

## **Litteroitu haastattelu**

### **Kuinka yleistä akne on Suomessa nuorilla?**

Ihan tarkkoja lukuja siis ei ole, koska aknehan ei sillä lailla tilastoida. Tutkimuksissa on selvitetty sen yleisyyttä. Mutta yleensä arvelaan jopa puolella olevan aknea, että se on toki yleinen. Joissakin tutkimuksissaan on sanottu, että jopa n. 70 tai 80 prosenttia sairastaisi jonkin muotoista aknea.

### **Miten aknea kuuluu sitten hoitaa lääkärin ohjeiden mukaan?**

Se riippuu ihan siitä, että minkä tyyppinen se akne on, että onko se sellainen tulehduksellinen ja pieninäppäinen. Tai onko se ehkä semmoinen talitukkeumainen akne, jossa on mustapäitä ja valkopäitä. Vai onko se sitten syvä tai arpeuttava akne. Hoitoon tietenkin vaikuttaa myös potilaan omat mielipiteet ja se, minkä tyyppistä hoitoa haluaa. Karkeasti ottaen akneen on olemassa kahdenlaisia hoitoja. Paikallishoitoja, joita laitetaan ihon pintaan. Ne voi olla voiteita, geelejä tai liuoksia. Niitä on erityyppisiä. Toiset vaikuttavat enemmän sitten tulehdukseen ja toiset vaikuttavat enemmän talirauhasen toimintaan. Toiseksi on olemassa suun kautta otettavia lääkkeitä ja niitä on erityisesti antibiootit ja Isotretinoiini, joka on A-vitamiini johdannainen. Sillä hoidetaan yleensä vaikeata aknea.

### **Onko erilaisten markkinoilla olevien trendituotteiden, esimerkkinä hapot, öljypuhdistaminen, niasiiniamidi ja c-vitamiini-seerumit, testaaminen akneiholle suotavaa?**

No se vähän tietysti riippuu. Osa niistä voi olla vähän sellaisia ärsyttäviä esim. happopohjaiset, jos on hyvin herkkäihoisen. Akneihohan ei välttämättä ole aina kauhean öljyinen tai rasvainen. Ja jos vaikka on lisäksi atooppiseen ihottumaan taipuvainen, niin iho voi alkaa aika helposti ärtyä jostain paikallisista tuotteista. Mutta noin yleisesti ottaen voi sanoa, että tuommoiset ihonhoitotuotteet eivät ole lääkkeiden veroisia. Ei ne ole kauhean tehokkaita. Ei niiden kokeilemisessa yleensä ole mitään haittaa. No ehkä voi tietysti olla se, että jos jää seuraamaan sitä hoitovastetta, niin sitten ehkä voi viivästyä tepsivämmän hoidon saaminen. Mutta eihän niillä nyt mitään vahinkoa saa aikaiseksi iholle. Ihohan myös sitten, jos se vaikka ärtyy tai suuttuu noista tommoisista paikallisista tuotteista, niin kyllähän se tietenkin myös sitten toipuu.

### **Voiko esimerkiksi kuorivia ainesosia sisältävät tuotteet aiheuttaa haittaa akneiholle? Esimerkkinä AHA/BHA- happoa, salisyylihappoa ja mikrorakeita sisältävät tuotteet.**

Tuskin mitään kovin merkittävää haittaa aiheuttaa, muuta kuin semmoista ohimenevää ärsytystä. Ja kyllähän esimerkiksi salisyylihappoa on käytetty niinku ihan noin apteekin tuotteissakin. Niiden teho perustuu siihen, että kuorii ihon pintaa ja estää tavallaan talirauhasia tukkeutumasta. Se poistaa niitä tukkeumia talirauhasen suuaukosta.

Yleensähan se niiden hoitoteho, jos ei nyt tietenkään puhuta jostain ihan hyvin lievästä aknesta, niin yleensähan se on aika vähäistä. Tuskin niillä mitään merkittävää hyötyä on.

### **Entä voiko ihon hoitaminen väärillä tuotteilla aiheuttaa pitkäaikaista tai pysyvää haittaa nuoren iholle?**

Ei varmastikaan, koska vaikka iho kuinka paljon ärtyisi niin kyllähän ajan kanssa tietenkin sekin toipuu. Kyllähän akneiho on semmoinen, että kyllähän se voi sitten toisaalta suuttua sellaisesta hyvin voimakkaista tai ärsyttävistä hoidoista. Voihan olla sitten niin, että se (ihon kunto) on sitten jonkun aikaa hankalampaa, mutta nää on tietenkin vähän tällaista kumulatiivista ja se on tietysti aika yksilöllistä. Mutta eihän kukaan saa sitten kuitenkaan ihoansa pilattua käyttämällä väärä ihohoitotuotteita. Onhan niissä se, että se saattaa mennä sitten rahat hukkaan ja eihän ne aina mitään kauhean halpoja tuotteita ole.

### **Mikä voisi olla yleisenä syynä nuoren ihon akneen?**

No aknehan on vähän sellainen monitekijäinen tauti tai tila, että ei voisi sanoa, että se johtuu vaan yhdestä asiasta, että siellä varmasti vaikuttaa perintötekijät. Useinhan on niin, että varsinkin semmoinen hankala akne tuppaa olemaan semmoista, joka menee perheittäin ja suvuttain. Geenit vaikuttaa. Sitten tiedetään, että jossain määrin vaikuttaa ihon mikrobiomikoostumus. Mikrobiomistahan me ei kauhean paljon vielä tiedetä. Sitten vaikuttaa tietenkin talirauhasen toiminta ja siihenhan voi vaikuttaa myös esimerkiksi hormonaaliset asiat ja vaikka ehkäisyvalmisteet. Semmoiset voi vaikuttaa sitten paljon rauhasen kautta. Ja sittenhän on mietitty sitä ja spekuloitu, että vaikuttaako ruokailutottumukset jollain tavalla. Ehkä ei kauhean merkittävästi, mutta onhan se sellainen vanha totuus, että roskaruoka, hiilihydraattipitoinen ruoka ja maitotuotteet on kanssa yhdistetty aknen pahenemiseen, mutta tässä nää on sellaisia asioita, että missä ei oikein sellaista kunnollista semmoista konsensusta ole lääkäreillä ja tutkijoilla, että mikä on ravinnon merkitys.

### **Eli voiko aknea siis pelkästään tuotteilla parantaa?**

Voi varmaan, jos se on ihan sellaista lievää ja hentoista, vaikkapa jotain talitukkeumaa. Täytyy kuitenkin muistaa, että akne on tauti. Jos on vähänkään lisäksi märkämpiseitä varsinkin, jos on sellaisia syviä märkäonteloita, niin semmoinen akne vaatii aina lääkkeellisen, kunnan hoidon. Hankalan aknen hoidossa erityisesti ei kannata aikailla, koska siis se voi jättää arpia iholle. Ja nehan voi olla kyllä tosi häiritseviä sitten.

Tämä on Radio Moreeni