορφών κοινής ακμής.

Αντενδείξεις: Γαλουχία

Δράση: αντιμικροβιακό

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Κνησμός, καύσος, ξηροδερμία, δερματίτιδα εξ επαφής, έξαψη, κνίδωση, υπόχρωση δέρματος.

Προσοχή στη χορήγηση: Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια, σε τραυματικές ή φλεγμονώδεις επιφάνειες και σε βλεννογόνους και η έκθεση της πάσχουσας περιοχής στον ήλιο (ή υπεριώδη ακτινοβολία).

Ιδιοσκευάσματα:

NADIXA/Ferrer-galenica: cream ext use 1%

7. Ανταπαλένη – Adapalene

Ενδείξεις: Κοινή ακμή

Αντενδείξεις: Κύηση και γαλουχία

Δράση: κερατολυτική και φαγεσωρολυτική

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Ερεθισμός δέρματος και κνησμός

Προσοχή στη χορήγηση: Να μην χρησιμοποιείται σε εγκύους. Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια και στο στόμα, η επαφή με τους βλεννογόνους. Να μην συγχορηγείται με άλλα ρετινοειδή, στυπτικά ή ερεθιστικά φάρμακα. Να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Ιδιοσκευάσματα:

ADAFERIN/Galderma: gel ext use 0.1%

8. Ισοτρετινοΐνη – isotretinoin

Ενδείξεις: Ήπια έως μέτρια φλεγμονώδης και μη ακμή

Αντενδείξεις: Μη φλεγμονώδης φαγεσωρική ακμή, ήπια φλεγμονώδης ακμή, ηπατοπάθεια, νεφρική ανεπάρκεια, υπερευαισθησία στο φάρμακο, κύηση-γαλουχία, υπερβιταμίνωση Α

Δράση: κερατολυτική και φαγεσωρολυτική

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Στην κατάλληλη δοσολογία το φάρμακο είναι συνήθως καλά ανεκτό, εάν εμφανιστούν υποχωρούν με την ελάττωση των δόσεων συχνότερες είναι η ξηρότητα βλεννογόνων, χειλίτιδα, απολεπιστική δερματίτιδα, ξηρότητα και λέπτυνση τριχών. Μυαλγίες, αρθραλγίες, φλεγμονώδεις εντερίτιδες, οστικές αλλοιώσεις, μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Η αύξηση της χοληστερίνης, των τριγλυκεριδίων, των τρανσαμινασών, του ουρικού οξέος είναι αναστρέψιμες συνήθως με την διακοπή του φαρμάκου.

Προσοχή στη χορήγηση: Το φάρμακο είναι τερατογόνο. Πριν εφαρμοστεί η θεραπεία θα πρέπει να αποκλεισθεί το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη δεν επιτρέπεται μέχρι και τρεις μήνες μετά την διακοπή του. Πριν τη θεραπεία και περιοδικώς κατά τη διάρκειά της να ελέγχονται η νεφρική και η ηπατική λειτουργία, ο αριθμός των αιμοπεταλίων και η γενική αίματος. Να αποφεύγεται συγχρόνος η τοπική εφαρμογή κερατολυτικών, υπεριώδεις ακτινοβολία καθώς και η έκθεση στον ήλιο. Να μην χορηγείται συγχρότως με τετρακυκλίνες και υψηλές δόσεις βιταμίνης Α. Ασθενείς υπό θεραπεία ακόμη και 1 μήνα μετά την διακοπή να μην γίνονται αιμοδότες για το λόγο της τερατογονούς φύσης του φαρμάκου.

Ιδιοσκευάσματα:

AKNESIL/ Farmanic: gel ext use 0.05%

ISOSKIN/ Biospray: gel ext use 0.05%

ISOTRON/ Farmanic: gel ext use 0.05%

NOVACNE/ Novofarm: gel ext use 0.05%

TRETIN/ Γερολυματος: gel ext use 0.05%

STIEFOTREX/ Gabriel Health: gel ext use 0.05%

9. Τετρακυκλίνη υδροχλωρική – Tetracycline Hydrochloride

Ενδείξεις: Κοινή ακμή ήπιας ή μέτριας βαρύτητας

Αντενδείξεις: Κύηση γαλουχία

Δράση: αντιμικροβιακό

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Παροδική κίτρινη χρώση του δέρματος. Οι περιοχές εφαρμογής φωσφορίζουν στην υπεριώδη ακτινοβολία.

Προσοχή στην χορήγηση: Να αποφεύγεται η εφαρμογή κοντά στα μάτια και στο στόμα, η επαφή με τους βλεννογόνους. Να μην χρησιμοποιείται μαζί με άλλα τοπικώς ή συστηματικώς χορηγούμενα αντιμικροβιακά.

Ιδιοσκευάσματα:

TETRAC/ Zwitter: ointments ext use 3%

IMEX/Σαραντης: ointments ext use 3%

2.1.β. Συστηματικώς χορηγούμενα

Η χορήγηση φαρμάκων συστηματικώς δικαιολογείται μόνο σε μέσης και μεγάλης βαρύτητας περιπτώσεις ακμής. Σε βαριά μορφή με φλεγμονώδεις αλλοιώσεις που δεν ανταποκρίνεται σε άλλες θεραπείες χορηγείται ισοτρετινοΐνη και συνήθως η θεραπεία συνοδεύεται από αντιβιοτικά τα οποία βοηθούν στην σημαντική ελάττωση του προπιονικού βακτηριδίου της ακμής όπως η ερυθρομυκίνη (ERYTHROCIN tablets 500mg), μινοκυκλίνη (MINOCIN capsules 50mg), δοξυκυκλίνη (VIBRAMYCIN tablets 100mg).

1. Ισοτρετινοΐνη – isotretinoin

Ενδείξεις: Βαριά κυστική και βλατιδοφλυκταινώδης ακμή που δεν ανταποκρίνεται σε άλλες θεραπείες

Αντενδείξεις: Μη φλεγμονώδης φαγεσωρική ακμή, ήπια φλεγμονώδης ακμή, ηπατοπάθεια, νεφρική ανεπάρκεια, υπερευαισθησία στο φάρμακο, κύηση - γαλουχία, υπερβιταμίνωση Α

Δράση: κερατολυτική και φαγεσωρολυτική

Ανεπιθύμητες ενέργειες: Στην κατάλληλη δοσολογία το φάρμακο είναι συνήθως καλά ανεκτό, εάν εμφανιστούν υποχωρούν με την ελάττωση των δόσεων συχνότερες είναι η ξηρότητα βλεννογόνων, χειλίτιδα, απολεπιστική δερματίτιδα, ξηρότητα και λέπτυνση τριχών. Μυαλγίες, αρθραλγίες, φλεγμονώδεις εντερίτιδες, οστικές αλλοιώσεις μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Η αύξηση της χοληστερίνης, των τριγλυκεριδίων, των τρανσαμινασών και του ουρικού οξέος είναι αναστρέψιμες συνήθως με την διακοπή του φαρμάκου

Προσοχή στη χορήγηση: Το φάρμακο είναι τερατογόνο. Πριν εφαρμοστεί η θεραπεία θα πρέπει να αποκλεισθεί το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη δεν επιτρέπεται μέχρι και τρεις μήνες μετά την διακοπή του. Πριν τη θεραπεία και περιοδικώς κατά τη διάρκειά της να ελέγχονται η νεφρική και η ηπατική λειτουργία, ο αριθμός των αιμοπεταλίων και η γενική αίματος. Να αποφεύγεται συγχρόνος η τοπική εφαρμογή κερατολυτικών, υπεριώδεις ακτινοβολία καθώς και η έκθεση στον ήλιο. Να μην χορηγείται συγχρόνος με τετρακυκλίνες και υψηλές δόσεις βιταμίνης Α. Ασθενείς υπό θεραπεία ακόμη και 1 μήνα μετά την διακοπή να μην γίνονται αιμοδότες για το λόγο της τερατογόνους φύσης του φαρμάκου.

Ιδιοσκευάσματα:

ROACCUTAN/ Roche: soft gel capsules 10mg, 20mg

TRETIN/ Γερολυματος: soft gel capsules 10mg, 20mg

REDUCAR/ Gap: soft gel capsules 10mg, 20mg

ISOTROIN/Farmanic: soft gel capsules 10mg, 20mg

A-CNOTREN/ Φαρματεν: soft gel capsules 10mg, 20mg

ACCURAN/ Alvia: soft gel capsules 10mg, 20mg

2.2 ΣΥΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Η υγιεινή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για να διατηρήσουμε την συνολική υγεία του σώματός μας και κατά κύριο λόγο του δέρματος μας.

Έχουν κυκλοφορήσει στην αγορά συμπληρώματα διατροφής που βοηθούν στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων που προκαλεί η ακμή. Λαμβάνονται από το στόμα αλλά είναι ήπιας δράσης σε σχέση με τα φάρμακα πρέπει όμως να γίνεται με προσοχή η χορήγησή τους κυρίως δεν θα πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, εκτός αν τα συνιστά ο γιατρός.

2.2.a Προϊόντα

Προϊόν

Εταιρία

- | | |
|--|----------------|
| 1. inneon – imperfections D-TOX
Μαγνήσιο
B6-πυριδοξίνη
βιταμίνη C
εκχύλισμα λευκού σταφυλιού | NESTLE-L'OREAL |
| 2. Power Yeast
Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος B
B1- θειαμίνη
B2-ριβοφλαβίνη
B3-νιασίνη
B5- πανθενικό οξύ
B6- πυριδοξίνη
Φολικό οξύ
Βιταμίνη E | Power Health |
| 3. Μαγιά της μύρας
Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος B
B1- θειαμίνη
B2-ριβοφλαβίνη
B3-νιασίνη
B5- πανθενικό οξύ
B6- πυριδοξίνη
Φολικό οξύ
Και πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων
Σίδηρος
Ψευδάργυρος
Χαλκός | Lanes |

2.2.β Κύρια συστατικά

- Β1- θειαμίνη

Βοηθάει να παραμείνουν υγιείς οι μυϊκοί και νευρικοί ιστοί.

- Β2-ριβοφλαβίνη

Απαραίτητη για την αξιοποίηση της ενέργειας, συμβάλλει στη δημιουργία υγιούς δέρματος και καταπραύνει οιδήματα.

- Β3-νιασίνη

Αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της βελτίωσης της υγείας του δέρματος.

- Β5- πανθενικό οξύ

Δημιουργία ενώσεων πλούσιων σε ενέργεια, κατά το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και του λίπους. Επίσης, επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων και μειώνει τις φλεγμονές του δέρματος.

- Β6-πυριδοξίνη

Ενισχύει την αποτελεσματική επικοινωνία του νευρικού συστήματος, για να προστατεύσει την επιδερμίδα από το εσωτερικό στρες που μπορεί να προηγείται του σχηματισμού ατελειών.

- Βιταμίνη C

Αντιοξειδωτικό, είναι χρήσιμη για τη λειτουργία, την επισκευή και την ανάπτυξη των ιστών. Επίσης προστατεύει τον οργανισμό από κάθε μόλυνση και ανοσία.

- Βιταμίνη E

Επιδιόρθωση και θεραπεία των ιστών, εμποδίζει την περίσσεια συσσώρευση λιπών στο σώμα, την κυτταρική βλάβη και το σχηματισμό των ελεύθερων ριζών.

- Φολικό οξύ

Σημαντικός παράγων στις θεραπευτικές και επουλωτικές διαδικασίες, συμβάλλει στη δημιουργία αντισωμάτων για την πρόληψη και καταπολέμηση μολύνσεων.

- Μαγνήσιο

Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ισορροπία των κυτταρικών ανταλλαγών

- Σίδηρος

Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στο σώμα μας. Συστατικό της αιμοσφαιρίνης, βοηθάει την αναπνοή και διευκολύνει την λειτουργία των αδένων και του εγκεφάλου

- Ψευδάργυρος

Έχει αποδειχθεί σε πολλές επιστημονικές έρευνες ότι τόνωνει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη συνολική υγεία.

- Χαλκός

Συμμετέχει στη δημιουργία του συνδετικού ιστού, της αιμογλοβίνης και στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος.

- Εκχύλισμα λευκού σταφυλίου έχει υψηλή συγκέντρωση σε OPC (83%), πολυφαινόλες που έχουν την ιδιότητα να ενισχύουν τη μικρο-κυκλοφορία του δέρματος.

2.3 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΚΜΗΣ

Τα καλλυντικά προϊόντα είναι τα ποιά διαδεδομένα στις μέρες μας για την αντιμετώπιση της ακμής.

Χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό από τα άτομα που έχουν προβληματικό δέρμα και αναζητούν την αντιμετώπισή του χωρίς να χρειαστεί να πάρουν τις ισχυρές φαρμακευτικές αγωγές ή ακόμα και τα άτομα που παίρνουν τα φάρμακα χρησιμοποιούν και καλλυντικά συγχρόνως για καλύτερα και ποιά γρήγορα αποτελέσματα.

Στην αγορά υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από προϊόντα τα οποία παρέχουν μια ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος.

Χωρίζονται σε :

- Προϊόντα καθαρισμού
- Προϊόντα απολέπισης ‘peeling’
- Μάσκες
- Λοσιόν
- Κρέμες
- Τοπικές κρέμες ή sticks

❖ Ακολουθεί μια λίστα από 80 καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται κατά της ακμής και βρίσκονται σήμερα στην αγορά. Έγινε μια μελέτη σε αυτά τα προϊόντα στο ότι αφορά τα κύρια συστατικά που περιέχουν και στην συνέχεια ερευνήθηκε το κάθε συστατικό για τις ιδιότητες που προσφέρει σε αυτά τα προϊόντα.

Τα κύρια συστατικά που αναφέρονται στα προϊόντα είναι αυτά που βάση της έρευνας μας θεωρήθηκαν ως προς τα πιο σημαντικά γνωρίζοντας την χρήση για την οποία προορίζεται το προϊόν και τα αποτελέσματα που θα έχει στο δέρμα μας.

2.3.α Προϊόντα

1) Προϊόντα Καθαρισμού

Τα καθαριστικά πρέπει να συνοδεύουν πάντα τις θεραπείες ακμής. Είναι απαραίτητο να γίνετε καθημερινά σωστός καθαρισμός του δέρματος έτσι ώστε να :

- ✓ απομακρύνονται οι ρύποι
- ✓ μειώνεται η έκκριση σμήγματος
- ✓ απελευθερώνονται οι πόροι σε βάθος
- ✓ εμποδίζετε η ανάπτυξη βακτηριδίων

Έχουν ήπια καθαριστική βάση που δεν ξεραίνει, με ενυδατικά και θρεπτικά συστατικά που διατηρούν το προστατευτικό υδρολιπιδικό φιλμ.

Προϊόν

Εταιρία

1) Cleanance Gel	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• zinc gluconate• lactic acid• cucurbita pepo• benzoyl peroxide• glycerin	
2) Clean-Ac cleansing cream	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• glycerin• benzoyl peroxide• castor oil• jojoba oil• magnesium aluminium silicate• zinc gluconate	
3) Normaderm gel	Vichy
<ul style="list-style-type: none">• glycerin• salicylic acid• capryloyl salicylic acid	
4) Keracnyl gel	Ducray
<ul style="list-style-type: none">• glycolic acid• glycerin• zinc salicylate	

- 5) Cauterets gel Galènic
- cauterets aqua
 - benzyl benzoate
 - cetrimonium bromide
 - urea
 - panthenol
 - zinc glycine
- 6) Sèbium gel Bioderma
- mannitol
 - xylitol
 - zinc sultate
 - ginkgo biloba extract
 - cooper gluconate
- 7) Black mud soap Dead sea spa Magic
- glycerin
 - magnesium aluminium silicate
 - calcium ascorbate
- 8) Purif – Ac purifying cleansen ROC
- salicylic acid
 - glycerin
 - bisabolol
- 9) Dermopur gel Castalia
- glycerin
 - oleanolic acid
 - benzyl peroxide
 - lactoferrin Lactoperoxidase
- 10) Effadar gel La roche – posay
- zinc PCA
 - sodium lactate
 - glycerin

- 11) Volpaderm bar Frezyderm
- salicylic acid
 - glycerin
 - lactic acid
 - glycolic acid
 - malic acid
- 12) AC-NORMA Active Foam plus Frezyderm
- biosaccharide gum 2
 - lactic acid
 - panthenol
 - zinc PCA
 - glycolic acid
 - urea
 - salicylic acid
 - niacinamide
- 13) AC-NORM Active Cleanser Liquid Frezyderm
- magnesium aluminium silicate
 - bisabolol
 - citrus extract
 - saccharum officinarum extract
 - salicylic acid
 - urea
 - niacinamide
- 14) Effaclar creme moussante La roche – posay
- glycerin
 - lactic acid
 - salicylic acid
- 15) Effaclar H mousse purifiante La roche – posay
- bisabolol
 - glycerin
 - zinc PCA

2) Προϊόντα απολέπισης ‘peeling’

Χρησιμοποιούνται συνοδευτικά στις περιποιήσεις του προσώπου στα λιπαρά δέρματα είναι καλό να εφαρμόζονται μια με δυο φορές την εβδομάδα. Βοηθούν ώστε να:

- ✓ απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα και να καθαρίζουν σε βάθος τους πόρους, κάνουν το δέρμα πιο λείο, λαμπερό και πιο διαπερατό από τις ουσίες περιποίησης
- ✓ διεγείρουν την κυτταρική ανανέωση
- ✓ απαλύνουν ελαφρά ορισμένες ατέλειες του δέρματος
- ✓ ρυθμίζουν την υπερβολική έκκρισης σμήγματος.

Προϊόν

Εταιρία

- | | |
|---|----------|
| 1) Normaderm gel peeling | Vichy |
| <ul style="list-style-type: none">• glycerin• glycolic acid• zinc sulfate• salicylic acid | |
| 2) Sèbium gel peeling | Bioderma |
| <ul style="list-style-type: none">• ginkgo biloba extract• mannitol• xylitol• glycolic acid• salicylic acid | |
| 3) Intensive exfoliating cream with olive | Apivita |
| <ul style="list-style-type: none">• magnesium aluminum silicate• lavender oil• olive seed powder• panthenol• apricot kernel oil• grape seed oil• salicylic acid | |
| 4) Dermopur crème gommante peeling | Castalia |
| <ul style="list-style-type: none">• glycerin• salicylic acid• benzoyl peroxide | |

- 5) Gentle exfoliating gel with apricot Apivita
- castor oil
 - apricot seed powder
 - apricot kernel oil
 - honey
 - panthenol
 - grape seed oil
 - bisabolol
 - tocopherol
- 6) Clear away cream peeling Living dimension
- jojoba oil
 - ferulic acid
 - allantoin
 - lactic acid
 - rosemary extract
 - magnesium aluminium silicate
- 7) Black head eliminating daily scrub Neutrogena
- salicylic acid
 - jojoba oil
 - magnesium aluminium silicate
- 8) Gentle exfoliating wash Neutrogena
- Hamamelis virginiana extract
 - salicylic acid
 - lactic acid
 - lauric acid

3) Μάσκες

Χρησιμοποιούνται και αυτές συνοδευτικά στις περιποιήσεις προσώπου μόνες τους ή μετά από την χρήση 'peeling' και αυτές μια ή δυο φορές την εβδομάδα. Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες και καθώς ανοίγουν τους πόρους ευνοούν τη διείσδυσή τους στην επιδερμίδα.

Βοηθούν έτσι ώστε να:

- ✓ συμπληρώνουν και ενισχύουν τον καθαρισμό του δέρματος, καθαρίζουν σε βάθος τους πόρους και περιποιούνται την επιδερμίδα αφήνοντάς την απαλή
- ✓ αντιμετωπίζουν την αίσθηση θερμότητας και υπεραντιδραστικότητας
- ✓ πετιχένουν την τόνωση και την σύσφιξη του δέρματος
- ✓ ρυθμίζουν την υπερβολική έκκριση σμήγματος
- ✓ καταπολεμούν τα βακτήρια

Προϊόν

Εταιρία

1) Cleanance Masque

Avène

- avene aqua
- kaolin
- glycolic acid
- salicylic acid
- cetrimonium bromide
- cucurbita pepo

2) Cauterets Masque

Galènic

- kaolin
- cauterets aqua
- hamamelis extract
- cetrimonium bromide
- urea
- pantenol
- zinc glycinate

3) Keracnyl Masque

Ducray

- kaolin
- glycolic acid
- urea
- panthenol
- zinc salicylate
- hazelnut oil

- 4) Caladerm mask Evdermia
- zinc oxide
 - kaolin
 - salicylic acid
 - sulfur
 - bisabolol
 - allantoin
 - urea
- 5) Mask with propolis Apivita
- magnesium aluminium silicate
 - sorbitol
 - panthenol
 - helichrysum italicum extract
 - propolis extract
 - lemon peel oil
 - tocopherol
- 6) Visibly clear mask Neutrogena
- glycerin
 - kaolin
 - salicylic acid
 - lactic acid
- 7) Deep cleansing mask with green clay Apivita
- magnesium aluminum silicate
 - panthenol
 - lavender oil
 - propolis extract
 - tocopherol
 - bisabolol
 - chamomile flower extract
 - castor oil
 - propolis extract

8) Gentle cleansing mask with pink clay

Apivita

- kaolin
- magnesium aluminum silicate
- rosa centifolia flower juice
- honey
- bisabolol
- tocopherol
- ascorbic acid
- copper PCA
- zinc acetate
- chamomile flower extract

9) Clear away mask

Living dimension

- urea
- panthenol
- ferulic acid
- zinc sultate
- allantoin
- castor oil
- geranium extract
- wine leaf extract

4) Λοσιόν

Χρησιμοποιούνται μετά από τον καθαρισμό της επιδερμίδας πριν την τοποθέτηση της κρέμας.

Βοηθούν έτσι ώστε να :

- ✓ προετοιμάζουν το δέρμα για να δεχθεί τα προϊόντα περιποίησης
- ✓ καθαρίζουν σε βάθος το δέρμα αφαιρώντας την λιπαρότητα και τα νεκρά κύτταρα
- ✓ συσφίγγουν τους πόρους και τονώνουν την επιδερμίδα χωρίς να την ξηραίνουν
- ✓ συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ατελειών
- ✓ καταπολεμούν τα βακτήρια

Προϊόν

Εταιρία

1) Cleanance lotion	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• zinc gluconate• cucurbita pepo• salicylic acid	
2) Normaderm lotion	Vichy
<ul style="list-style-type: none">• castor oil• salicylic acid• azelaic acid	
3) Keracnyl cleansing purifying water	Ducray
<ul style="list-style-type: none">• hamamelis virginiana water• glycolic acid• bisabolol• lactic acid• salicylic acid	
4) Cauterets lotion	Galènic
<ul style="list-style-type: none">• cauterets aqua• pantenol• zinc glycine• benzoyl peroxide	
5) Face lotion	Froika
<ul style="list-style-type: none">• camphor oil• benzyl benzoate	

- | | |
|---|------------------|
| 6) Sèbium H ₂ O solution | Bioderma |
| <ul style="list-style-type: none">• zinc gluconate• copper gluconate• ginkgo biloba extract• mannitol• xylitol• cetrimonium bromide | |
| 7) Aknicare lotion | Synchroline |
| <ul style="list-style-type: none">• benzyl benzoate• ascorbic acid | |
| 8) Clear away tonic | Living dimension |
| <ul style="list-style-type: none">• urea• panthenol• zinc sultate• azelaic acid | |
| 9) Normalizing lotion | Frezyderm |
| <ul style="list-style-type: none">• mannitol• zinc gluconate• lactic acid• glycolic acid• malic acid• oleanolic acid• ethanol | |
| 10) Effaclar lotion | La roche – posay |
| <ul style="list-style-type: none">• zinc PCA• sodium lacate | |

5) Κρέμες

Η περιποίηση του προσώπου ολοκληρώνεται πάντα με την τοποθέτηση κρέμας στο δέρμα ανάλογα με τις ανάγκες του.

Οι κρέμες που χρησιμοποιούνται στο προβληματικό δέρμα έχουν ιδιότητες:

- ✓ απολυμαντικές και αντιβακτηριδιακές
- ✓ καταπραυντικές
- ✓ κερατολυτικές-απολεπιστικές, εξαφανίζουν σταδιακά τα σπυράκια, τα μαύρα στίγματα, τις ατέλειες και ανανεώνουν την επιφάνεια του δέρματος
- ✓ σμηγματορρυθμιστικές, βοηθούν στην απορρόφηση της υπερβολικής έκκρισης σμήγματος και στους διεσταλμένους πόρους
- ✓ ενυδατικές *

* Οι ενυδατικές κρέμες χρησιμοποιούνται συνοδευτικά με τις φαρμακευτικές αγωγές. Μειώνουν τα συμπτώματα που εμφανίζονται στο δέρμα από τα φάρμακα (ξηρότητα, ερεθισμό, κοκκινίλες) είναι κρέμες 'πλούσιες' αλλά μη λιπαρές.

Προϊόν

Εταιρία

1) Cleanance emulsion	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• zinc gluconate• cucurbita pepo• salicylic acid• cetrimonium bromide	
2) Cleanance K	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• glycolic acid• glycerin• lactic acid• cucurbita pepo• salicylic acid• zinc gluconate• bisabolol	
3) Clean-Ac Hydratant	Avène
<ul style="list-style-type: none">• avene aqua• glycerin• zinc gluconate• bisabolol	

- 4) Normaderm Night Vichy
- glycerin
 - zinc PCA
 - glycolic acid
 - tocopherol
 - copper PCA
 - salicylic acid
- 5) Normaderm promat Vichy
- glycerin
 - kaolin
 - glycolic acid
 - arginine PCA
 - tocopherol
 - capryloyl salicylic acid
- 6) Keracnyl soin regulateur complet Ducray
- glycolic acid
 - lactic acid
 - bisabolol
 - myrtus communis leat extract
 - salicylic acid
 - zinc salicylate
- 7) Keracnyl matifiant Ducray
- glycolic acid
 - salicylic acid
 - glycerin
- 8) Cauterets gel-creme reequilibrant Galènic
- cauterets aqua
 - hamamelis virginiana water
 - glycerin
 - benzyl benzoate
 - cetrimonium bromide
 - panthenol
 - zinc glycine

- 9) Cauterets soin assainissant renovateur Galènic
- cauterets aqua
 - lactic acid
 - benzyl bencoate
 - cetrimonium bromide
 - salicylic acid
 - zinc glycine
- 10) Aknicare cream Synchroline
- zinc acetate
 - glycerin
- 11) Purif –Ac soothing reparator ROC
- panthenol
 - zinc gluconate
 - copper gluconate
 - bisabolol
 - allantoin
 - tocopherol
- 12) Purif –Ac blemish correcting emulsion ROC
- salicylic acid
 - zinc gluconate
 - copper gluconale
 - allantoin
 - bisabolol
- 13) Dermopur Lactoker Castalia
- lactic acid
 - panthenol
 - zinc gluconate
 - bencyl benoate
 - allantoin
- 14) Dermopur crème matifiante Castalia
- glycerin
 - oleanolic acid
 - bencyl benzoate
 - lactoferrine-lactoperoxidase
 - triclosan

- 15) Dermopur sebogel Zinc Castalia
- oleanolic acid
 - zinc gluconate
 - lactoferrine-lactoperoxidase
 - sodium PCA
 - zinc PCA
 - triclosan
- 16) Sèbium Pore Refiner Bioderma
- mushroom extract
 - salicylic acid
 - ginkgo biloba leat extract
 - mannitol
 - xylitol
- 17) Clear away cream Living dimension
- grape seed oil
 - avocado oil
 - panthenol
 - tocophenol
 - ferulic acid
 - allatoin
 - zinc sulfata
 - sodium lactate
- 18) Sèbium mat gel – crème Bioderm
- xylitol
 - mannitol
 - zinc gluconate
 - pyridoxine
 - ginkgo biloba leat extract
- 19) Sèbium AKN Bioderma
- xylitol
 - zinc gluconate
 - salicylic acid
 - mannitol
 - ginkgo biloba leat extract

- 20) Aquatic gel Frezyderm
- panthenol
 - glycerin
 - zinc gluconate
 - mannitol
 - caffeine
 - ammonium glycyrrhizate
 - Hyaluronic acid
- 21) Sebo control cream – gel Frezyderm
- caffeine
 - oleanolic acid
 - mannitol
 - zinc gluconate
 - copper gluconate
 - ammonium glycyrrhizate
- 22) Seb-Acnet cream Frezyderm
- ammonium glycyrrhizate
 - copper gluconate
 - zinc gluconate
 - caffeine
 - mannitol
 - oleanolic acid
 - urea
 - nastutrium
- 23) Effaclar H La roche – posay
- bisabolol
 - tocopherol
 - benzyl benzoate
- 24) Effaclar Hydratant Matite Active La roche – posay
- zinc pca
 - capryloyl salicylic acid
 - salicylic acid
 - tocopherol

- 25) Effaclar K La roche – posay
- salicylic acid
 - zinc pca
 - capryloyl salicylic acid
- 26) Aquatic cream Frezyderm
- panthenol
 - ammonium glycyrrhizate
 - zinc gluconate
 - glycerin
 - caffeine
 - mannitol
- 27) Sebium Hydra Bioderma
- glycerine
 - xylitol
 - mannitol
 - allantoin
 - cetrimonium bromide

6) Τοπικές κρέμες ή Sticks

Χρησιμοποιούνται μόνο τοπικά πάνω στις ατέλειες. Βοηθούν να μειωθούν τα σπυράκια και τα μαύρα στίγματα σε 48 ώρες. Περιέχουν καταπραυντικούς παράγοντες για να ηρεμεί και να μην ερεθίζετε η επιδερμίδα ενώ παράλληλα

- ✓ ισορροπούν την παραγωγή σμήγματος
- ✓ καταπολεμούν τα βακτήρια
- ✓ εξαφανίζουν τα σπυράκια και τα μαύρα στίγματα

Προϊόν

Εταιρία

- | | |
|---|--------|
| 1) Cleanance spot treatment | Avène |
| <ul style="list-style-type: none">• salicylic acid• kaolin• zinc gluconate• tocopherol• cucurbita pepo• cetrimonium bromide• pyridoxine | |
| 2) Normaderm concentrate attivo anti-imperfezioni | Vichy |
| <ul style="list-style-type: none">• glycerin• salicylic acid• kaolin• capryloyl glycine• hamamelis virginiana extract | |
| 3) Normaderm stick | Vichy |
| <ul style="list-style-type: none">• salicylic acid• tocopherol• capryloyl salicylic acid | |
| 4) Keracnyl ston bouton soin local | Ducray |
| <ul style="list-style-type: none">• glycolic acid• salicylic acid• ammonium glycyrrhizate | |
| 5) Diancèal | Avène |
| <ul style="list-style-type: none">• glycolic acid• avene aqua• retinol | |

-
- | | |
|--|--------------------|
| 6) Cauterets concentre perfecteur assainissant | Galènic |
| <ul style="list-style-type: none">• cauterets aqua• salicylic acid• zinc glycine• cetrimonium bromide | |
| 7) Purif –Ac fast action gel | ROC |
| <ul style="list-style-type: none">• salicylic acid• zinc gluconate• copper gluconate• bisabolol | |
| 8) Spot on gel | Dead sea spa Magic |
| <ul style="list-style-type: none">• Hamamelis virginiana extract• bisabolol• allantoin | |
| Dead sea mineral | |
| <ul style="list-style-type: none">• magnesium• potassium• calcium• sodium• bromides | |
| 9) Rapid Clear Treatment | Neutrogena |
| <ul style="list-style-type: none">• salicylic acid• hamamelis virginiana extract• allantoin• bisabolol | |
| 10) Spot care clear gel | Frezyderm |
| <ul style="list-style-type: none">• salicylic acid• panthenol• allantoin• zinc gluconate• copper gluconate | |
| 11) Effaclar A.I | La roche-posay |
| <ul style="list-style-type: none">• niacinamide• kaolin• salicylic acid• capryloyl glycine• capryloyl salicylic acid | |

ΠΡΟΣΟΧΗ!! Καλλυντικά και ακμή

Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα καλλυντικά μπορεί να αποτελέσουν και μια αιτία πρόκλησης και διατήρησης της ακμής ιδιαίτερα στις ενήλικες γυναίκες (ακμή από καλλυντικά). Γι' αυτό πρέπει να γίνετε πάντα σωστή επιλογή προϊόντων .

Ο ασθενής με ακμή θα πρέπει να αποφεύγει τα βαριά παρασκευάσματα ελαιώδους βάσης τύπου w/o (γαλακτώματα νερό σε λάδι) και να χρησιμοποιεί λεπτά παρασκευάσματα υδατικής βάσης τύπου o/w (γαλακτώματα λάδι σε νερό). Τα μαλακτικά παρασκευάσματα σε ελαιώδη βάση (λιπαρές αλοιφές) αποτελούν τα πλέον προβληματικά προϊόντα, για τα άτομα με ακμή. Είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγεται και η αλλεπάλληλη χρήση πολυάριθμων καλλυντικών στο ακμοειδές δέρμα.

Θα πρέπει να έχουν όξινο pH και αυτό γιατί το λιπαρό δέρμα έχει πιο αλκαλικό pH από ότι του υγιούς δέρματος που είναι 5,5 έτσι ώστε να έχουμε μια ισορροπία.

Επίσης, δεν πρέπει να περιέχουν φαγεσωρογόνα* ή ακμογόνα συστατικά μερικά από τα οποία θα αναφερθούν στην συνέχεια.

Η εφαρμογή μακιγιάζ αντενδύκνεται αν και στις μέρες μας κυκλοφορούν προϊόντα μακιγιάζ με τον χαρακτηρισμό oil free (χωρίς λιπαρά) που θεωρείται ότι παρουσιάζουν μικρή φαγεσωρογόνο ικανότητα.

* Φαγεσωρογόνο – ουσία που περιέχετε σε καλλυντικά σκευάσματα που με την χρήση του σμήγματος και των κερατινοποιημένων κυττάρων φράζει τον εκφορητικό πόρο ενός σμηγματογόνου αδένου του δέρματος και δημιουργεί τους φαγέσωρες.

2.3.β Κύρια συστατικά

1) Όροι που περιγράφουν την δραστηριότητα των συστατικών

➤ Αναπλαστικές

Αύξηση της παραγωγής νέων κυττάρων και κυρίως την ενεργοποίηση των ινοβλαστών προς παραγωγή των δομικών πρωτεϊνών κολλαγόνου και ελαστίνης, γενικότερα την αύξηση του τοπικού μεταβολισμού.

➤ Αντιβακτηριδιακές

Σκοτώνει τα βακτηρίδια ή μειώνει την ανάπτυξη τους στο δέρμα.

➤ Αντιμικροβιακές

Σκοτώνει τους μικροοργανισμών ή εμποδίζει την ανάπτυξη τους στο δέρμα.

➤ Αντιοξειδωτικές

Εμποδίζουν ή καθυστερούν τις αλλοιώσεις στο δέρμα που οφείλονται στην χημική αντίδραση με το οξυγόνο.

➤ Αντιφλεγμονώδες

Ελαττώνουν την φλεγμονή των ιστών, χωρίς να ενεργούν στην αιτία της.

➤ Απολεπιστικές

Αφαιρούν τα νεκρά κερατινοποιημένα επιφανειακά κύτταρα και διεγείρουν το δέρμα για την παραγωγή νέων κυττάρων.

➤ Ενυδατικές

Αυξάνει την περιεκτικότητα σε νερό του δέρματος και το διατηρεί απαλό και λείο.

➤ Επουλωτικές

Αυξάνουν τη μιτωτική δραστηριότητα, αυξάνουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων ρυθμίζουν το σχηματισμό κερατίνης, αυξάνουν την ενζυμική δραστηριότητα και διεγείρουν τον σχηματισμό της δομικής πρωτεΐνης κολλαγόνο.

➤ Καταπραϋντικές

Ανακουφίζει από τα ενοχλητικά συμπτώματα που εμφανίζονται ερεθισμό, ερυθρότητα, πόνο και ευαισθησία του δέρματος, χωρίς να δρα αναισθητικά.

➤ Κερατινολυτικές

Διαλύει την κερατίνη και μαλακώνει την κεράτινη στιβάδα της επιδερμίδας.

- Μαλακτικές
Δημιουργούν ένα συνεχές στρώμα στην επιφάνεια του δέρματος εμποδίζοντας την διάχυση της υγρασίας από την κεράτινη στιβάδα. Μαλακώνει και λειαίνει την επιδερμίδα.
- Σμηγματορρυθμιστικές
Ρυθμίζουν την έκκριση και την παραγωγή του σμήγματος στο δέρμα.
- Στυπτικές
Απομακρύνει την λιπαρότητα από το δέρμα και συστελλεί τους πόρους.
- Τωνωτικές
Παράγεται ένα αίσθημα ευεξίας στο δέρμα.
- Υγραντικές
Μεταφέρουν μόρια νερού από την ατμόσφαιρα στην κεράτινη στιβάδα.

2) Αλφαβητική αναφορά συστατικών

A

Allantoin

Δημιουργεί μια ασπίδα προστασίας στην επιδερμίδα έτσι ώστε να βοηθά στην υγιή ανάπτυξη της, βοηθά στον επανασχηματισμό του επιθηλιακού ιστού

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Μαλακτικές
- Επουλωτικές

Ammonium glycyrrhizate

Χρησιμοποιείται για την βελτίωση της εμφάνισης του κατεστραμμένου δέρματος μειώνοντας την απολέπιση και αποκαταστήνοντας την ευλιγισία του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Μαλακτικές

Apricot kernel oil

Λαμβάνεται από τον πυρήνα του βερύκοκου, περιέχει βιταμίνες A & E, απορροφάται γρήγορα από το δέρμα χωρίς να αφήνει λιπαρή υφή και προλαμβάνει την αφυδάτωση.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Ενυδατικές
- Αναπλαστικές

Arginine PCA

Όταν εφαρμόζεται τοπικά στο δέρμα λειτουργεί σαν αυξητικός παράγοντας, αυξάνοντας το επίπεδο του ενδοθηλιακού αυξητικού παράγοντα, θεωρείται ότι δίνει το σήμα στον οργανισμό να αναπτύθουν νέα αιμοφόρα αγγεία.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Αναπλαστικές

Ascorbic acid (Βιταμίνη C)

Συναντάται στα φρούτα και τα λαχανικά. Απορροφάται εύκολα από το δέρμα, προστατεύει τα κύτταρα του δέρματος από την UV ακτινοβολία, μειώνει την φλεγμονή και βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Αντιφλεγμονώδεις
- Αναπλαστικές

Avène aqua

Ιαματικό νερό πλούσιο σε ιχνοστοιχία (ψευδάργυρο, χαλκό,..), διττανθρακικά ιόντα, ιόντα ασβεστίου και μαγνησίου με ουδέτερο pH 7,5. Επιστημονικές μελέτες απέδειξαν ότι το ιαματικό νερό της avène μειώνει την αντιδραστικότητα των κυττάρων που ενοχοποιούνται για την υπερευαισθησία του δέρματος και βελτιώνουν τις ιδιότητες της επιδερμίδας.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Τονωτικές
- Μαλακτικές

Avocado oil

Λαμβάνεται από το αβοκάντο, περιέχει βιταμίνες B1, B2, C, D και E. Απορροφάται σε βάθος από το δέρμα και εμποδίζει την απώλεια νερού σχηματίζοντας υμένιο στην κερατίνη στοιβάδα.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Μαλακτικές
- Ενυδατικές
- Επουλωτικές

Azelaic acid

Βοηθά στην μείωση του προποϊονικού βακτηριδίου της ακμής, στην μείωση των φαγεσώρων και διατηρεί τους πόρους καθαρούς. Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό, γι'αυτό προϊόντα που έχουν μεγάλη συγκέντρωση (20%) είναι διαθέσιμα μόνο με συνταγή γιατρού.

Ιδιότητες:

- Αντιμικροβιακές
- Αντιφλεγμονώδεις

B

Benzoyl peroxide

Σκοτώνει το προποιονικό βακτηρίδιο της ακμής, μειώνει τους φαγέσωρες και προλαμβάνει από το να κλείσουν οι πόροι. Μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες
- Αντιβακτηριδιακές
- Καταπραϋντικές

Benzyl benzoate

Σκοτώνει το προποιονικό βακτηρίδιο της ακμής και μειώνει τους φαγέσωρες.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Απολεπιστικές

Biosaccharide gum2

Πολυσακχαρίτης που λαμβάνεται από βακτηριακή ζύμωση, με διακλαδωμένη δομή σακχαρίτη πλούσιος σε ραμνόζη, γαλακτόζη και γλυκορονικό οξύ. Περιορίζει την εξάπλωση των φλεγμονωδών αντιδράσεων στα κύτταρα του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες

Bisabolol

Ενισχύει την εμφάνιση του ξηρού ή κατεστραμμένο δέρμα μειώνοντας τις απολεπίσεις και αποκαταστάση της ευλυγισία. Η υψηλή συγκέντρωση σε πανθενόλη διεγείρει την επούλωση του δέρματος. Υπάρχει σε δύο δομικές μορφές: βήτα και άλφα. β-Bisabolol βρίσκεται στο καλαμπόκι και το βαμβάκι, α-Bisabolol χρησιμοποιείται σε καλλυντικά και προϊόντα προσωπικής φροντίδας και βρίσκεται σε διάφορα φυτά όπως τσάι βοτάνων, χαμομήλι.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες
- Καταπραϋντικές
- Μαλακτικές
- Επούλωτικές

C

Caffeine

Βρίσκεται στους σπόρους του καφέ, του τσαγιού ή της σοκολάτας. Λειτουργεί σαν μαλακτικός παράγοντας του δέρματος και το κάνει ευλίγιστο.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Μαλακτικές

Calcium ascorbate

Είναι είδος της βιταμίνης C, συνήθως αναφέρεται σαν Ester-C. Βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου και την επισκευή του ιστού.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Καταπραϋντικές

Camphor oil

Λαμβάνεται από το ξύλο του δέντρου *cinnamomum camphora*. Όταν απλώνεται στο δέρμα παράγει μια αίσθηση δροσιάς και ανακουφίζει από τον ερεθισμό. Μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.

Ιδιότητες:

- Αντισηπτικές
- Αντιφλεγμονώδες

Capryloyl glycine

Προστατεύει από την αύξηση μικροοργανισμών και βοηθά στην ρύθμιση του σμήγματος.

Ιδιότητες:

- Αντισηπτικές
- Αντιβακτηριδιακές
- Σμηγματορρυθμιστικές

Capryloyl salicylic acid

Κάνει απολέπιση στο δέρμα καθαρίζοντας το σε βάθος. Είναι ήπιο και δεν ερεθίζει.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Απολεπιστικές

Cetrimonium bromide

Καταστρέφει ή αναστέλει την ανάπτυξη μικροοργανισμών, έχει την δυνατότητα να διακόπτει τις επιφανειακές μεμβράνες των μικροοργανισμών.

Ιδιότητες:

- Αντιμικροβιακές
- Αντισηπτικές

Castor oil

Δημιουργεί μια φραγή στο δέρμα που προστατεύει από τις περιβαντολλογικές συνθήκες και απορροφά υγρασία από τον αέρα στο δέρμα. Μπορεί να διατηρεί την ρευστότητα του τόσο σε εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες όσο και σε χαμηλές.

Ιδιότητες:

- Μαλακτικές
- Υγραντικές

Cauterets aqua

Ιαματικό νερό εμπλουτισμένο με ιχνοστοιχεία , διοξείδιο του πυριτίου και θειούχα παράγωγα.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Σμηγματορυθμιστικές
- Τονωτικές
- Επουλωτικές

Chamomile flower extract

Προέρχεται από τα άνθη του γερμανικού χαμομηλιού *Matricaria recutita*, είναι από τα πιο γνωστά και πολυχρησιμοποιημένα καταπραϋντικά.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Αντιφλεγμονώδες
- Μαλακτικές
- Επουλωτικές

Citrus extract

Λαμβάνεται από τους καρπούς του δέντρου *Citrus limon*. Είναι όξινο, πλούσιο σε βιταμίνη C και περιέχει σε μικρότερες ποσότητες βιταμίνη B. Κυρίως χρησιμοποιείται για τις στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες που προσφέρει στο δέρμα.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Τονωτικές
- Στυπτικές

Copper gluconate

Βελτιώνει την αναπαραγωγική λειτουργία των κυττάρων και προωθεί την ανάπτυξή τους

Ιδιότητες:

- Αναπλαστικές

Copper PCA (Pyroglutidone Carboxylic Acid)

Παράγεται συνθετικά από τα άλατα του χαλκού. Αυξάνει την περιεκτικότητα σε νερό τα κορυφαία στρώματα του δέρματος απορροφώντας υγρασία από τον περιβάλλοντα αέρα.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Αναπλαστικές

Cucurbita pepo

Λαμβάνεται από τους σπόρους κολοκύθας, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο που βοηθά στην επιτάχυνση της διαδικασίας της επούλωσης. Επίσης βοηθά στην ρύθμιση του σμήγματος.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορυθμιστικές
- Επουλωτικές

E

Ethanol

Χρησιμοποιείται ευρέως στα καλλυντικά προϊόντα ως διαλύτης και ως αντιβακτηριδιακός παράγοντας(σε συγκεντρώσεις 60% έως 70% εντός 45 δευτερολέπτων)

Ιδιότητες:

- Αντισηπτικές
- Τονωτικές
- Αντιμικροβιακές

F

Ferulic acid

Προέρχεται από τα τοιχώματα του πυρήνα διαφόρων φυτών όπως σιτάρι, καλαμπόκι, βρώμη κλπ. Μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του δέρματος κάνοντας το λαμπερό και ελαστικό.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Μαλακτικές

G

Geranium extract

Βελτιώνει την κυκλοφορία του δέρματος και το αναζωογονεί και το ηρεμεί. Έχει μια γενική δράση καθαρισμού και εξισορρόπησης της παραγωγής σμήγματος και συμβάλει στην βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Επουλωτικές
- Τονωτικές
- Καταπραϋντικές
- Σμηγματορυθμιστικές

Ginkgo biloba extract

Λαμβάνεται από τα φύλλα του φυτού Ginkgo biloba. Είναι από τα πιο δημοφιλή φυτικά εκχυλίσματα που χρησιμοποιούνται σήμερα και είναι γνωστό για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Αντιφλεγμονώδες
- Επουλωτικές

Glycerin

Λέγεται και Glycerol. Δημιουργεί μια φραγή στο δέρμα ενώ συγχρονως το αφήνει να αναπνέει φυσιολογικά. Θεραπεύει τις μολύνσεις από μικρόβια. Σε μεγάλες συγκεντρώσεις στις κρέμες μπορεί να κλείνει τους πόρους.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Μαλακτικές
- Αντιμικροβιακές

Glycolic acid

Παράγεται από το σακχαροκάλαμο. Ανήκει στα ΑΗΑ, απολεπίζει το δέρμα λόγω της μεγάλης του οξύτητας αφήνοντάς το όμως μαλακό με ομοιόμορφο χρώμα και υφή.

Ιδιότητες:

- Αναπλαστικές
- Ενυδατικές
- Απολεπιστικές

Grape seed oil

Προέρχεται από τους σπόρους του σταφυλιού. Είναι ελαφρύ και λεπτής υφής έλαιο το οποίο απορροφάται εύκολα από το δέρμα.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Ενυδατικές

H

Hamamelis virginiana extract

Λαμβάτεται από το φυτό *Hamamelis virginiana* κυρίως από τους φλοιούς και τα φύλλα. Καταπολεμά την φλεγμονή και τον κνησμό και βοηθά στην επούλωση τραυμάτων.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Στυπτικές
- Αντιφλεγμονώδες
- Επούλωτικές

Hazelnut oil

Προέρχεται από τα φουντούκια περιέχει βιταμίνη E, απορροφάται εύκολα από το δέρμα και βοηθά να διατηρείται η ελαστικότητά του. Μειώνει την λιπαρότητα στο δέρμα και βοηθά να αναπλαθούν τα κύτταρα.

Ιδιότητες:

- Στυπτικές
- Ενυδατικές
- Αναπλαστικές

Helichrysum italicum extract

Λαμβάνεται από το φυτό *Helichrysum italicum*. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη και την αναγέννηση των κυττάρων του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Στυπτικές
- Αναπλαστικές
- Αντιφλεγμονώδες

Hyaluronic acid

Παρ'όλο που ονομάζεται 'οξύ' εμφανίζεται φυσικά στο δέρμα, είναι μη τοξικό και μη ερεθιστικό, έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους τύπους δέρματος. Η σημαντικότερη λειτουργία του είναι ότι επιβραδύνει το ρυθμό της διάχυσης του νερού από το χόριο στην επιδερμίδα, αυξάνοντας έτσι την υδάτωση του δέρματος. Κλινικές δοκιμές έδειξαν ότι είναι αποτελεσματικό για την προώθηση της επούλωσης και την καταπολέμηση φλεγμονωδών καταστάσεων.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες
- Μαλακτικές
- Επούλωτικές
- Υγραντικές

Honey

Ενυδάτωση μεγάλης διάρκειας, αφήνει το δέρμα βελούδινο και εύπλαστο.

Ιδιότητες:

- Μαλακτικές
- Αντιφλεγμονώδες
- Αντιβακτηριδιακές

J

Jojoba oil

Προέρχεται από τους σπόρους του φυτού Jojoba. Είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος δεν έχει τοξικές ιδιότητες, είναι ανεκτό από το δέρμα και δεν το ερεθίζει. Η δομή του μοιάζει με του σμήγματος του δέρματος. Απορροφάται γρήγορα αφήνοντας τους πόρους ανοιχτούς να λειτουργούν φυσιολογικά. Επαναφέρει γρήγορα την ελαστικότητα του δέρματος και βοηθά να επουλωθούν οι ουλές. Τα περισσότερα βακτήρια δεν επιβιώνουν σε περιβάλλον που έχει εκτεθεί στο λάδι Jojoba.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Μαλακτικές
- Αναπλαστικές
- Καταπραϋντικές
- Αντιβακτηριδιακές

K

Kaolin

Περιέχει ψευδάργυρο, μαγνήσιο και ασβέστιο. Χρησιμοποιείται για τις απορροφητικές και τις στυπτικές του ιδιότητες, καθαρίζει το δέρμα από λιπαρότητα, βρωμιά και ρύπους.

Ιδιότητες:

- Απολεπιστικές
- Μαλακτικές
- Αναπλαστικές
- Στυπτικές

L

Lactic acid

Προέρχεται από το γάλα αν και συνήθως στα καλλυντικά χρησιμοποιούνται συνθετικές μορφές. Ανήκει στα ΑΗΑ απολεπίζει το δέρμα, μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία.

Ιδιότητες:

- Κερατολυτικές
- Σμηγματορυθμιστικές
- Υγραντικές

Lactoferrin lactoperoxidase

Lactoferrin είναι ένα από τα πιο γνωστά ισχυρά φυσικά αντιοξειδωτικά. Μπορεί να βοηθήσει να καταστραφεί το βακτηρίδιο που προκαλεί την ακμή και να βοηθήσει να αναπτυχθούν νέα κύτταρα, ενώ παράλληλα έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Lactoperoxidase είναι ένα ένζυμο που βρίσκετε στο γάλα. Έχει πολύ ισχυρή αντιμικροβιακή δράση.

Ιδιότητες:

- Καταπραϋντικές
- Αντιβακτηριδιακές
- Αναπλαστικές

Lauric acid

Είναι μη τοξική ουσία και έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει στην ακμή για τις αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές

Lavender oil

Βοηθά το δέρμα να θεραπευτεί μόνο του, διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων, μειώνει τις φλεγμονές και εξισορροπεί την λιπαρότητα.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες
- Αντιβακτηριδιακές
- Αναπλαστικές

Lemon peel oil

Λαμβάνεται από την φλούδα του Citrus limonum. Είναι φυσικό στυπτικό και βακτηριοκτόνο. Μπορεί να προκαλέσει φωτοτοξική επίδραση αν εκτεθεί το δέρμα στον ήλιο.

Ιδιότητες:

- Αντισηπτικές
- Στυπτικές

M

Magnesium aluminium silicate

Πολλά πυριτικά άλατα εμφανίζονται φυσικά ενώ κάποια άλλα είναι συνθετικά. Το κοινό στοιχείο όλων αυτών των συστατικών που μοιάζουν με τον άργιλο είναι ότι περιέχουν πυρίτιο, οξυγόνο και ένα ή περισσότερα μέταλλα. Έχει την ικανότητα να ρυθμίζει την έκκριση σμήγματος.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορυθμιστικές

Malic acid

Προέρχεται από άγουρα φρούτα όπως μήλα, κεράσια κλπ. Ανήκει στα ΑΗΑ και έχει κερατολυτική δράση στο δέρμα.

Ιδιότητες:

- Κερατολυτικές
- Σμηγματορυθμιστικές

Mannitol

Λειτουργεί σαν μαλακτικός παράγοντας του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Μαλκτικές
- Υγραντικές

Mushroom extract

Προέρχεται από διάφορες ποικιλίες μανιταριών κινεζικής κυρίως προέλευσης τα οποία βοηθούν στην βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος και καταπολεμούν τις φλεγμονές

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες

Myrtus communis leaf extract

Έχει αναζωογονητικές και στυπτικές ιδιότητες στο δέρμα και βοηθά να μειωθεί ο ερεθισμός.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Στυπτικές
- Αντιφλεγμονώδες

N

Nasturtium

Προέρχεται από το φυτό νεροκάρδαμο και έχει αντιφλεγμονώδες και τονωτικές ιδιότητες καθώς βοηθά και στην ρύθμιση του σμήγματος.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορυθμιστικές
- Αντιφλεγμονώδες
- Τονωτικές

Niacinamide

Λέγετε και Nicotinamide είναι μια μορφή βιταμίνης B3. Μειώνει την φλεγμονή χωρίς να προκαλείτε βακτηριδιακή αντίσταση και ενισχύει την εμφάνιση του ξηρού ή κατεστραμμένου δέρματος μειώνοντας τις απολεπίσεις και αποκαταστρώντας την ευλιγισία.

Ιδιότητες:

- Μαλακτικές
- Αντιφλεγμονώδες

O

Oleanolic acid

Πρέρχεται από τα φύλλα της *Olea europaea* L.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορυθμιστικές
- Αντιφλεγμονώδες

P

Panthenol

Είναι προβιταμίνη που προέρχεται από το Pantothenic acid (Βιταμίνη B5). Μειώνει την απώλεια νερού και ενυδατώνει το δέρμα. Λέγεται επίσης ότι είναι αποτελεσματικό στην θεραπεία της ακμής καθώς εξουδετερώνει τα βακτηρίδια.

Ιδιότητες:

- Μαλακτικές
- Υγραντικές
- Αντιβακτηριδιακές

Propolis extract

Πρόπολη είναι ένα μίγμα από διάφορα ποσά κεριού και ρητινών που συλλέγονται από της μέλισσες από φυτά κυρίως από τα λουλούδια και τα μπουμπούκια. Έχει ισχυρές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες θα πρέπει όμως να χρησιμοποιείται με προσοχή σε αλλεργικά άτομα γιατί υπάρχουν πολλές αναφορές για περιπτώσεις ερεθισμού και κνησμού του δέρματος.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Αναπλαστικές

Prunus cerasus extract

Είναι απόσταγμα από το σύνολο του φύτου Bitter Cherry, Prunus cerasus. Χρησιμοποιείται στα προϊόντα ακμής για τις κερατολυτικές του ιδιότητες.

Ιδιότητες:

- Κερατολυτικές
- Μαλακτικές

Pyridoxine

Είναι μια μορφή της Βιταμίνη B6. Οι κύριες πηγές της βιταμίνης B6 είναι: σπόροι δημητριακών, τα φασόλια και άλλα λαχανικά, πατάτες, γάλα, τυρί, αυγά, ψάρια, κρέας και το αλεύρι.

Επίσης, έχει αντιβακτηριακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες όταν εφαρμόζεται τοπικά στο δέρμα. Υπάρχουν ασθενείς που είχαν φωτοαλλεργική αντίδραση στην ουσία.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Αντιοξειδωτικές
- Σμηγματορρυθμιστικές

R

Retinol (Βιταμίνη Α)

Έχει την ικανότητα να μπαίνει μέσα στα κύτταρα και να μετατρέπεται σε Retinoic acid που βοηθά στην αναγέννηση τους αυξάνοντας την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Αναπλαστικές
- Κερατολυτικές

Rosa centifolia flower juice extract

Είναι απόσταγμα από τα πέταλα του λουλουδιού Rosa centifolia. Οι κύριες θεραπευτικές ιδιότητες για την περιποίηση της επιδερμίδας είναι αντισηπτικό, στυπτικό, βακτηριοκτόνο, και ένα γενικό τονωτικό. Έχει εξαιρετικές μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες, που βοηθά το δέρμα να μείνει απαλό και σωστά ενυδατωμένο για την καταπολέμηση κάθε ξηρότητας και αφυδάτωσης. Πρόκειται για ένα χαλαρωτικό, μη τοξικό και μη ερεθιστικό συστατικό που έχει βαθιά επίδραση στην ποιότητα του δέρματος όταν χρησιμοποιείται.

Ιδιότητες:

- Στυπτικές
- Τονωτικές
- Αντιβακτηριδιακές
- Μαλακτικές
- Ενυδατικές
- Αντισηπτικές

Rosemary extract

Προέρχεται από το φυτό δεντρολίβανο. Έχει στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες, βοηθά στην αποσυμφόρηση του δέρματος, στην μείωση της φλεγμονής και του οιδήματος. Προωθεί την υγιή όψη της επιδερμίδας.

Ιδιότητες:

- Αντιφλεγμονώδες
- Στυπτικές
- Τονωτικές

S

Saccharum officinarum extract

Είναι απόσταγμα από το βότανο του ζαχαροκάλαμου *Officinarum saccharum, Gramineae*.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Μαλακτικές

Salicylic acid

Εμφανίζεται σε πολλά φυτά, αλλά μπορεί να γίνει και συνθετικά, αλλά όταν χρησιμοποιούμε το φυσικό προϊόν δεν έχει αρνητικές ιδιότητες που μπορεί να εμφανίσει το συνθετικό. Ανήκει στα ΒΗΑ, όταν χρησιμοποιείται σε συγκεντρώσεις 8%-12% είναι ισχυρό απολεπιστικό, στις συγκεντρώσεις 0,5%-2% είναι πιο ήπιο σαν τα ΑΗΑ. Έχει την ικανότητα να διαπερνά τους πόρους έτσι μπορεί να απολεπίζει και μέσα στους πόρους καθώς και στην επιφάνεια του δέρματος.

Μειώνει τα σημάδια, τους φαγέσωρες και την λιπαρότητα. Όταν χρησιμοποιείται με άλλες θεραπείες, βοηθά τα συστατικά τους να διεισδύσουν στο δέρμα πιο εύκολα και αποτελεσματικά.

Μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία στο δέρμα.

Ιδιότητες:

- Κερατολυτικές
- Απολεπιστικές
- Αντιβακτηριδιακές
- Αντιφλεγμονώδες
- Αντισηπτικές

Sodium lactate

Είναι ένα ισχυρό ενυδατικό και εργάζεται για τη βελτίωση της κατακράτησης υγρασίας στο δέρμα. Αυτή η βελτιωμένη διατήρηση υγρασίας μπορεί να διαρκέσει έως και 4 ώρες. Χρησιμοποιείται επίσης σε συνδυασμό με το γαλακτικό οξύ (ΑΗΑ) σε προϊόντα με σκοπό να βοηθήσει αναζωογονήσουν το δέρμα.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Υγραντικές

Sodium PCA

Στα καλλυντικά και προϊόντα προσωπικής φροντίδας το PCA (pyrrolidonecarboxylic acid) χρησιμοποιείται ως επί το πλείστον για την δημιουργία μαλακτικών. Το Sodium PCA αυξάνει την περιεκτικότητα σε νερό τα κορυφαία στρώματα του δέρματος απορροφώντας υγρασία από τον περιβάλλοντα αέρα.

Ιδιότητες:

- Μαλακτικές
- Υγραντικές

Sorbitol

Λέγεται και glucitol, προέρχεται από φρούτα, καλαμπόκι και τα φύκια. Είναι ένα υποκατάστατο της ζάχαρης. Στα προϊόντα ομορφιάς χρησιμοποιείται ως ενυδατικό και για να αποφευχθεί η απώλεια υγρασίας.

Ιδιότητες:

- Ενυδατικές
- Υγραντικές

Sulfur

Σκοτώνει το προπιονικό βακτηρίδιο της ακμής και απομακρύνει τους φαγέσωρες. Δρα επίσης ως κερατολυτικό. Το θείο έχει χρησιμοποιηθεί για το δέρμα με ακμή για δεκαετίες και εξακολουθεί να παραμένει πολύτιμο συστατικό.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Κερατολυτικές

T

Tocopherol (Βιταμίνη E)

Είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, βρίσκεται σε φυτικά λίπη και έλαια, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, αυγά, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, και στα φυλλώδη πράσινα και κίτρινα λαχανικά ή μπορούν να συντεθούν. Έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και παράλληλα βοηθά το δέρμα να ανανεωθεί μόνο του. Το πλεονέκτημα χρησιμοποιώντας βιταμίνη E είναι ότι δεν έχει παρενέργειες και στην πραγματικότητα, κάνει στην εμφάνιση το δέρμα υγιέστερο και πιο ανθεκτικό.

Ιδιότητες:

- Αντιοξειδωτικές
- Καταπραυντικές
- Αναπλαστικές
- Μαλακτικές

Triclosan

Έχει την ικανότητα να σκοτώνει μεγάλο αριθμό βακτηριδίων. Όταν χρησιμοποιείται σε συγκέντρωση 0,05 και πάνω μπορεί να σκοτώσει το προποιονικό βακτηρίδιο της ακμής. Όταν χρησιμοποιείται σε σαπούνια μπορεί να παραμείνει στο δέρμα ακόμα και μετά το ξέπλυμα με νερό και να συνεχίσει την δράση του.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Αντισηπτικές

U

Urea

Παράγεται στα θηλαστικά όταν οι πρωτεΐνες διασπώνται και αποβάλλεται με τα ούρα των θηλαστικών. Η ουρία που χρησιμοποιείται στα καλλυντικά προϊόντα είναι συνθετική. Σε μικρές συγκεντρώσεις έχει απολεπιστικές ιδιότητες και αυξάνει την περιεκτικότητα σε νερό τα κορυφαία στρώματα του δέρματος. Σε μεγάλες συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Ιδιότητες:

- Απολεπιστικές
- Αντισηπτικές
- Ενυδατικές
- Κερατολυτικές
- Υγραντικές

W

Wine leaf extract

Εκχύλισμα από τα φύλλα του σταφυλιού, περιέχει αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην αποφυγή κυτταρικών βλαβών.

Ιδιότητες:

- Στυπτικές
- Αντιοξειδωτικές

X

Xylitol

Παράγεται συνθετικά έχει ισχυρές αντιβακτηριδικές ιδιότητες.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Υγραντικές
- Μαλακτικές

Z

Zinc acetate

Προστατεύει προσωρινά τραυματισμένες ή εκτεθειμένες περιοχές του δέρματος από επιβλαβή ή ενοχλητικά ερεθίσματα. Επίσης καταστρέφει ή αναστέλλει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

Ιδιότητες:

- Αντιμικροβιακές

Zinc gluconate

Ομαλοποιεί την παραγωγή σμήγματος στο δέρμα. Επιπλέον, βοηθά τον οργανισμό να σκοτώσει τα βακτηρίδια της ακμής. Σε μεγάλες ποσότητες είναι τοξικό.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορυθμιστικές
- Αντιβκτηριδιακές

Zinc glycine

Η γλυκίνη βοηθά τον ψευδάργυρο να απορροφηθεί πιο βαθιά από το δέρμα για να έχει καλύτερη σμηγματορρυθμιστική δράση.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορρυθμιστικές

Zinc oxide

Έχει ήπια βακτηριοκτόνο δράση και βοηθά στην μείωση του πόνου και της ερυθρότητας.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές
- Καταπραϋντικές
- Αντιφλεγμονώδες

Zinc PCA

Μειώνει σημαντικά τα επίπεδα του σμήγματος στο δέρμα και του δίνει φρεσκάδα.

Ιδιότητες:

- Σμηγματορρυθμιστικές
- Τονωτικές

Zinc salicylate

Χρησιμοποιείται για τις αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες.

Ιδιότητες:

- Αντιβακτηριδιακές

Zinc sulfate

Χρησιμοποιείται για την καταστροφή των επιβλαβών μικροοργανισμών στο δέρμα καθώς επίσης και για την στυπτική του δράση.

Ιδιότητες:

- Αντιμικροβιακές
- Στυπτικές

3) Συστατικά που προκαλούν ακμή - Φαγεσωρογόνα

Φαγεσωρογόνα είναι τα συστατικά που κλείνουν τους πόρους και προκαλούν ακμή. Σε ένα άτομο που έχει λιπαρό δέρμα ή ακμή του συστήνετε να χρησιμοποιεί προϊόντα μη φαγεσωρογόνα, αλλά ακόμα και αυτά κάποιες φορές είναι βλαβερά για το δέρμα. Είναι σημαντικό να ελέγχουμε την λίστα με τα συστατικά πριν πάρουμε ένα καλλυντικό προϊόν για να είμαστε σίγουροι ότι δεν θα προκαλέσει ή επιδεινώσει προβλήματα στο δέρμα μας.

Προσοχή:

- Το ότι κάποιο συστατικό είναι φαγεσωρογόνο, δεν σημαίνει ότι σε όλους θα προκαλέσει προβλήματα. Υπάρχουν άτομα που το δέρμα τους δεν είναι ευαίσθητο, λιπαρό ή με ακμή που μπορεί να χρησιμοποιούν συχνά προϊόντα με αυτά τα συστατικά και να μην έχουν εμφανίσει κάποιο πρόβλημα.
- Δεν είναι όλα τα έλαια και τα κεριά φαγεσωρογόνα.
- Άλλο ένα σημαντικό στοιχείο είναι με ποιιά σειρά είναι γραμμένο το συστατικό στην συσκευασία. Για παράδειγμα αν ένα φαγεσωρογόνο συστατικό είναι γραμμένο προς το τέλος της λίστας η συγκέντρωσή του είναι μικρή, έτσι θεωρήτε λιγότερο πιθανό να προκαλέσει προβλήματα.

Πολύ φαγεσωρογόνα:

- Acetylated Lanolin
- Algae Extract
- Algin
- Cocoa Butter
- Coconut Butter
- Coconut Oil
- Isopropyl Isostearate
- Isopropyl Myristate
- Isopropyl Palmitate
- Isostearyl Isostearate
- Linseed Oil
- Myristyl Lactate
- Myristyl Myristate
- Octyle Palmitate
- Propylene Glycol Monostearate
- Wheat Germ Oil

Μέτρια φαγεσωρογόνα:

- Corn Oil
- Cotton Seed Oil
- Ethoxylated Lanolin
- Mink Oil
- Myristic Acid
- PEG 200 Dilaurate
- PEG 8 Stearate
- PG Monostearate
- Shark Liver Oil
- Soybean Oil
- Wheat Germ Glyceride

Ελαφρώς φαγεσωρογόνα:

- Bubussa Oil
- Candelilla Wax
- Castor Oil
- Lanolin Oil
- Lanolin Wax
- Olive Oil
- Peanut Oil
- PEG 100 Distearate
- PEG 100 Stearate
- PEG 150 Distearate
- Sesame Oil

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ακμή είναι η πιο συχνή δερματολογική πάθηση που προσβάλλει περίπου το 85% του γενικού πληθυσμού σε κάποιο στάδιο της ζωής του ατόμου και αντιμετωπίζεται με ειδική θεραπευτική αγωγή.

Η αιτιολογία της ακμής είναι πολυπαραγοντική.

Μερικοί από τους παράγοντες που εμπλέκονται στην ακμή είναι η κληρονομικότητα, το περιβάλλον, το stress, η λανθασμένη χρήση καλλυντικών όπως και ο αποικισμός του προποϊονικού βακτηριδίου της ακμής στους σμηγματογόνους αδένες. Επίσης άλλοι σημαντικοί παράγοντες είναι η γενετική προδιάθεση, οι μηχανικοί και οι ενδοκρινικοί παράγοντες.

Η αντιμετώπιση της ακμής ως πολυπαραγοντικής νόσου είναι πλέον εφικτή με τα μέσα που διαθέτει η σύγχρονη ιατρική.

Έχουν προταθεί και εφαρμόζονται διάφορα σχήματα θεραπείας, χωρίς βέβαια να έχει καθιερωθεί μια συγκεκριμένη φόρμουλα θεραπείας. Αυτό συμβαίνει λόγω της αδυναμίας της εντόπισης του ακριβούς αιτιοπαθολογικού γενετικού μηχανισμού εμφάνισης της νόσου, ο οποίος διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο.

Γι' αυτό το λόγο επιβάλλεται η συνεργασία όλων των ειδικών επιστημόνων ώστε να ενημερώσουν σωστά και να διαφωτίσουν τον πάσχοντα, για την αιτιολογία αυτής της επίμονης δερματοπάθειας ώστε να τον οδηγήσουν στην αποτελεσματική αντιμετώπισή της.

Σκοπός της πτυχιακής αυτής εργασίας είναι να ενημερώσει με απλό και σαφή τρόπο για την ποικιλομορφία των παραγόντων που μπορεί να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν την ακμή όπως επίσης και για όλα τα σύγχρονα προϊόντα θεραπείας της νόσου.

Επίσης γίνεται μια ανάλυση των κύριων συστατικών που περιέχονται μέσα τα συγκεκριμένα προϊόντα για να καταλάβουμε τι χρησιμοποιείται για την δημιουργία τους και ποιος είναι ο σκοπός δράσης τους για το δέρμα μας.

Αρχικά η φαρμακευτικές αγωγές που δίνονται από τον δερματολόγο είναι φάρμακα για εξωτερική-τοπική ή για εσωτερική-συστηματική λήψη. Είναι κυρίως κερατολυτικά, φαγεσωρολυτικά και αντιμικροβιακά. Πρέπει να χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή γιατί είναι πολύ ισχυρά και κατά την διάρκεια της λήψης τους πρέπει να γίνονται αιματολογικές εξετάσεις για να ελέγχουμε την κατάσταση του ασθενούς μήπως εμφανίσει κάποια παρενέργεια από τα φάρμακα.

Επιπλέον υπάρχουν και συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν κυρίως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και έχουν σκοπό την καταπολέμιση των συμπτωμάτων που προκαλεί η ακμή.

Τέλος είναι τα καλλυντικά σκευάσματα που μπορεί ο ασθενής να χρησιμοποιεί σε καθημερινή βάση και του παρέχουν μια ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος. Χωρίζονται σε προϊόντα καθαρισμού, προϊόντα απολέπισης, μάσκες, λοσιόν, κρέμες και τοπικές κρέμες ή sticks.

Έγινε μια ποιο λεπτομερή μελέτη στα καλλυντικά προϊόντα και στα κύρια συστατικά τους και διαπιστώσαμε ότι σε πολύ μεγάλο βαθμό χρησιμοποιείται το salicylic acid ένα ισχυρό κερατολυτικό που περιέχουν σχεδόν όλα τα προϊόντα που μελετήσαμε από όλες τις κατηγορίες. Συναντάμε πολύ συχνά απολεπιστικά όπως glycolic acid, lactic acid. Σμηγματορρυθμιστικά και αντιβακτηριδιακά όπως παράγωγα μαγνησίου, ψευδαργύρου και καολίνη και καταπραϋντικές και ενυδατικές ουσίες όπως το bisabolol, glycerin, tocopherol.

Όλα τα προϊόντα μας είναι πλούσια σε εκχυλίσματα και έλαια που προσφέρουν τις δικές τους μοναδικές ιδιότητες.

Συνοψίζοντας η ακμή είναι μια συχνή και χρόνια κατάσταση του δέρματος με πολύπλοκη κλινική εικόνα. Αν και είναι μια από τις πιο συνηθισμένες δερματικές καταστάσεις, η ασθένεια εξακολουθεί να παραμένει ένα αίνιγμα, το οποίο δυστυχώς δημιουργεί έντονα σωματικά και ψυχικά προβλήματα.

Στην αγορά κυκλοφορούν πάρα πολλά προϊόντα που βοηθούν στην αντιμετώπιση και την θεραπεία της ακμής πρέπει όμως να προσέχουμε τι αγοράζουμε και να συμβουλευόμαστε πάντα τον δερματολόγο και τον αισθητικό μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Χατζής Ι., Βασική Δερματολογία – Αφροδισιολογία, Τόμος Β΄, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1994
- 2) Ηλίου Α., Σημειώσεις Δερματολογίας Ι, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης 2001
- 3) Πέπα Μ., Αισθητική προσώπου Ι, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης 2002
- 4) Δερβίσογλου Κ., Αισθητική προσώπου ΙΙ, Θεσσαλονίκη 2002
- 5) Κεφαλά Β., Η θεραπευτική αντιμετώπιση της ακμής και η συμπτωματική αντιμετώπιση της ακμής από τον αισθητικό, Copyright 1999
- 6) Δούκας Χ., Κοσμητολογία Ι, Θεσσαλονίκη 1998
- 7) Δούκας Χ., Κοσμητολογία ΙΙ, Θεσσαλονίκη 2002
- 8) Πατάργια Θ. Σέκερη Κ. Μαργαρίτη Λ. Αγγλοελληνικό & Ελληνοαγγλικό λεξικό ιατρικών και βιολογικών ορών, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 2006
- 9) Βέγκος Α., Κοσμητολογία, Εκδόσεις Interbooks
- 10) ΕΟΦ Εθνικό συνταγολόγιο, Αθήνα 2007
- 11) Marie-Noelle Estrade, Κοσμητολογία, Εκδόσεις Φαρμακευτικός κόσμος, Αθήνα 2010
- 12) Κανακάρης Τ. Επί του εργαστηρίου, Εκδόσεις Φαρμακευτικός κόσμος, Αθήνα 2006
- 13) Prof. Ronald Marks, ΑΚΜΗ υγεία και ζωή Εκδόσεις Ψυχογιός
- 14) La Roche-Posay, Οδηγός Δερματολογικών προϊόντων 2009
- 15) Vichy, Οδηγός Δερματολογικών προϊόντων 2008
- 16) Frezyderm, Οδηγός Δερματολογικών προϊόντων 2008
- 17) Avène, Οδηγός Δερματολογικών προϊόντων 2009
- 18) Bioderma, Οδηγός Δερματολογικών προϊόντων 2009
- 19) Arivita, Πρακτικός οδηγός κοσμητολογίας και δερματολογίας
- 20) Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάννικα, Έκδοση 1996
- 21) Ιατρική και υγεία, Εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια, Εκδοτική Αθηνών

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.cosmeticscop.com/ingredient_dictionary
www.thegoodscentcompany.com/cosmetix.html
www.specialchem4cosmetics.com
www.beautifulwithbrains.com/knowyouringredients
www.dermaxine.com
www.cosmeticanalysis.com/cosmetic-ingredients/
www.acne.org
www.cosmeticsinfo.org
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm
www.healthfoodspagesinfo/wp/el/article/vitamins-for-acne
www.pharmainfo.net
www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html
www.acnetohealth.com
www.ecplaza.net
www.artaface.com
www.marginup.com
www.freeacne.gr