

Acneea (cosurile)

Aceasta fisa informativa va ajuta sa intelegeti ceea ce este considerat ca fiind 'normal' si la ce sa va asteptati daca suferiti de acee (cosuri). De asemenea va explica in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa mergeti la medic.

Util de stiut

- *Ce este acneea?* Acneea se declanseaza de obicei la pubertate. Pielea devine 'grasa' si apar multe cosuri, fapt ce face tinerii sa se simta prost, mai ales la o varsta cand deja sunt vulnerabili.
- *Cat de des intalnita este?* Acneea afecteaza intr-o anumita masura mai mult de 8 din 10 adolescenti, cu precadere pe baieti. Cam 1 din 3 adolescenti fac o forma de acnee care necesita tratament. La femei, acneea devine mai proeminenta in perioada ciclului menstrual.
- *Cauze* Acneea este cauzata de inflamarea glandelor de sub pielea de pe fata, nas, frunte, deseori cauzata de o infectie. In cazuri *rare*, acneea mai poate avea la baza si alte cauze, precum *sindromul ovarului polichistic* sau alte dereglari hormonale. Faptul ca poate fi cauzata de stress sau de anumite alimente (precum ciocolata), este un mit – si cu siguranta acneea nu este un semn de lipsa a igienei!

La ce va puteti astepta

- ✓ *Durata* Acneea este o afectiune de lunga durata ce poate necesita tratament imediat cand se agraveaza si terapie continua pt. a impiedica revenirea cosurilor. La 7 din 10 persoane se vindeca in cinci ani, insa unii oameni pot suferi toata viata.
- ✓ *Severitate* Acneea poate varia de la forma usoara si localizata la forma grava si raspandita pe o suprafata mare a pielii.
- ✓ *Impactul asupra vietii* Acneea poate afecta calitatea vietii in mod foarte serios, indiferent de forma sa.
- ✓ *Analize* Analizele sunt necesare doar in situatiile in care medicul considera ca poate avea si alte cauze.

Continuat pe verso

FISA INFORMATIVA NR. 8 (versiunea 1.0.1.)

Ce puteti face – acum cat si in viitor

- ✓ **Spalat** Spalati-va pe fata numai o data sau de doua ori pe zi, cu apa calduta. Evitati sapunuri puternice sau abrazive si frecarea fetei in mod excesiv. Aveti grija intrucat apa calda/ fierbinte si carpele/ prosoapele aspre inrautatesc simptomele.
- ✓ **Evitati stoarcerea cosurilor** Indiferent cat de tentant, incercati sa nu stoarceti cosurile, intrucat pot lasa cicatrice.
- ✓ **Creme, lotiuni si geluri ce se pot cumpara fara reteta** Exista tratamente eficiente pt vindecarea si reducerea aparitiei cosurilor. Acestea pot de asemenea ajuta la prevenirea si reducerea cicatricelor daca sunt utilizate din timp. Pt. mai multe informatii intrebati la farmacie. Tratamentul trebuie continuat cel putin timp de sase saptamani pt a observa schimbari. Poate fi necesar sa incercati diverse tratamente pana cand gasiti ceea ce este mai potrivit si eficient pt pielea dvs. Unele tratamente pot initial irita pielea, iar in acest caz este important sa discutati cu farmacistul/ a.

Cand trebuie sa mergeti la medic

Cand medicamentele, cremele, etc., cumparate fara reteta nu au efect, cand acnea se agraveaza sau va afecteaza calitatea vietii, sau in oricare din urmatoarele situatii:

- **Severitate** Cand acnea este foarte grava si va simtiti rau fizic din cauza sa;
- **Durerea** Cand cosurile sunt adanci sub piele si dureroase;
- **Demoralizare** Cand va simtiti demoralizat si va afecteaza viata si activitatile sociale;
- **Cicatrice** Cand observati ca incep sa se formeze cicatrice desi faceti tratament;
- **Alte posibile cauze medicale** Cand banuiti ca poate avea alte cauze medicale si aveti diverse alte simptome precum ciclu menstrual neregulat sau lipsa sa, cresterea sau pierderea excesiva a parului.

Pt. mai multe informatii

NHS Choices [http://www.nhs.uk/conditions/Acne/](http://www.nhs.uk/conditions/Acne/Pages/Introduction.aspx)

Pages/Introduction.aspx (in lb. engleza) ofera mai multe informatii despre prevenirea si tratarea acneei. Retineti ca puteti intrea si la farmacie despre simptome si tratamentul potrivit.



Creat de catre Self Care Forum (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire la data de 13 Apr 13. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau pe email libby.whittaker@selfcareforum.org.

