

AKNE (SİVİLCE) HASTALIĞI BİLGİLENDİRME FORMU

Bu broşürdeki bilgiler uzman dermatologlar tarafından, son derece sık karşılaşılan bir sorun olan akne ve tedavisi hakkında sizleri bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Akne nedir?

Yüz, boyun, sırt ve gövdede yer alan, yağ bezlerinin aktivitesinden kaynaklanan, ciltten kabarık olarak görülen, zaman zaman içi iltihaplı olabilen sivilcelerdir. Ergenlik döneminde en sık görülen dermatolojik hastalıktır. 12-18 yaşları arasındaki bireylerin yaklaşık %40'ında görülür.

Aknenin oluşmasına neler neden olur?

Oluşumunda bir çok faktör rol oynar. Genetik olarak yatkın kişilerde yağ salgısının deri dışına atıldığı kıl-yağ bezi kanalında kalınlaşma ve buradaki hücrelerin yapışkanlığından dolayı kanalın tıkanmaya meyilli olması önemli bir faktördür. Diğer faktörler ergenlik döneminde artan yağ salgısının (-sebum) bu kanalda birikerek komedon adı verilen siyah ya da beyaz noktaları oluşturmasıdır. Gözeneklerin tıkanmasında genetik faktörler kadar fiziksel faktörler de rol oynar. Fiziksel faktörler arasında sürülen yağlı kremler, sıcak hava, terleme artışı, makyaj ve uygun cilt temizleyicilerin kullanılmaması sayılabilir. Akneye yol açan diğer sebepler arasında ise; bu tıkanan gözeneklerdeki sebuma bakterilerin yerleşmesi ve burada bir yangıya yani inflamasyona neden olması gelir. Bu şekilde oluşan aknede cildimizde kızarıklık ve iltihaplanmış sivilceler görülebilir.

Aknenin nedeni karaciğer bozukluğu mudur?

Akne ile karaciğer bozukluğu arasında bir ilişki bulunmamaktadır ve bu iki hastalık arasında kurulan sıkı bağ tamamen bir hurafeden ibarettir.

Akne de genetik bir yatkınlık var mıdır?

Ailesinde şiddetli akne sorunu olan bireylerde akne daha yoğun görülebildiği gibi hiç akne görülmeyebilir. Fakat yine de genetik bir yatkınlık söz konusudur.

Diyet ile akne arasında bir ilişki var mıdır?

Yapılan bazı bilimsel çalışmalarda akne ile yediğimiz gıdalar arasında direk bir bağlantı bulunamamıştır. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalarda yüksek glisemik indeksi olan gıdalarla (Glisemik indeksi yüksek olan besinler kan şekerinin hızla yükselmesine ve bunun sonucunda da pankreasın depolanmış insülininin hızla kana verilmesine ve kandaki insülin miktarının hızla yükselmesine sebep olur) aknenin tetiklendiği belirtilmektedir. Bu yüzden bu tür gıdaların aşırı miktarda alınması ve tek yönlü olarak kullanılması önerilmemektedir. Yüksek glisemik indeksi olan gıdalar; patates, beyaz ekmek, beyaz pirinç, beyaz şeker, işlenmiş meyve suları, muz (olgun), karpuz, krakerler, mısır cipsi ve mısır gevreğidir. Bunun dışında bazı hastalar çekirdek, yağda kızartma, çikolata gibi yağlı, kalori değeri yüksek ve hemen kana karışan gıdalardan sonra akne şiddetinde bir artma tariflemektedir, bu hastaların akne şikayetini arttırdığını düşündüğü bu tip gıdalardan uzak kalmasında fayda vardır.

Adet düzensizliği ile akne arasında bir bağlantı var mı?

Eğer bayan hastada akne ergenlik döneminde olmadığı halde ileri yaşta başlıyorsa, beraberinde adet düzensizliği, kilo vermede zorlanma, çene, karın, sırt ve meme başı çevresinde aşırı kıllanma şikayetlerinden bir veya birkaçı varsa hormon bozukluğu açısından değerlendirilmesi gerekir. Bu hastalarda özellikle yumurtalık kisti, yani polikistik over hastalığından şüphelenilir. Bu hastalıkta sivilce şikayeti oldukça dirençlidir ve tedavisi erkeklerde kullanılan akne tedavisinden oldukça farklıdır. Genel olarak unutulmaması

gereken ise adet dönemlerinde çoğu bayanda akne şikayetinin artabileceğidir, bu hormonların neden olduğu doğal bir süreç olup bir hastalık belirtisi değildir. Ayrıca gebelikte de hormonların etkisiyle akne şiddetlenebilmektedir.

Akneyi sıkmak önerilir mi?

Hayır, kesinlikle akneyi sıkmak, oynamak önerilmez. Bazı akne tiplerinde ancak doktor gözetiminde akne lezyonları boşaltılabilir. Kurcalanan akne ile iltihap yayılabilir, kızarıklık artabileceği gibi, iz kalma riski de artar.

Akne nasıl tedavi edilir?

Akne gibi çok yaygın görülen bir hastalıkta bir çok tedavi alternatifi mevcuttur. Hafif aknelerde sadece yıkama ürünleri ve kremler yeterli olabilirken orta-ağır akne ve hormonal akne için ağızdan ilaç kullanımı gerekir. Bu ilaçlar arasında en çok kullanılanlar antibiyotikler, A vitamini türevi ilaçlar ve doğum kontrol ilaçlarıdır, fakat bunlar doktor gözetiminde ve kontrolünde uygulanmalıdır. Bunun dışında lazer, kimyasal cilt soyma (peeling), deri içine iğneyle ilaç verilmesi de kullanılan yöntemler arasındadır. Unutulmaması gereken her hasta birbirinden farklıdır ve her hastanın tedavisi ayrıdır.

Günümüzde akne tedavisinde başlıca 4 yol izlenmektedir.

1) Destekleyici tedavi: Bu tedavide hastalara deriyi temizleyecek çok sayıda temizleyici kozmetik ürünler, sindetler, gül suyu, soda ve sabunlar önerilmektedir.

2) Topikal tedavi: Bu basamakta komedolitikler (azelaik asit, retinoik asit, benzoil peroksit, salisilik asit vb), antibiyotikler (tetrasiklin, nadifloksasin, klindamisin, sodyum sulfasetamid, azitromisin) veya bunların kombinasyonları doktor gözetiminde önerilmekte ve belli bir süre kullanılmaktadır.

3) Sistemik Tedavi: İlk iki tedavinin yetersiz kaldığı olgular sistemik tedavilerle tedavi edilmektedir. Bu tedaviler antibiyotikler (azitromisin, tetrasiklin) ve vitamin A derivativesi olan izotretinoin tedavisidir. Bu ilaçların da ne kadar kullanılacağına dermatolog karar vermelidir.

İzotretinoin Tedavisi:

İzotretinoin (Roaccutane®, Zoretanin®, Aknetrent®) tedavisi piyasada bilinen tüm akne formlarına etkili olan tek tedavidir. Tedaviden sonra pek çok hastada kesin çözüm sağlamakta, daha sonra lezyonların tekrarlamasını azaltmaktadır. Diğer tüm tedavilerden sonra rekürens veya relaps dediğimiz hastalığın tekrarlaması görülürken izotretinoin tedavisinden sonra çok daha az hastada tekrarlamaktadır.

Bu tedavi çok etkili olmasına rağmen çeşitli yan etkileri de bulunmaktadır, ancak bu yan etkilerin çoğunluğu tedavi esnasında veya sonrasında kaybolmaktadır. O nedenle mutlaka her türlü şikayetiniz üzerine sizi takip eden hekime başvurmanız gerekmektedir. En önemli yan etkisi deride yaptığı kuruluğa bağlı etkilerdir. Kan yağlarını arttırıp, nadiren karaciğer testlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle genellikle hekiminizin kararıyla belli aralıklarda kan tetkiki yaptırmanız gerekecektir. İlacı kullanırken en önemli nokta kesinlikle gebe kalmamanızdır. Doğurganlık yaşında olan bayanların en az iki korunma yöntemiyle korunmaları önerilmektedir. Tedavi öncesi mutlaka gebelik testi yaptırılmalıdır, tedavi boyunca gebelik testi yapılması istenebilir. Tedaviyi kestikten 2 ay sonra gebe kalınabilir.

4) Diğer yöntemler: Aknenin güneş maruziyeti sonrası hafiflemesi nedeniyle günümüzde çeşitli ışık tedavileri ve lazer tedavileri kullanılmaya başlanmıştır. Bu amaçla KTP (potassium titanyl phosphate) lazer, 585 ve 595-nm pulsed dye lazer, diod lazer, radyofrekans ve fototerapi ile ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu tedavilerin etkinlikleri farklı ve tartışmalı olup maliyetleri de yüksektir. Özellikle akne skarlarının tedavisinde ablatif (deriyi soyarak tedavi eden) ve nonablatif lazerler başarıyla uygulanmaktadır.

5) Kombine tedavi: İlk dört maddede bahsedilen tedavilerin çeşitli kombinasyonları hekim tarafından önerilebilmektedir.

Güneş ile aknenin ilişkisi var mıdır?

Güneş ışınları akneyi hafifletebilmektedir. Ultraviyole inflamasyonu baskılayarak etkili olmaktadır. Ancak cilt tipine uygun, yağsız güneşten koruyucu ürünler tercih edilmeli ve direk güneş altında durulmamalıdır.

Akne tedavi edilmese de olur mu?

Akne kronik olması, psikolojik stres oluşturması, tedavi edilmeyince kalıcı izler bırakabilmesi nedeniyle tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Eşlik eden farklı hastalıkların bulunabilmesi, bazı ilaçların akne oluşturması ve piyasada uygunsuz çok sayıda ürünün akne tedavisinde denemesi gibi pek çok nedenden dolayı mutlaka bir doktor tarafından tercihen de (özellikle şiddetli olgular) dermatoloji uzmanı tarafından tedavi edilmesi gereken hastalıktır. Tedavi için başvuruda bulunmayan hastalar genellikle hastalığının geçeceğine dair inancını yitiren veya akneyi bir hastalık olarak görmeyip tedavisiz geçeceğini düşünen kişilerdir.

Bu yüzden beden ve benlik kaygısının yüksek olduğu ergenlik döneminde görülen, hastaların psikolojisini de etkileyen bu hastalığın tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu bilmeli ve dermatoloğa başvurarak uygun tedavi yollarını araştırmalıdır.

Ayrıca verilen tedavilerin etki göstermesi için en az 2-3 hafta geçmesi beklenmelidir. Bu nedenle tedavide en önemli nokta; sabırlı olmak, hekimle uyumlu olmak, verilen önerilere uymaktır. Hastanın uyumlu olması çok sayıda tedavi seçeneği olan bu hastalıkta istenilen sonuca ulaşılmasını kolaylaştıracaktır.