



Z aknami se običajno srečamo v najstniških letih, ko se telo začne spreminjati zaradi hormonskih sprememb. Najpogosteje nastanejo zaradi kombinacije prekomernega izločanja sebuma (kožnega loja), zamašenih por, izgube mikrobne raznolikosti kože in vnetja.

Akne se pojavljajo predvsem na obrazu, hrbtu in ramenih.

Iz zamašenih por z odvečno kožno maščobo lahko nastanejo črne pike (**črni ogrci – komedoni**) ali rdeče in vnete izbokline na koži, pogosto z gnojnim vrhom (**mozolji**). V hujših primerih lahko nastanejo velike, boleče izbokline, napolnjene z gnojavo vsebino (**nodusi**), ki lahko puščajo brazgotine.

Kako jih zdravimo?

Bolezen je smiselno zdraviti čim prej, da se prepreči širjenje in nastanek brazgotin. Zdravljenje vključuje:

1. Čiščenje kože:

- **Nežno umivanje.** Dvakrat dnevno uporabite blag čistilni gel ali peno za obraz, ki ne izsuši kože, da odstranite odvečno maščobo, umazanijo in znoj.
- **Izogibanje drgnjenju.** Prekomerno drgnjenje kože lahko poslabša stanje. Uporabite mehke krpice ali blazinice.

2. Zdravila:

- **Lokalna zdravila.** Zdravnik lahko predpiše kreme ali gele z učinkovinami, ki delujejo nekomedogeno, protibakterijsko ali protivnetno.
- **Sistemska zdravila** predpiše dermatolog za hujše oblike aken, če uspeh lokalnega zdravljenja ni zadovoljiv. Pri tem uporabljamo antibiotike ali retinoide. V času sistemskega zdravljenja z retinoidi se je nujno izogibati sončnim žarkom in možnosti zanositve, praviloma so potrebne redne kontrole krvnih izvidov.

Kako še lahko postopamo?

- Če uporabljate zdravila, ki sušijo kožo, je priporočljivo nanesti vlažilno kremo, primerno za aknasto kožo.
- Vsakodnevna dosledna uporaba kreme z visokim zaščitnim faktorjem.
- Izogibanje agresivnim in komedogenim kozmetičnim izdelkom, kot so ličila, ki lahko zamašijo pore.
- Redno umivanje rok, pogosto menjavanje posteljnine, brisač in čiščenje predmetov, ki pridejo v stik s kožo (čopiči za ličila, mobilni telefoni ipd.).
- Ne stiskajte in ne praskajte mozoljev, ker to lahko povzroči okužbo kože in nastanek brazgotin.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.