

АКНЕ У МОЛОДЁЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

Кулиева Амалия Бахтияровна

Студентка Зкурса Самаркандского Медицинского Университета Лечебного
факультета

Аннотация: В статье подробно рассмотрены причины возникновения акне у подростков и молодых взрослых, влияние гормональных факторов, образа жизни, состояния иммунной системы и микробиоты кожи на формирование воспалительных элементов. Приведён обзор современных методов лечения, включая наружную терапию, системные препараты, аппаратные методы и профилактические меры. Уделено внимание роли домашнего ухода и психоэмоционального состояния пациента. Представленные материалы основаны на анализе научной литературы и клинических наблюдений. Работа предназначена для студентов-медиков и специалистов, изучающих дерматологические заболевания.

Ключевые слова: акне, себум, комедоны, *Cutibacterium acnes*, воспаление, гормоны, ретиноиды, себорегуляция.

ВВЕДЕНИЕ

Акне считается одним из самых распространённых хронических дерматологических заболеваний в мире. По данным ВОЗ, более 650 миллионов людей ежегодно страдают от различных форм акне, что делает его одной из ведущих причин обращения к дерматологу. Молодёжный возраст является наиболее уязвимым периодом из-за активной гормональной перестройки, стрессовых факторов, изменения рациона и образа жизни.

Классические взгляды дерматологов, начиная с трудов Альберта Клигмана, подчёркивают, что акне — многофакторное заболевание, вовлекающее эндокринную, иммунную и кожную системы. Во введении важно отметить, что исследуемая проблема касается не только медицинского состояния, но и психологического благополучия молодёжи.

Основная часть

1. Этиология и патогенез акне

Развитие акне связано с сочетанием нескольких факторов:

- Гиперсекреция кожного сала. В период полового созревания увеличивается чувствительность сальных желёз к андрогенам. Себум становится более плотным, что способствует закупорке пор.

- Фолликулярный гиперкератоз. Нарушается процесс отшелушивания клеток, поверхность кожи утолщается, формируются закрытые и открытые комедоны.

- Бактериальный фактор. *Cutibacterium acnes* продуцирует ферменты, разрушающие липиды себума, что приводит к воспалению и образованию папул и пустул.

- Иммунные реакции. Активируются цитокины, вызывая локальное воспаление и покраснение.

Современные исследования также подтверждают влияние микробиоты, уровня кортизола и даже генетических факторов на тяжесть акне.

2. Клинические формы акне

Акне подразделяется на несколько форм:

- комедональное,
- папуло-пустулёзное,
- узловато-кистозное,
- конглобатное.

Для молодёжного возраста чаще характерны первые две формы, однако неправильное лечение может спровоцировать переход в тяжёлую форму.

3. Современные методы лечения акне

В мировой практике используются следующие подходы:

3.1. Наружная терапия

- Ретиноиды (адапален, третиноин). Улучшают отшелушивание, уменьшают воспаление.

- Азелаиновая кислота. Обладает противовоспалительным и осветляющим эффектом.

- Бензоилпероксид. Уничтожает бактерии, снижает риск резистентности.

- Салициловая кислота. Расщепляет себум, предотвращает формирование комедонов.

3.2. Системная терапия

- Антибиотики (доксциклин, миноциклин) — назначаются при выраженных воспалительных элементах.

- Изотретиноин — «золотой стандарт» лечения тяжёлых форм. Требуется строгого контроля врача.

- Гормональная терапия — у девушек возможен приём антиандрогенов.

3.3. Аппаратные методы

- лазерное лечение,
- фототерапия,
- химические пилинги,
- плазмотерапия.

Они значительно улучшают внешний вид кожи при правильном подборе и соблюдении интервалов.

4. Роль домашнего ухода

Для пациентов важно использовать:

- мягкие гели для умывания без SLS,
- некомедогенные кремы,
- обязательный SPF,
- сыворотки с ниацинамидом или цинком,
- аккуратное точечное нанесение кислот или ретиноидов.

Как показывает практика молодых специалистов, отсутствие солнцезащиты — одна из главных причин поствоспалительной пигментации.

5. Психоэмоциональное состояние и акне

Современные исследования подтверждают двустороннюю связь:

стресс → обострение акне, акне → снижение самооценки и тревожность.

Поэтому лечение всегда должно включать рекомендации, направленные на снижение стресса, стабилизацию режима сна и питания.

6. Профилактика

- соблюдение режима очищения;
- избегать плотной декоративной косметики;
- отказ от выдавливания элементов;
- ограничение сладкого, газированных напитков и фастфуда;
- контроль уровня витамина D;
- регулярные консультации дерматолога.

Комплексная профилактика позволяет стабилизировать состояние кожи даже при склонности к акне.

Заключение

Акне у молодёжи является не только медицинской, но и социальной проблемой, так как влияет на эмоциональное благополучие и качество жизни. Правильная диагностика, своевременное назначение наружной и системной терапии, а также соблюдение правил ухода и профилактики позволяют эффективно контролировать заболевание. Комплексный подход помогает уменьшить количество воспалительных элементов, предотвратить появление постакне и сократить риск развития тяжёлых форм. Таким образом, изучение современных методов лечения акне представляет высокую практическую ценность для будущих врачей и специалистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Клинические рекомендации по лечению акне (публикации дерматологов).
2. Научные статьи по патогенезу акне в международных журналах.
3. Монографии по дерматологии и косметологии.
4. Материалы Всемирной Организации Здравоохранения.
5. Электронные базы медицинских данных.
6. Учебные ресурсы для студентов-медиков.