

L'ACNE JUVENIL

29 octubre, 2018

Molts joves viuen amb preocupació el seu acne. En una època com es la pubertat molts d'ells es senten exclosos pel sol fet de tenir un trastorn a la pell que els omple la cara de grans que enlletgeixen el seu aspecte, i moltes vegades són el blanc perfecte de les mofes dels seus companys o companys de col·legi, o d'equip.

Comencem per definir que és l'acne. Es tracta d'un trastorn de la pell que es produeix quan els fol·licles pilosos es tapen amb greix i cèl·lules cutànies mortes. Mol sovint, ocasiona l'aparició de punts negres o grans a la cara, el front, el pit, la part superior de l'esquena i les espatlles. L'acne és més freqüent en els adolescents, malgrat que pot afectar a persones de totes les edats.

Hi ha tractaments efectius, però l'acne pot ser persistent. Els grans i erupcions sanen molt lentament, i quan comencen a desaparèixer, altres semblen aflorar.

Segons la gravetat, l'acne pot causar angoixa emocional i deixar cicatrius en la pell. Quan abans iniciïs el tractament, menor serà el teu risc de patir aquests problemes.

Síntomes

Els signes i símptomes de l'acne varien segons la intensitat del trastorn:

- Porus tapats.
- Porus oberts.
- Irregularitats sensibles vermelles i petites (pàpules).
- Grans (pústules) que són pàpules amb pus en la punta.
- Bonys grans, sòlids i dolorosos que estan sota de la superfície de la pell (nòduls).
- Bonys dolorosos, plens de pus que estan sota de la

superfície de la pell (lesions cístiques).

Si els remeis de cura personal no poden eliminar l'acne, consulta amb el metge d'atenció primària. El metge pot prescriure't medicaments més forts. Si l'acne persisteix o és greu, busca tractament amb un metge especialista de la pell (dermatòleg).

En moltes dones, l'acne pot persistir per dècades, amb exacerbacions freqüents una setmana abans del període menstrual. Aquest tipus d'acne sol desaparèixer sense tractament en dones que utilitzen anticonceptius.

En gent adulta, l'aparició sobtada d'acne greu pot indicar la presència d'una malaltia preexistent que requereixi atenció mèdica.

Alguns netejadors facials, locions per l'acne i altres productes per la pell de venda lliura molt utilitzats poden causar una reacció greu. Aquest tipus de reacció no és comú, així que no la confonguis amb l'enrogiment, la irritació o la picor quan t'has aplicat medicaments o productes.

Les principals causes que provoquen l'acne són quatre:

- Producció excessiva de greix.
- Obstrucció dels fol·licles pilosos amb greix i cèl·lules cutànies mortes.
- Bacteris

Excés d'activitat d'un tipus d'hormones (andrògens).

Factors que poden empitjorar l'acne

- Els andrògens són hormones que augmenten en els joves durant la pubertat i la pubertat i que fan que les glàndules sebàcies s'engrandeixin.
- **Certs medicament.** Els exemples comprenen fàrmacs que contenen corticoesteroides, testosterona o liti.
- Els estudis indiquen que determinats factors dietaris,

entre els que es troba la llet descremada i els aliments rics en hidrats de carboni (pa, patates fregides), poden empitjorar l'acne. Per molt de temps es va creure que la xocolata podia empitjorar l'acne. Un estudi realitzat en 14 homes que tenien acne va revelar que menjar xocolata estava relacionat amb un empitjorament dels símptomes. Però es necessiten més estudis per examinar la raó per la qual això succeeix i per determinar si les persones que tenen acne es beneficiaran seguint restriccions alimentàries específiques.

- **Estrès.** L'estrès pot empitjorar l'acne.

Falsos mites sobre l'acne

- **Aliments amb alt contingut gras.** Menjar aliments amb alt contingut gras tenen molt poca o cap incidència sobre l'acne. Però, treballar en un ambient amb concentració de greix, com en una cuina amb fregidores, incideix sobre l'acne, perquè l'oli es pot pegar a la pell i obstruir els fol·licles pilosos. Això irrita la pell encara més afavorint l'acne.
- La sucietat de la pell no causa l'acne. De fet, fregar la pell amb massa força o rentar-la amb sabons aspres o amb químics la irrita i empitjora l'acne.
- **Cosmètics.** Els cosmètics no sempre empitjoren l'acne, especialment si utilitzes maquillatge sense oli que no obstrueixi els porus i te'ls treus amb regularitat. Els cosmètics que no contenen oli no interfereixen en l'efectivitat dels medicaments contra l'acne.