**3 tipy, jak se zbavit akné v dospělosti**

Mnoho lidí (především žen) trápí v dospělosti akné. To vzniká především z důvodů nerovnosti mužských a ženských hormonů. Příčinou či spouštěčem také mohu být genetické dispozice (zde se může jednat až o 50 % všech případů), kouření, stres nebo například špatná kosmetika. Nejčastějšími místy výskytu akné je obličej, záda, krk a paže. Dermatoložka Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology radí 3 tipy, jak zmírnit akné v dospělosti.

„Občasným akné v dospělosti mohou trpět především ženy například během menstruace či v těhotenství, kdy dochází k hormonálním změnám. Pokud je ale akné přítomno delší dobu je dobré o pokožku speciálně pečovat, říká doktorka Mansfeldová.

**Vybírejte vhodnou kosmetiku**

Než si zajdete k dermatologovi kvůli léčbě akné zkuste si udělat vlastní kosmetikou „inventuru“, zda nepoužíváte nějaký krém či make-up, který akné podporuje nebo zhoršuje. Lidé trpící problematickou mohou používat přípravky s obsahem alkoholu, není pravda, že jsou zakázané, vždyť jejich odmašťující účinek je pro aknózní pleť žádoucí, ovšem nesmí být agresivní. Vhodné nejsou příliš hutné krémy, které nedovolí pokožce „dýchat“, a krémy mastné, které zhoršují ucpávání mazových žlázek. Tady pozor na fotoprotektivní krémy, které jsou mastné a v kombinaci se sluncem způsobí tzv. akné mallorca! Ideální jsou krémy, které obsahují retinoidy, kyselinu azelaovou nebo ovocné AHA kyseliny v nižší koncentraci.

**Zkuste laser či chemický peeling**

„Úspěšné vyhojení akné může někdy vyžadovat kombinaci celkové i místní léčby. V rámci přímého ošetření postižených míst se uplatňují masti s dezinfekčním a hojivým účinkem. V případě, že po vyhojení akné zůstávají na kůži pigmentové skvrny nebo jizvičky, lze provést resurfacing pomocí CO2 laseru. Jeho vlivem dochází v hluboké vrstvě kůže k obnovení tvorby kolagenních vláken. Pleť se postupem času vypíná, jizvy se vyrovnávají a vzhled postižené kůže se významně zlepšuje. Konečný výsledek laserového ošetření se projeví za dva až šest měsíců,“ říká dermatoložka Mansfeldová a dodává, že stopy po akné likviduje dobře i technika microneedlingu, což je **nová generace mezoterapie, která aktivuje tvorbu kolagenu a elastinu a spouští tak samo-omlazující procesy v pokožce.**

**Stejně tak dobrou sloužby udělají lasery a microneedling v příadě pleti s rozšířenými póry, která mívá k akné sklon,**

Zmírnit projevy akné můžete také díky chemickému peelingu. Jedná se o lékařskou techniku, kdy se aplikací a působením jedné nebo více AHA kyselin destruuje kůže určité hloubky. AHA kyseliny jsou ovocné kyseliny, které se přirozeně vyskytují v ovoci a dalších potravinách a exfoliací pomáhají uvolnit a odstranit mrtvé povrchové vrstvy kůže. Přirozeně pak dochází ke stimulaci obnovy buněk v různých vrstvách kůže.

**Jste to, co jíte**

Vhodnou prevencí, jak předcházet výskytu akné je i úprava jídelníčku. Neexistují sice exaktní studie prokazující účinek konkrétních potravin na vznik akné, ale obecně se doporučuje racionální výživa se sníženým obsahem živočišných tuků a bohatá na vlákninu. Vhodné nemusí být potraviny s obsahem jednoduchých cukrů (řepný a hroznový cukr, sacharóza, třtinový cukr) a pečivo z bílé mouky. Někomu pomůže omezení mléka (mnoho lidí ale po vynechání kravského mléka popisuje velké zlepšení pokožky), lepku a také dráždivých potravin jako je kakao, káva či velmi kořeněná jídla.