

# Spuogų gyvenimas

čiantis, uždegiminių mazgelių daugėja. Atsiranda pūlinių, sunkesniais atvejais – didesnių susiliejančių uždegiminių mazgų.

Daugelis klaidingai galvoja, kad spuogai – tik amžiaus problema. Iš tiesų tai lėtinis, paūmėjantis ir vėl aprimstantis odos susirgimas. Šios ligos formų yra be galo daug, o gydymas užtrunka ilgai, kartais net kelerius metus.

## Ligos vystymasis

Spuogai (arba aknė) gali išsivystyti dėl keturių priežasčių:

Padidėjusio riebalų liaukos funkcijos aktyvumo.

Kai jaunuolis pradeda bręsti, veikiamos hormonų „atsibunda“ riebalinės liaukos. Oda pradeda blizgėti ten, kur šių liaukų daugiausia.

Pakitusio odos ragėjimo.

Riebalinės liaukos kanalėlis turi būti atviras, tada riebalai laisvai pasišalina. Dėl hormonų kaitos pakitus odos ragėjimui, ląstelės sukimba, susidaro kamšteliai, neleidžiantys riebalams ištekėti. Riebalų liauka padidėja, sutrinka jos drenažas. Ant odos atsiranda maži spuogeliai – inkštirai.

Bakterijų.

Riebalų liaukos turi savo „gyventojus“ – aknės bakterijas. Šios bakterijos vadinamos anaerobinėmis, nes gyvena ten, kur nėra deguonies. Jos mums netrukdo tol, kol organizme viskas gerai. Tačiau kai liauka užsikemša ir pritvinksta riebalų, susidaro pačios geriausios sąlygos bakterijoms daugintis ir gaminti uždegimą skatinančias medžiagas. Todėl mazgelis, kuris pradžioje buvo nedidelis ir baltas, parausta, paburksta ir tampa skausmingas.

Uždegimo.

Dėl pakitusio imuninio atsako ir prasidėjusio uždegimo atsiranda mazgeliai, pūlinėliai, o jiems susiliejus – dideli giluminiai mazgai.

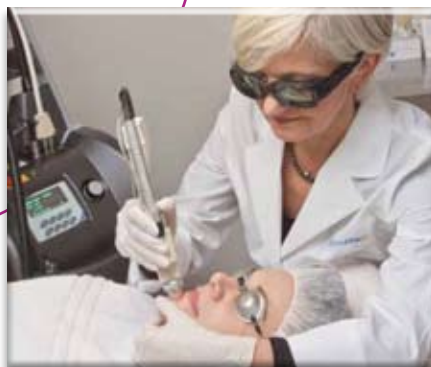
## Kaip atsiranda spuogai?

Paprastieji spuogai, arba acnė vulgaris – vienas dažniausių lėtinių uždegiminių odos susirgimų, kamuojančių beveik kiekvieną bręstantį jauną žmogų. Ligos taikynys – riebalų liaukos ir plauko maišelio folikulo viršutinė dalis. Padidėjus riebalų kiekiui, išsiplėčia riebalinės liaukos ir plauko maišelio žiotys. Iš pradžių atsiranda mikroinkštiras, kuris kaupiantis riebalams virsta inkštiru. Uždaroje poroje susidaro sąlygos daugintis bakterijoms. Atsiranda rausvas mazgelis, prasideda uždegimas. Jam ple-

Spuogai veide kelia didžiulį psichologinį diskomfortą.

Daugelis jaunų žmonių būtent dėl jų slepiasi nuo pasaulio ir netenka gyvenimo džiaugsmo. Kosmetologai žino, kad spuogų gydymas yra sunkus ir ilgas, tačiau šiais laikais, kai naujosios technologijos daro stebuklus, spuogų kamuojamiems žmonėms galima pagelbėti kur kas greičiau.

Apie tai kalbamės su grožio terapijos ir chirurgijos klinikos SUGIHARA gydytoja dermatologe Jolanta ŽILIENE.



# Spuogai slopina mo džiaugsmą

## Netinkama priežiūra ir gydymas

Spuogų kamuojami žmonės kartais elgiasi netinkamai: arba patys save žaloja, spaudydami spuogus, arba visai nekreipia dėmesio į ligą tol, kol išsivysto sunki aknės forma.

Norėdami kuo greičiau atsikratyti spuogų, žmonės dažnai imasi maigyti uždegimo pažeistą liauką, taip ją traumuodami ir dar labiau padidindami uždegimą. Šių veiksmų pasekmė – nubrodinta oda, žaizdeles dengiantys šašeliai, po jų ilgam liekančios dėmės, o dažnai ir randai.

Kartais pacientai prašo padėti atsikratyti spuogų, tačiau apžiūredama odą matau tik šašelius, dėmeles, odos nelygumus, o spuogo – nė vieno. Tokie pacientai kartais net patys nustemba, kai pamėginus mėnesį neliesti veido, jų odos būklė pagerėja savaime.

Žinoma, kai spuogas jau su turiniu, matyti viršūnė, jį galima atverti ir išvalyti, tačiau reikia mokėti tai padaryti. Kai maišelis didelis, negalime žinoti, į kurią pusę jis pratrūks. Gerai, jei į viršų, o jei į šoną? Tada vietoj vieno spuogelio atsiras du arba trys, o gal ir visa sanauja, kuri jau niekaip neužgis nepalikusi rando. Todėl šį darbą geriau patikėti kosmetologams.

Svarbu nepamiršti, kad paprastieji spuogai – tai lėtinė odos liga, kurios gydymą lemia ligos atsiradimo priežastys. Gydant siekiama mažinti riebalų gamybą, reguliuoti riebalų liaukų ragėjimo procesus, slopinti aknės bakterijų dauginimąsi bei malšinti uždegimą. Laiku negydoma liga gali palikti negrįžtamus kosmetinius defektus.

## Kosmetologų kompetencija

Visada pabrėžiu, kad kosmetologai ne šiaip sau mokosi ketverius metus. Jie įgyja medicinos žinių, todėl yra atsargesni. Na, o trumpus kursus baigusiems kosmetikams-vizažistams viskas atrodo paprasčiau, todėl jie drąsiai imasi net spuogų „gydymo“.

Kartais į mūsų kliniką kreipiasi jaunuoliai, kamuojami sunkios aknės formos, nors sako kelerius metus gydęsi pas kosmetologus. Deja, vis dar yra drąsiai bandančių gydyti sunkių formų spuogus, kurie iš esmės jie neturi teisės to daryti. Kosmetologijos procedūros gali būti tik pagalbinės pagrindiniam gydymui, jos gali tik pagreikinti gijimą. Žmogui, trokštančiam greitesnių rezultatų, tai tarytum psichoterapija. Kosmetologas turėtų žinoti, kur baigiasi jo kompetencija, ir sugebėti atskirti, ar tai yra lengva forma, su kuria jis gali dirbti, ar sunki, kai klientas be gydytojo pagalbos neišsivers. Kažin, ar padėkos kosmetologui žmogus, kuris pas gydytoją pateks pavėlavęs keletą metų, išvargintas psichologinių išgyvenimų „pasipuošęs“ randais ir išleidęs nemažai pinigų.

Žinoma, egzistuoja ir kosmetiniai spuogai, kuriems užtenka išvalyti odą ir parinkti tinkamas odos priežiūros priemones: jie išnyksta ir nebegrįžta. Bet iš esmės veido valymas nekeičia ligos eigos. Spuogų liga gali tęstis iki brandaus amžiaus.

## Ką reikėtų žinoti apie odos priežiūrą?

Kad ir kiek džiovinsime odą, valysime ją kaukėmis ar grandysime šveitikliais, riebalų liauka į tai nereaguos. Riebalavimasis priklauso nuo vidinių veiksnių. Hormonas testosteronas skatina liaukas gaminti riebalus. Riebalų gaminimosi aktyvumas priklauso nuo to, kokio jautrumo odos receptorių žmogus paveldėjo. Įmanoma estetiškai patvarkyti odą – pasausinti, kad ji neblizgėtų, tačiau riebalavimąsi galime sumažinti tik geriamaisiais vaistais. Odos ragėjimą galime keisti išoriniais preparatais. Tačiau turime žinoti, kad odos negalima pernelyg išsausinti – ji taps jautri ir dirgli, o spuogų atsiradimo priežastys, deja, neišnyks. Priežiūra neturi būti per daug agresyvi.

Su akne daugelis susiduria jaunystėje, bet nemažai žmonių šia liga serga būdami

ir vyresnio amžiaus. Tai vadinamieji vėlyvieji arba suaugusiųjų spuogai. Jie skiriasi nuo paprastųjų. Dažnai tokie spuogai vargina moteris. Joms tenka ieškoti problemos priežasčių pas ginekologus.

## Koks turėtų būti gydymas?

Yra labai efektyvių vaistų, tačiau gydymas turi būti reguliarus. Kaip minėjau, spuogas yra pasekmė. Nuo to momento, kai užsikemša riebalinė liauka, iki spuogo pasirodymo gali praeiti net 3 mėnesiai. Pradėjus spuogus gydyti vietinio poveikio vaistais, pokyčiai matomi jau po mėnesio, tačiau gydymo efektyvumą vertiname praėjus maždaug 3 mėnesiams, nes reikia laiko, kad oda išsivalytų. Jei gydymas sėkmingas, vėliau gali užtekti tik palaikomosios kosmetikos. Kartais tenka skirti sisteminio poveikio vaistus, kurie vartojami 3–6 mėnesius, o kartais ir ilgiau.

Pasitaiko atveju, kai po kelių mėnesių pacientas nusprendžia, kad jau pasveiko ir pradingsta. Dažnai po metų ir vėl tenka iš naujo pradėti gydymą. Dėl to svarbu žinoti, kad spuogų gydymas – ilgas procesas, reikalaujantis kantrybės, supratimo, gydytojo ir paciento pasitikėjimo vienas kitu.

Kartais tenka susidurti su keistais atvejais. Kai kurie žmonės veido neprausia vandeniu, o tik valo spiritu. Tokias klaidas paprastai daro ypač riebią odą turintys pacientai. Valant spiritu ar kitais agresyviais valikliais, oda išdžiovinama, sutrinkdama natūrali odos apsauga, atsiranda pleiskanojimas, paraudimas, niežulys.

## Lazeris padeda greičiau atsikratyti spuogų

Grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje SUGIHARA aknė gydoma lazeriu „Fotona“. Jis skirtas gydyti lengvos ir vidutinio sunkumo aktyvios fazės aknę, pasireiškiančią pūlingais spuogais.

Lazeris padeda tada, kai yra uždegiminis bėrimo elementų – spuogelių ar pūlinukų. Spindulių sukelta šiluma suardo riebalų liaukose susikaupusių bakterijų sienelių baltymus (veikia antibakteriškai), pakeičia mikrocirkuliaciją uždegimo židinyje, todėl mažėja paraudimas. Taip paspartėja gijimas ir sumažėja naujų spuogų atsiradimo tikimybė. Aknės gydymas lazeriu yra nauja, efektyvi ir neskausminga procedūra. Žmogus jaučia tik šilumą, o rezultatas yra greitas ir akivaizdus. Nors lazeris neveikia riebalų liaukos funkcijos ir nekeičia odos ragėjimo proceso, todėl negali visiškai suvaldyti ligos, tai yra puiki galimybė sparčiai pagerinti odos būklę, sušvelninti ligos eigą, pakelti nuotaiką. ●