



## Psychological state for the patients with acne

Iveta Balsytė<sup>1</sup>, Laurita Jasiūnaitė<sup>1</sup>, Dorina Buliauskaitė<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Lithuanian University of Health Sciences. Academy of Medicine. Faculty of Medicine

### Abstract

Acne (or plain acne) is a chronic disease of the sebaceous follicles with a high prevalence among young people. The incidence of this condition can reach up to 90% of the population in some cases. At present, acne is the eighth most common disease in the world. Most often, acne affects teenagers and young people, but there are often late-onset forms that can last up to 45 years. This article reviews literature data on acne (ordinary acne) risk factors. Key risk factors have been identified: heredity, malnutrition, smoking, stress. Also, risk factors such as facial hygiene (facial cleansing), sun exposure and chocolate consumption are popular in society, but as discussed later, their impact on acne development is still not confirmed and cannot be considered as a risk factor for acne but rather as a myth that is more prevalent in society.

Acne is not a life-threatening condition, the main undesirable feature of this skin condition is patient dissatisfaction with aesthetic image. So far, many people in society do not understand that acne worsens the quality of life, promotes psychological and emotional health problems such as depression, suicide, self-distrust, anxiety, social exclusion, and limitation of professional opportunities. This literature review discusses the occurrence of the most frequently diagnosed psychological problems among subjects with acne. The most common symptoms are acne: dissatisfaction with their appearance, mistrust, anxiety, depression, suicide. All these symptoms are painful for acne sufferers and their close surroundings and relatives. However, these problems can be prevented by specialist help.

The aim of the article is to review the latest research on this topic and to draw the public's attention to the problem of disorder of psychological and emotional state of acne (ordinary acne) and its importance in society.

**Keywords:** acne, acne risk factors, depression, anxiety, risk of suicide.

## Sergančiųjų akne psichologinė savijauta

Iveta Balsytė<sup>1</sup>, Laurita Jasiūnaitė<sup>1</sup>, Dorina Buliauskaitė<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Medicinos akademija, medicinos fakultetas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

### Santrauka

Aknė (arba paprastieji spuogai) yra lėtinė riebalinių folikulų liga, kurios paplitimas tarp jaunų asmenų yra didelis. Šios būklės sergamumo dažnis gali siekti net iki 90 % populiacijos paplitimo kai kuriais atvejais. Šiuo metu aknė užima aštuntąją vietą tarp dažniausiai pasitaikančių ligų pasaulyje. Dažniausiai akne serga paaugliai bei jauni žmonės, tačiau neretai pasitaiko ir vėlyvosios aknės formų, kurios gali tęstis net iki 45 metų. Šiame straipsnyje apžvelgiami literatūros duomenys aknės (paprastųjų spuogų) rizikos veiksnių tema. Nustatyti pagrindiniai rizikos veiksniai: paveldimumas, nepilnavertė mityba, rūkymas, stresas. Taip pat apžvelgti visuomenėje populiarūs rizikos veiksniai kaip veido higiena (veido prausimas), buvimas saulėje bei šokolado vartojimas, tačiau kaip bus aptarta vėliau, jų daroma įtaka aknės atsiradimui vis dar nepatvirtinta ir negali būti laikomas aknės rizikos veiksniais, o labiau visuomenėje paplitusiais mitais.

Aknė nėra gyvybei pavojinga būklė, pagrindinis šios odos būklės nepageidaujamas požymis – pacientų nepasitenkinimas estetiniu vaizdu. Dar kol kas daug žmonių visuomenėje nesupranta, kad aknė blogina gyvenimo kokybę, skatina psichologines bei emocines sveikatos problemas tokias kaip depresija, savižudybės, nepasitikėjimas savimi, nerimas, socialinė atskirtis, profesinių galimybių apribojimas. Šioje literatūros apžvalgoje yra aptariamas dažniausiai tirtų psichologinių problemų pasireiškimas tarp tiriamųjų, sergančių akne. Dažniausiai tiriami ir nustatomi simptomai, susiję su akne: nepasitenkinimas savo išvaizda, nepasitikėjimas savimi, nerimas, depresija, savižudybės. Visi šie simptomai skaudžiai veikia sergančiuosius akne bei jų artimą aplinką, kurioje gyvena, ir artimuosius. Tačiau šioms problemoms galima užkirsti kelią su specialistų pagalba.

Straipsnio tikslas: apžvelgti naujausius tyrimus, atliktus šia tema, bei atkreipti visuomenės dėmesį į sergančių akne (paprastaisiais spuogais) psichologinės bei emocinės būklės sutrikdymo problemą bei jos svarbumą visuomenėje.

**Raktiniai žodžiai:** aknė, aknės rizikos veiksniai, depresija, nerimas, savižudybių rizika.

## Įvadas

Aknė vulgaris (paprastieji spuogai, toliau – aknė) yra viena dažniausių odos ligų, pasireiškianti savitais išbėrimais veido, krūtinės ir nugaros viršutinės dalies odoje, kuri paveikia dažniausiai paauglius bei jaunus suaugusiuosius. Paplitimas įvairiuose atliktuose tyrimuose svyruoja nuo 40 % iki 90 % atvejų populiacijoje. [1]. Aknei atsirasti skatina endogeniniai (adrogenai, IGF-1, neuroendokrininiai) bei egzogeniniai (mityba, mechaninis dirginimas, medicinos/kosmetikos sudedamosios dalys) veiksniai [2]. Be to, ši odos būklė neretai sukelia nepasitikėjimo savimi, nepilnavertiško gyvenimo problemų [1].

Šiuo metu pasaulyje vis dažniau atliekami tyrimai, siekiant išsiaiškinti įvairių būklių įtaką asmens gyvenimo kokybei ir emocinei būklei, tačiau šia tema tyrimų Lietuvoje iki šiol dar nėra pakankamai daug.

## Aknės epidemiologija

Aknė paveikia 9,4 % viso pasaulio žmonių, dėl ko ši odos liga yra aštunta labiausiai paplitusi visame pasaulyje [3]. Tarp 10 521 dalyvavusių tyrimo respondentų įvairiose pasaulio valstybėse, 6063 nurodė, kad yra turėję arba dabar turi aknę (57,8 %). Šalies paplitimo akne lygis svyravo nuo 42,2 % Lenkijoje iki 73,5 % Čekijos ir Slovakijos valstybėse bei taip pat spuogai dažniausiai buvo nurodomi 15-17 metų amžiaus grupėse bei mažėjo didėjant amžiui [1].

Lietuvoje ši liga daugiausiai paplitusi paauglių tarpe (nuo 75 iki 98 proc.). Dažniausiai ankstyvoje paauglystėje (iki 15 metų) aknė labiau pasireiškia mergaitėms, vyresniame amžiuje - vaikinams. Tačiau aknė nėra tik paauglių liga ir ji ne visada pranyksta pasibaigus brendimui. Ja gali sirgti ir vyresni žmonės, tokia aknės forma vadinama vėlyvąja akne (Acne tarda). Spuogai tokiems pacientams gali užsitęsti net iki 45 metų [4].

## Aknės rizikos veiksniai

Aknės atsiradime dalyvauja endogeniniai ir egzogeniniai veiksniai. Dažniausi išskiriami rizikos veiksniai yra genetika, mitybos įpročiai, rūkymas bei stresas [2].

Kalbant apie aknę ir genetiką vis dar yra labai daug neaiškumų, tačiau galima įtarti, jog šie komponentai yra susiję. Kinijoje atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad 78 % sergančiųjų akne tėvai bei seneliai taip pat sirgo šia odos būkle. Taip pat nustatyta, kad tiriamieji, kurie turėjo teigiamą šeiminių anamnezę, susirgo anksčiau bei sunkesne aknės forma. Tyrimai, atlikti tarp dvynių, įrodė paveldimumo reikšmę homozigotiniams dvyniams. Taigi prielaida pasitvirtino, kad riebalinių liaukų suaktyvėjimas yra paveldimas, o tai yra rizikos veiksnys atsirasti aknei [6].

Nepilnavertė mityba – dar vienas veiksnys, kuris sukelia daug diskusijų, apie jos įtaką aknės ligai. Buvo išanalizuotas aknės atvejų paplitimas dviejuose populiacijose, kurios nepriklauso Vakarų šalims ( Paragvajus bei Naujoji Gvinėja) bei duomenys palyginti su Vakarų šalimis. Rezultatai parodė, kad gyventojai šiose populiacijose nesirgo akne (nuo 15 iki 25 metų amžiaus) lyginat su Vakarų šalies gyventojais. Buvo iškelta hipotezė, kad aknės atsiradimui įtakos turi mityba, ypač aukštas glikeminis indeksas, nes Naujosios Gvinėjos bei Paragvajaus mityba yra paremta, priešingai, žemu glikeminiu indeksu. Literatūroje aprašomas taip pat šokoladas, riebus maistas, pieno produktai bei cukrus. Šie produktai skatina IGF -1 (insulino augimo faktoriaus – 1) padidėjimą kraujyje maždaug 30%, o šis hormonas suaktyvina riebalines liaukas, todėl šio hormono padidėjimas gali paskatinti aknės atsiradimą arba ją pasunkinti. Be to, reikia paminėti, kad šokolado rizika vis dar lieka neaiški aknės atsiradimui, kadangi atlikti tyrimai yra mažos apimties, kelia daug neaiškumų bei diskusijų, tad šokoladas labiau priskiriamas mitui nei tikram faktui aknės patogenezėje. [6,7]

Rūkymas taip pat vienas iš rizikos faktorių atsirasti aknei. Buvo atliktas tyrimas, kuriame buvo lyginamos dvi grupės: rūkantys ir nerūkantys. Rezultatai parodė, kad

poli ciklininiai aromatiniai agliavandeniniai, kurie yra randami cigarečių dūmuose, tris kartus didina riebalinių liaukų veiklą ir išsiskyrimą, todėl rūkantiems aknė pasireiškia dažniau ir sunkesne forma [8]. 2012 m. Prancūzijoje atlikto tyrimo metu taip pat paaiškėjo, kad kanapių vartojimas, rūkymas yra susijęs su akne ir jos sunkumo laipsniu [9].

Ne ką mažiau svarbus rizikos veiksnys – stresas. Tyrimo metu buvo atskleista, kad tiriamieji, sergantys akne bei atliekantys atsipalaidavimo, kvėpavimo ir streso mažinimo pratimus, šiuos pratimus nutraukus sulaukdavo aknės paūmėjimo. Taip pat buvo ištirtos stresinės situacijos, pavyzdžiui, egzaminų sesijos, prie kurių aknė paūmėdavo [6].

Taip pat reiktų paminėti, kad dauguma visuomenėje turi įsitikinimą, jog vienas iš aknės rizikos veiksnių – veido higiena. Tačiau vis dar trūksta svarių įrodymų, kad veido prausimas ar ne prausimas daro įtaką aknės išsivystymui. Lygiai tas pats ir su saulės spinduliais, ilgu buvimu joje. Vis dar trūksta pagrįstų įrodymų, jog tai aknės rizikos veiksnys [6].

### Psichologinė būklė sergant akne

Daugelis žmonių nemano ir nesupranta, kad aknė blogina gyvenimo kokybę [10]. Nors aknė nėra gyvybei pavojinga būklė, tačiau ji tęsiasi ilgai ir gali sukelti ne ką mažiau skaudžias pasekmes. Tokias kaip: socialinis atsiskyrimas, nepasitikėjimas savimi, emocinės sveikatos sutrikdymas, profesinių galimybių apribojimas. Taip pat aknė gali būti susijusi su nerimu, depresija, kūno nepasitenkinimu bei išvaizda [3,11,12,13].

UK buvo atliktas tyrimas su 132 respondентаis, kurie sirgo paprastais spuogais. Rezultatai parodė, kad neigiama samprata apie savo išvaizdą buvo stebima moterims bei vyresniems nei 20 metų tiriamiesiems su akne [14]. Naujausi tyrimai parodė svarbias psichikos ligas, konkrečiai, depresiją ir savižudybių riziką bei ryšį su akne. Dažniau šias psichikos ligas patiria pacientai sergantys akne nei ja nesergantys [3,15]. Švedijoje atliktas retrospektyvus kohortos tyrimas, kur buvo naudojama pacientų vaistų registro duomenys, hospitalizavimo diagnostikos kodai bei informacija apie izotretinoino vartojimą (vaistas aknės gydymui). Rezultatai parodė, kad standartizuotas savižudybių bandymų skaičius laipsniškai trejus metus buvo didesnis iki

izotretinoino vartojimo bei sunki aknės forma yra tikrai rizikos veiksnys bandymams nusižudyti dažniau [16].

### Diskusija

Ši literatūros apžvalgos analizė pagrindžia išsiskelto prielaidą, kad paprastieji spuogai turi įtakos pacientų gyvenimo kokybei, emocinei bei psichinei sveikatos būklei. Sergant šia odos būkle, sutrinka įprastas gyvenimo ritmas, pasireiškia emociniai sveikatos susirgimai kaip depresija, savižudybės, nerimas, nepasitikėjimas savimi bei savo išvaizda. Aknės susirgimas yra plačiai paplitęs visuomenėje ir kasmet atvejų vis daugėja, todėl turėtume neužmiršti jo daromos įtakos pacientų psichologinei būklei. Nustačius aknę, bendrosios praktikos gydytojas, dermatologas turėtų sekti pacientų emocinę būklę. Pastebėjus psichologinius sutrikimus, pacientai turi būti supažindinti su galimais sutrikimų sprendimo būdais. Pacientams, sergantiems akne, galėtų būti naudingos psichologo, psichoterapeuto, psichiatro, kosmetologo konsultacijos.

### Literatūros sąrašas:

1. Wolkenstein P, Machovcová A, Szebietowski J, Tennstedt D, Veraldi S, Delarue A. Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*. 2017;32(2):298-306.
2. Degitz K, Ochsendorf F. Akne. *JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*. 2017;15(7):709-722.
3. Tan J, Bhate K. A global perspective on the epidemiology of acne. *British Journal of Dermatology*. 2015;172:3-12.
4. Jurgita Karčiauskienė, Skaidra Valiukevičienė „Paprastųjų spuogų (aknės) paplitimas ir rizikos veiksniai“ Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas 2010, tomas XIV, Nr. 6.
5. Kornélia Szabó, Lajos Kemény, „Studying the genetic predisposing factors in the pathogenesis of acne vulgaris“, *Human Immunology* 72 (2011) 766-773.
6. Bhate K, Williams H. Epidemiology of acne vulgaris. *British Journal of Dermatology*. 2013;168(3):474-485.

7. Davidovici B, Wolf R. The role of diet in acne: facts and controversies. *Clinics in Dermatology*. 2010;28(1):12-16.
8. Bruno Capitanio, Jo Linda Sinagra, M. Ottaviani, V. Bordignon, A. Amantea, M. Picardo, „Acne and smoking“, *Dermato-Endocrinology* 1:3, 2009 May/June 129 -135.
9. Wolkenstein P, Misery L, Amici J, Maghia R, Branchoux S, Cazeau C et al. Smoking and Dietary Factors Associated with Moderate-to-Severe Acne in French Adolescents and Young Adults: Results of a Survey Using a Representative Sample. *Dermatology*. 2014;230(1):34-39.
10. Volker Niemeier, Jörg Kupfer,Uwe Gieler. „Acne vulgaris – Psychosomatische Aspekte“, *JDDG*; 2006 • 4:1027–1036
11. Misery L. Consequences of psychological distress in adolescents with acne. *J Invest Dermatol* 2011; 131:290–2
12. Tan JKL. Psychosocial impact of acne vulgaris: evaluating the evidence. *Skin Therapy Lett* 2004; 9:1–3, 9.
13. Dunn LK, O’Neill JL, Feldman SR. Acne in adolescents: quality of life, self-esteem, mood, and psychological disorders. *Dermatol Online J* 2011; 17:1.
14. Hassan J, Grogan S, Clark-Carter D et al. The individual health burden of acne: appearance-related distress in male and female adolescents and adults with back, chest and facial acne. *J Health Psychol* 2009; 14:1105–18.
15. Revol O, Milliez N, Gerard D. Psychological impact of acne on 21st-century adolescents. *Br J Dermatol* 2015; 172(Suppl. 1):52–8
16. Sundström A, Alfredsson L, Sjölin-Forsberg G et al. Association of suicide attempts with acne and treatment with isotretinoin: retrospective Swedish cohort study. *BMJ* 2010; 341:c5812