Tala: 1

Acne(includes abstract) Hellwig J; Zeltser R; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052428

Abstract: Nangyayari ang acne kapag ang mga butas sa balat ay nababarahan, namamaga, o kung minsan ay nagkakaroon ng impeksiyon. Maaaring magresulta ang mga nabarahang butas na ito sa mga blackhead, whitehead, o tagihawat. Malamang na mangyari ang acne sa mga binatilyo/dalagita, ngunit maaari din mangyari sa mga nasa hustong gulang.

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Acne

(Tagihawat, Blackheads, Whiteheads, Acne Vulgaris)

ni: Jennifer Hellwig, MS, RD

[View English Version]

Pagkakabigkas: AK-nee

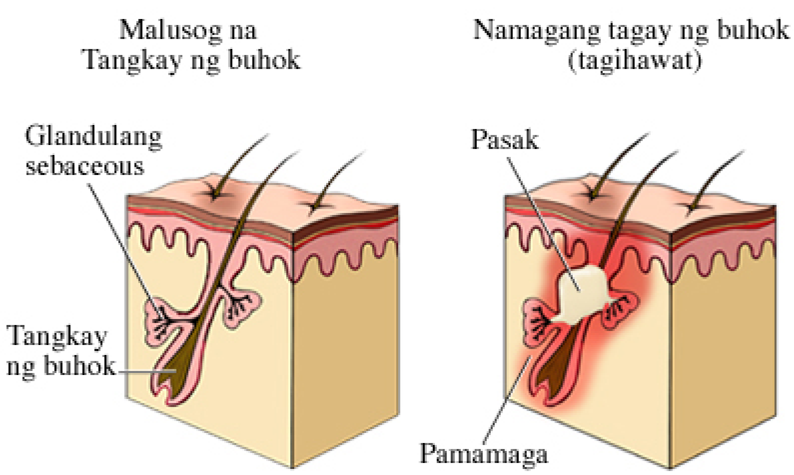
Kahulugan

Nangyayari ang acne kapag ang mga butas sa balat ay nababarahan, namamaga, o kung minsan ay nagkakaroon ng impeksiyon. Maaaring magresulta ang mga nabarahang butas na ito sa mga blackhead, whitehead, o tagihawat. Malamang na mangyari ang acne sa mga binatilyo/dalagita, ngunit maaari din mangyari sa mga nasa hustong gulang.

Mga Sanhi

Nagsisimula ang acne sa mga sebaceous gland ng balat. Naglalabas ang mga glandulang ito ng malangis na bagay na tinatawag na sebum. Karaniwang dumadaan ang sebum sa pamamagitan ng maliit na hair follicle mula sa glandula patungo sa ibabaw ng balat. Minsan nakukulong ang sebum, at naihahalo sa patay na mga selula ng balat at bacteria. Nagdudulot ito ng nabarahang butas na tinatawag na comedo (plural: comedones).

Tagihawat



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Ang mga blackhead ay comedones na umaabot sa ibabaw ng balat. Ang mga whitehead ay comedones na nananatili sa ilalim ng ibabaw ng balat. Maaari din magkaroon ng maliiit na pulang butlig, mga tagihawat, at mga cyst.

Kabilang sa mga pangunahing sanhi ng acne ang:

- Mga pagbabago sa dami ng hormone ng lalaki na tinatawag na androgens
- Tumaas na paggawa ng sebum
- Mga pagbabago sa loob ng hair follicle
- Bacteria

Mga Nagbibigay Panganib
Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon.

- Edad: sa pagitan ng 12-24 taong gulang
- Lahi: Caucasian
- Mga pagbabago sa dami ng hormone, gaya kapag:
  - Pagbibinata/Pagdadalaga
  - Pagbubuntis
  - Bago ang pagreregla
- Stress
- Ilang mga gamot (gaya ng androgens, lithium , at barbiturates)

Sintomas
Maaaring iba-iba ang mga sintomas ng acne ng mga tao at maaaring mula katamtaman hanggang malubha. Kasama dito ang mga:

- Sobrang langis sa balat
- Blackheads
- Whiteheads
- Papules—maliit kulay-rosas na mga butlig na maaaring masakit kapag hinahawakan
- Tagihawat—namamaga, puno-ng-nana na mga butlig na maaaring pula sa ibaba (tinatawag ding pustules)
- Nodules—malaki, masakit, matigas na mga bukol na nakabaon sa loob ng balat
- Cysts—malalim, namamaga, puno-ng-nana na mga bukol na maaaring magdulot ng pananakit at pagpepeklat

Pagsuri
Susuriin ng doktor ang mga bahagi ng iyong balat na may pinakamaraming sebaceous glands gaya ng mukha, leeg, likod, dibdib, at mga balikat. Kung malubha ang iyong acne, maaaring isangguni ka sa isang dermatologist, isang espesyalista sa balat.

Paggamot
May ilang mga di-nangangailangan ng resetang gamot at nireresetang gamot para sa acne. Maaari itong ipahid mismo sa balat (topical medication), iniinom, (oral medication), o iniiniksiyon sa acne cysts o pustules.

Maaaring mangailangan ang acne ng magkakasamang mga paggamot ngunit karamihan ng acne ay hindi nangangailangan ng operasyon. Maaaring magtagal nang ilang linggo bago magkabisa ang ilang mga paggamot. Maaaring magmukhang lumalala pa ang iyong balat bago ito bumuti.

Mga gamot

- Mga topical na di-nangangailangan ng resetang mga gamot—kabilang ang cleansers, creams, lotions, at gels. Layunin nila ang bawasan ang dami ng langis at/o bacteria sa mga butas sa balat. Maaaring maglaman ang mga ito ng isa o higit pa sa mga sumusunod na sangkap:
  - Benzoyl peroxide
  - Salicylic acid
  - Sulfur
  - Resorcinol
- Mga nireresetang topical na mga gamot—kabilang ang cleansers, creams, lotions, at gels upang bawasan ang dami ng langis at/o bacteria sa mga butas sa balat. Kasama dito ang mga:

  - Benzoyl peroxide
  - Salicylic acid
  - Sulfur
  - Resorcinol
  - Antibiotics, gaya ng clindamycin (Cleocin T), erythromycin , tetracycline
  - Tretinoin (Retin-A, Avita)
  - Adapalene (Differin)
  - Azelaic acid (Azelex)
  - Tazarotene (Tazorac)

Kabilang sa mga nireresetang iniinom na gamot ang mga antibiotic, mga gamot para sa mga acne na kaugnay ng hormone, at derivatives ng bitamina A na tinatawag na retinoids. Pangkalahatan silang ginagamit para sa katamtaman hanggang malubhang mga kaso ng acne.

- Iniinom na mga antibiotic—upang pangkontrol sa dami ng bacteria sa mga butas ng balat, kabilang ang:
  - Erythromycin
  - Tetracycline
  - Doxycycline
  - Minocycline
  - Clindamycin
  - Ampicillin
  - Cephalosporins
  - Trimethoprim-sulfamethoxazole
- Iniinom na mga gamot—upang pangkontrol sa dami ng androgen, kabilang ang:
  - Mga tabletang pangkontrol sa pagbubuntis
  - Spironolactone
- Iniinom na mga retinoid—upang bawasan ang sukat at mga inilalabas ng mga sebaceous gland. Para lamang sa mga malubhang kaso ng cystic acne.
  - Ang pangunahing gamot ay isotretinoin (Accutane). Hindi ito dapat inumin ng mga babaeng buntis o maaaring magbuntis, dahil sa panganib sa seryosong mga depekto ng sanggol.

Mga Proseso

- Intralesional corticosteroids—ang pag-iniksiyon ng steroid preparation mismo sa cyst. Kadalasang ginagamit ang paggamot na ito sa mga acne lesion na malalaki, cystic.
- Operasyon sa acne—ginagamit ang specialized (comedo) extractors upang buksan, patuluin, at tanggalin ang mga laman ng mga acne lesion. Maaaring kailangan ang paulit-ulit na mga session.
- Acne scar revision—ginagawa ang mga prosesong ito upang paliitin ang mga peklat ng acne. Kabilang sa mga prosesong scar revision ang:

  Kabilang sa mga panganib kaugnay ng scar revision at operasyon ang pagpepeklat at impeksiyon. Kausapin ang iyong doktor o siruhista tungkol sa mga panganib at pakinabang ng proseso.
  - Chemical peels—ang paglalagay ng glycolic acid at ibang mga kemikal upang paluwagin ang mga blackhead at bawasan ang acne papules.
  - Dermabrasion —"nililiha" ang balat upang pakinisin ito
  - Pagtanggal sa peklat—gumagamit ng maliit na punch tool o panghiwa upang tanggalin ang mga peklat
  - Collagen fillers—pinupuno ang mga butas ng peklat ng collagen substance
  - Laser resurfacing—ginagamit ang laser upang tanggalin ang mga peklat at higpitan ang balat sa ilalim

Pag-iwas
Maaaring mahirap iwasan ang acne dahil mahirap kontrolin ang mga bagay na sanhi nito. Ngunit may ilang

mga bagay kang magagawa upang mapigilan ang paglala ng iyong acne:

- Hugasan nang banayad ang iyong mukha ng hindi matapang na sabon at maligamgam na tubig dalawang beses isang araw (hindi hihigit sa dalawa) upang tanggalin ang sobrang langis. Maaaring palalain ng pagkuskos o masyadong madalas na paghuhugas ang acne.
- Kapag hinuhugasan ang iyong mukha:
    - Gamitin ang iyong mga kamay sa halip na bimpo
    - Gumamit ng hindi matapang na sabon sa halip na acne cleanser
    - Hayaang lubos na matuyo ang iyong mukha bago maglagay ng anumang topical preparations
- Huwag dukutin o pisain ang blemishes.
- Gumamit ng mga lotion, mga sabon at mga pampagandang may tatak noncomedogenic. Ibig sabihing hindi nito babarahan ang iyong mga butas sa balat.
- Gumamit lamang ng mga topical na gamot sa acne kapag ibinilin. Palalalain lamang ng mas madalas na paggamit sa mga ito ang iyong kondisyon.
- Kilalanin at limitahan ang stress dahil sa matinding damdamin.
- Palaging gumamit ng sunscreen. Lalong mahalaga ito kapag gumagamit ka ng mga gamot, na maaaring maging sanhi upang maging mas sensitibo ang iyong balat sa araw.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008
Numero ng Item: 2010052428