**Акне (угри)**

Акне (угри)– группа заболеваний, протекающих с поражением прилегающих к волосяным фолликулам сальных желез, чаще воспалительного характера. Это одна из наиболее распространенных кожных проблем преимущественно молодого возраста. На сегодняшний день заболевание достаточно хорошо изучено.

Чтобы нагляднее представить и понять основные механизмы образования угрей взглянем на строение кожи и схему сально-волосяной структуры ниже. Образования, где непосредственно формируется угревой элемент:

1. Устье выводного протока сальной железы.

2. Сальная железа.

Плотность желез не одинакова в различных областях тела человека. Больше всего их в области лица, верхней части спины и груди, на голове, где достигает 400-900 на см2. Это и обуславливает характерную локализацию угрей. В то время, как на остальной поверхности тела плотность составляет порядка 50-250 на см2 кожного покрова.

**Причины и механизмы образования**

Причин, провоцирующих появление акне достаточно много. Рассмотрим основные из них:

- Нарушение процесса кератинизации в фолликулярном канале. В норме в устье фолликула поверхностные клетки (эпителиоциты) располагаются тонким слоем и легко отторгаются в просвет, выталкиваясь затем на поверхность кожи. При нарушении процесса на клеточном уровне происходит более сильное сцепление эпителиоцитов друг с другом и одновременное утолщение их слоя. Таким образом, просвет протока оказывается перекрыт, что приводит к скоплению секрета сальных желез внутри элемента и развитию анаэробной флоры.

- Избыточное размножение бактериальной флоры. В нормальных условиях на коже человека присутствует достаточно большое количество микроорганизмов, находясь в состоянии равновесия. Однако, под воздействием ряда причин в период заболевания их соотношение может существенно меняться. Основным виновником образования акне является Propionibacterium acnes. Этот микроорганизм является анаэробом (размножается без доступа воздуха), поэтому в закрытых комедонах его количество значительно возрастает. Бактерии P. acnes синтезируют различные так называемые хемоаттрактанты, вещества, привлекающие к месту скопления защитные клетки организма. Высвобождаемые бактериями и защитными клетками ферменты повреждают стенку фолликула. В результате разрыва содержимое элемента попадает в дерму и вызывает там воспалительную реакцию.

- Нарушения в гормональном статусе. В коже находится большое количество гормонзависимых структур. Избыточный уровень андрогенов (мужских гормонов) стимулирует процессы пролиферации в клетках кожи и гиперпродукцию кожного сала. Эстрогены (женские гормоны) обладают противоположным эффектом. Предшественник эстрогенов прогестерон также обладает стимулирующим действием на сальные железы. Этим объясняется появление элементов акне во второй половине женского цикла и перед менструацией, когда количество прогестерона достигает максимума.

- Нарушение секреции сальных желез и состава кожного сала. В норме кожное сало состоит из двух компонентов: непосредственно секрета сальных желез и липидов синтезируемых клетками эпидермиса. Избыточное количество секрета сальных желез и нарушение в сторону уменьшения содержания липидов эпидермального происхождения способствует гиперкератозу в области устья выводного канала. Что приводит к его закупорке.

Уменьшение содержания полиненасыщенных жирных кислот в составе кожного сала снижает его способность связывать свободные радикалы, которые появляются под действием лучей ультрафиолета и вызывают деструктивные изменения в коже. Образующиеся продукты обладают комедогенным эффектом

Когда устье выводного протока сальной железы оказывается закупоренным (1), в просвете начинает скапливаться секрет (2). Это создает благоприятные условия для размножения бактерий. Образовавшиеся в процессе жизнедеятельности микроорганизмов вещества служат для организма сигналом о наличии инфекции. Если они проникают через барьер защитных клеток, начинается реакция воспаления. Визуально становится заметен приподнятый над уровнем здоровой кожи участок, покраснение. При поверхностной локализации и вскрытии наружу происходит быстрое заживление. Чем глубже локализуется элемент в дерме и сильнее воспаление, тем больше риск последующих осложнений в виде длительно сохраняющихся пятен, рубцов и кист.

**Классификация**

Существуют различные классификации угревой болезни: по возрастному фактору, клиническим проявлениям, локализации, глубине и степени поражения и др. Мы обратим внимание на важное в контексте выбора методов подхода подразделение на элементы невоспалительного и воспалительного характера.

К первым относят черные точки (комедоны) и милии. Комедоны представляют собой пробку из чешуек кожи, липидов и пигмента в кожной поре. Милии («просянки») - белые мелкие сальные кисты размером 0.5-2.0 мм. Если элементы сформировались, избавиться от них можно только путем механического удаления. С этой целью в косметологи используют зонд с отверстием Унна и копье Видаля. Предварительно поры расширяют методом распаривания, ультразвуковой чистки и др.

Ко вторым относят формы акне, сопровождающиеся местной воспалительной реакцией.

Во время воспаления проводить чистки, выдавливать элементы с последующим прижиганием спиртсодержащими средствами нельзя. Последствием подобных мероприятий является усугубление течения болезни и частые рубцовые изменения. В данном случае необходимо прежде всего выяснить причину заболевания и выбрать адекватный метод лечения.

**Лечение**

Большинство косметических средств, позиционируемых в качестве избавляющих от угрей, не содержат лечебных необходимых компонентов или содержат их незначительное количество. Применение их оправдано с профилактической стороны, но не с лечебной.

Лечение акне обычно продолжается в течение нескольких месяцев. Улучшение может наступить раньше, но прерывать лечение нельзя. Достигнутый эффект необходимо закрепить и дать возможность коже прийти в нормальное состояние. На сегодняшний день в арсенале медиков достаточно большой спектр методов, позволяющий воздействовать на все виды причин, вызывающих угри.

**Осложнения**

Осложнение акне - формирование рубцов и стойких гиперпигментаций, коррекция которых довольно трудная задача. Несмотря на значительный прогресс в аппаратных методах косметологии и косметической хирургии, некоторые последствия убрать трудно или невозможно, если рубцовые изменения достаточно глубоки.

Теперь, когда нам известны основные причины и механизмы образования угрей, рассмотрим с данной точки зрения ошибочность некоторых часто бытующих мнений и подробнее остановимся на выборе косметических средств.

**Несколько неверных суждений**

Если кожа жирная нужно чаще умываться с мылом.

Частое мытье с мылом не снижает количество выделяемого жира. Эффект получается совершенно обратный. Мыло обладает щелочной реакцией, в то время, как pH кожи близок к нейтральному и смещен в сторону уменьшения водородного показателя. Оно повреждает защитный стой кожи и излишне высушивает ее. Уже через несколько часов жирность достигает прежнего состояния. Для умывания лучше пользоваться специальными гелями с соответствующими показателями pH.

Жирная кожа быстро загрязняется, поэтому необходимы специальные средства глубокой очистки пор. В течение дня нужно протирать ее косметическими влажными салфетками.

Средства для так называемой "глубокой очистки" содержат спирт и другие поверхностно активные вещества. Они хорошо удаляют жир и субъективно после их использования на некоторое время может создаваться ощущение "чистоты". Как и при использовании мыла, уже через довольно непродолжительный период кожные покровы приобретают жирный блеск вновь. Так называемое "глубокое очищение" не идет на пользу

Начало половой жизни способствует излечению от угрей.

Это не так. Часто начало высыпаний совпадает с естественными гормональными перестройками подросткового возраста и когда они заканчиваются угри тоже проходят. Время их завершающего этапа обычно по возрасту соответствует среднестатистическому началу половых отношений. Что и служит основанием для подобных легенд.

Инфекция в крови. Бесполезно лечиться наружными средствами, нужно обязательно пропить курс антибиотиков «помощнее», чтобы наверняка подействовать изнутри.

Бактерии, участвующие в образовании акне, обитают лишь в пределах кожи. А вот бесконтрольный прием антибактериальных препаратов чреват разнообразными осложнениями.

**Уход**

Правильный подбор косметических средств при склонности к акне особенно важен. Они должны способствовать коррекции недостатков, мягко очищать кожу и не обладать комедогенным действием.

Для очистки вполне достаточно теплой воды и специального средства для умывания (не мыла). Спиртсодержащие растворы повреждают тонкую липидную пленку и излишне высушивают кожу.

В качестве увлажняющих необходимо использовать средства, не содержащие минеральных масел, ланолина, вазелина. В аннотации должна быть пометка об отсутствии комедогенного действия (non-comedogenic) или надпись «Oil-free». Вместо растительных и животных масел используют силиконовые масла (диметикон или циклометикон)

При выборе маскирующей косметики следует обратить внимание на отсутствие веществ, обладающих сильным комедогенным действием. К ним относят изопропилпальмитат, изопропилизостеарат, бутирстеарат, миристилмиристат, децилолеат, октилстеарат, октилпальмитат. Допустимыми являются такие компоненты, как двуокись титана, тальк, пигмент. Маскирующие карандаши содержат большое количество масел и могут осложнять течение акне. Поэтому оптимальным является использование пудр, которые кроме камуфлирующего действия обладают дополнительным свойством впитывать излишки сала на коже.

Справедливо отметить некоторую относительность данных рекомендаций. Будет обладать средство комедогенным эффектом или нет во многом зависит от количества в нем комедогенных ингридиентов а также особенностей кожи, для которой оно предназначено.

Косметические пилинги оказывают благоприятное воздействие на проблемную кожу. Удаление чешуек поверхностного слоя кожи способствует снижению закупорки пор. Кроме того, за счет микроповреждений и воздействия некоторых компонентов в коже происходит активация обменных процессов, укрепляющих ее и повышающих тонус. Наличие воспаления является противопоказанием к применению пилингов.

**Диета**

Касательно связи питания и акне существует множество противоречивых мнений. Зарубежные источники преимущественно отрицают связь питания и акне. Отечественные, напротив, придерживаются противоположной точки зрения. Истина в промежутке. Не следует отказывать себе во всем, как и чрезмерно увлекаться некоторыми продуктами. Чтобы кожа выглядела хорошо обязательно нужно включать в рацион свежие фрукты, овощи, кисломолочные продукты, и продукты, богатые клетчаткой. Не рекомендуется перегружать диету белком, легко усваиваемыми углеводами (булочки, систематические перекусы шоколадом или иными сладостями) и их сочетанием с жирами (жареный картофель, плов, бутерброды из белого хлеба с маслом, торты).

**Заключение**

При единичных появлениях угрей возможна успешная коррекция при помощи правильного подбора косметических средств. Если высыпания присутствуют на коже постоянно в течение длительного промежутка времени, такая проблема требует лечения. Важно помнить: комплекс лечебных и профилактических мероприятий позволяет успешно бороться с данной проблемой и достигнуть значительного улучшения даже в тяжелых случаях.