

AKNE

(Ergenlik sivilcesi)



26 Mart 2019

Ulusal Akne Günü

Türk Dermatoloji Derneği

Akne Çalışma Grubu



Akne nedir?

- ✓ Genç nüfusun %85'ini etkiler
 - ✓ Yüz, sırt ve gövdede
 - ✓ Yağ bezlerinin aşırı aktivitesi
- ✓ Ergenlik döneminin erken belirtisi
 - ✓ Deri hastalığı



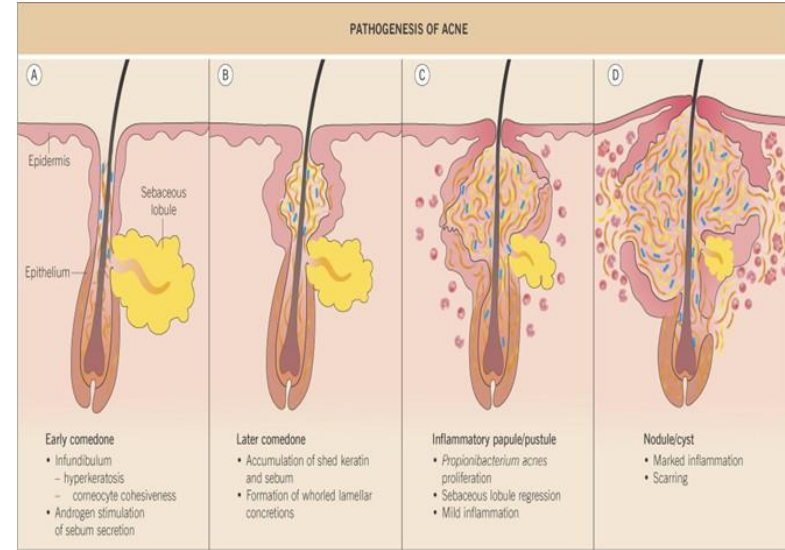
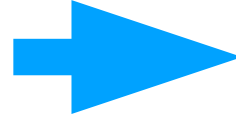
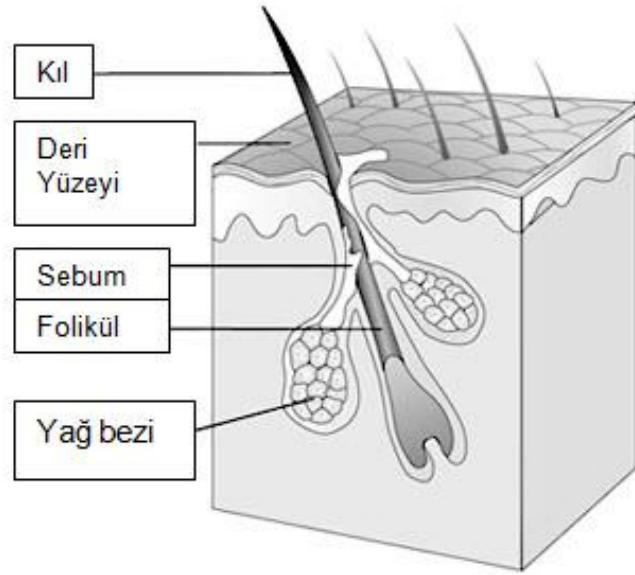
**KARACİĞERDEN
KAYNAKLANMAZ!**

Akne ne zaman başlar?

Ne zaman düzelir?

- ✓ Genellikle ergenlik döneminde başlar, 20'li yaşlarda geriler
- ✓ Erkeklerde
 - ✓ Genellikle ergenlik periyodunun orta-geç kısmında
- ✓ Kızlarda
 - ✓ Genellikle adet görmeden 1 yıl önce
- ✓ Ergenlik sonrası
 - ✓ 25-30 yaş sonrası da başlayabilir.

Akne nasıl oluşur?



© 2003 Elsevier - Bologna, Jorizzo and Rapini: Dermatology - www.dermtext.com

- ✓ Yağ bezlerinin büyümesi ve fazla çalışması
- ✓ Mikroorganizmaların (Propionibakterium aknes) aşırı çoğalması
- ✓ Kıl folikülü ağzında hücrelerin aşırı çoğalıp birikmesi (siyah, beyaz nokta)
- ✓ Çeşitli iltihabi olaylar

Akneli deride neler görürüz?



Açık komedon (siyah nokta)



Kapalı komedon



Püstül



Papül

Akneli deride neler görürüz?



Nodül



Kist



Skar(iz)



Vücut sivilcesi

Aknenin tipleri nelerdir?

Hafif



Aknenin tipleri nelerdir?

Orta



Aknenin tipleri nelerdir?

Şiddetli



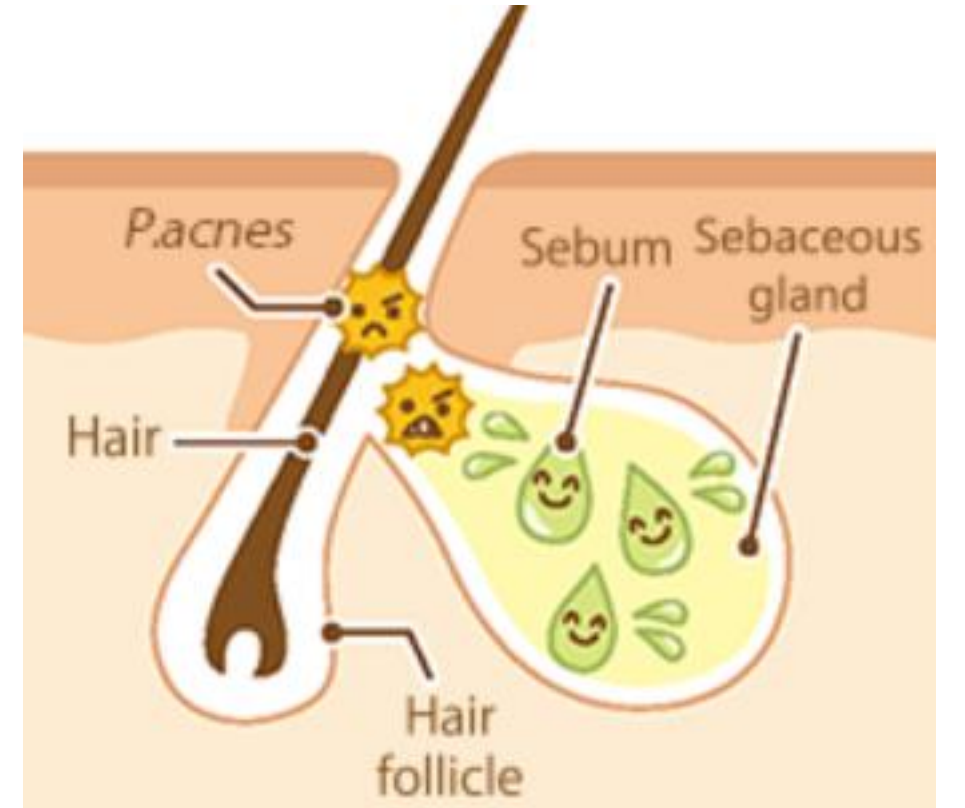
AKNEYLE İLGİLİ MERAK EDİLENLER?



Akne bir enfeksiyon mudur?

- Aknede kıl yapısına yerleşen, yağdan beslenen, derimizde zaten var olan bazı mikroorganizmalar artar
- Salgıladıkları bazı maddeler akne oluşumunu arttırmakta
- Ancak tek neden bunlar değil

**Akne bir enfeksiyon hastalığı değildir:
Olsaydı sadece antibiyotikler ile
tamamen iyileşirdi.**



Yiyeceklerle ve akne arasında ilişki var mı?

- Direkt bağlantı bulunamamış
- Diyetin aknedeki rolü tartışmalı
- Ancak yüksek glisemik indeksli

(KAN ŞEKER DÜZEYİNİ HIZLA YÜKSELTEN) GIDALARDAN UZAK DURULMALI

- Süt ve süt ürünlerini **ABARTMADAN TÜKETMELİ**
- Doymuş yağlar **AKNEYİ ALEVLENDİREBİLİR**
- Dokunduğunu farketmediği yiyecekleri yememeli!

Akne için Yararlı Yiyecekler Var mı?

Balık yağı
Probiyotikler
Çinko
Çay ağacı yağı



YARARLI

- ✓ Taş-devri diyeti yararlı
- ✓ Şeker
- ✓ Hiperglisemik tahıllar
- ✓ Süt ve süt ürünlerinde kısıtlama
- ✓ Sebze, meyve tüketiminde artma

İlaçlar akneyi tetikleyebilir mi?

Bazı ilaçlar aknenin artmasına neden olabilir

- Kortikosteroidler(**Kortizon**)
- Hormonlar
- Bazı psikiyatri ilaçları
- Tüberküloz ilaçları
- Epilepsi ilaçları
- Vitaminler
- **Kapatıcı fondoten ve benzeri makyaj ürünleri**



Akne genetik midir?

- Genetik yatkınlık var
 - Özellikle ŞİDDETLİ VE ERKEN BAŞLAYAN HASTALARDA
- Ailesinde akne olan bireylerde risk 3 kat daha fazla
- Hastaların büyük kısmında ailesel değil

İnsülin direnci ve obezite akneyi tetikler mi?

- İnsülin direnci akneye neden olabilir
- Androjen(erkek hormonları) üretimi artabilir.
- Yüzde yağ (sebum) üretimi artar
- Kilo artışı ile akne şiddetinde artma
- Kilo azaldıkça akne şiddetinde azalma tespit edilmiş



Akne gelişiminde hormonların rolü var mı?

- Androjenler (erkek hormonları) akne gelişiminde rol oynamaktadır.
- Ergenlik sonrası gelişenlerde
- Kıllanma+ kilo artışı+ adet düzensizliği (Polikistik over sendromu: yumurtalıklarda kist) olanlarda hormonal bozukluğa dikkat!



Akne ve sigara kullanımı arasında ilişki var mı?

- Sigara kullananlarda akne sıklığı artabilir
- İçilen **sigara miktarı ile şiddet** arasında bir ilişki olduğu düşünülmekte



Stres ve akne ilişkili mi?

- Stres akneyi arttırabilir
- Stresle artan böbreküstü hormonları akneyi tetikler
- Akne ve bıraktığı izler fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz etkiler
- Sürekli ayna karşısında sivilcelerini gördükçe strese giren birey kısa sürede kurtulmak amacıyla sivilcelerini sıkabilmekte
- Bu da kalıcı izlere yol açmakta ve anksiyeteyi yükseltmekte



Düzensiz uyku

- Gürültü ve ışık kirliliği, iş, okul/aile ile ilişkili kaygılar
- Kaliteli uyku süresi azalmakta
- Yetersiz uyku
 - Stres hormonlarını artırmakta
 - İmmün sistemin işleyişini etkilemekte
- Yetersiz veya kalitesiz bir uyku akneyi şiddetlendirebilir



Akneli Hasta Makyaj ürünü veya Kapatıcı Kullanılabilir mi?

- Komedojenik olmayan (yağsız-su bazlı)
- Akneli ciltler için uygun
- Dermatolojik yönden test edilmiş makyaj ürünleri
- Aşırı kapatıcı özellikte olmamalı
- Uzun süre kullanılmamalı
- Kullanımı takiben çok iyi temizlenmeli

AKNEYİ NASIL TEDAVİ EDİYORUZ?



Tedavide Amaçlar

- Mevcut sivilcelerin tedavisi
- Yeni sivilce çıkışının önlenmesi
- Leke ve iz kalma riskinin azaltılması
- İzlerin tedavisi



**ARKADAŞIM HAP TEDAVİSİ ALIYOR,
CİLDİ ÇOK GÜZEL OLDU
BEN DE ONDAN KULLANABİLİR MİYİM?**

- Akne tedavisi kişiye özel olarak planlanmaktadır.
 - Güzellik salonlarında yapılan yanlış uygulamalar
 - Komşulardan veya arkadaşlardan alınan öneriler
 - İnternetteki aslı belirsiz kaynaklara dayanılarak yapılan uygulamalar
- tedavisi güç izler bırakmaya ya da sivilcenin artmasına neden olabilir.

Akne tedavisi nasıl planlanmalı?



**SİHİR YOK
SABIR VAR.**

- Tedavi kişiye göre değişir
- Aknenin şiddeti önemli
- Tek bir tedavisi yok & birkaç tedavi birlikte uygulanabilir
- Sabır !!!!
 - En az 2-3 aylık tedavi ile ancak etki görülür
 - Lezyonlar tekrarlayabilir
- DEVAM TEDAVİSİ ÇOK ÖNEMLİ!
- Tedavi bittikten sonra haftada 1-2 gün önerilen kreme devam

Magaziner reklamların peşine düşmeyin!!
Sivilce tedavisi sabır gerektirir ve hekim kontrolünde yapılması gerekmektedir.



Tedavi seçenekleri

Topikal tedaviler (Kremler, jeller)

- Retinoidler
- Benzoil peroksit
- Azelaik asit
- Antibiyotikler
- Ağızdan antibiyotikler
- Ağızdan izotretinoin

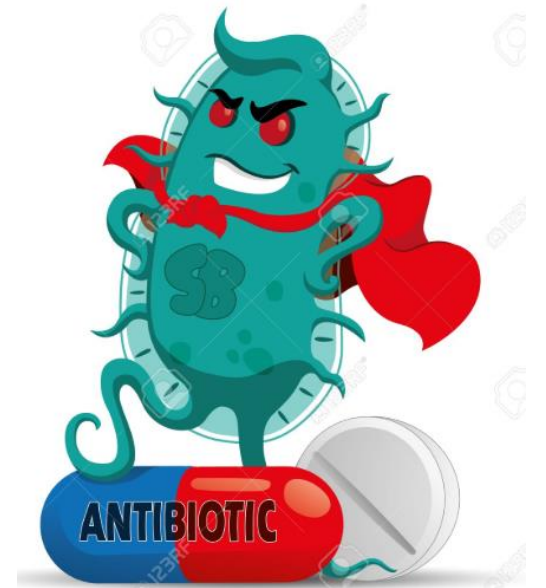


Topikal kullanılan ilaçlar

- ✓ Hafif aknesi olanlarda tek başına
- ✓ Etkili olabilmeleri için düzenli kullanılmalı
- ✓ Çoğu kızarıklık, kepeklenme, kaşıntı gibi yan etkilere neden olabilir
 - ✓ 2-3 hafta sürer, sonra azalır
- ✓ BU YAN ETKİLERİ ÖNLEMEK İÇİN
 - ✓ BAŞLANGIÇTA 2-3 GECEDE 1 SÜRÜLMELİ
 - ✓ BİRKAÇ SAAT SÜRÜP SONRA YIKANARAK GİDEREK SÜRE ARTTIRILMALI
- ✓ Gerekirse bir süre ara verilerek tedaviye sonra devam edilmeli
- ✓ Sadece aknelere değil tüm yağlı cilde sürülmeli

Oral antibiyotikler

- Daha şiddetli aknesi olanlarda veya kremlerden fayda görmeyen hastalarda
- Tedavi süresi 3-4 ayı geçmemeli
- Asla tek kullanılmamalı, hekimin önereceği antibiyotik direncini önleyecek kremle birlikte kullanılmalı
- **YOKSA TÜM ANTİBİYOTİKLERE DİRENÇLİ SÜPERBAKTERİLER GELİŞİR**



Akne de izotretinoin; Roaccutane® Zoretanin®, Aknetrent ®

- A vitaminden köken alan bir ilaç
- Akne de en etkili tedavi
- 3/4 hastada tekrarlamaz!
- En az 6 ay kullanılmalı
- Yan etkiler
 - Özellikle deride kurutucu etkiler
 - Kesinlikle kısırlık yapmaz; ancak kullanan hasta gebe kalırsa çocuğu özürlü olabilir.
 - Tedaviyi bıraktıktan 1 ay sonra hasta gebe kalabilir
 - Kan yağlarını etkileyebilir, çok yağlı yememeli.

Sivilce hapı

Karaciğerime zarar verir mi?

- Başlangıçta karaciğer testleri normal olan kişilerde karaciğerde bozulma pek beklenmemektedir.
- Ancak çok nadiren yatkınlığı olan kişilerde ortaya çıkabilir.
- Bu nedenle doktorunuz aylık kan testleri yaparak kontrol edecektir.
- Her yıl tüm dünyada milyonlarca insan bu ilacı kullanmaktadır, karaciğerinde tedaviyi bıraktıracak kadar şiddetli bozulma görülen hasta sayısı oldukça azdır.

Sivilce hapı psikolojimi bozar mı?

- Nadiren depresyona meyilli kişilerde ortaya çıkarabilir.
- Bireysel yatkınlıklara, daha önceki stres durumuna ve doza bağlı olarak değişmekte
- İlacın kesilmesi ile geri dönüş mümkün
- Aksine hastaların büyük kısmında tedavi sonrası psikolojileri düzelmekte

Akne de hormon tedavisi

- Sadece kadın hastalarda önerilmekte
- Hormonal tedavi özellikle androjen (erkek hormonları) fazlalığı bulguları olan (aşırı kıllanma, saçlarda seyrelme) akneli kadınlarda
- En sık doğum kontrol hapları kullanılır.
- 3-6 aylık tedaviden önce etkileri gözlenmez

Devam tedavisi

- Retinoid kremler veya benzoil peroksit kremi tercih edilir
- Haftada 1-2 kez sürülmeli
- Tüm yağlı alanlara uygulanmalı



İz ve Leke Tedavisi

- Erken evrede lekeler, bazı leke kremleri ve güneşten korunmayla tamamen ve kısa sürede ortadan kalkabilir
- İzlerin tedavisi zordur ve sabır gerektirir.
- Hatta tam olarak yok olmayabilirler.
- O nedenle akneli kişilerde mümkün olan **en erken dönemde tedavi** verilerek **iz oluşumunu baştan engellemek** çok önemlidir.

İz ve Leke Tedavisi

- Yüzeyel akne izlerinde: soyucu kremler ve peeling
- Daha derin izlerde; derin peeling, dermabrazyon, PRP, dermaroller, lazer uygulamaları
- Birkaç tedavi birlikte yapılabilir.
- Dermatologa danışmak ve sabırlı olmak gerekir.

**İZLER KALMADAN TEDAVİYE BAŞLAMAK
ÇOK ÖNEMLİ!**

Aknede deri temizliđi

- ✓ Yüz günde iki kereden fazla yıkanmamalı
- ✓ Sabun olarak "Sindet" adı verilen normal deri pH'sına yakın (5.5-7), deride tahriş ve kuruluk yapmayan temizleyiciler kullanılmalı.
- ✓ Kozmetik marketlerden alınan ya da Sağlık Bakanlığı onayı olmayan temizleyicilerden uzak durulmalı
- ✓ Hekiminizin cilt tipinize göre önerdiği ürünleri tercih etmelisiniz.



Aknele deri temizliđi

- Aşırı yıkama ve ovalama akneyi şiddetlendirebileceği için fırça - lif kullanımından kaçınılmalı
- Siyah noktalar sıkılmamalı
 - Akneyi şiddetlendirebilir
 - İz kalmasına yol açabilir
 - Deri mikrop kapabilir



Akneli deride hangi nemlendiriciler kullanılmalı?

- ✓ Akne tedavilerine bağlı kuruluk ve soyulmanın gelişimini önlemek için nemlendiriciler kullanılabilir
- ✓ Gözenekleri tıkamayacak, siyah nokta oluşumuna yol açmayan yağsız (nonkomedojenik) nemlendiriciler tercih edilmeli
- ✓ Su bazlı ürünler tercih edilmeli
- ✓ Yağ bazlı ürünlerden kaçınılmalı

Güneşten korunma gerekli mi?

- ✓ Tedavide güneşe hassasiyeti artıran ilaçların kullanımında güneşten korunma önemli
- ✓ Sivilcelere bağlı leke gelişiminin önlenmesinde de faydalı
- ✓ Güneşe aşırı maruziyetten kaçınılmalı
- ✓ SPF'si 30 ve üzeri olan yağsız güneş koruyucular kullanılmalı



Spor yapmalı mıyım?

Ağaç yaş iken eğilir & Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

- ✓ Egzersiz
- ✓ hormonların düzenlenmesinde
- ✓ sağlıklı kiloda kalmanızda
- ✓ stresinizin azalmasında



SONUÇ OLARAK

Hekimle hastanın uyumu ve güven ilişkisi

Hastanın tedaviye uyumu

Akne tedavisine mümkün olduğunca erken başlamak

İz gelişmeden tedavi edebilmek

Uzun süreli ve düzenli takip ve tedavi



**ERGENLİK AKNESİDİR
GEÇER DEMEYİN
ERGENLİK AKNESİZ DE GEÇER....**

Yüzünüzde gülücükten başka bir şey olmasın.....



*Teşekkür
ederim*