

# Акне (Угри обыкновенные)

раздел: Заболевания кожи, волос и ногтей у детей, дата: 08.07.2019, автор: Пеньков А.Ю., Пасечник И.П. по материалам [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)



Акне (угри) – это воспалительное заболевание кожи, сопровождающееся закупоркой волосяных фолликулов секретом сальных желез и отмершими клетками эпителия. Акне обычно локализуются на лице, шее, груди, спине и плечах. Несмотря на эффективные методы лечения, акне может иметь персистирующее течение (прыщи и папулы заживают медленно, и, когда одни исчезают, появляются новые).

Наиболее распространены акне среди подростков 70-87%. В последнее время возросло число случаев акне и у детей младшего возраста.

В зависимости от тяжести, акне может быть причиной эмоционального дистресса и рубцовых повреждений кожи. Чем раньше вы начнете лечение, тем меньше риск физических и эмоциональных страданий.

## Симптомы

Симптомы акне зависят от тяжести заболевания:

- Белые точки (закрытые комедоны)
- Черные точки (открытые комедоны)
- Маленькие синюшно-красные, плотные шишки (папулы)
- Прыщи (пустулы), это папулы с гнойным содержимым
- Большие, плотные болезненные шишки (узлы)
- Болезненные, заполненные гнойным содержимым узлы (кисты)

## Причины

Четыре основные причины приводят к возникновению акне:

1. Продукция жира сальными железами
2. Омертвевшие клетки эпителия
3. Закупоренные поры
4. Бактерии

Обычно акне появляются на лице, шее, груди, спине и плечах. Именно эти участки кожи содержат

наибольшее количество сальных желез. Акне появляются, когда волосяные фолликулы закупориваются секретом сальных желез и отмершими клетками эпителия.

Волосяные фолликулы имеют связь с сальными железами. Эти железы секретируют жирную субстанцию (себум или кожное сало) для смазки волос и кожи. Себум обычно распространяется вдоль волоса к устью волосяного фолликула, которое открывается на поверхность кожи.

Если организм вырабатывает слишком много секрета сальных желез (себум), а так же ороговевших клеток эпителия, то эти два элемента могут закупоривать волосяные фолликулы. Они формируют мягкие пробки, создавая условия для размножения бактерий. Если закупоренные поры инфицируются бактериями, возникает воспаление кожи.

Закупоренные поры могут приводить к тому, что стенки волосяных фолликулов утолщаются и это приводит к возникновению закрытых комедонов (белых точек). Или пробки могут открываться на поверхность кожи, темнеть и это приводит к образованию открытых комедонов (черных точек). Открытые комедоны напоминают грязь, скопившуюся в порах. Но на самом деле поры заполнены бактериями и кожным салом, которые темнеют от контакта с воздухом.

Папулы это выступающие красные пятна с белым центром, которые возникают, когда волосяной фолликул воспаляется или инфицируется. Закупорка и воспаление, которые возникают в глубине волосяного фолликула, приводят к формированию кисто-подобной шишки в глубине кожи. Другие поры в коже, которые открываются на поверхность, в частности поры потовых желез, не вовлекаются в процесс формирования акне.

### **Факторы, которые могут ухудшить прогноз при акне**

Эти факторы могут запустить процесс появления новых акне или ухудшить уже существующие акне:

**Гормоны.** Андрогены - это гормоны, продукция которых повышается у юношей и девушек в период полового созревания, что приводит к увеличению сальных желез и большей продукции кожного сала. Гормональные изменения связаны также и с беременностью; использование оральных контрацептивов тоже может приводить к повышению продукции кожного сала. Небольшое количество андрогенов, циркулирующих в крови у женщин, может ухудшить прогноз при акне.

**Некоторые лекарства.** Лекарственные препараты, содержащие кортикостероиды, андрогены и соли лития могут ухудшить акне.

**Диета.** Исследования показывают, что некоторые пищевые факторы, включающие молочные продукты, богатую углеводами пищу такую как хлеб, бублики, рогалики, чипсы, могут спровоцировать появление акне. Считается так же, что употребление в пищу шоколада может приводить к ухудшению акне. Последние исследования показали, что у 14 юношей, употреблявших шоколад, ухудшилось течение акне.

**Стресс.** Стресс может ухудшить течение акне.

### **Мифы об акне**

Эти факторы практически не влияют на возникновение акне:

**Жирная пища.** Употребление жирной пищи не влияет на возникновение акне. Хотя находясь, например, на кухне во время готовки (жарки) вы подвергаетесь риску попадания жирных испарений на кожу, что может привести к закупорке волосяных фолликулов, раздражению кожи и возникновению акне.

**Грязная кожа.** Акне не возникают из-за грязи. На самом деле, если сильно тереть кожу мочалкой, использовать скрабы или химические раздражители кожи, можно ухудшить течение акне. Однако

при незначительном усилии это помогает избавиться от кожного жира и омертвевших клеток кожи.

**Косметика.** Косметика не обязательно ухудшает течение акне, особенно если вы используете средства, не содержащие жира, и регулярно смываете косметику. Использование косметических средств, не содержащих жира, не влияет на эффективность лекарств, применяемых при акне.

### **Факторы риска**

Факторами риска возникновения акне являются:

**Гормональные изменения.** Такие изменения характерны для подростков, девушек, юношей и людей, использующих различные медикаменты, содержащие кортикостероиды, андрогены и соли лития.

**Семейная история (анамнез).** Наследственность имеет значение в развитии акне. Если у обоих ваших родителей были акне, то вероятнее всего они будут и у вас тоже.

**Жирные и маслянистые субстанции.** У вас могут появиться акне, если ваша кожа контактирует с жирными лосьонами, кремами или на кухне во время готовки с жирными испарениями.

**Трение или давление на вашу кожу.** Это может быть вызвано контактом кожи с такими предметами как телефоны, мобильные телефоны, шлемы, тесные воротники, рюкзаки.

**Стресс.** Стресс не является причиной возникновения акне, но если у вас уже есть акне, стресс может ухудшить прогноз.

### **Лечение и медикаменты**

Если безрецептурные средства не эффективны в лечении акне, доктор пропишет более серьезные препараты и назначит терапию. Дерматолог поможет вам:

- Контролировать ваши акне
- Избегать рубцевания и других повреждений кожи
- Сделать шрамы менее заметными

Медикаменты, используемые для лечения акне, способствуют уменьшению продукции секрета сальных желез, ускоряют слущивание отмерших клеток кожи, помогают бороться с бактериальной инфекцией и уменьшают воспаление, что позволяет предупредить появление рубцов. Используя большинство из прописанных медикаментов, вы можете не увидеть результата от лечения на протяжении 4-8 недель, и ваша кожа станет в начале хуже, прежде, чем улучшиться. Может потребоваться много месяцев, и даже лет, чтобы акне исчезли окончательно.

Лечение, которое назначит врач, будет зависеть от типа и тяжести акне, которые у вас есть. Это могут быть средства для местного применения (нанесение на кожу) или для приема внутрь (таблетки). Часто эти препараты назначаются одновременно (в комбинации). Беременным для лечения акне назначаются только местные препараты.

### **Средства для местного применения**

Эти препараты наиболее эффективны, когда их наносят на чистую, сухую кожу через 15 минут после умывания. В течение первых нескольких недель эффект от их применения может не наступить, и даже можно отметить раздражение кожи в виде покраснения, сухости и шелушения в начале лечения.

Лечащий врач может порекомендовать вам способы уменьшения этих побочных эффектов, например, постепенное повышение дозы, смывание препарата после короткого периода нанесения на кожу или замена препарата.

## **Самые распространенные препараты для местного лечения акне:**

**Ретиноиды.** Бывают в виде крема, геля и лосьона. Ретиноиды – это производные витамина А. К ним относятся: третиноин (Авита, Ретин-А и др.), адапален (Дифферин) и тазаротен (Тазорак, Аваж). Их наносят на кожу вечером, начиная с трех раз в неделю, затем ежедневно, когда ваша кожа привыкнет к ним. Ретиноиды предупреждают закупорку волосяных фолликулов.

**Антибиотики.** Эти препараты уничтожают бактерии и уменьшают воспалительный процесс. В течение первых двух месяцев лечения обычно используют и ретиноиды, и антибиотики, нанося на кожу антибиотики утром, а ретиноиды вечером. Антибиотики обычно комбинируют с бензоил пероксидом, чтобы уменьшить вероятность развития антибиотикорезистентности. Например, клиндамицин с бензоил пероксидом (Бензаклин, Дуак, Акания), и эритромицин с бензоил пероксидом (Бензамицин).

**Дапсон.** (Акзон). Этот гель эффективен в комбинации с ретиноидами. Побочными эффектами являются покраснение и сухость кожи.

## **Системные препараты (препараты для приема внутрь)**

**Антибиотики.** При тяжелых формах акне могут быть назначены антибиотики для приема внутрь. Препаратами выбора являются антибиотики группы тетрациклина – миноциклин и доксициклин.

Если на фоне приема антибиотиков, в течение 3-4-х месяцев будет явное улучшение или наоборот, они не помогут, доктор отменит их. Отмена антибиотиков поможет избежать формирования антибиотикорезистентности.

Возможно, вам потребуется применение местного лечения в комбинации с приемом антибиотиков. Исследования показали, что применение только бензоил пероксида с оральными антибиотиками уменьшает риск развития антибиотикорезистентности.

Побочные эффекты при приеме антибиотиков могут проявиться расстройством желудка, головокружением. Они также повышают чувствительность кожи к ультрафиолету (солнцу). Они могут привести к дисколорации (обесцвечиванию) кожи.

**Комбинированные оральные контрацептивы.** Комбинированные оральные контрацептивы могут быть эффективны у женщин и девочек подростков. В США одобрены три препарата, содержащие эстроген и прогестин (Орто Три-Циклен, Эстростен и Яз).

Наиболее распространенные побочные эффекты этих препаратов – головная боль, болезненность молочных желез, тошнота, набор веса и задержка месячных. Повышается риск тромбообразования.

**Антиандрогенный агент.** Препарат спиронолактон (Альдактон) может быть назначен женщинам и девочкам подросткам, если оральные антибиотики не эффективны. Его действие основано на блокировании действия андрогенов на сальные железы. Возможные побочные эффекты включают болезненность молочных желез, болезненные месячные, задержку натрия.

**Изотретиноин.** Это препарат резерва для пациентов с очень тяжелыми формами акне (риск рубцевания). Или, если другое лечение не эффективно.

Изотретиноин для приема внутрь очень эффективен, но его побочные эффекты так же очень серьезные: развитие язвенного колита, депрессии, суицидального настроения. Поэтому назначается только врачом и принимается только под наблюдением врача.

## **Физиотерапия**

Физиотерапия может быть назначена сама по себе или в дополнение к медикаментозному лечению

**Фототерапия.** Различные виды фототерапии были успешно использованы при лечении акне. Но

дальнейшие исследования требуют определения идеального метода, источника света и режима дозирования. Целью фототерапии является уменьшение бактерий, которые вызывают воспаление при акне. Лампа синего цвета может быть использована в домашних условиях, другие виды фототерапии только в специальном учреждении.

Возможные побочные эффекты фототерапии включают боль, покраснение, чувствительность к солнечным лучам.

**Химический пилинг.** Эта процедура предусматривает повторяющееся нанесение на кожу химических растворов, таких как салициловая кислота. Это эффективно совместно с другими видами терапии, кроме приема ретиноидов внутрь, так как это приводит к сильному раздражению кожи.

Химический пилинг может быть причиной дисколорации (обесцвечивания) кожи, покраснения и шелушения.

**Удаление комедонов.** Дерматолог при помощи специальных инструментов может удалить комедоны, которые не исчезают после применения местного лечения. Эта техника удаления может быть причиной рубцевания.

**Инъекции стероидов.** Узловые и кистозные поражения при акне могут лечиться при помощи инъекций гормонов прямо в эти образования. Это улучшает внешний вид без необходимости удаления узлов и кист. Побочные эффекты: истончение кожи, дисколорация кожи, появление мелких кровеносных сосудов в местах лечения.

### Лечение рубцов при акне

Процедуры, направленные на уменьшение рубцов после акне, следующие:

**Наполнители мягких тканей.** Инъекции наполнителей мягких тканей таких как, коллаген или жир, под кожу в месте рубца, приводит к восстановлению кожи. Это делает рубцы менее заметными. Эффект временный, поэтому следует периодически повторять инъекции. Побочные эффекты включают отечность, покраснение, образование синяков.

**Химический пилинг.** Аппликации кислоты в высокой концентрации позволяют удалить верхний слой и минимизировать образование глубоких рубцов.

**Дермабразия (механическая шлифовка кожи).** Позволяет сравнять рубцы с окружающей кожей.

**Лазерная шлифовка кожи.** Использование лазера для улучшения внешнего вида кожи.

**Косметическая хирургия.**

### Лечение акне у детей

Большинство препаратов для лечения акне используются у детей старше 12 лет. Однако, отмечается тенденция появления акне у младших детей. В одном из исследований у 365 девочек в возрасте от 9 до 10 лет акне отмечались у 78%. Если у вашего ребенка есть акне, следует проконсультироваться у детского дерматолога. Доктор даст все необходимые рекомендации и назначит лечение.

### Образ жизни и домашние средства

Вы можете попытаться избежать или контролировать акне легкой степени при помощи безрецептурных средств, а также простых процедур:

- Очищайте проблемные места, используя мягкие моющие средства. Дважды в день

умывайтесь теплой водой с мылом. Если есть склонность к образованию угрей по линии роста волос на голове, мойте голову с шампунем каждый день.

- Не пользуйтесь скрабами для лица, вяжущими средствами и масками для лица, так как они могут раздражать кожу, что приводит к ухудшению акне. Будьте внимательны с пораженными участками кожи, когда бреетесь.
- Пробуйте безрецептурные средства для лечения акне, чтобы подсушить избыток жира и стимулировать слущивание эпителия. Ищите средства, содержащие бензоил пероксид в качестве активного ингредиента. Вы можете также использовать средства, содержащие серу, резорцинол или салициловую кислоту. В начале лечения эти средства могут вызывать покраснение, сухость и шелушение кожи, но через месяц эти проявления исчезают.
- Избегайте раздражителей кожи. Не пользуйтесь средствами на масляной основе, жирными кремами, солнцезащитными средствами, гелями для волос, косметическими карандашами для маскировки акне. Пользуйтесь средствами на водной основе.
- Используйте солнцезащитные средства, не содержащие масло. У некоторых людей солнечные лучи ухудшают акне. И некоторые препараты могут делать вас более чувствительными к солнцу. Старайтесь избегать солнца по возможности.
- Следите за тем, с чем контактирует ваша кожа. Следите за тем, чтобы волосы были чистыми и не контактировали с кожей лица. Старайтесь избегать контактов вашего лица с руками или другими предметами, такими как телефонные трубки, мобильные телефоны. Тесная одежда и головные уборы, также могут вызвать проблемы, особенно, если вы потеете. Пот и жир стимулируют образование акне.
- Не прокалывайте и не выдавливайте угри. Это может привести к инфицированию и шрамам.

### **Профилактика**

Как только ваши акне начнут исчезать, вам следует продолжать лечение до полного улучшения и предупреждения обострения. Длительность терапии всегда согласовывайте с вашим доктором.

#### **Воспользуйтесь следующими рекомендациями для предупреждения акне:**

- Очищайте области, склонные к акне только дважды в день. Мытье удаляет избыток жира и омертвевший эпителий. Но слишком частое мытье раздражает кожу. Мойте пораженные участки кожи мягкими моющими средствами и используйте продукты для ухода за кожей на водной основе.
- Используйте безрецептурные кремы и гели от угрей, чтобы избавиться от избытка жира. Пользуйтесь средствами, содержащими бензоил пероксид или салициловую кислоту.
- Используйте косметику, не содержащую жиры, она не закупоривает поры.
- Снимайте макияж перед сном. Так же регулярно мойте мыльным раствором щеточки и аппликаторы.
- Носите просторную одежду. Тесная одежда задерживает тепло и влагу, что приводит к раздражению кожи. По возможности не пользуйтесь тесными ремешками, рюкзаками, шлемами, головными уборами и спортивным снаряжением, чтобы предупредить трение кожи о них.
- Принимайте душ после активных видов деятельности. Жир и пот на вашей коже могут привести к обострению процесса.

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/acne/basics/causes/con-20020580>