

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra biologie a environmentálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Znalosti, názory a prevence vzniku akné u dívek na středních školách
Opinion and knowledge regarding prevention of acne vulgaris among girls of
secondary school

Bc. Veronika Třísková

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Hlaváčová, Ph.D.

Studijní program: Učitelství biologie pro 2. stupeň základní školy a střední školy

Studijní obor: N BI-VZ 20

Rok 2023

Odevzdáním této diplomové práce na téma Znalosti, názory a prevence vzniku akné u dívek na středních školách potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 15. 4. 2023

Ráda bych poděkovala především vedoucí mé diplomové práce, paní PhDr. Lucii Hlaváčové, Ph.D. za odborné rady a skvělý přístup.

ABSTRAKT

Diplomová práce se rozděluje na část teoretickou a část praktickou. V části teoretické se práce zabývá základními informacemi o kožním onemocnění akné. Tato část obsahuje obecné poznatky o kůži a o pleti, dále informace konkrétně o *acne vulgaris*, faktorech vzniku akné, léčbě akné, o přírodní kosmetice a o vnímání akné u dívek na středních školách. Teoretická část také poskytuje rady k prevenci tohoto onemocnění a dále k následné léčbě kožního onemocnění akné. Záměrem této práce je poukázat na problematiku akné na středních školách, seznámit čtenáře s tímto častým onemocněním a poskytnout alternativy léčby a také prevence. Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit, jaké informace mají dívky na středních školách o akné. Praktická část diplomové práce se zabývá současným výskytem akné u dívek na středních školách, konkrétně ve městě Plzeň. Tato část byla zpracovávána za pomoci dotazníkového šetření, ze kterého po jeho vyhodnocení vyplývá, že z 94 středoškolských respondentek trpí 89 dívek na střední škole onemocněním akné. Dále z dotazníku vyplynulo, že 72 respondentek si myslí, že akné je infekčním onemocněním. Každá z dívek se v rámci dotazníkového šetření měla možnost vyjádřit vlastními slovy o akné, respektive o tom, co pro ně akné znamená. Dle jejich vyjádření lze vyvodit závěr, že mnoho dívek kožní onemocnění akné skutečně trápí a může být dokonce zdrojem smutku a deprese.

KLÍČOVÁ SLOVA

akné, aknézní pleť, léčba, přírodní kosmetika, životospráva, Plzeň

ABSTRACT

The diploma thesis is divided into theoretical and practical parts. In the theoretical part, the thesis deals with basic information about the skin disease acne. This part includes general knowledge about the skin and the skin care, as well as information specifically about acne vulgaris, factors of acne treatment, natural cosmetics and obviously to find out what is actually a perception of the girls in secondary school about acne. The theoretical part also provides advice on the prevention of the disease as well as on the subsequent treatment of acne skin disease. The aim of this is to highlight the issue of acne in secondary schools, to familiarize the reader with this common acne disease and to provide treatment alternatives as well as prevention. The main objective of the research part was to find out what information girls in secondary schools have about acne. The practical part of the diploma thesis deals with the current prevalence of acne in girls in secondary schools, specifically in the city of Pilsen. This part was processed by a questionnaire survey, which after its evaluation shows that out of 94 secondary school respondents, 89 girls in secondary school suffer from acne. Furthermore, the questionnaire showed that 72 respondents thought that acne is an infectious disease. In the questionnaire survey, each of the girls had the opportunity to express in their own words about acne or what acne means to them. According to their expressions, it can be concluded that many girls are indeed troubled by the skin disease acne and it can even be a source of sadness and depression.

KEYWORDS

acne, acneic skin, therapy, natural cosmetics, diet lifestyle, Pilsen

Obsah

Úvod	7
1 Stavba kůže	8
2 Akné.....	10
2.1 Plet'.....	10
2.1.1 Typy pleti.....	11
2.2 Klinické projevy akné	12
2.3 Acne vulgaris	12
2.4 Faktory vzniku akné	14
2.4.1 Genetické aspekty.....	14
2.4.2 Bakteriální aspekty	14
2.4.3 Aspekty životního stylu	15
2.5 Akné a menstruace	20
3 Léčba akné.....	21
3.1 Lokální léčba.....	21
3.1.1 Retinoidy	21
3.1.2 Benzoyl peroxid.....	22
3.1.3 Kyselina azelaová.....	22
3.1.4 Antibiotika	22
3.2 Celková léčba.....	23
3.2.1 Izotretinoin.....	23
3.2.2 Kombinovaná hormonální antikoncepce	24
3.2.3 Perorální antibiotika	24
3.3 Kombinovaná léčba.....	24
3.4 Doplnující léčba.....	24

3.4.1	Kryoterapie	24
3.4.2	Laser	25
3.4.3	Chemický peeling	25
3.4.4	Fototerapie	26
3.4.5	Psychoterapie	26
3.4.6	Chirurgie	27
3.5	Kosmetická péče o pleť	27
3.6	Přírodní léčba	27
4	Přírodní kosmetika	30
4.1	Produkty přírodní kosmetiky	30
4.2	Vybrané léčivé byliny	31
4.3	Vybrané vitaminy a minerální látky	33
4.4	Přírodní kosmetika českých značek	34
5	Vnímání akné u dívek na středních školách	37
6	Cíle a výzkumné otázky	39
7	Metodika výzkumu	40
8	Výsledky	41
8.1	Komentáře z dotazníku	66
9	Odpovědi na výzkumné otázky	68
10	Shrnutí výsledků a diskuze	71
11	Závěr	75
	Seznam použitých informačních zdrojů	76
	Seznam příloh	80
	Seznam tabulek	89
	Seznam grafů	90

Úvod

Onemocnění akné se řadí mezi nejčastěji se vyskytující onemocnění kůže. Akné je tedy takové onemocnění, při kterém dochází k zánětu mazových žláz nebo vlasových váčků. Vyskytuje se především na pleti jedinců v období puberty, kdy dochází ke zvyšování hladiny pohlavních hormonů, objevuje se ochlupení a také se zvyšuje tvorba mazu.

Tato diplomová práce zabývá základními informacemi o akné, její léčbě a prevenci. V teoretické části práce je k nalezení vysvětlení pojmu akné, různé alternativy léčby tohoto kožního onemocnění a také poznatky o přírodní kosmetice, které mohou sloužit jako prevence akné. Praktická část této diplomové práce vznikla na základě výsledků dotazníkového šetření u dívek na středních školách ve městě Plzeň.

V teoretické části práce lze nalézt v první řadě informace o stavbě kůže, objasnění pojmu akné s jejími projevy, poznatky konkrétně o acne vulgaris a faktory vzniku akné. Uvedeny jsou v teoretické části faktory genetické, bakteriální a také faktory životního stylu člověka. Dále jsou zde informace o souvislosti mezi akné a menstruací žen a vnímání akné u dívek na středních školách. V druhé řadě se teoretická část práce zajímá o léčbu akné, konkrétně o léčbu lokální, celkovou, kombinovanou, doplňující i přírodní. V rámci prevence lze nalézt v teoretické části kapitulu o přírodní kosmetice, která mimo jiné obsahuje poznatky o vybraných vitamínech a minerálních látkách.

Praktická část diplomové práce je podhalem reality s výskytem a problematikou akné u dívek na středních školách. Výzkum byl vytvořen za pomoci výsledků dotazníkového šetření u respondentek na středních školách ve městě Plzeň. Město Plzeň jsem zvolila na základě blízkosti mého bydliště a především proto, že v budoucnu po studiích bych ráda na střední školu nastoupila jako učitelka biologie a výchovy ke zdraví. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jaké informace mají dívky na středních školách o akné, zda dívky na středních školách znají svůj typ pleti, jakým způsobem si získávají informace o akné a také jaké názory mají dívky na středních školách na akné a co pro ně tedy akné znamená. Dále jsem získávala také další poznatky o způsobech prevence těchto dívek.

1 Stavba kůže

Kůže tvoří povrch těla a je ochrannou vrstvou těla. Chrání nás před nepříznivými vlivy z okolí – chemickými, mechanickými i bakteriálními. Kromě ochranné funkce má kůže také funkci termoregulační a vylučovací. Navíc se uplatňuje ve smyslovém vnímání (Novotný & Hruška, 2010).

Stavbu kůže lze rozdělit do tří vrstev – pokožky, škůry a podkožního vaziva. Pokožka je nejsvrchnější částí kůže. Tvoří je několik vrstev tenkých plochých buněk, které rohovatějí, protože obsahují mnoho bílkoviny keratinu. Buňky pokožky odumírají a odlupují se. Posléze jsou nahrazovány dělicími buňkami z hlubších vrstev kůže. V pokožce se dále nacházejí pigmentové buňky, které zapříčiňují zbarvení kůže díky zrnům pigmentu melaninu. Ten je schopen zachycovat ultrafialové záření. Střední vrstvou kůže je škůra, která je tvořena vazivovými buňkami a vlákny kolagenu a elastinu. Škůra je bohatě prokrvena a inervována. Kromě toho v ní nalezneme také mazové a potní žlázy. Z této vrstvy kůže z vlasových váčků vyrůstají chlupy a vlasy. Do vlasových pochev ústí mazové žlázy. Maz chrání kůži a vlasy před vysycháním, zvláčňuje ji. Žlázy potní jsou v těle rozloženy poměrně rovnoměrně. Největší množství má člověk na dlaních a chodidlech, dále na čele a v podpaží. Potními žlázy je dospělý člověk schopen vypotit za jediný den zhruba sto mililitrů vody. Při zvýšené teplotě ovšem až okolo deseti litrů potu. Pot se skládá převážně z vody, dále obsahuje také chlorid sodný, kyselinu močovou, mastné kyseliny, aminokyseliny a v menším množství močovinu. Jeho funkcí je ochlazování organismu. Odlišné jsou potní žlázy v oblasti podpaží a vnějších pohlavních orgánů. Takové žlázy se označují jako pachové, vzhledem k tomu, že obsahují aromatické látky. Jejich význam je převážně sexuální. Poslední nejhlubší vrstvou kůže je podkožní vazivo, které se skládá ze sítí vláken elastinu a kolagenu. Ukládá se v něm značné množství tuku, nejvíce v oblasti břicha (Novotný & Hruška, 2010).

Při stavbě kůže je důležité zařadit také její přídatné orgány. Jsou jimi zrohovatělé deriváty – vlasy, chlupy a nehty. Vlas je tvořen ze zrohovatělých buněk, které obsahují rozmanité množství pigmentu. Do vnitřní dřeně vlasu se upínají drobné svaly, které jsou schopné svým smrštěním vlasy a chlupy napřimovat a vytlačovat maz z mazových žláz. Během vývoje člověka se objevují tři druhy ochlupení – primární, sekundární a terciální. Primární ochlupení se nazývá lanugo a člověk jej má pouze během svého nitroděložního vývoje. Do

sekundárního ochlupení řadíme vlasy, řasy, obočí a také drobné chloupky na povrchu našeho těla. Terciální ochlupení člověka se vyvíjí až v období puberty. Jedná se o chlupy v podpaží, okolo zevních pohlavních orgánů a u mužů také o vousy. Dalším přídatným orgánem kůže jsou nehty. Jsou to zrohovatělé útvary na konci článků prstů u rukou a nohou, které vyrůstají z nehtového lůžka. Nehty nám poskytují mechanickou ochranu a napomáhají při úchopu předmětů (Rokyta, 2003).

2 Akné

Slovo „akné“ pochází z řečtiny a překládá se jako špička nebo hrot (Shell, 1991). Řadí se mezi nejčastěji se vyskytující onemocnění kůže, jedná se o zánět mazových žláz nebo vlasových váčků. Vyskytuje se především v pubertě a začíná se objevovat přibližně okolo dvanáctého roku života člověka (Jonáš & Strnadlová, 1998). Dospívání je obecně obdobím, ve kterém je potřeba dbát zvýšené hygieny o kůži. Vlivem pohlavních hormonů se na kůži dospívajících objevuje ochlupení a zvyšuje se tvorba mazu. S tím je také spojená vyšší potivost kůže (Machová a kol., 2015). Zrohovatělé buňky kůže v pubertě ucpávají vývody od mazových žláz, čímž dochází k infekci bakteriemi. Začnou se vytvářet mastné kyseliny a společně s mazem způsobují zánět a tím vznik „pupínku“ (Novotný & Hruška, 2010). Mírnější projevy akné v období puberty lze považovat za normální a akné ve většině případů vymizí po dvacátém roce života. V některých případech ovšem toto onemocnění přetrvává až do dospělosti. Typicky se vyskytuje v obličeji, často jej také nalezneme v dekoltu nebo na zádech (Procházka a kol., 2006). Akné samozřejmě není pouze estetický problém, nese sebou také tíži psychickou.

2.1 Plet'

Kůže je orgánem, který pokrývá celé naše tělo. Kůže obličeje se přesněji nazývá pleť. Na pleti můžeme rozlišovat barvu, její elasticnost, kvalitu nebo například kožní reliéf (Feřtek, 1987). O naší pleť je potřeba se kvalitně a pravidelně starat, aby si udržela svůj zdravý vzhled. Přehnané čištění pleti může vést k narušení přirozeného prostředí, díky čemuž dochází k narušení kožní bariéry. Naopak ovšem i nedostatečné čištění pleti může vést k mnoha problémům. Při nedostatečném čištění se na pleti ucpávají póry a u kožních buněk nedochází k dostatečné regeneraci (Chalupová & Masteiková, 2006).

Z těchto důvodů je důležité znát svůj typ pleti, abychom jej mohli správným a kvalitním způsobem čistit a vyhnout se tak nedokonalostem a problémům. Dále nám správné určení naší pleti může pomoci k výběru vhodné kosmetiky s takovými účinnými látkami, které je potřeba v konkrétním typu pleti doplňovat.

2.1.1 Typy pleti

V dermatologii sice odborníci hovoří o kůži, v kosmetice se však častěji můžeme setkat s termínem pleť (Vydrová, 2012). Autorky prvního rozdělení pleti jsou Helen Rubinstein a Elizabeth Arden, které pleť rozdělily do čtyř základních typů (Bresse, 1999).

Normální pleť

Jedná se o označení pleti, která je ideálně vyvážená. Projevuje se bez nedokonalostí, má jemné póry a dobré prokrvení. Její povrch je hladký a jemný, téměř sametový. Normální pleť nemá tendenci být citlivá. Obsah tuku v pokožce je vyvážený v poměru k vlhkosti (Bresse, 1999).

Suchá pleť

Tento typ pleti produkuje značně méně mazu než pleť normální. Pleť postrádá lipidy, které jsou potřeba pro udržení vlhkosti a správné fungování kůže. Často působí bledým dojmem. Suchá pleť se projevuje šupinatými ložisky a pocitem napjatosti kůže. Pleť je výrazně citlivější, vzniká u ní vyšší riziko infekce, podráždění nebo zarudnutí. Lze u ní určit různé stupně suchosti, přes suchou až po extrémně suchou pokožku, kdy mohou vznikat trhliny nebo praskliny. Jedná se o nejrozšířenější typ pleti (Breese, 1999).

Suchou pleť trpí především osoby starší šedesáti let a osoby, které jsou ohrožené alergií. Tento typ kůže není bohužel schopen vytvořit přirozenou povrchovou obranu ve formě tukového filmu. Pro zmírnění důsledků suché pleti je vhodný dostatečný příjem tekutin (Baumann, 2009).

Mastná pleť

Mastná pleť je typ pleti, u kterého dochází ke zvýšené tvorbě kožního mazu. Nadprodukcí mazu označujeme jako seborou. Její příčinou může být dědičnost, stres, hormonální změny nebo také užívání léčiv či komedogenní kosmetika, jako jsou například make-upy. U mastné pleti jsou zřetelně viditelné póry a její povrch je lesklý. Má sklon ke tvorbě různých forem akné. Při mírné formě akné se objevuje značné množství komedonů v oblasti obličeje, krku, ramenou, zádech a hrudníku. U závažnějších forem se objevují papuly a pustuly, pleť je navíc zarudlá a bolí (Baumann, 2009).

Smíšená pleť

Posledním typem pleti je pleť smíšená. Jak už její název napovídá, jedná se o kombinaci více typů. Je charakterizována rozdělením na tváře a takzvanou T-zónu, tedy oblast čela, nosu a brady. V oblastech tváří se nachází normální až suchá pleť, mezitím co v T-zóně je pleť mastná. Smíšená pokožka má v oblasti čela, nosu a brady rozšířené póry a je náchylnější ke tvorbě nedokonalostí (Bresse, 1999).

2.2 Klinické projevy akné

Za naprosto první mikroskopem pozorovatelnou změnu sebaceózního folikulu je považován mikrokomedon, který je předpokladem pro všechny aknézní léze. Její sice viditelný pouhým okem člověka, přesto je významným prekurzorem (Nevoralová, 2009).

Již na kůži viditelný pouhým okem je uzavřený komedon, který má bílou hlavičku. Ten představuje stále nerozšířené ústí vývodu folikulu u mazových žláz. Dalším na kůži viditelným projevem je otevřený komedon, který má hlavičku černou. Vzniká tak, že přibývá rohových hmot s mazem, čímž dochází k dilataci ústí folikulu s tmavým rohovým materiálem. Jeho zbarvení ovšem není dáno nečistotou, nýbrž oxidací pigmentu melaninu. Dále v průběhu onemocnění vznikají zánětlivé projevy akné, jako jsou uzly, vředy, pupínky, neštovičky nebo infiltráty (Nevoralová, 2009). Kvůli uzavření vývodu folikulu u mazových žláz komedony vzniká zánětlivá reakce, vytváří se příznivé prostředí pro množení bakterií nebo kvasinek. Následně dochází, například kvůli škrábání, k porušení stěny mazové žlázy a zánět se tak šíří dále do svého okolí. Je-li však zánět obzvláště těžký, způsobí poničení celé mazové žlázy a vzniká jizva (Rulcová, 2005).

2.3 Acne vulgaris

Acne vulgaris je nejčastější zánětlivé onemocnění kůže. Není ovšem infekční, tudíž není ani nakažlivé či přenosné z osoby na osobu. Postihuje mazové žlázy a vlasové váčky, především v oblasti obličeje, zad a dekoltu. Prvním příznakem u akné je vznik komedonu. Mezi další projevy jsou řazené papuly, cysty, noduly a hnisavé pustuly. Tento typ akné může vést až ke vzniku jizev (Štokr, 2008).

Za nejčastější formu akné je dnes považováno acne vulgaris, se kterým se lze setkat především v období puberty a adolescence. Vyskytuje se již kolem dvanáctého roku života, u dívek někdy ještě dříve – okolo osmého roku věku. Přesto jsou obě pohlaví – jak dívky,

tak chlapci – postižení v období puberty stejně často. U chlapců se ovšem častěji setkáváme s těžšími formami akné. Vrchol výskytu akné je okolo šestnáctého až osmnáctého roku života člověka. Ústup výskytu přichází až kolem dvaceti let, u chlapců dokonce ještě o pár let později. Nejprve se akné objevuje na typických místech – v obličeji na nose a čele, dále na bradě a tvářích a později se začíná objevovat také na ramenech a zádech. V pubertě dochází ke zvýšení produkci mazu z mazových žláz, což se projevuje mastnou pokožkou a to především v oblasti obličeje, ale také mastnými vlasy. V další fázi dochází k zanícení komedonů, čímž vznikne zánětlivý projev akné (Rulcová, 2005).

Acne vulgaris není onemocnění, které by člověka ohrožovalo na životě. Přesto zasahuje jak do fyzické, tak do psychické stránky lidského zdraví. Především v citlivém období puberty může akné zanechat v člověku trvalé psychické následky. V případech narušené psychiky z důvodů onemocnění akné je nutné zapojit do léčebného procesu kromě lékaře i psychiatra. Vzhledem k této skutečnosti lze konstatovat, že léčba akné je problematická a často vede až k frustraci jedince (Kuklová, 2011).

Rozdělit acne vulgaris lze do tří základních forem – acne comedonica, acne papulopustulosa a acne conlobata (Nevoralová, 2009).

Acne comedonica

U formy acne comedonica převažují otevřené a uzavřené komedony. Je nezápětlivá a zároveň nejlehčí forma akné. Počet zánětlivých lézí na pouhé polovině obličeje nepřesáhne číslo pět. Tato forma se vyskytuje především v pubertě. Nejčastěji jej nalézáme na nose, čele a také po delší době na bradě. Acne comedonica je schopná vymizet bez rozvinutí do závažnější formy (Nevoralová, 2009).

Acne papulopustulosa

V této formě akné dominují papuly a papulopustuly. Jedná se o zánětlivou formu, která se obtížněji léčí. Podíl na vzniku acne papulopustulosa má bakterie *P. acnes* (Nevoralová, 2009).

Acne conlobata

Tato forma akné je spíše vzácná a patří k nejtěžším formám acne vulgaris. Typické jsou pro ni bolestivé noduly a cysty, které jsou doprovázeny klasickými komedony a hnisavými

puchýřky. Z rudých zánětlivých uzlů často vytéká krvavý hnis nebo maz. Průběh léčby trvá často až desítky let a akné zanechává na člověku rozsáhlé jizvy (Nevoralová a kol., 2016).

Vedle výše zmíněných forem acne vulgaris existuje ještě několik dalších aknózních onemocnění. Rozpoznání jednotlivých forem je velice důležité, protože na jeho základě stojí také forma léčby a tedy šance vyléčení kůže. Z dalších forem stojí za zmínku například kosmetické akné, které vyvolávají některé kosmetické přípravky. Existuje také forma akné způsobená opakovaným a především nesprávným vymačkáním pupínků, kterou nazýváme exkoriovaná akné. Acne Mollarca je zase způsobená působením slunečního záření v kombinaci s dusným podnebím. Z akné způsobenou povoláním lze zmínit akné olejovou, dehtovou nebo například chlorakné (Rulcová, 2005).

2.4 Faktory vzniku akné

Vznik akné a jeho následný rozvoj závisí na řadě faktorů, které se vzájemně ovlivňují a doplňují. Právě z tohoto důvodu je akné řazeno mezi onemocnění multifaktoriální. Faktorů pro vznik akné existuje celá řada – od genetické predispozice po dodržování správné životosprávy (Rulcová, 2005).

2.4.1 Genetické aspekty

Vzhledem ke genetické predispozici je dědičným faktorem velikost a produkce mazových žláz. Dále je dědičným aspektem také tvorba androgenů v nadledvinách. Existují i geny, které ovlivňují délku trvání akné. Nejpravděpodobněji se jedná o polygenně vázanou dědičnost, která dále udává zvýšenou citlivost na androgenní hormony, stejně jako na jejich počet (Rulcová, 2005).

Aknózní onemocnění je prokázáno až u 60 % jednoho nebo obou rodičů postižených jedinců. Mezi geny podílející se na predispozici patří gen P450 1A1. Navíc u mužů s karyotypem tzv. „supermuže“ (XYY) se akné často projevuje těžším průběhem (Rulcová & Vaněčková, 2001).

2.4.2 Bakteriální aspekty

Hygiena hraje velkou roli nejen v celkovém zdraví člověka, ale také ve tvorbě akné. Hlavním mikroblem, který způsobuje vznik akné, je propionibacterium acnes, jehož kolonie se nacházejí v hlubší části folikulu z důvodu anaerobního prostředí – tedy bezkyslíkového.

Propionibacterium acnes je gram pozitivní bakterie, která vytváří svou kolonii v mazu. Pokud se vyplaví velké množství mazu, vytváří se tam pro bakterii vhodné prostředí k množení. Dochází tak ke vzniku komedonu a zánětu. Základní aktivitou mikrobu je produkce enzymu lipázy, která způsobuje štěpení TAG kožního mazu na volné mastné kyseliny. Obsah mazových žláz je cizorodou látkou hlubších částí kůže, kde leukocyty reagují na tento materiál jakožto na cizí, zde nepatřící těleso. Vypuštěné protilátky je posléze možné pozorovat na pleti jako narůžovělé pupínky (Rulcová, 2005).

2.4.3 Aspekty životního stylu

Zdraví velice ovlivňuje tvorbu akné. Ovlivňuje i mnoho dalších aspektů našeho života, a přesto je těžké jej definovat. Může se jednat o absenci nemoci, pocitu pohody navzdory nemocnění nebo dostatku energie k péči nejen o sebe, ale také o svém blízké. WHO (Světová zdravotnická organizace) zdraví definovala jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Pojem zdraví má tedy tři dimenze, které se ovšem navzájem doplňují a ovlivňují. Základní podmínkou pro zdraví je tedy vyvážené fungování těchto tří dimenzí. Mezi vnější determinanty zdraví se řadí kvalita prostředí, ve které se nacházíme, poskytování zdravotnické služby a úroveň zdravotní péče a životní styl člověka (Machová a kol., 2015).

Akné a výživa

Potraviny mohou ovlivňovat proces hormonální činnosti, která nám v těle zvyšuje produkci mazu. Přesto je prokázáno, že samotné potraviny nezvyšují produkci mazu a nemají vliv na rohovatění folikulů mazových žláz. V podstatě se jedná pouze o odezvu na určitý druh potraviny (Schell, 1991).

Přesto není vyloučeno, že určité druhy potravin mají negativní vliv na vznik akné. Mezi takové potraviny se typicky řadí například potraviny s vysokým obsahem cukru a čokoláda, dále kořeněná jídla, uzeniny a někdy i sýry. Požívat by člověk také neměl nadbytek smažených a tučných jídel s obsahem škodlivých tuků (Schell, 1991). Naopak je vhodné konzumovat potraviny, které jsou pro člověka zdravějšími. Například čerstvé ovoce a zeleninu, ryby a dostatek čisté vody (Rulcová, 2005).

Voda je pro náš organismus nezbytně nutná. Bez vody bychom nebyli schopni přežít, navíc tvoří až osmdesát procent lidského těla. Vzhledem k naší pleti voda působí léčivě a činí

pokožku krásnější a dynamičtější. Při jejím nedostatku není organismus schopen zbavovat se odpadních produktů v dostatečné míře a je tak zanášen toxiny. Zadržuje odpadní látky v ledvinách a ohrožuje tak jejich funkci. Vodu tělo potřebuje ale také k ochlazování organismu v podobě pocení a k dýchání. Denní dávka, kterou by mělo tělo přijmout ke svému správnému fungování, je okolo dvou litrů tekutin (Brzobohatá, 2003).

Pozitivní vliv na akné má kromě ovoce, zeleniny a vody také doplňková strava – tedy vitamíny a minerály. Přispívají totiž jako naší pleti, tak i vlasům, svalům nebo psychické stránce naší osoby (Brzobohatá, 2003).

Na podporu regenerace pokožky a správné rohovatění kůže je vhodným doplňkem vitamín A. Ten se vyskytuje ve dvou formách – retinol a beta karoten. Retinol lze nalézt v rybím tuku, ve vaječném žloutku nebo v játrech. Na beta karoten je zase bohatá mrkev nebo meruňka. Pokud chce jedinec podpořit regenerační proces kůže a hojení jizev, je vhodné z vitamínů sáhnout po vitamínu E. Vitamín E prodlužuje životnost buněk a je nazýván vitamínem krásy. Vyskytuje se v ořechách, také v mléce, ve vejcích a v ovoci a zelenině (Petrová & Šmídová, 2014). Pro pleť je vhodné také užívat vitamín C, který se pyšní svými antioxidačními a protizánětlivými účinky. Je vhodný přípravkem pro hojení ran po akné a léčí jizvy po akné. Navíc podporuje syntézu kolagenu (Rulcová, 2005).

Z minerálních látek je vhodné přijímat zinek, který urychluje hojení ran. Zinek se vyskytuje opět ve vejcích, rybách, špenátu, houbách nebo v játrech, ale lze jej také aplikovat přímo na poraněné místo pokožky ve formě krému. Minerálem posilujícím zdraví a krásu pokožky je dále křemík, který léčí unavenou a ochablou pleť. Ten lze nalézt v některých bylinách, jako například v kopřivě, podbělu nebo přesličce. Dále je obsažen v pивě nebo ovesných vločkách (Brzobohatá, 2003).

Kvůli kožnímu onemocnění akné jsem sama musela upravit svůj jídelníček a především pitný režim, abych čistila své tělo také vnitřním způsobem. K pozitivnímu přispění léčbě akné se mi osvědčilo pít více čisté vody, bez šťávy. Vyhýbat se nápojům, které obsahují vysoký podíl cukru, jako je například coca-cola nebo různé ledové čaje. Následně jsem si sama bylinné, ovocné i černé čaje přestala sladit a mé tělo již tolik cukru nevyžadovalo. V podílu cukru jsem omezila také stravu, tedy vyhýbám se například čokoládě a jiným sladkostem, které negativně ovlivňovaly stav mé pleti. Současně jsem doplnila svůj

jídelníček o ovoce a zeleninu a vyzkoušela jsem Chlorellu, kterou považuji za jednu ze zásadních změn, který mi značně pomohly ke zmírnění projevů akné.

Akné a pohybová aktivita

Samotná pohybová aktivita nebo sportovní činnost akné nevyvolává, je ovšem spojena se značným vyplavováním potu. Navíc při sportu je možné, že se zanítí komedony, které se nacházejí v místech, kde dochází ke tření oděvu nebo sportovní pomůcky (Rulcová, 2005). Při sportu či namáhavější pohybové aktivitě je z těchto důvodů potřeba nosit prodyšné a volné oblečení a ihned po ukončení aktivity své tělo umýt vhodnými prostředky. Doporučuje se také před namáhavějšími aktivitami u dívek odstranit make-up, aby pleť mohla dýchat (Finsterlová, 2006).

Vzhledem k tomu, že jsem aktivním sportovcem, i tuto zkušenost jsem v souvislosti s onemocněním akné získala. Pohybová aktivita mi pomáhá udržovat mé tělo zdravé, a tím mi pomáhá také ke zdravěji vypadající pleti. Přesto je potřeba podotknout, že po sportovní pohybové aktivitě je potřeba zbavit se potu, který se během výkonu nahromadit na pokožce, jinak se u mě vždy akné projeví. Pokud tedy zůstanu po pohybové aktivitě delší dobu zpocená a pot na mě uschne, objevuje se mi akné nejčastěji v oblasti hrudníku a stehna a také na pokožce hlavy ve vlasech.

Akné a kouření a alkohol

Kouření je považováno za jedno z nejrizikovějších faktorů nezdravého životního stylu. Dále je nejčastější příčinou předčasných onemocnění i úmrtí. Kouření tabáku s sebou nese mnoho škodlivin, kterými jsou především nikotin a dehet. Mezi další škodlivé látky patří oxid uhelnatý, kyanid, amoniak, arzenik, formaldehyd, nitrosaminy a další. Tyto látky jsou nejen jedovaté, ale současně také kancerogenní – tedy rakovinotvorné. Nikotin se rychle dostává do krevního oběhu a za pouhých sedm sekund se dostává do mozku. Jedná se o návykovou látku, vyvolávající abstinenční příznaky. Zvyšuje krevní tlak, způsobuje stažení cév srdečních a zrychluje činnost srdce. Dehet z kouře se usazuje v plicích a je příčinou rakoviny plic (Machová a kol., 2015). Kouření škodí zdraví pleti, protože zužuje cévy a tím dochází k nedostatku kyslíku v buňkách. Tím se poškozují kolagenní a elastická vlákna. To dokazuje, že kouření má značně negativní vliv na projevy akné (Rulcová, 2005).

Stejně jako kouření i alkohol má negativní vliv na kvalitu pokožky. Studie prokázaly, že požívání alkoholu má souvislost se vznikem akné i dalších kožních onemocnění. Při užívání návykových látek v organismu vzniká nedostatek vitamínu A a B, což dále vede ke snížení obranyschopnosti organismu a tak i ke snížené odolnosti vůči kožním onemocněním (Klescht, 2006).

Na základě vlastní zkušenosti s pitím alkoholických nápojů mohu potvrdit, že požívání alkoholu negativně ovlivňuje stav mé pleti, často pozoruji náhlé změny již během jednoho dne od konzumace většího množství alkoholických nápojů. Projevy akné poté nejčastěji pozoruji v oblasti okolo rtů a také v oblasti nosu. Vlastní zkušenost s působením kouření na vznik kožního onemocnění akné nemám, tudíž jej nemohu sama posoudit.

Akné a spánek

Spánek je nezbytným procesem pro regeneraci organismu, tedy i pro regeneraci kůže. Správná regenerace je potřeba, aby se kožní buňky mohly obnovovat a zotavovat. Nedostatkem spánku člověk svou pleť ohrožuje jejím povadnutím a zhoršením patologických jevů. Absence spánku také vede ke zhoršení akné a stavu pokožky. Při spánku totiž dochází k dělení buněk jak kůže, tak mozku a krve. Buněčné dělení dosahuje svého maxima okolo jedné hodiny ranní (Rulcová, 2005).

Lidé spánkem tráví zhruba třetinu života (Fine, 2009). Během spánku se objevují odlišné druhy mentálních aktivit. Pokud člověk spí pravidelně a dostatečně, spánek se mu odmění ve formě pocitu odpočinku a obnově tělesných, ale i duševních sil. Pokud by ovšem spánkový cyklus nebyl dodržován, může dojít k celkovému tělesnému vyčerpání a narušení psychické rovnováhy (Plháková, 2003).

Nedostatek spánku má vliv jak na akné, tak na hojení ran nebo třeba stárnutí pleti. Z důvodu nedostatku spánku dochází v lidském těle ke zvýšené produkci glukokortikoidů. Naopak dostatek spánku dokáže zlepšovat strukturu kůže a snižovat známky stárnutí (Kostovičová, 2021).

Také s nedostatkem spánku mám již během svého života zkušenosti a vzhledem k tomu, že mám akné a pokožku, mohu porovnat pozorování na své pleti v souvislosti s nedostatkem spánku nebo nedostatkem kvalitního hlubokého spánku. Pokud z nějakého důvodu nespím

vhodný počet hodin, nebo nemám dostatečně kvalitní spánek, zanechává to na mé pleti negativní projevy ve formě oteklých očních víček a kruhů pod očima. Nepozoruji vznik nových pupínků na mé pleti, ovšem již vzniklé akné se mi posléze hojí mnohem pomaleji, než je u mě obvyklé. Mohu tedy sama potvrdit, že dostatek spánku i jeho kvalita ovlivňuje stav pleti a rychlost její regenerace.

Akné a psychická zátěž

V současné době jsou kladeny vysoké nároky jak na lidské tělo, tak na lidskou mysl. Doba je uspěchaná a značně stresující. Lidé stále více za něčím spěchají, eliminují svůj čas na odpočinek a klid. Často dochází k tomu, že se člověk ani nezastaví, aby se pořádně najedl. Řešení konfliktních situací je na denním pořádku, stejně jako krátký a nekvalitní spánek. Stres je v dnešní době nedílnou součástí našeho života (Novák, 2004).

Emoční zátěž značně ovlivňuje jak chování nemocných, tak průběh samotného onemocnění. Akné u jedince velmi často zesiluje vztek a stres, navíc depresi a úzkost. Akné samo o sobě může pro postiženého působit jako sociální stigma, což zvyšuje jeho psychickou zátěž a způsobuje stres. Kvůli akné je jedinec schopný se stranit svému okolí, vyhýbat se opačnému pohlaví nebo se zcela izolovat. Stres inhibuje hojení ran a způsobuje zhoršení dermatologických stavů (Nevoralová, 2012).

Stres a akné jdou ruku v ruce. Stres způsobuje akné a akné zase způsobuje stres. Tohoto začarovaného kola je potřeba se nějakým způsobem zbavit. Zastavit se dá například omezením výše zmíněnými faktory. Ačkoli se tato rada snadno vyslovuje, není jednoduché se jí řídit. Z vlastní zkušenosti s akné vím, že je schopná vyvolat stres mnohem více, než školní zkoušky a jiné povinnosti. Akné je schopná dohnat nás k tomu, že se na sebe nebudeme moci podívat ráno do zrcadla, a nebudeme moci odejít do školy s pocitem, že je všechno v pořádku. Naopak mnoho dívek, včetně mě, se na středních školách kvůli akné obává přijít do školy a raději zůstávají doma. Rozbít výše zmíněné kolo je velice těžké. Velkou podporou zde může být nabídnutí pomocné ruky od přátel, rodiny a nejbližších v podobě pochopení a respektu.

2.5 Akné a menstruace

Většina mladých dívek a mladých žen se shoduje na tom, že se jim pravidelně zhoršuje akné týden před začátkem krvácení. Naopak zlepšení akné u většiny probíhá od začátku krvácení do ovulace, tedy v první polovině cyklu (Schell, 1991). Tento stav zapříčiňují hormony a tím vzniklé dočasné zvýšení produkce mazu z mazových žláz. Působením mazu dochází k ucpávání pórů, ve kterých se náhle mohou množit bakterie. To způsobuje vznik zánětlivé léze (Schell, 1991).

Sama se k tomuto tématu mohu jakožto žena vyjádřit. Menstruace je jistě pro mnohé ženy jakýmsi „strašákem pod postelí“, pokud jde o souvislost s akné. Má vlastní zkušenost s tímto jevem je taková, že pravidelně před nástupem menstruace, tedy zhruba sedm dní před začátkem krvácení, pozoruji na své pleti negativní změny ve formě akné. Nejčastěji v oblasti brady. Mnoho dívek a žen v mém okolí se na tomto jevu shoduje a také uvádí, že nejčastěji pozorují vznik akné před obdobím menstruace v oblasti dolní čelisti. Důležité je ovšem podotknout, že před obdobím nástupem menstruace se konkrétně u mě vyskytuje zvýšená chuť na sladké, kterou často uspokojuji. Dále je pro mě nástup menstruace spojen s nepříjemnými pocity v oblasti břicha, kvůli čemuž se nevěnuji žádné fyzické aktivitě. Objev negativních změn v obličeji, konkrétně v oblasti brady, tak nemusí být zapříčiněn pouze menstruací, ale také kombinací stravy bohaté na jednoduché cukry a sníženou pohybovou aktivitou. U kožního onemocnění akné je potřeba si vždy všimnout kombinace faktorů, které dávají vznik tohoto onemocnění.

3 Léčba akné

Léčba akné je závislá na několika proměnných. Závisí na druhu akné a stupni postižení. Přihlížet je ale nutné také na věk a pohlaví pacienta a jeho psychickému stavu (Kuklová, 2011). Toto onemocnění lze dobře léčit a v důsledku platí, že pokud bude léčba zahájena co nejdříve, její výsledek bude o to úspěšnější. Současně s léčbou je potřeba, aby postižený jedinec dodržovat také zásady prevence a měl jistou formu trpělivosti (Schell, 1991).

Jedince trpící akné od léčby očekávají především zmírnění projevů onemocnění, dále úplnou redukci komedonů a zánětlivých projevů, a nakonec zabránění tvorby komedonů a nových zánětlivých lézí (Rulcová, 2005).

Aby pacient prošel úspěšnou léčbou, je potřeba, aby dodržoval pokyny svého lékaře. Vynechávání aplikace léků a přípravků s obsahem antibiotik, nedostatečný časový odstup mezi aplikacemi, nerespektování kombinace léků, nevhodně nastavená doba užívání a nedbalost návodů může vést k selhání léčby (Rulcová, 2005).

Léčbu akné lze rozdělit na lokální a celkovou. Nejčastěji se však setkáváme s léčbou kombinovanou (Nevoralová, 2013).

3.1 Lokální léčba

Lokální léčba se také jinak nazývá léčbou místní, nebo také topickou. Její využití prospívá pleti s mírnou nebo středně těžkou formou akné (Štork, 2008). Užívání lokální terapie je vhodné především v prvotních fázích onemocnění. Mezi nejosvědčenější lokální léčiva se řadí retinoidy, benzoyl peroxid, kyselina azelaová a antibiotika (Nevoralová, 2009).

3.1.1 Retinoidy

Retinoidy jsou protizánětlivé, antikomedogenní a komedolytické látky. Řadí se mezi přírodně se vyskytující látky a obsahují kyselinu vitamínu A. Pozitivum retinoidů spočívá v jejich možnosti kombinace s dalšími léčivy na akné a také v jejich nízké míře dráždivosti pokožky (Nevoralová, 2009). Jsou účinnými léčiteli komedonů, přesto však mají své vedlejší účinky. Při jejich užívání se může pleť projevovat zarudnutím, dráždivostí nebo suchostí. Těhotným pacientkám je lékaři doporučováno se retinoidům zcela vyhnout (Georgová, 2015).

Pokud budou lokální retinoidy aplikovány pravidelně, budou zřejmé první známy uzdravování okolo čtvrtého týdne léčby. Kolem šestého a osmého týdne by již výsledky měly být pro pacienta uspokojivé (Rulcová, 2005).

Mezi nejvíce používané přípravky s obsahem retinoidy u pacientů patří Retin A krém, Differine gel a krém, Isotrexin gel a jiné (Rulcová 2005).

3.1.2 Benzoyl peroxid

Benzoyl peroxid je účinná baktericidní látka, která snižuje populaci *Propionibacterium acnes*. Svými účinky tvoří reaktivní formy kyslíku uvnitř mazových folikulů. Při vhodném užívání látky dochází ke zlepšení zánětlivých i nezáneťlivých ložisek. Léčí se pomocí jej mírné formy akné. Jeho negativem je vysušování pokožky a možný vznik erytému (Nevoralová, 2009).

Mezi nejpoužívanější přípravky s obsahem benzoyl peroxidu patří Akneroxid gel, Duac gel, Ecleran gel a jiné (Nevoralová, 2009).

3.1.3 Kyselina azelaová

Kyselina azelaová, nebo také kyselina azelainová, je vhodným léčivem při řešení lehké až středně těžké formy akné. Využívá se v 20% koncentraci ve formě krémů. Její antibakteriální, protizánětlivé a komedolytické vlastnosti jsou využívány nejen pro léčbu akné, ale také k léčbě pigmentových skvrn. Další výhodou je možnost využívání i při průběhu těhotenství a kombinace s dalšími přípravky na akné (Rulcová & Vaněčková, 2001)

Nejpoužívanějšími přípravky s obsahem kyseliny azelaové jsou Aknoren krém, White Action krém, Skinorein krém a další (Rulcová, 2005).

3.1.4 Antibiotika

Antibiotika jsou užívána k léčbě již zánětlivých forem akné. Působí stejně jako další výše zmíněná lokální léčiva protizánětlivě, ale na rozdíl od ostatních lokálních antibiotikům schází schopnost komedolytického působení (Nevoralová, 2009).

Pozitivem antibiotik je výborná snášenlivost a méně vedlejších nežádoucích účinků. Naopak negativum spočívá ve zvyšující se rezistenci mikrobů na erytromycinová a tetracyklinová

antibiotika. Doporučovanou kombinací s antibiotiky jsou retinoidy, díky nimž dochází ke snížení bakteriální rezistence (Schell, 1991).

U léčby akné lékaři doporučují tři skupiny antibiotik – tetracykliny, erytromycin a clindamycin. Tetracykliny můžeme zakoupit ve formě pasty v lékárně. Erytromycin můžeme zakoupit ve formě roztoků a krémů (například Eryfluid roztok nebo Zineryt roztok). Clindamycin nalezneme například v přípravku Dalacin T roztoku a emulzi (Rulcová, 2005).

3.2 Celková léčba

Celková léčba se využívá hlavně u těžkých a velmi těžkých forem akné. Může být použita i u středně těžkého akné, pokud nedošlo k očekávanému zlepšení po kombinované lokální léčbě. Léčba je dlouhodobá, v rádech měsíců až roků (Nevoralová, 2009).

U celkové léčby akné je potřeba dodržovat určitá pravidla, jako je správné dávkování nebo podstoupení nutné laboratorní kontroly (Kuklová, 2011).

Do celkové léčby akné se řadí izotretinoin, dále kombinovaná hormonální antikoncepce u žen a celkově podávaná antibiotika (Nevoralová, 2013).

3.2.1 Izotretinoin

Izotretinoin neboli kyselina 13 – cis – retinová je derivátem vitamínu A. Spadá mezi nejúčinnější léčbu podávanou perorálně, především kvůli své schopnosti snižovat tvorbu mazu až o 90 %. Je používán u nejtěžších aknézních forem (Braun-Falco, 2001).

Má komedolytický a protizánětlivý účinek, také inhibiční účinek na mazovou žlázu. U žen je potřeba, aby byl podepsán informovaný souhlas o léčbě, užívání antikoncepce a vyloučení gravidity (Rulcová, 2005).

Jako mnoho dalších léčiv i izotretinoin má své vedlejší účinky. Mezi takové patří suché a olupující se rty, suchá kůže, únava s bolestmi kloubů, zarudnutí v oblasti obličeje nebo pálení očí způsobující jejich slzení (Rulcová, 2005).

Mezi přípravky s obsahem této látky patří Roaccutane kapsle, Aknenormin kapsle, Curacné kapsle a jiné (Nevoralová, 2009).

3.2.2 Kombinovaná hormonální antikoncepce

Před touto formou léčby je nutné, aby pacientka podstoupila velmi podrobnou anamnézu a komplexní vyšetření. Doporučuje se také konzultace s gynekologem pacientky. Kombinovaná hormonální antikoncepce redukuje tvorbu mazu kvůli stimulaci pilosebaceózní jednotky androgeny. Tento druh antikoncepce obsahuje dvě složky steroidních hormonů – estrogen a gestagen (Rulcová, 2008).

Nejčastěji lékaři volí antikoncepci Diane – 35 anebo Minervu. Ty se používají k léčbě kožních onemocnění a zároveň jako hormonální antikoncepce (Rulcová, 2005).

3.2.3 Perorální antibiotika

Do perorálních antibiotik se řadí antibiotika tetracyklinová. Jedná se o velice účinná antibiotika, která jsou žádaná pro své protizánětlivé a bakteriostatické účinky a také proto, že blokují bakteriální lipázy. Jejich vlastnosti napomáhají skvělé penetraci do prostředí bohaté na lipidy. Pasivem této léčby je fotosenzibilizační účinek a možné gastrointestinální potíže jakožto nežádoucí účinek užívání. Zástupci perorální tetracyklinových antibiotik jsou monicyklin a doxycyklin (Webster & Rawlings, 2007).

3.3 Kombinovaná léčba

Pozitivních výsledků při léčbě akné lze dosáhnout v dnešní době také kombinací několika léčiv, která mají navzájem doplňující způsob účinku. Kombinovaná léčba je sledována vhodnou i vzhledem k tomu, že tlumí možné vedlejší účinky léčiv, které jsou nežádoucí. Navíc snižuje vznik rezistence mikrobů na antibiotika (Benáková, 2006).

3.4 Doplňující léčba

Doplňující léčba slouží jako doplněk nebo další možnost, kterou lze obohatit léčebný proces při onemocnění akné. Může se také použít jako léčba po hojení zánětlivých objektů na aknézní pleti pacienta (Štork, 2008).

3.4.1 Kryoterapie

Kryoterapie je léčebná metoda, při které se využívá vysoce chladících látek – především dusíku – který lékař aplikuje ve formě spreje, anebo pomocí kovových nástavců a disků přímo na postižené místo pacienta. Aplikaci vysoce chladících látek je nutno provádět opakovaně, a to znovu po dvaceti až třiceti dnech. Jedná se o léčebnou metodu, která bývá

bolestivá, ale trvá pouhých třicet vteřin. Lidem s tmavší barvou pleti se tato metoda neprovádí, jelikož zvyšuje možnost hyperpigmentace kůže, což by zapříčiňovalo viditelné flíčky na kůži pacienta. Tento druh léčby se využívá u zánětlivých forem akné (Resl, 2002).

3.4.2 Laser

Léčení akné za pomoci využití laseru lze provádět s nízkovýkonnými lasery, diodovými lasery anebo s lasery brusnými. Nízkovýkonné lasery působí protizánětlivě a využívají se jako prevence před vznikem atrofických jizev. U této metody jsou výsledky viditelné po čtyřech lékařských ošetřeních. Diodové lasery (nebo také takzvané pulzní světlo) mají antibakteriální vlastnost, díky čemuž jsou využívány především u zánětlivých projevů onemocnění akné. U této metody lze zlepšení pozorovat po třech až pěti lékařských ošetřeních. Při výskytu jizev jsou využívány hlavně brusné lasery, které jizvy doslova vybrousí. Při tomto ošetření je zapotřebí, aby byly pacientovi lokálně umrtveny lokální oblasti, popřípadě lékař volí celkovou anestezii. Po zákroku je potřebná doba hojení mezi čtyřmi až dvanácti týdny. K léčbě jizev po akné se využívají v lékařství také cévní lasery, které odstraňují keloidní jizvy. K ošetření je opět zapotřebí lokálního umrtvení, navíc je nutné tuto aplikaci opakovat, aby byly výsledky efektivní (Resl, 2002).

Léčba lasery se využívá na komedonální či zánětlivou formu akné, ale také na korekci konečného výsledku po prodělaném onemocnění. Léčbu musí vždy provádět odborný kvalifikovaný lékař (Resl, 2002).

3.4.3 Chemický peeling

Při léčbě akné chemickým peelingem dochází u pacienta k narušení povrchové vrstvy kůže a jejímu následnému odloučení. Poté může probíhat novotvorba kůže. Chemický peeling lze rozdělit podle hloubky svého působení na jednotlivé kožní vrstvy – na povrchový, středně hluboký a hluboký (Rulcová, 2005).

K chemickému peelingu se nejčastěji používají ovocné kyseliny – například alfa-hydroxykyselina (hlavně glykolová), mléčné kyseliny, kyselina jablečná, kyselina citrónová, kyselina retinová, kyselina vinná nebo lze využít i beta-hydroxykyselinu (Rulcová, 2005).

Před samotným chemickým peelingem je nutné, aby se na něj pokožka pacienta připravila. Ideální je každodenní aplikace lotia či krému s obsahem zhruba 12 % kyseliny glykové po

dobu nejlépe tří až čtyř týdnů. Po uplynutí ideální doby přípravy pleti provede specializovaný dermatolog peeling se čtyřiceti až sedmdesáti procentním roztokem kyseliny glykolové. Po chemickém peelingu pleť může vykazovat zarudnutí nebo mírné odlupování. Proto je po zákroku nutné pleť po dobu několika dnů mazat krémem a v ideálním případě po třech dnech opět využít aplikaci lotia nebo krému, který obsahuje kyselinu glykolovou. Po této správné péči pokožky nežádoucí účinky – zarudnutí obličeje a jemné odlupování – sami pominou. Navíc po zákroku je potřebná ochrana před přímým slunečním zářením. U peelingu je ovšem za potřebí aplikaci v různých intervalech opakovat po dvou až třech týdnech. Jestli zvolit dva nebo tři týdny lékař určí podle předchozí reakce (Rulcová, 2005).

3.4.4 Fototerapie

Fototerapie (nebo také jinak světlo léčba) je metoda léčby onemocnění akné využívající elektromagnetického záření, kterou lze dělit podle vlnové délky světla na ultrafialové, viditelné a infračervené. Léčba ultrafialových záření se dnes využívá v lékařství jen zcela minimálně, protože spektrum UVB má sklon ke vzniku zánětu. Navíc, i když je UVA protizánětlivý, je spojován s vedlejšími nežádoucími účinky (Schell, 1991).

Fototerapie se využívá (i když v minimech případů) k léčbě mírné až středně těžké formy akné. Lepších výsledků dosahuje takzvané modré spektrum, které se řadí do spektra viditelného, ve vlnové délce 415 nm. U modrého spektra léčba probíhá v období mezi dvěma až čtyřmi měsíci, záleží na stupni závažnosti onemocnění. Infračervené spektrum se poté využívá pouze jako doplňková léčba, která přispívá k urychlení hojení (Rulcová, 2005).

3.4.5 Psychoterapie

Psychoterapie je u léčby onemocnění akné řazena mezi léčbu doplňkovou. Ačkoli se to některým laikům nemusí zdát, je prokázáno, že stres velice negativně ovlivňuje průběh akné. Stres na rozdíl od relaxace negativně ovlivňuje stav pleti pacienta. Samotné onemocnění akné může být pro člověka velice stresující záležitostí, což samotné vede ke zhoršení této choroby. Pacienti, kteří se pro léčbu akné rozhodnou využít také doplňkovou léčbu psychoterapie jsou úzkostní a labilní. Často se jedná o pacienty utápějící se v silných depresích. Zánětlivý průběh jejich onemocnění jim způsobuje zesílení stresové reakce – objevuje se u nich hněv i duševní únava, až dokonce hormonální projevy (Danzer, 2001).

3.4.6 Chirurgie

Onemocnění akné lze řešit také chirurgickými metodami. Hlavní součástí takových metod jsou pouze drobné zákroky. Řadí se sem především správné ošetření zánětlivé cysty nebo zavedení drenáže, která umožňuje odtok hnisu z těla ven. Dále se do chirurgických metod k léčbě akné řadí také injekčně aplikovaná léčiva (hlavně kortikosteroidy), vyříznutí celé chronické cysty nebo aplikace kožních implantátů na místa atrofických nebo hlukových jizev na pokožce (Jirásková, 2003).

3.5 Kosmetická péče o pleť

Při léčebném procesu u onemocnění akné bývá často součástí také kosmetická péče. Do takové péče lze zařadit hlukové čištění naší pleti a také používání přístrojů jako pomocníků v péči o pleť, které pomáhají ke zbavování kůže přebytečného mazu nebo napomáhají k regeneraci (Baumann, 2009).

Čištění pleti je součástí léčby akné, vzhledem k tomu, že při správném čištění dochází k odstraňování černých i bílých viditelných komedonů. O kůži akné a problematiku je o to důležitější se starat a pravidelně ji čistit. Mýdlo je skvělým prostředkem k mytí těla, ovšem v péči o pleť je prostředkem naprosto nevhodným. Časté užívání mýdel v oblasti obličeje může vést ke zhoršení akné. Stejně nevhodným prostředkem k mytí pleti jsou obličejové čisticí prostředky, které obsahují nenasycené mastné kyseliny, díky čemuž mají komedogenní vlastnosti. Také některé rostlinné ingredience jsou schopny iritovat vlasový folikul a tak způsobit akné (Baumann, 2009).

U mírných forem akné jsou vhodnými prostředky k péči o pleť krémy, pleťové masky a peelings. Vhodnou formou odstraňování nevzhledných pupínků je napařování obličeje, po kterém lze odstranit rohovinovou zátku folikulu, a pokud se na obličeji vyskytuje bílý komedon, lze se zbavit jeho sýrovitého obsahu. Tímto způsobem se dá předcházet následnému výskytu zánětlivých lézí (Vohradníková, 2008).

3.6 Přírodní léčba

Přírodní léčba akné přistupuje k člověku jako k individuální osobě a kouká se na něho jako na bio – psycho – sociální bytost. Zabývá se u pacienta nejen jeho zevnějškem, ale zkoumá také jeho vnitřní stránku, tedy se zaměřuje společně na jeho vyváženou stravu, kvalitu života a

celkovou životosprávu. Snahou přírodní léčby akné je vyloučení toxických látek z těla pacienta. Léčba bývá doplněna o speciální detoxy a očisty, postupné regenerace organismu. Přírodní léčba je postavena na teorii, která vypovídá o tom, že lokace akné nám ukazuje, který orgán je zanesen toxickými látkami a je tedy „nezdravý“. Podle této teorie platí, že pokud se akné objeví v oblasti tváří, je postiženým orgánem zažívací trakt. Akné v oblasti čela znamenají postižená játra, brada oblast pánve, přední strana hrudníku opět zažívací trakt, a pokud se akné objeví v oblasti zad, odráží se tak stav jater (Jonáš & Strnadelová, 1998).

Prvním krokem k přírodní léčbě onemocnění akné je úprava stravy pacienta. Nejen hlídání obsahu jídel, ale také způsob přijímání stravy. Je tedy podstatné nejen přijímat dostatek ovoce a zeleniny, ale také si na jídlo vyhradit dostatek času. Ke správnému stravování patří i nepřejídání se, vynechávání nočního jídla nebo například důsledné kousání. Často se stravování upravuje za pomoci očistných půstů. Pro půsty se upřednostňují přechodná období – tedy jaro a podzim. Očistné půsty mohou být jak jednodenní, tak několikadenní až několikátýdenní. Delší půsty se již doporučují dělat pouze pod dohledem zkušeného lékaře či zkušených lékařů. I když se jedná o zdravou očistu organismu, může se u pacienta objevit některý z příznaků zhoršení kvality zdraví, jako například větší močení, bolesti hlavy nebo zhoršení kvality kůže. Jedná se však pouze o signály našeho těla, že se rychlým způsobem zbavuje toxických látek (Jonáš & Strnadelová, 1998).

Další možností z přírodní léčby akné je aromaterapie. Jedná se o léčení za pomoci vonných směsí. Aromaterapie je sice účinnou léčbou mnoha onemocnění, ale pokud se jedná o onemocnění akné, pozitivně na kůži působí olej z levandule nebo heřmánku, dále olej z jalovce, cedrového dřeva nebo bergamotu. Další přírodní léčbou, kterou může člověk s akné sám provádět doma bez dohledu lékaře, je vizualizace. Vizualizace je metoda léčebné terapie, která je založena na pozitivní představě. Jedinec si představuje, jak do organismu vstupují jen pozitivní věci ohledně akné. K vizualizaci je vhodná příjemná pomalá hudba a příjemná poloha, ve které lze relaxovat. Pokus je člověk uvolněnější, může si představovat, jak je jeho pleť čistá a krásná, hydratovaná a uzdravená. Aby byla vizualizace co nejúčinnější, měla by se provádět pravidelně, ideálně každý den (Jonáš & Strnadelová, 1998).

Přírodní léčebná metoda, která již patří do rukou odborníka, je homeopatická terapie. Homeopat podává pacientovi homeopatikum buď pouze jednorázově ve vysoké koncentraci, nebo v nižší koncentraci po několika dávkách. Homeopatika mají pročišťující účinek, z neznámějších lze uvést Iodum, Kalium bromatum, Bromum, Sulfur a jiné. Odborník může člověku postiženým akné také nabídnout léčbu ve formě akupunktury. Tato metoda léčby je vhodná jak k léčbě, tak k samotné diagnostice problému. Za pomoci akupunktury může lékař zjistit stav jednotlivých vnitřních orgánů a kůže (Jonáš & Strnadelová, 1998).

Populární přírodní metodou, kterou může postižený sám praktikovat doma, je léčba za pomoci zevního čištění pleti přírodními produkty (Jonáš & Strnadelová, 1998). Přírodní kosmetikou se bude zabývat následující kapitola „Přírodní kosmetika“.

4 Přírodní kosmetika

Přírodní kosmetika je kosmetikou, která neobsahuje látky zbytečně zatěžující lidský organismus, přírodu nebo celkově životní prostředí. Takováto kosmetika se vyrábí pouze z kvalitních surovin, jako jsou přírodní minerály, vitaminy, rostlinné oleje, bylinné extrakty a podobně. Všechny takové suroviny jsou kontrolovány ekologickým zemědělstvím nebo pochází ze sběru ve volné přírodě (Veit, 2014). Aby se jednalo o skutečně přírodní kosmetiku, je zapotřebí, aby produkt byl označen certifikátem o absenci chemikálií, netestování na zvířatech, použití pouze přírodních ingrediencí a absencí silikonů či barviv. Díky těmto faktům a informacím se čím dál více žen a mužů obrací k přírodní kosmetice. Ovšem její popularita spoutá nejen u lidí s citlivou nebo aknózní pleť (Tomčalová, 2022).

Přírodní kosmetiku lze poznat podle jejího složení, které člověk nalezne na obalech každých produktů. Další možností, jak se ujistit, že se skutečně jedná o přírodní kosmetiku, je certifikát. Certifikát produkt získá, pouze pokud je skutečně čistě přírodní a netestovaný na zvířatech. Proces, kdy firma postupně získává certifikát je ovšem finančně náročný, a proto si jej některé menší firmy nemohou bohužel dovolit, i když zcela přírodní kosmetiku nabízejí (Tomčalová, 2022).

4.1 Produkty přírodní kosmetiky

Přírodní kosmetika obsahuje ty nejúčinnější látky a vitaminy, které ochraňují a vyživují naši kůži. Mezi vhodné produkty, které si může jakožto přírodní kosmetiku člověk zakoupit, se řadí květinové vody, pleťové oleje, pleťová másla a další (Veit, 2014).

Květinové vody jsou hydroláty, které uvnitř sebe ukrývají úžasnou sílu bylin. Jejich zpracování probíhá za dvojité parní destilace, přičemž na jediný litr květinové vody je spotřebován jeden kilogram květů. Takové vody lze používat jako tonikum, produkt na osvěžení, lepší rozčesávání vlasů nebo na fixaci make-upu. Díky přírodnímu složení lze květinové vody používat také na přípravu nápojů či jídel. Existuje několik typů květinových vod, například voda růžová, levandulová, heřmánková, mátová, meduňková a další. Každá z těchto vod má specifický účinek a hodí se tak k určitému typu pleti. Růžová voda je jednou z nejvíce používaných vod, protože je vhodná pro všechny typy pleti. Jemně voní po damažských růžích, je protizánětlivá a antibakteriální. Pro své omlazující účinky ji ocení

především zralá pleť. Levandulovou vodu na druhou stranu ocení především lidé s citlivou pokožkou obličeje. Má zklidňující účinky, díky čemuž se hodí pro akné a ekzematickou pleť. Vůně levandule navíc podporuje klidný spánek a odpuzuje hmyz. Heřmánková voda svými účinky dokáže vyrovnávat pH pokožky a zmírňuje zarudnutí (Tomčalová, 2022).

Pleťové oleje jsou užívány k odlíčení pleti a k hydrataci. Jejich schopností je udržování vlhkosti v pokožce. Navíc obsahují opět vitaminy, minerály a antioxidanty, které pleti prospívají. Používat je lze nejen na obličej, ale také na tělo i vlasy. Pleťových olejů je opět několik druhů, mezi nejznámější se řadí například olej arganový, který je oceňován především pro své antioxidační účinky a kvůli vysokému obsahu vitamínu E. Dalším výborným olejem v péči o pleť je olej švestkový. Švestkový olej je vhodný pro citlivou pleť, je protizánětlivý a účinný v redukci pigmentových skvrn. Jojobový olej je vhodný právě pro akné pleť, využití najde i v péči o zralou pleť, protože redukuje vrásky. Jeho účinky jsou regenerační, zklidňující a hydratační. Dalšími známými a často používanými oleji jsou olej konopný, hroznový, moringový a rakytníkový (Tomčalová, 2022).

Pleťová másla jsou známá již z historie, ale jejich éra přesahuje až do dnešní doby. Na rozdíl od olejů se jedná o tuhé produkty. Jejich využití je výživné a regenerační. Častokrát jsou používána spíše jako ingredience, než jako samotný produkt. Pokud se mluví o pleťových máslech, většina žen si jako první vybaví máslo bambucké. Bambucké máslo má regenerační účinky na lidskou pokožku. Hojí rány, kůže obnovuje a vyživuje. Navíc má antioxidační schopnost a chrání pokožku před jejím spálením. Pozitivem užívání bambuckého másla je tedy hojení, výživa pleti, ale také podpora tvorby kolagenu, redukce tvorby vrásek, ošetření dermatitidy a další. Zdá se být vhodným máslem pro každý typ pleti. Využíván je nejvíce v zimních měsících, kdy je pokožka vysušována v důsledku chladu (Tomčalová, 2022).

4.2 Vybrané léčivé byliny

Následující kapitola pojednává o vybraných známých bylinách, které svým účinkem pozitivně přispívají k léčbě kožních onemocnění, včetně léčby akné. Jedná se konkrétně o měsíček lékařský, který je jednou z nejznámějších bylin s léčivými účinky, dále se jedná o zemědělský lékařský, který se uplatňuje především v zevní léčbě kůže a v poslední řadě bude tato kapitola pojednávat o komonici lékařské.

Měsíček lékařský

Měsíček lékařský je jednoletou bylinou, která má žluté až oranžové květy. Je pěstována pro své léčivé účinky, navíc je také rostlinou jedlou. K léčivým účinkům se používají její rozkvetlé usušené květy, které obsahují silice, polysacharidy, fenolové kyseliny, steroidy, karotenoidy a další účinné látky. Ty mají znatelné protizánětlivé účinky na organismus. Zároveň měsíček lékařský působí antimikrobiálně a antioxidačně. Právě proto se tato bylina používá také k léčbě zánětů kůže, včetně léčby akné. Její výhodou je možnost používání k léčbě kožních onemocnění i během těhotenství a kojení. Lze z ní vyrábět nálevy, ale také krémy a masti, kterými lze lokálně ošetřovat zánětlivá místa na pleti. V místě pupínku měsíček stimuluje pohyb a proliferaci fibroblastů a podporuje granulaci (Pavličková, 2019).

Měsíček lékařský znám osobně jako mast, kterou používala již má babička. Vždy mi byla velice doporučována na různá poranění kůže, ale také lokálně na léčení onemocnění akné. Měsíček má příjemnou vůni a na své účinky nenechá dlouho čekat. Poranění kůže se díky jeho účinkům hojí rychleji. Osobně ráda využívám účinků měsíčku v zinkové masti od přírodní české značky Purity Vision, která se používá mimo jiné jako lokální péče při léčbě akné.

Zemědým lékařský

Zemědým lékařský je bylinou obsahující účinné léčivé látky – kyselinu fumarovou, hořčiny a také alkaloidy. Hořčiny v bylině podporují tvorbu moči a pomáhají při střevních obtížích, jako je zácpa. Kyselina fumarová zajišťuje v organismu regulovat vylučování žluči a také zajišťuje látkovou výměnu pokožky (Iburg, 2006). Zemědým se dá ovšem využívat také k pročištění krve. Díky tomu podporuje zdravý jater a žlučníku. To se odráží mimo jiné i na zdraví pleti, tedy i při léčení akné. K čištění pokožky lze bylinu používat zevním způsobem jako tonikum (Janáčková, 2015).

Se zemědýmem jako produktem k léčbě akné žádnou osobní zkušenost nemám. Vzhledem k jejím projímavým účinkům bych ji ve svém životě ponechala pouze k pomoci během zácpy, aby neopatrností či nesprávním použitím nedošlo více k vyvolání potíží, než k pozitivním účinkům, ke kterým bych jej chtěla použít. Přesto neodsuzuji zemědým lékařský k účelům léčby akné.

Komonice lékařská

Komonici lékařskou zná laická veřejnost spíše pod názvem žlutý jetel, který voní jako právě posečené seno. Tato typická vůně se po usušení rostliny stává ještě intenzivnější. Bylinu lze k léčbám využít jak vnitřním, tak zevním způsobem. Pro zevní způsob léčby lze rostlina využít jako obklad na poraněné místo pro vysoký obsah slizu a tříslovin. Kromě tříslovin a slizu obsahuje komonice také flavonoidy, cholin, alantoin, kumarin a další. Zásadou kumarinu je snížená krevní srážlivost (Janáčková, 2015).

Zmíněná léčivá bylina se uplatňuje v léčbě kožní vyrážky, ran, zánětů, ale také hemoroidů a žilních trombóz (Janáčková, 2015).

V souvislosti s léčbou akné nemám ani s komonicí lékařskou žádné osobní zkušenosti. Pokud bych se ovšem rozhodla pro její využití, vybrala bych si léčbu zevním způsobem.

4.3 Vybrané vitaminy a minerální látky

Vitamín A

Vitamín A je důležitým vitamínem v lidském těle. Zajišťuje rovnováhu hormonů estrogenu a progesteronu, a proto jeho nedostatek může způsobovat nežádoucí hormonální odezvy. Důležitou roli sehrává také v soustavě cévní, jelikož se podílí na ochraně proti kardiovaskulárním chorobám. Vitamín A je považován za velmi důležitý, mluví-li se o kvalitě pokožky. Nejvíce je sice spojován s kvalitou zraku, ovšem to není jediný benefit dostatku tohoto vitamínu v lidském těle. Kromě zraku a kůže nám chrání také sliznici, kvalitu vlasů a pohlavní buňky. Důvodem využití vitamínu C v péči o pleť s akné je jeho podpora regenerace pleti. Napomáhá udržovat pleť nejen čistou, ale také jasnou. Nalézt jej můžeme například v zelené zelenině – špenát, hrášek, petržel. Dále také v mrkvi, rajčatech nebo banánech (Brzobohatá, 2003).

Vitamín E

Nejen v péči o pleť je často zmiňován vitamín E. Je nazýván jak vitamínem plodnosti, tak vitamínem krásy. Toto pojmenování si vysloužil díky své schopnosti zpomalování procesů stárnutí organismu. Z tohoto důvodu je také doporučován lidem vyššího věku jako prevence před předčasným zpomalováním funkcí mozku. Vitamín E s sebou nese mnoho výhod, včetně výhody udržování kvalitní pokožky mladistvého vzhledu (Brzobohatá, 2003). Tento

vitamín je rozpustný v tucích a lidské tělo jej nedokáže samo syntetizovat. Z tohoto důvodu je potřeba jej přijímat v potravě, například pro jeho antioxidační schopnosti nebo schopnost stabilizovat hormony v lidském těle. Též je prospěšný v problematice plodnosti a působí pozitivně na náš nervový systém (Bayer, 2008). Aby nedocházelo k nedostatku vitamínu E a tím ke změnám na kůži nebo k celkovému zhoršení našeho zdravotního stavu, můžeme jej doplňovat konzumací ořechů, pšeničných klíčků, rostlinných olejů nebo například vajec (Brzobohatá, 2003).

Zinek

Zinek má ve fungování lidského těla jen těžko zastupitelnou funkci. V našem těle se vyskytuje jako součást enzymů a transkripčních faktorů. Řadíme jej mezi esenciální stopové prvky a po železu je druhým nejvíce zastoupeným prvkem v organismu. Důvodů pro udržování správné hladiny zinku v organismu je mnoho – například jeho kladné ovlivňování zánětlivé odpovědi. Proto je zinek důležitým prvkem v boji proti akné a jiným onemocněním kůže. Jeho protizánětlivé účinky zlepšují stav pleti a snižují produkci mazu. Při léčbě pacientů s akné bylo prokázáno snížení zánětlivých papul (Kotolová & Nováková, 2022). Další z benefitů optimální hladiny zinku je rychlejší hojení popálenin a jiných poranění. Přírodním zdrojem zinku jsou například vejce, celozrnné obilí, ryby nebo mrkev (Brzobohatá, 2003).

Zinek osobně беру ve formě tablet každý den. Také jej využívám ve formě čisté zinkové masti a ve formě zinkové masti s měsíčkem lékařským jako lokální péči v léčbě onemocnění akné. Zinková mast na mé pokožce působí takovým způsobem, že se pupínek stáhne a za v průměru dva až tři dny zcela zmizí. Z tohoto důvodu mohou oba tyto zmíněné produkty doporučit.

4.4 Přírodní kosmetika českých značek

V současné době i díky vysokému zájmu spotřebitelů je na trhu mnoho značek přírodní kosmetiky. Česká republika není ve světě výjimkou. Naštěstí se i v naší zemi setkáváme s hned několika firmami, které přírodní kosmetiku s nutnými certifikáty produkují. Mezi nejznámější české značky přírodní kosmetiky patří Purity Vision, Lobey, Saloos a Kvitok (Tomčalová, 2022).

Purity Vision

Kosmetika Purity Vision je poměrně mladá firma, která vznikla v roce 2008. Jejím zakladatelem je Vladimír Lusík, který s firmou Purity Vision společně spolupracuje s farmáři (Redakce BIOOO.CZ, 2021). Původně firma vyráběla produkty, které byly určeny pro gastronomii. Jejím prvním produktem byl Bio panenský kokosový olej. V současnosti tato značka využívá především maceráty, což jsou bylinky naložené po dobu několika týdnů do kvalitních olejů nebo másel (Tomčalová, 2022).

Českou přírodní značku Purity Vision v současnosti sama používám, a zároveň se jednalo o první přírodní kosmetiku, který jsem vyzkoušela. Její produkty jsou na pokožce velice příjemné, mají hezkou vůni a především jsou v péči o akné pokožku skutečně účinné. Vyzdvihnout musím také jejich zajištění sociálních sítí, kde je možné se s jejich zaměstnanci poradit, ohledně ranní a večerní rutiny v péči o pleť.

Lobey

Česká značka přírodní kosmetiky Lobey je mladší, než předchozí značka Purity Vision. Lobey vznikla v roce 2018 v Brně. Na rozdíl od naposledy zmíněné značky jsou zakladateli tři muži, kteří propojili své znalosti a zkušenosti. Díky nim vznikla přírodní značka kosmetiky, která je šetrná nejen k lidem, ale také k přírodě a životnímu prostředí. Jako materiál pro obaly svých produktů využívají pouze recyklovatelný plast, dřevo, bambus a sklo (Redakce BIOOO.CZ, 2020). Odlišní jsou v tom, že na rozdíl od jiných českých firem prodávají své produkty také v resáčcích, aby tak zamezili zbytečnému plýtvání. Resáček je navíc levnější i přes fakt, že obsahuje o několik mililitrů produktu více (Tomčalová, 2022).

S přírodní značkou Lobey jsem získala osobní zkušenost teprve nedávno, zhruba před třemi měsíci. Přírodních značek, českých i zahraničních, jsem již vyzkoušela několik, ovšem po této nedávné zkušenosti u mě – řečeno sportovcem – vede kosmetika Lobey. Její účinky na sebe nenechají dlouho čekat. Péče o pleť je velice šetrná, pokožku jednotlivé produkty nedráždí. Vůně této kosmetiky je lehká, přírodní a velice sympatická. Konkrétně od značky Lobey používám řadu na akné, kterou zahrnuje mycí pěna na obličej, mlha ve formě spreje, sérum, denní a noční krém na problematickou pleť. Dále využívám také AHA peelingu, který

aplikuji pouze jednou za dva týdny. Osobně bych označila přírodní kosmetiku Lobey za nejkvalitnější a nejúčinnější, se kterou jsem se setkala.

Saloos

Značka Saloos je ze všech zmíněných značek nejstarší. Vznikla již v roce 1993 na základech aromaterapie. Tato značka spojuje své zdravotní účinky s účinky zkrášlujícími. Majitelem společnosti je vystudovaný chemik Jiří Harašta, který se zajímá o působení bylin na lidský organismus a jeho pokožku (Nádvorníková, 2018).

Osobní zkušenost má i touto značkou. Je výborně dostupná v českých drogeriích, a to ve velké nabídce. Využívala jsem její oleje a másla v péči o tělo a vždy jsem si chválila vůni těchto produktů. Spojení léčivých účinků a aromaterapie je u značky Saloos opravdu znát. Aknézní pokožky ocení především jejich nové CBD oleje.

5 Vnímání akné u dívek na středních školách

Při porovnání vzorku osob s onemocněním akné a bez akné se ukázalo, že osoby s tímto onemocněním mají výrazně nižší sebevědomí. Aby to nebylo málo, zároveň se u těchto osob projevuje pocit neužitečnosti a nespokojenost se svým tělem. Jejich laťka sebehodnocení je položena velmi nízko. To jen dokazuje, že by se psychická oblast tohoto onemocnění neměla brát na lehkou váhu. Sice se nejedná o neléčitelné nebo příliš bolestivé onemocnění, přesto dokáže člověka velmi potrápit a způsobit mu psychické trauma (Dalgard a kol., 2008).

Akné má samozřejmě vliv i na navazování partnerských vztahů, k čemuž u dívek na středních školách často dochází. Dívky s akné bývají mnohem více ostýchavé, často se společnosti vyhýbají. Z navazování vztahů mají strach, stejně tak se necítí komfortně v navazování vztahů sexuálních. Často ze svých protějšků již dopředu pocítují pocit odmítnutí. Dívky s onemocněním akné, které se neobjevuje pouze v oblasti obličeje, ale také na zádech, v oblasti hrudníků a dalších částech těla, se často zahalují a vyhýbají se intimitou, při kterých by musely své oblečení sundat a odhalit akné na svém těle (Raudenská & Javůrková, 2011).

U pacientů s akné lze navíc pozorovat mnohem více zvýšenou hladinu stresu, která souvisí s nedostatečnou sociální podporou. Také je dále potvrzené, že existuje souvislost mezi nedostatečnou sociální oporou a zvýšeným výskytem akné a jiným kožním onemocněním (Raudenská & Javůrková, 2011).

Dívky i chlapci během období střední školy prochází tělesnými i duševními změnami, které mohou mít velmi a značný vliv na jejich psychiku, tedy na jejich sebepojetí a sebehodnocení. Významným vlivem v období dospívání je rozvoj vyšších citů, což s sebou přináší celkový rozvoj osobnosti jedince. Rozvoj osobnosti ovšem ovlivňuje mnoho dalších faktorů, mezi které může zařadit vliv jejich prostředí a tím také vliv výchovy, dále vliv ekonomický a kulturní. S tímto rozvojem souvisí dále také rozvoj osobní identity. Z tohoto důvodu je potřeba si uvědomit, jak důležité je se starat o své psychické zdraví v období dospělosti, zvláště pokud jedinec trpí kožním onemocněním akné, které výrazně ovlivňuje pohled na sebe sama (Kroupá, 2022).

Vzhledem k tomu, že jsem si na střední škole sama tímto onemocněním prošla, můžu jedinečně souhlasit s výše zmíněnými studii a jejich výsledky, které přinesly. Kožní onemocnění akné ve velkém množství působí také na psychickou stránku dívek a chlapců, snižuje jejich sebevědomí a způsobuje nadměrný stres, který může jedince dostat do začarovaného kruhu, vzhledem k tomu, že stres je jedním z faktorů působících na vznik akné. Konkrétně v mém případě jsem měla štěstí, že se mi dostala silná sociální opora od okolí – přátelé, rodina i skupiny na sociálních sítích, které se touto problematikou též zabývaly. Pokud bych si měla vybrat dnes jedinou radu, kterou bych mohla předat lidem bez akné, byla by to rada ohledně podpory sebevědomí lidem, kteří tímto onemocněním trpí. Pošklebky a urážky byly pro mě, a jsou určitě i pro současné středoškolačky, to nejhorší. Jedinou radu, kterou bych dnes poskytla dívkám i chlapcům, kteří se s akné potýkají, je sledování Kateřiny Routové na instagramu nebo na jejím youtube kanálu. Tato dívka pomáhá lidem s akné nikoli způsobem, že by jim poskytovala individuální konzultace, ale tím, že vysvětluje, jakým způsobem pleť funguje, co jí prospívá, jakými způsoby je vhodné se o konkrétní typy pleti starat a také jaká kosmetika má složení, které by pokožku dlouhodobě nedráždilo. Není jednoduché se po psychické stránce s kožním onemocněním akné smířit, ovšem napomáhá tomu fakt, že v tom nejsme sami.

6 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumné části této diplomové práce bylo zjistit, jaké informace mají dívky na středních školách o akné.

Za pomoci dotazníkového šetření byly zkoumány dále dílčí cíle:

- 1) zjistit, zda dívky na středních školách znají svůj typ pleti.
- 2) zjistit, jakým způsobem dívky na středních školách získávají informace o akné.
- 3) zjistit, jaké názory mají dívky na středních školách na akné a co pro ně tedy akné znamená.

Na základě vytyčení dílčích cílů byly zvoleny následující dílčí výzkumné otázky:

- VO1) Které možné vlivy dle názorů dívek středních škol zapříčiňují vznik akné?
- VO2) Znájí dívky na středních školách svůj typ pleti?
- VO3) Jakým způsobem získávají dívky středních škol informace o akné?
- VO4) Jaký názor mají dívky středních škol na akné?

7 Metodika výzkumu

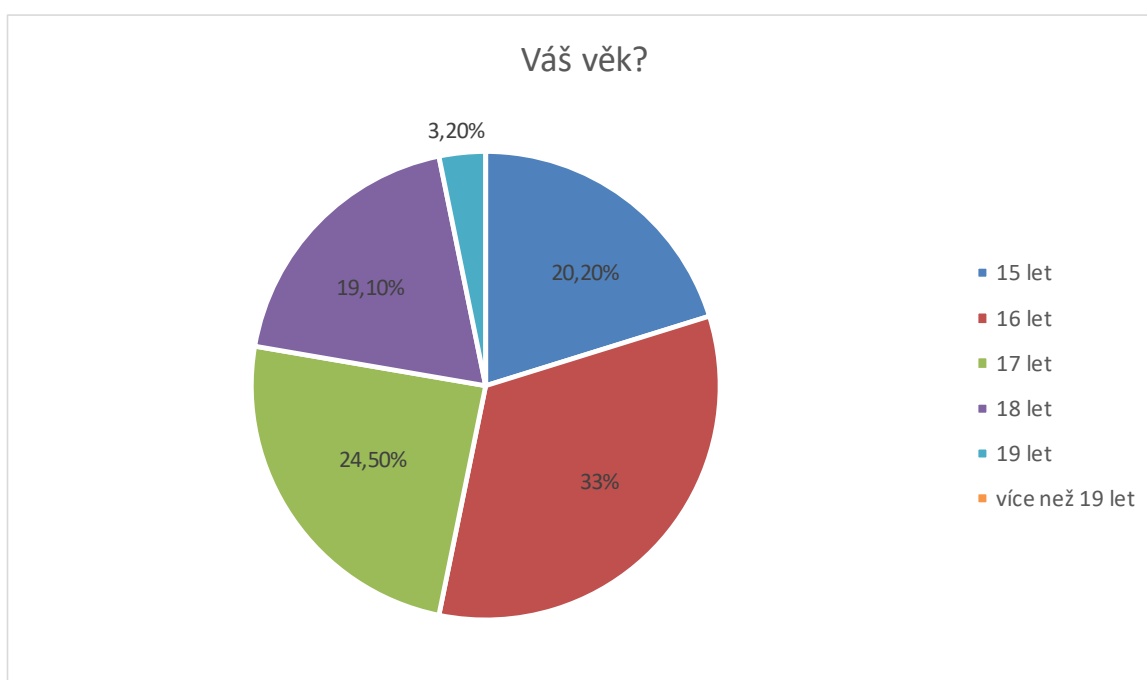
Pro praktickou část své diplomové práce jsem vytvořila dotazníkové šetření, ve kterém jsem se zabývala kvantitativním výzkumem. Pro tento výzkum jsem zvolila dotazníkové šetření, které bylo zcela anonymní. Kdyby nastal případ zájmu o výsledky, zanechala jsem v předmluvě dotazníku své telefonní číslo. Data jsem sbírala během léta 2022 až do února roku 2023. Mezi respondentky patří 94 dívek studujících střední školu ve městě Plzeň. Zvolila jsem tuto lokaci z důvodu, že v tomto městě bydlím a měla jsem tedy možnost požádat mnoho středoškolaček o vyplnění dotazníku, spolužačky si mezi sebou dotazníky posílaly. Dotazník (viz příloha 1) se skládal z 21 otázek, ze kterých bylo 18 uzavřených otázek, ve který respondentky vybíraly jednu nebo více možných odpovědí, popřípadě u 4 z nich měly možnost dopsat vlastní odpověď. Další 2 otázky byly zodpovídaný pouze v případě, že byla jejich předchozí odpověď na otázku kladná. Pokud byla odpověď záporná, respondentka byla nasměrována na další následující otázky. Na začátku dotazníku byla již zmiňovaná krátká předmluva, ve které jsem vysvětlila důvod vyplňování dotazníkového šetření a představila jsem se. Na konci vytvořeného dotazníku byl ponechán prostor pro případné komentáře. Vzhledem k tomu, že možnost tohoto prostoru využily pouze dvě respondentky, obě jejich vyjádření budou dále popsána v kapitole „Komentáře z dotazníku“. Dotazník existoval pouze v listinné formě, do které respondentky vyplňovaly své odpovědi.

8 Výsledky

Tato kapitola popisuje souhrn výsledků odpovědí z dotazníkového šetření od dívek ze středních škol. Přehled těchto výsledků je zpracován ve formě grafů a tabulek pro vyhodnocení jednotlivých otázek.

Otázka č. 1.: Váš věk?

Po řádném sečtení hlasů ve věci věku jsem zjistila, že dotazník vyplnilo 19 patnáctiletých dívek (20,2 %), 31 šestnáctiletých (33 %), 23 sedmnáctiletých (24,5 %), 18 osmnáctiletých (19,1 %) a 3 devatenáctileté slečny (3,2 %). Odpověď „více než 19 let“ ne zvolila žádná z respondentek (0 %).



Graf č. 1. Váš věk?

Otázka č. 2.: Jste se stavem své pleti spokojena?

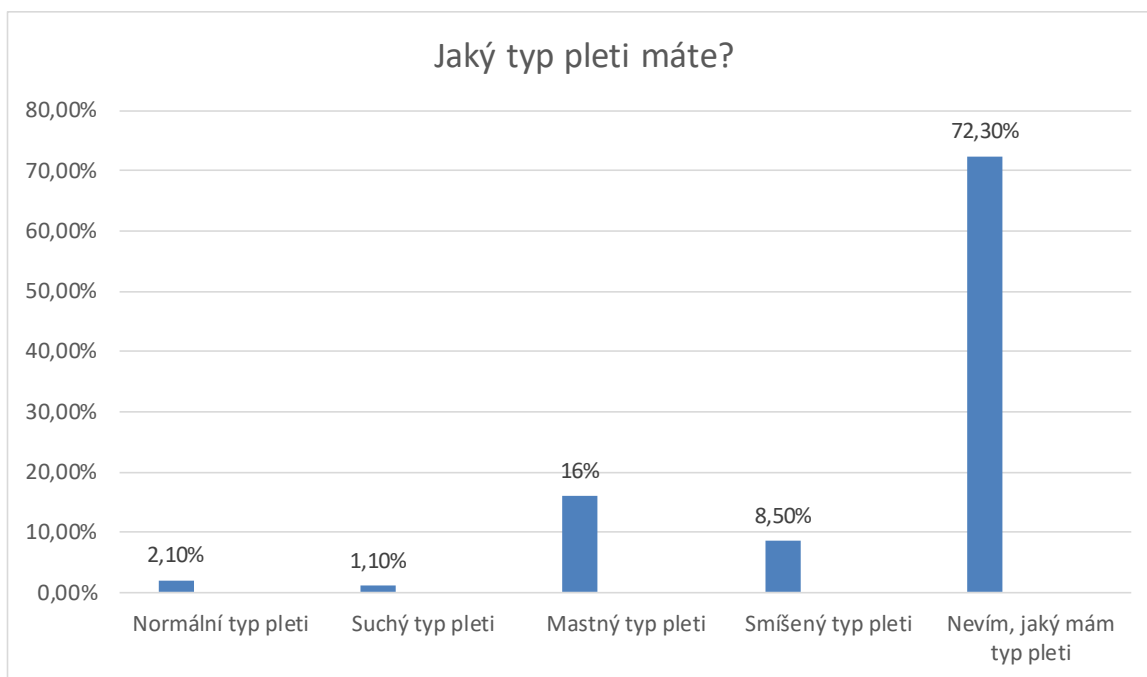
Ze sečtení hlasů vyplývá, že jako „výborný“ by stav své pleti ohodnotilo 6 respondentek (6,4 %), dále jako „chvalitebný“ stav pleti by zvolilo 14 respondentek (14,9 %), 58 respondentek (61,7 %) ohodnotilo stav své pleti jako „dobrý“, další 12 dívek (12,8 %) hlasovalo pro odpověď „dostatečný“ a 4 dívky (4,3 %) volilo odpověď „nedostatečný“.



Graf č. 2. Jste se stavem své pleti spokojena?

Otázka č. 3.: Jaký typ pleti máte?

Z dotazníkového šetření dále vyplývá, že normální typ pleti měly 2 z respondentek (2,1 %), suchý typ pleti měla pouze 1 (1,1 %), mastný typ mělo 15 respondentek (16 %), smíšený typ pleti mělo 8 respondentek (8,5 %) a 68 respondentek (72,3 %) uvedlo, že nevědí, jaký typ pleti mají.



Graf č. 3. Jaký typ pleti máte?

Otázka č. 4.: Čím si čistíte obličej?

Z dotazníkového šetření u otázky s číslem čtyři vyplývá, že 92 dotazovaných dívek (97,9 %) využívá při čistění své pleti vodu, dále 89 respondentek (94,7 %) využívá čisticí prostředek, 37 dívek (39,4 %) využívá konjakovou houbičku a podobné výrobky a 76 respondentek (80,9 %) uvedlo jinou možnost.

Kolonka „jiné“ byla vyplněna 76 respondentkami. Mezi nejčastěji vyplňované pomůcky k čistění pleti byla zmiňována pleťová voda, často doplněná také o značku Garnier. Dále se nejčastěji v odpovědích objevovala pleťová maska, konkrétně v 37 případech ze 42 odpovědí na masku se jednalo o masku jílovou. Mezi méně hojné odpovědi jsem narážela na „peelingy“, které zbavují pleť odumřelých kožních buněk, dále na „napařování obličeje“ a také na „ledové obklady“, které respondentka vysvětlila jako projíždění kostkou ledu po obličeji do té doby, dokud se kostka zcela nerozpustí. Tato odpověď mě velice překvapila zvláště z toho důvodu, že poté musela mít dívka pleť nejen velice zmrzlou, ale také od ledu podrážděnou. Přesto tuto praktiku uvedla jako čistění pleti. Mezi další méně časté, ale pro mě nepřekvapující, praktiky čistění pleti byl uveden líh, popřípadě konkrétně Alpa. Některé respondentky uvedly, že si líh dávají pouze na postižené místo, jiné jej používají jako pleťovou vodu. Pouze jednou zde respondentka uvedla, že používá krém. Ač se to

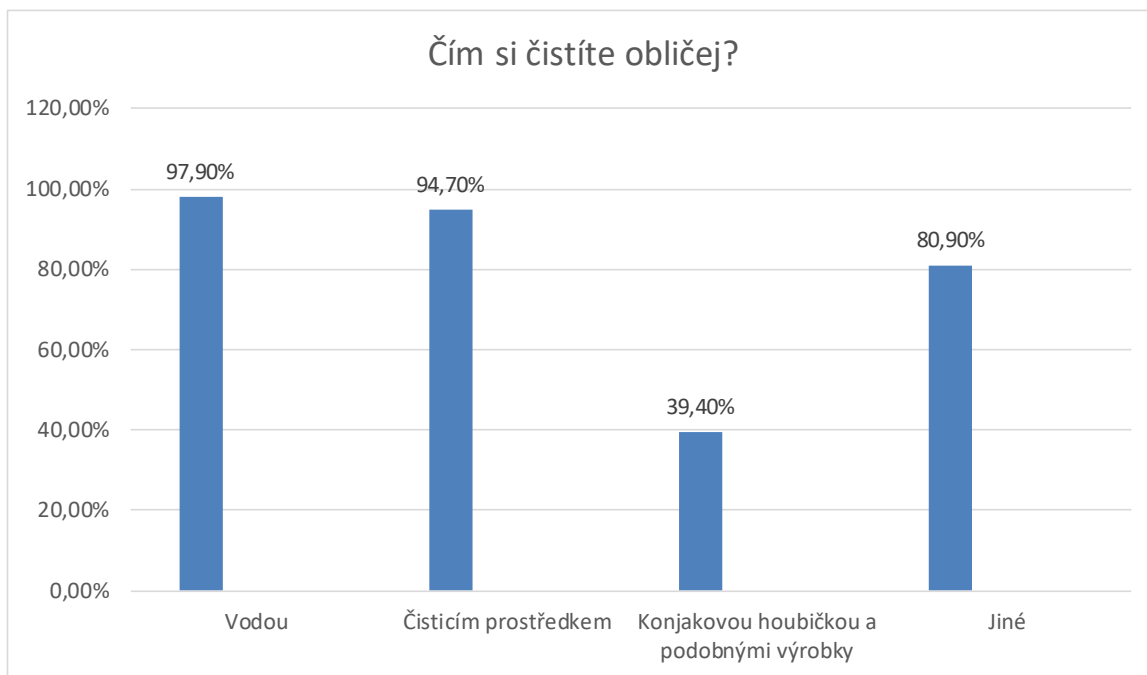
v dotazníkovém šetření objevilo pouze jednou, považuji za důležité to zmínit vzhledem k tomu, že krém pleti neslouží k jejímu čištění.

Tabulka č. 1. Čím si čistíte obličej?

1.	„Pleťová voda od Garnier“ (17 krát zmíněno)
2.	„Používám pleťovou vodu“ (2 krát zmíněno)
3.	„Mám pleťovou vodu od Dermacolu“ (2 krát zmíněno)
4.	„Používám pleťovou vodu Astrid“
5.	„Používám levandulovou vodu od Purity Vision“
6.	„Růžová voda“ (2 krát zmíněno)
7.	„Dvakrát týdně si dám na obličej masku z marockého jílu“
8.	„Jílová maska“ (4 krát zmíněno)
9.	„Bílá jílová maska na obličej“
10.	„Zelený jíl“ (2 krát zmíněno)
11.	„Pleťová maska z jílu od Saloos“
12.	„Maska na obličej z jílu a vody“
13.	„Párkrát do měsíce dám masku z jílu“
14.	„Maska z marockého jílu“
15.	„Dávám si jednou za týden taky masku“
16.	„Maska na obličej od Purity Vision“
17.	„Maska na obličej“ (3 krát zmíněno)
18.	„Peeling“ (2 krát zmíněno)
19.	„Jednou týdně si dám peeling, abych se zbavila staré kůže“
20.	„Peelingový gel“

21.	„Peeling z cukru a medu“
22.	„Napařuju si obličej ve vodní lázni nebo rovnou ve vaně“
23.	„Dělám si páru na pleť“
24.	„Občas si přejíždím kostkou ledu po obličejí až do rozpuštění“
25.	„Lih z lékárny“ (2 krát zmíněno)
26.	„Přejíždím si obličej tamponkem s Alpou“
27.	„Dávám si krém na obličej, ráno i večer“
28.	„Používám na pleť odstátou vodu, aby netekla přímo z kohoutku“
29.	„Máme doma aloe vera, takže si občas uříznu kus toho listu a pomažu si tím obličej“
30.	„Přemýšlím o nějaké vodě od Havlíkovy Apotéky, ale zatím ji nemám“
31.	„Mám takový ten kámen na uhlazování pleti“
32.	„Kamínek růženínu na masáž“
33.	„Používám čistící kartáček na obličej“ (3 krát zmíněno)
34.	„Bavlněný ručník na odstranění šupinek na obličejí, ale ten používám jenom když se loupou“
35.	„Mám doma vakuový čistič, ale použila jsem ho jen asi dvakrát“
36.	„Vakuový čistič od Alzy“
37.	„Vlhčené ubrousky“ (3 krát zmíněno)
38.	„Olej“
39.	„Oči si odličuju kokosákem“
40.	„Micelární voda od Garnieru“
41.	„Používám ještě micelární vodu“ (2 krát zmíněno)
42.	„Produkty od Nivea“

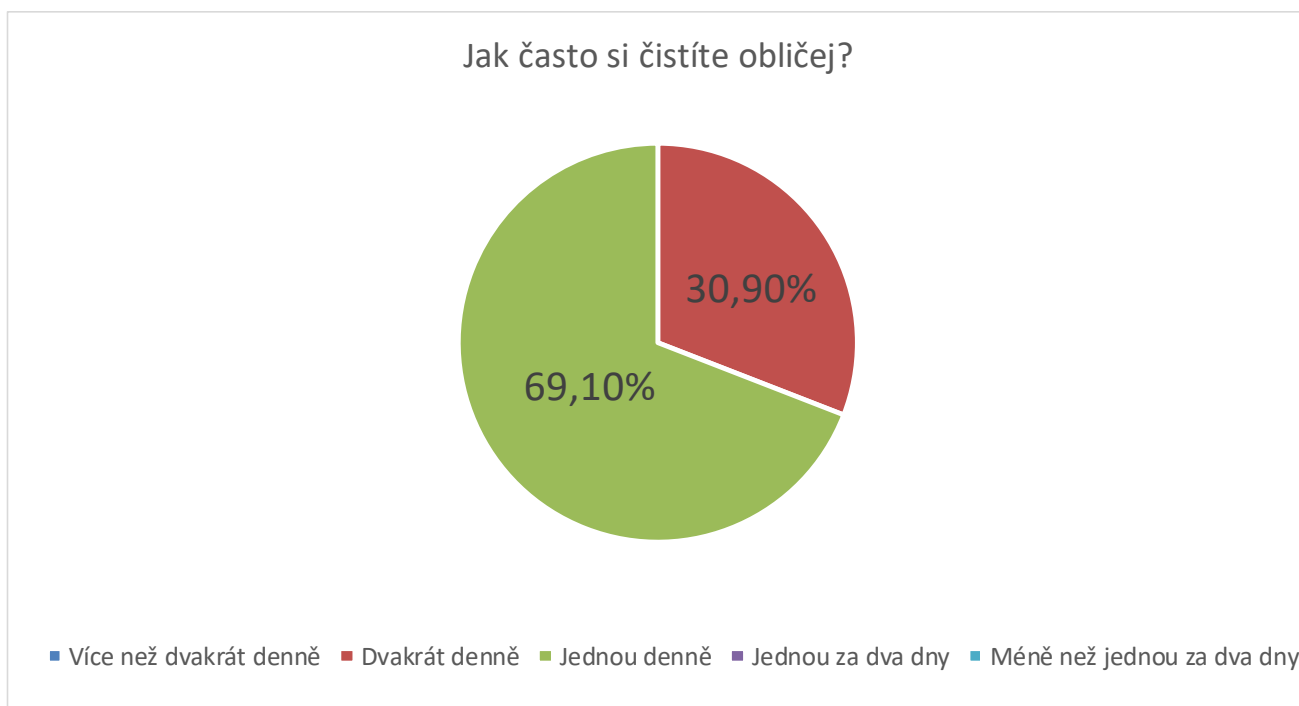
43.	„Mám sérum“ (2 krát zmíněno)
-----	------------------------------



Graf č. 4. Čím si čistíte obličej?

Otázka č. 5.: Jak často si čistíte obličej?

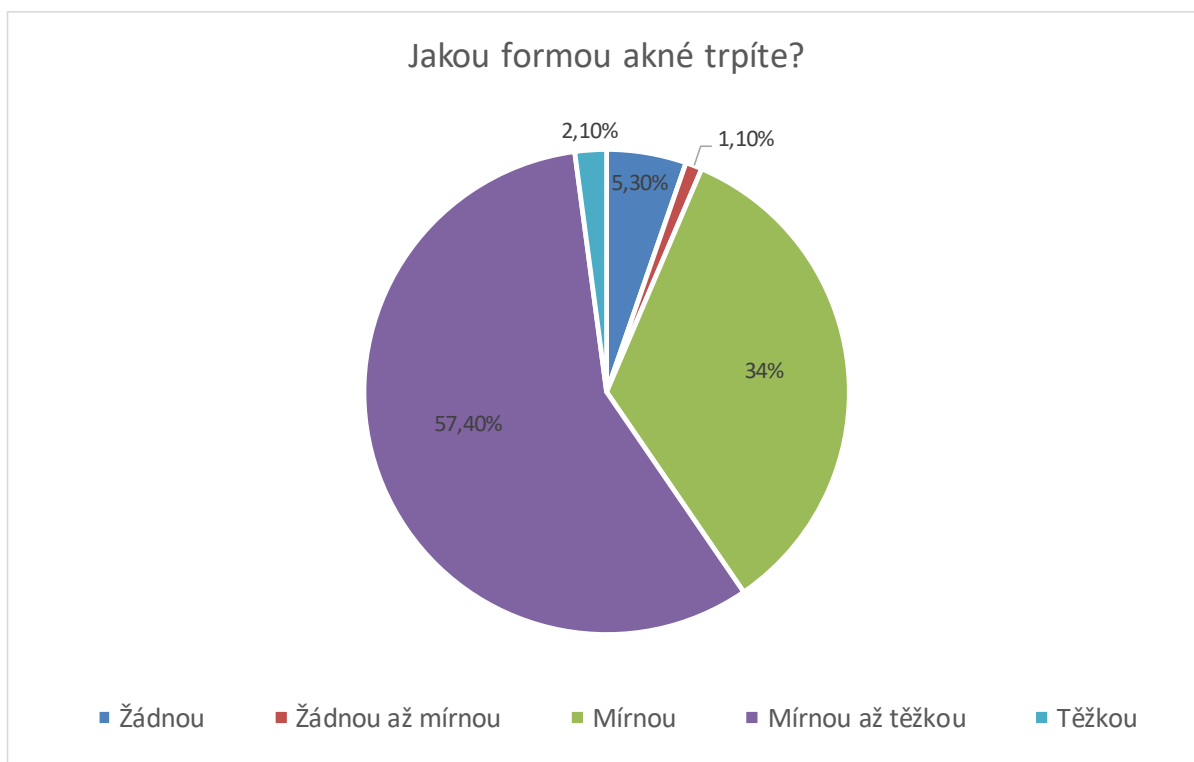
Výsledky dopadly tak, že nejvíce si dívky ze středních škol v Plzni čistí obličej jednou denně, takto odpovědělo 65 respondentek (69,1 %). Dále byla nejčastější odpovědí dvakrát denně, na kterou odpovědělo 29 respondentek (30,9 %). Zbylé odpovědi ne zvolila ani jedna z dotazovaných respondentek vyplňující dotazník.



Graf č. 5. Jak často si čistíte obličej?

Otázky č. 6.: Jakou formou akné trpíte?

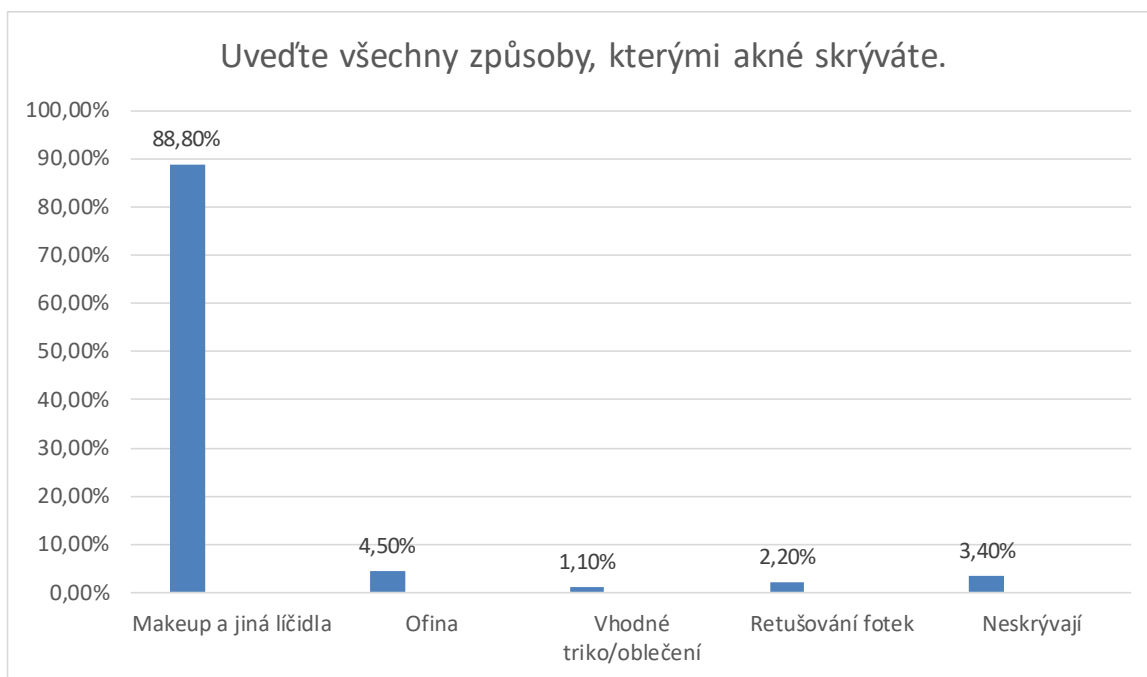
Po řádném sečtení hlasů z dotazníkového šetření u otázky s číslem šest jsem zjistila, že nejčastější odpovědí byla mírná až těžká forma akné, kterou zvolilo 54 respondentek (57,4 %), poté mírná forma, kterou zvolilo 32 respondentek (34 %), následovala žádná forma akné, pro kterou hlasovalo 5 respondentek (5,3 %), poté 2 respondentky (2,1 %) volily těžkou formu akné a nakonec pouze jedna respondentka (1,1 %) hlasovala pro možnost žádnou až mírnou formu akné.



Graf č. 6. Jakou formou akné trpíte?

Otázka č. 7.: Uveďte všechny způsoby, kterými akné skrýváte.

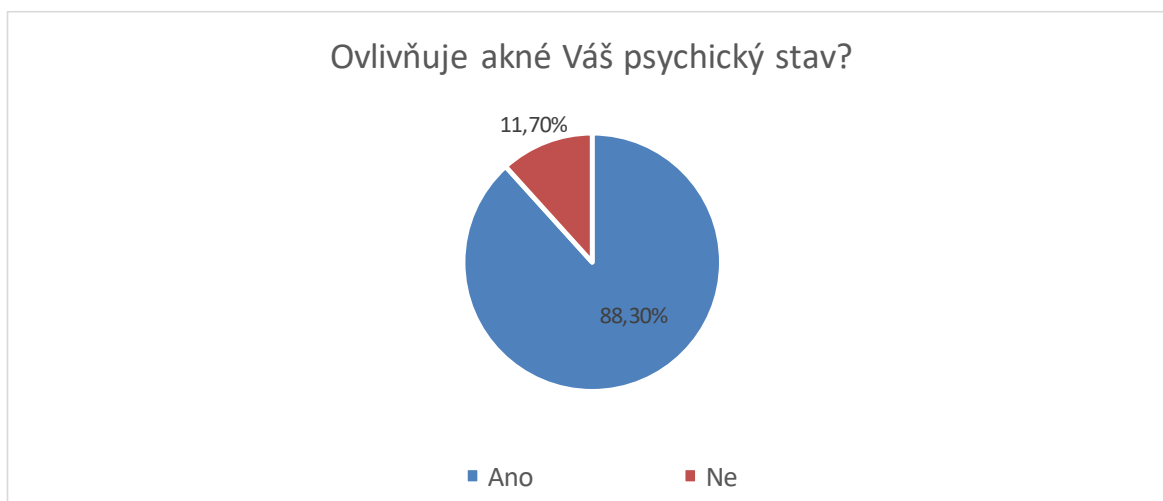
K následující sedmé otázce se vyjadřovalo pouze 89 dívek z původních 94 (94,7 %). Z těchto dotazovaných přiznalo 79 respondentek (88, 8 %), že skrývají své akné za pomoci makeupu a dalších líčidel, čtyři dívky (4,5 %) používají svou ofinu k zamaskování akné na čele, tři dívky (3,4 %) uvedly, že akné nikterak neskrývají, dvě slečny (2,2 %) napsaly, že akné nemaskují, ale při pořizování fotografií své pupínky retušují v programech a jedna dívka (1,1 %) uvedla, že se jí akné vyskytuje také často na zádech a ve výstřihu a proto nosí trička, která dekolt ani záda neodhalují.



Graf č. 7. Uved'te všechny způsoby, kterými akné skrýváte.

Otázka č. 8.: Ovlivňuje akné Váš psychický stav?

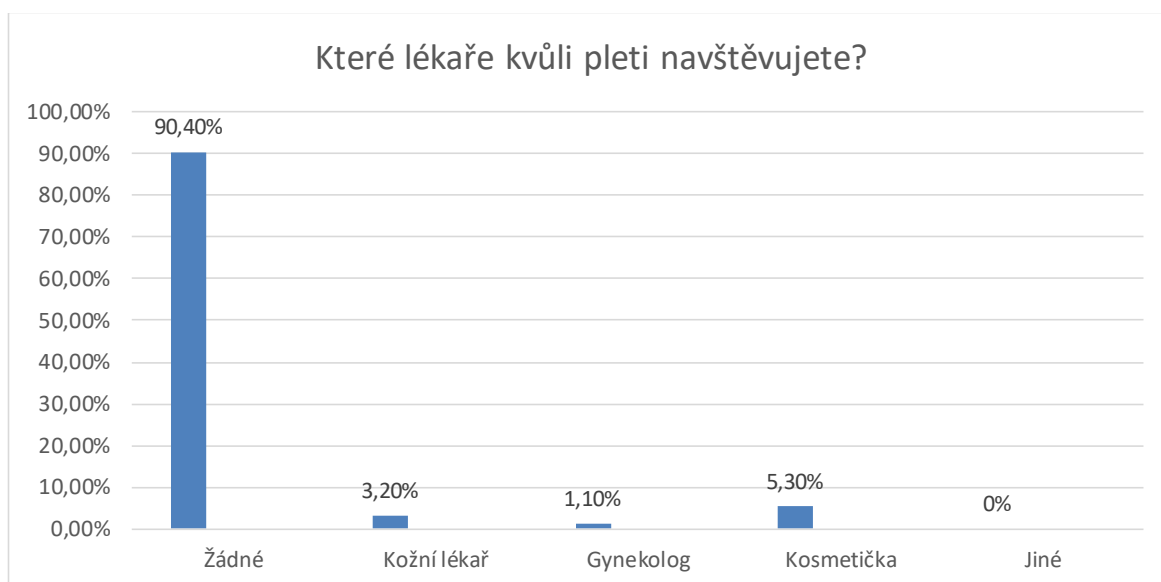
Po sečtení všech hlasů a pročtení vyjádření u otázky s číslem osm jsem došla k závěru, že u 83 respondentek (88,3 %) akné ovlivňuje jejich psychický stav a pouze u jedenácti dívek (11,7 %) k ovlivňování psychického stavu nedochází. Mezi nejčastější odpovědi při variantě „ano“ jsem zaznamenala stydění se, dále stres a vztek. Mezi zajímavý komentář řadím „Rozhodně, občas už ani nevím jak dál. Je to velice stresující“.



Graf č. 8. Ovlivňuje akné Váš psychický stav?

Otázka č. 9.: Které lékaře kvůli pleti navštěvujete?

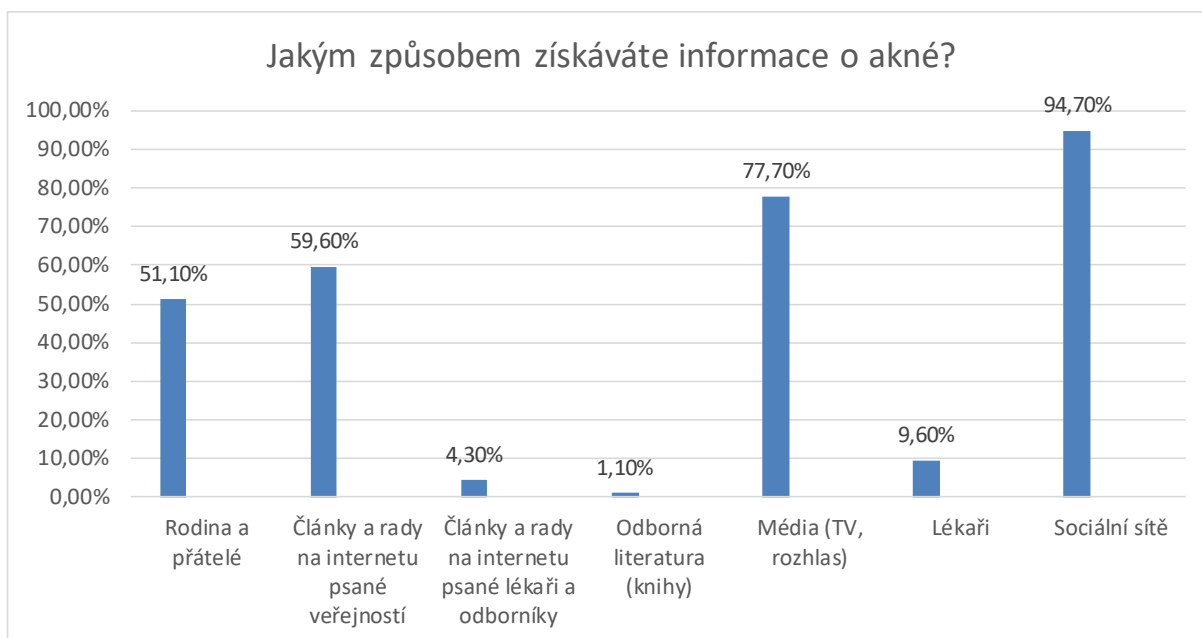
Z vyjmenovaných možností odpovědělo 85 dívek (90,4 %), že nenavštěvují kvůli své pleti žádného lékaře. Pět respondentek (5,3 %) zvolilo možnost, že navštěvují kosmetičku, dále tři dívky (3,2 %) uvedly, že navštěvují kožního lékaře, jedna z dívek (1,1 %) konzultuje stav své pleti také s gynekologem a žádná dívka (0 %) nevedla jinou možnost. Překvapením bylo, že každá dívka zakroužkovala pouze jednu možnost, i když měla na výběr zvolit více možností najednou.



Graf č. 9. Které lékaře kvůli pleti navštěvujete?

Otázka č. 10.: Jakým způsobem získáváte informace o akné?

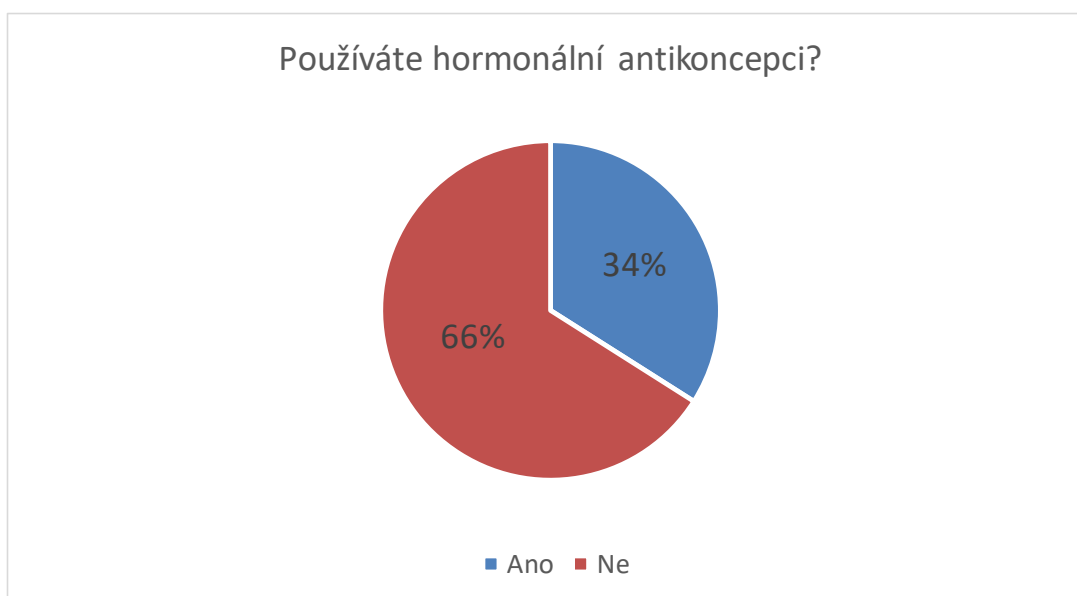
Po vyhodnocení hlasů dotazníkové šetření odhalilo, že nejvíce že dívky kloní ke zjišťování informací o akné v kategorii „Sociální sítě“. Tuto možnost zvolilo 89 respondentek (94,7 %). Dokonce 73 dívek (77,7 %) uvedlo kategorii „Média (TV, rozhlas)“. Dále 56 respondentek (59,6 %) uvedlo, že vyhledávají informace v kategorii „Články a rady na internetu psané veřejností“, 48 dívek (51,1 %) zvolilo kategorii „Rodina a přátelé“, 9 dívek (9,6 %) uvedlo „Lékaři“, 4 dívky (4,3 %) zvolily „Články a rady na internetu psané lékaři a odborníky“ a pouze 1 dívka (1,1 %) zvolila variantu „Odborná literatura (knihy)“.



Graf č. 10. Jakým způsobem získáváte informace o akné?

Otázka č. 11.: Používáte hormonální antikoncepci?

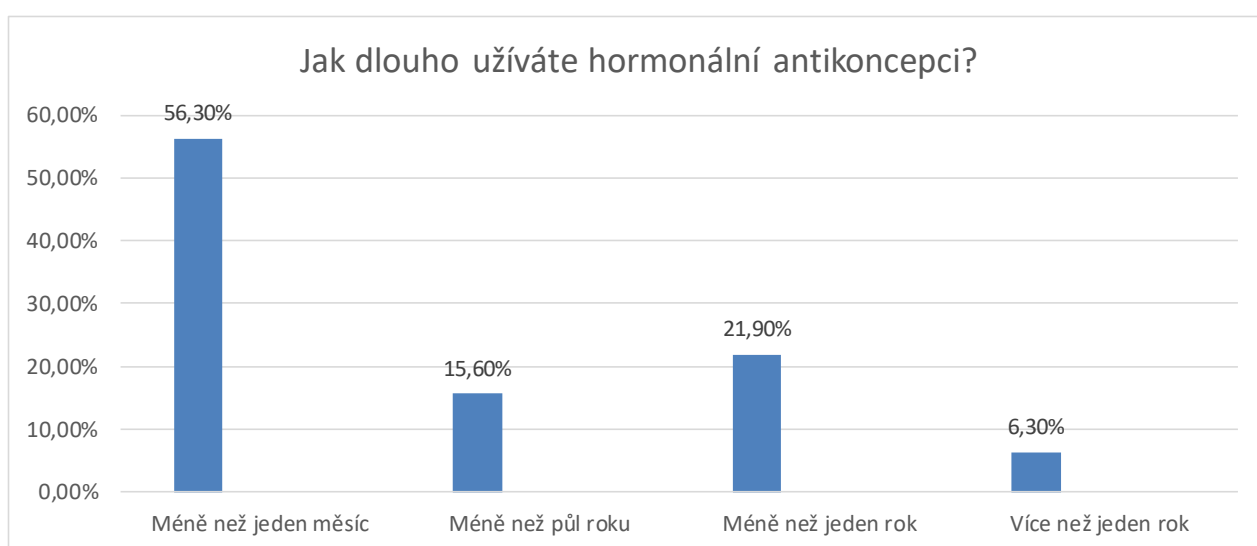
Sečtení hlasů od dívek ze středních škol odhalilo, že 62 dívek (66 %) hormonální antikoncepci neužívají, zatím co 32 dívek (34 %) jej jako ochranu před nechtěným těhotenstvím užívá. Více z dotazovaných respondentek tedy hormonální antikoncepci nepoužívá.



Graf č. 11. Používáte hormonální antikoncepci?

Otázka č. 12.: Jak dlouho užíváte hormonální antikoncepci?

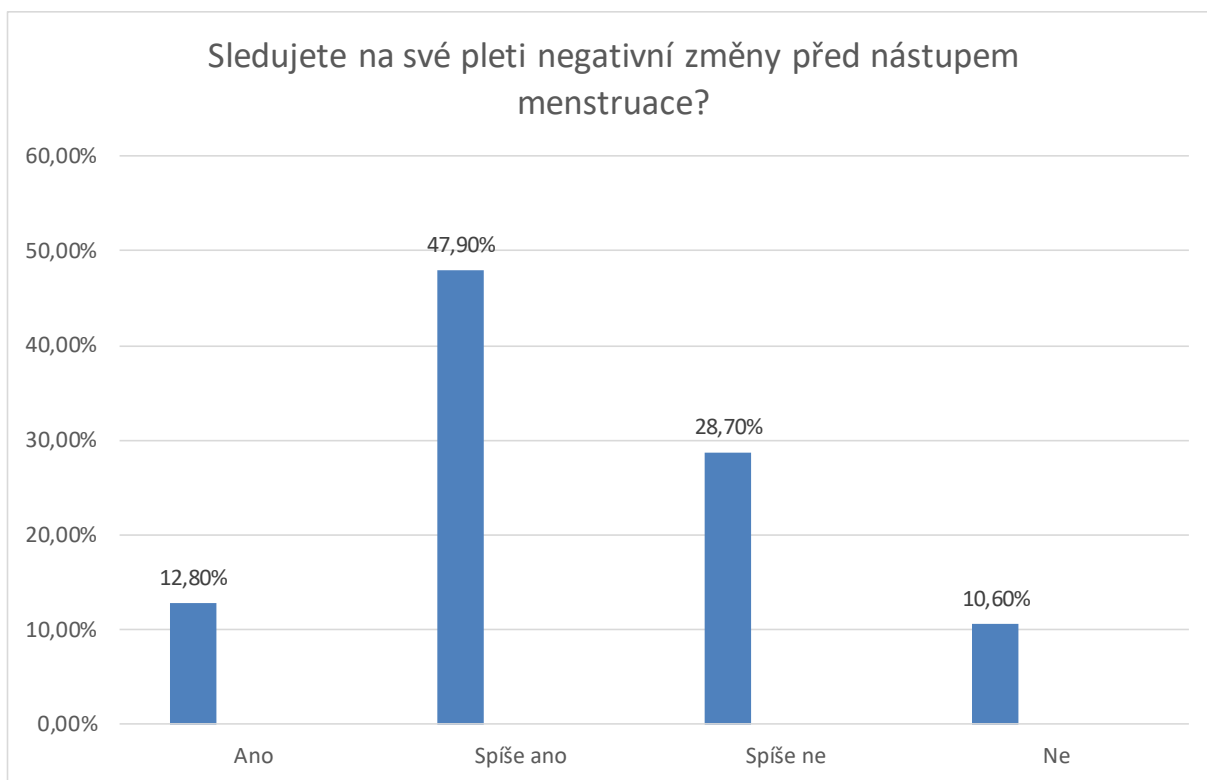
Po důkladném sečtení všech odpovědí na tuto otázku jsem zjistila, že nejvíce dívek používá hormonální antikoncepci pouze po dobu menší než jeden měsíc. Konkrétně tuto odpověď zvolilo 18 respondentek (56,3 %). Další nejpočetnější odpovědí byla odpověď, že hormonální antikoncepci používají po dobu menší než jeden rok. Tuto odpověď zaznamenalo 7 dívek (21,9 %) studujících na střední škole. Pět dívek (15,6 %) hlasovalo pro odpověď, že užívají hormonální antikoncepci po dobu menší než půl roku a nakonec poslední dvě respondentky (6,3 %) volily odpověď užívání po dobu delší než jeden rok.



Graf č. 12. Jak dlouho užíváte hormonální antikoncepci?

Otázka č. 13.: Sledujete na své pleti negativní změny před nástupem menstruace?

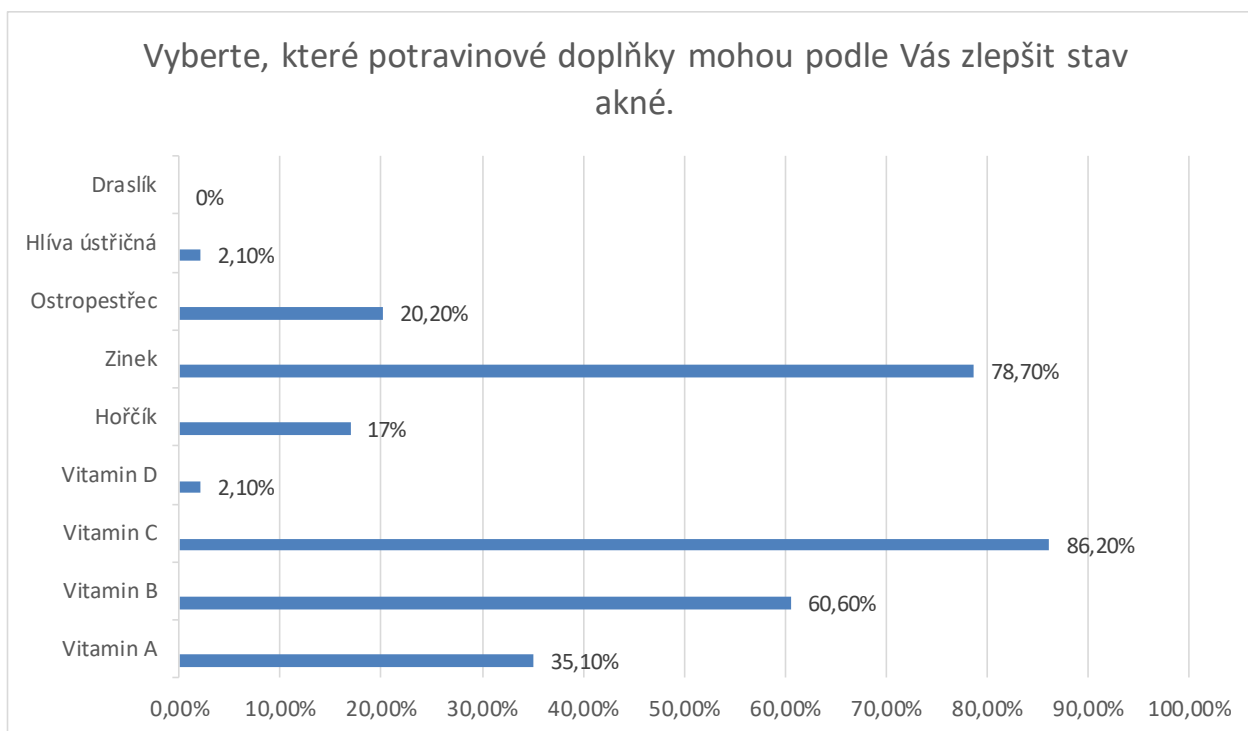
Dohromady z 94 respondentek zvolilo 45 dívek (47,9 %) odpověď „spíše ano“, 27 dívek (28,7 %) volilo odpověď „spíše ne“, dále 12 dívek (12,8 %) odpovědělo hlasem pro „ano“ a nakonec 10 dívek (10,6 %) hlasovalo pro odpověď „ne“. Nejvíce hlasů v dotazníku v otázce s číslem třináct dostala kolonka „spíše ano“, což se kladně odrazilo ve výsledku mého předpokladu.



Graf č. 13. Sledujete na své pleti negativní změny před nástupem menstruace?

Otázka č. 14.: Vyberte, které potravinové doplňky mohou podle Vás zlepšit stav akné.

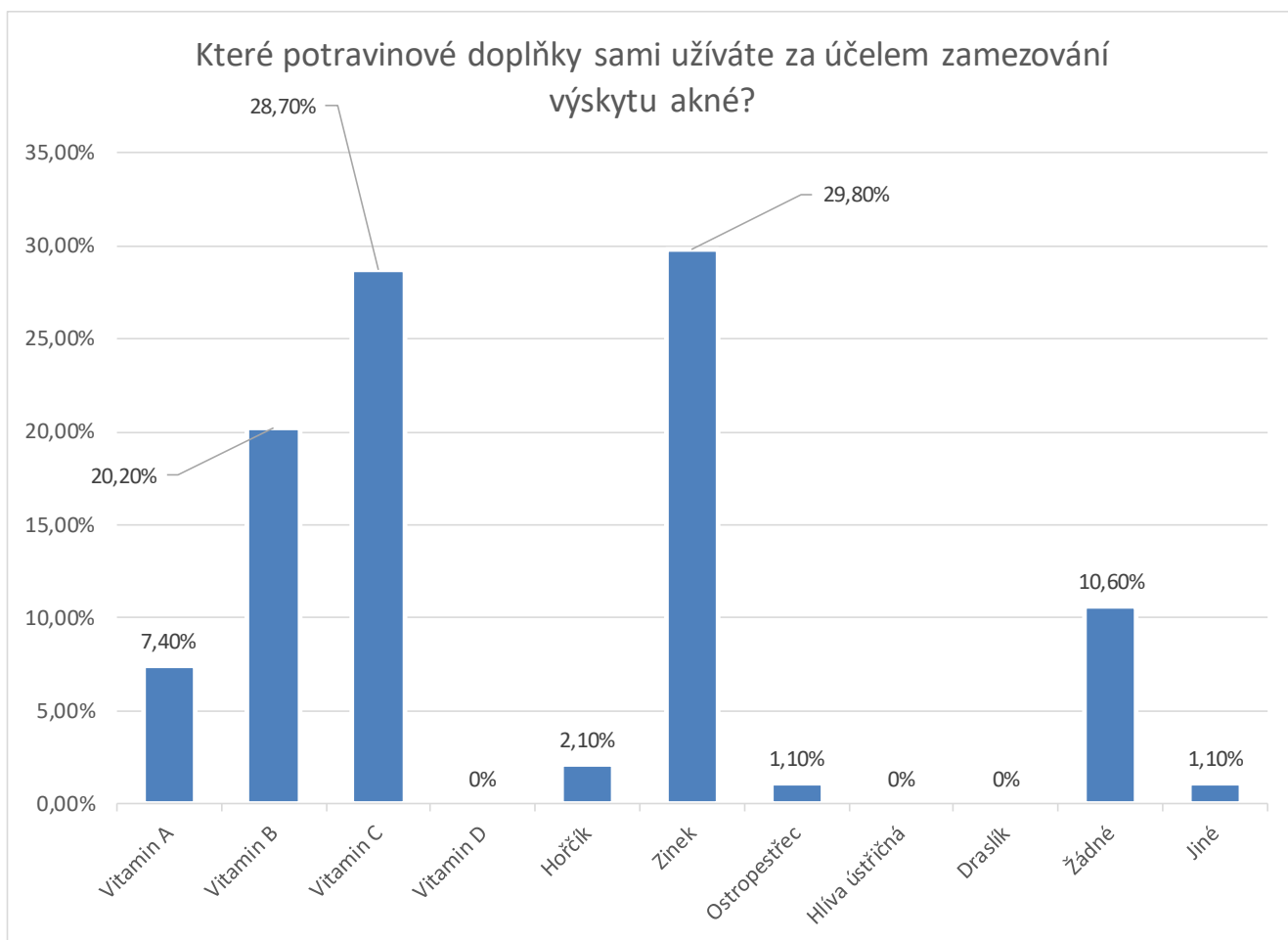
Po delším sčítání hlasů jsem dospěla k výsledkům, které prokázaly, že nejčastěji voleným potravinovým doplňkem ke zlepšení stavu akné je vitamin C, pro který hlasovalo 81 dívek (86,2 %) z 94 možných. Dalším nejčastěji voleným doplňkem byl zinek, který od dívek získal 74 hlasů (78,7 %). Až 57 dívek (60,6 %) volilo odpověď vitamin B, 33 dívek (35,1 %) zase volilo odpověď vitamin A. 19 respondentek (20,2 %) se rozhodlo pro odpověď ostropestřec, dalších 16 dívek (17 %) se rozhodlo pro variantu hořčíku. Následovaly dvě dívky (2,1 %) hlasující pro vitamin D a též dvě dívky (2,1 %) hlasující pro hlívu ústřičnou. Pro draslík nehlasovala ani jedna z dívek (0 %) studující na střední škole v Plzni.



Graf č. 14. Vyberte, které potravinové doplňky mohou podle Vás zlepšit stav akné.

Otázka č. 15.: Které potravinové doplňky sami užíváte za účelem zamezení výskytu akné?

Výsledky odhalily, že nejvíce užívaným potravinovým doplňkem za účelem zamezení výskytu akné byl zinek, pro který hlasovalo 28 dívek (29,8 %). Dalších 27 dívek (28,7 %) se rozhodlo zvolit za potravinový doplněk Vitamin C. Další v pořadí neužívanější potravinový doplněk je vitamin B, který zvolilo 19 dívek (20,2 %) ze středních škol. 10 dívek (10,6 %) uvedlo, že neužívá žádné potravinové doplňky. Následuje další doplněk, pro který hlasovalo 7 dívek (7,4 %), a to vitamin A. Pouhé dvě dívky (2,1 %) zvolily variantu hořčíku, jedna z dívek (1,1 %) zvolila ostropestřec a jedna dívka (1,1 %) zvolila kolonku „jiné“, do které uvedla, že užívá potravinový doplněk Aknestop, který kupuje v drogerii DM. Žádný hlas od dívek (0 %) získal vitamin D, hlíva ústřičná a draslík. První místo tedy získal zinek.

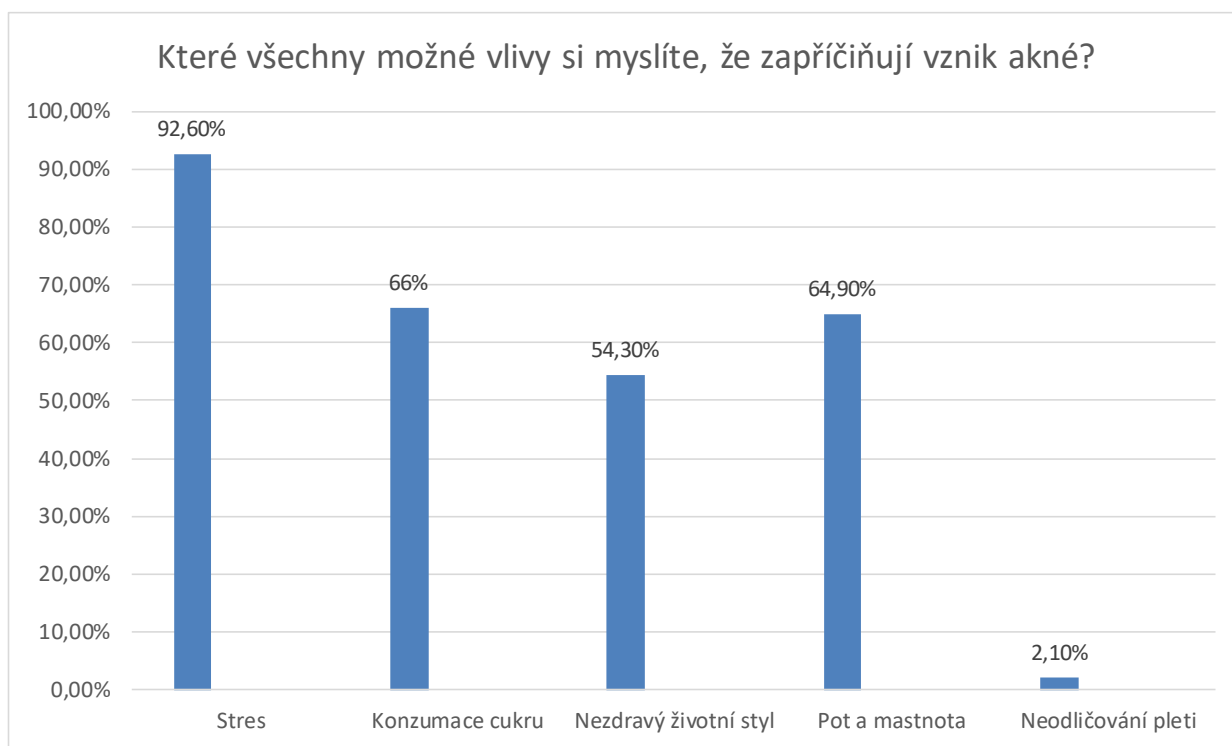


Graf č. 15. Které potravinové doplňky sami užíváte za účelem zamezování výskytu akné?

Otázka č. 16.: Které všechny možné vlivy si myslíte, že zapříčiňují vznik akné?

Dívky zde mohly napsat všechny možné vlivy, tudíž psaly více názorů najednou. Přesto se zde objevilo dohromady pouze pět vlivů, které byly popsány různými způsoby a synonymy. Nejčastěji zmiňovaným vlivem byl stres, který byl dále také nazýván nervozitou, úzkostí, depresí a pocitem bezmoci. Pro vliv stresu takto hlasovalo 87 dívek (92,6 %) ze středních škol. Další nejčastěji zmiňovanou kategorií byla konzumace cukru. Opět jej dívky vyjadřovaly například slovy cukr, sladkosti, hodně sladkého, čokoláda nebo slazené jídlo a nápoje. Tuto kategorii vyjádřilo 62 dívek (66 %). Podobný počet, 61 dívek (64,9 %), napsalo názor, že vlivem zapříčiňující vznik akné je pot. Ten dívky vyjadřovaly také větou „když se hodně zpotím a neosprchuju se“ nebo „když má někdo mastnou pleť a neutírá si to“. Dále se

objevovala pouze slova mastnota a špína. Další nejzmiňovanější kategorií byl nezdravý životní styl, do kterého dívky řadily požívání alkoholu, kouření cigaret a špatný spánek. Tato kategorie od dívek získala 51 hlasů (54,3 %). Nakonec dvě dívky (2,1 %) napsaly názor, že vznik akné může způsobovat neodličování pleti.

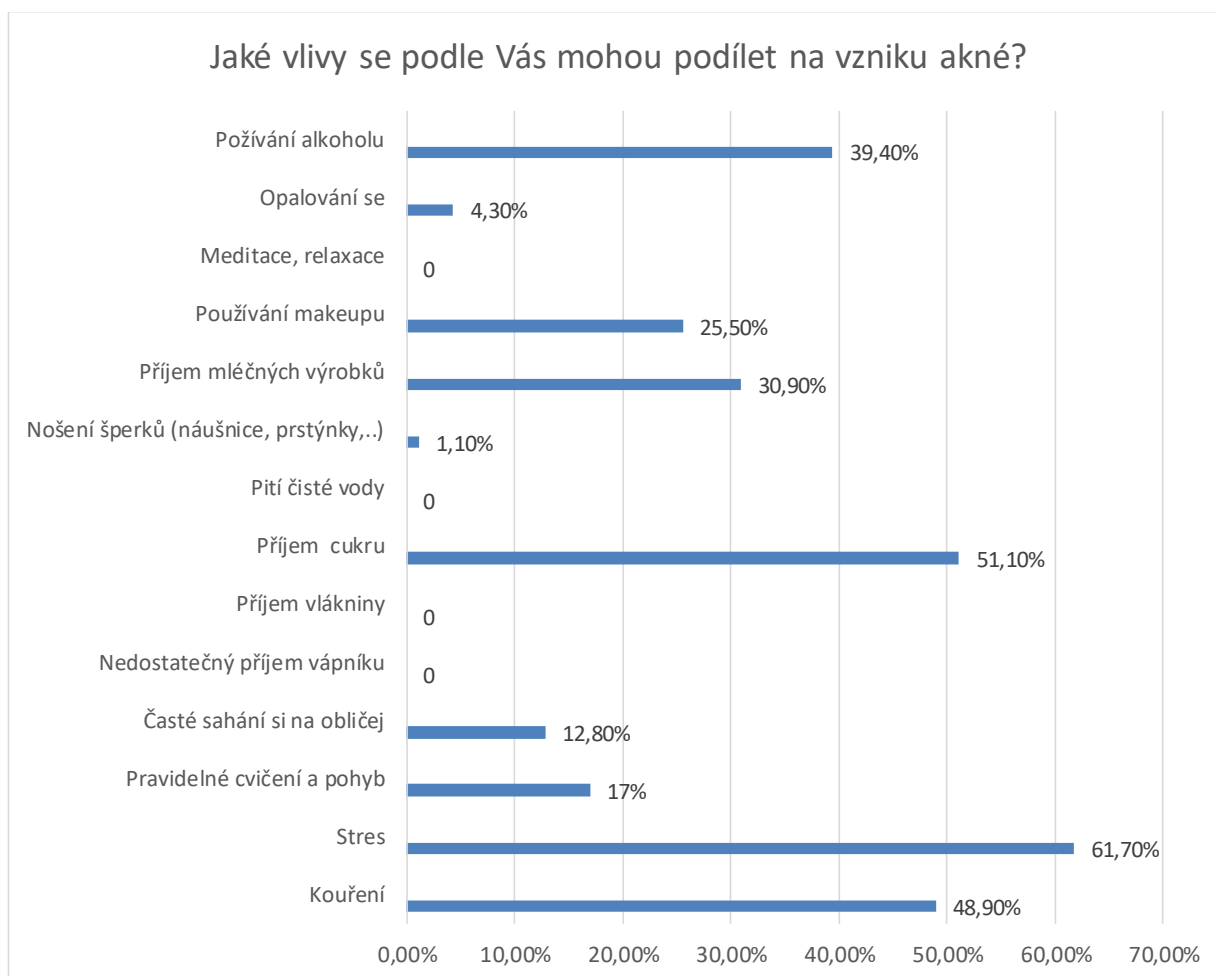


Graf č. 16. Které všechny možné vlivy si myslíte, že zapříčiňují vznik akné?

Otázka č. 17.: Jaké vlivy se podle Vás mohou podílet na vzniku akné?

Protože měly dívky šanci volit více možností najednou, bylo počítání hlasů poměrně náročné. Přesto jsem nakonec dospěla k výsledkům. Nejvíce dívek se klanělo k možnosti „stres“, která získala 58 hlasů od respondentek (61,7 %). Dalších 48 dívek (51,1 %) kroužkovalo možnost „příjem cukru“. Následovalo 46 dívek (48,9 %), které se rozhodly pro kroužkování možnosti „kouření“. Následovalo 37 dívek (39,4 %), které hlasovaly pro kategorii „požívání alkoholu“. Dále 29 dívek (30,9 %) vybralo možnost „příjem mléčných výrobků“. Méně, 24 dívek (25,5 %), zvolilo možnost „používání makeupu“. Dalších 16 respondentek (17 %) zvolilo kategorii „pravidelné cvičení a pohyb“, které podle nich vyjadřovalo zvýšené množství potu v oblasti obličeje. Dále 12 slečen (12,8 %) kroužkovalo možnost „časté sahání si na obličej“, 4 dívky (4,3 %) volily „opalování se“, pouze jedna

dívka (1,1 %) zvolila možnost „nošení šperků (náušnice, prstýnky,..)“ a žádná z dívek (0 %) nehlasovala pro kategorie „nedostatečný příjem vápníku“, příjem vlákniny“, „pití čisté vody“ a „meditace, relaxace“.

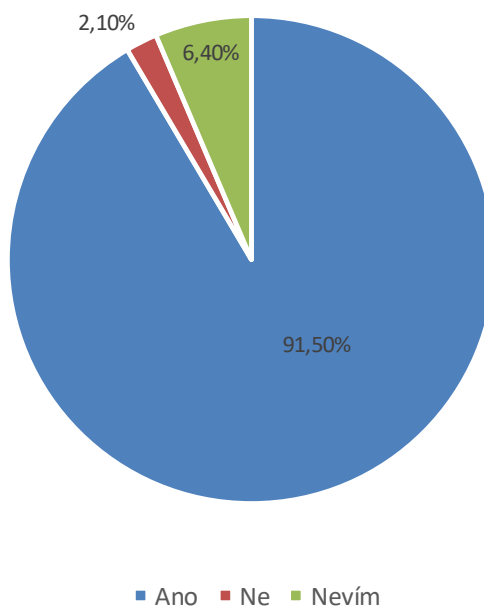


Graf č. 17. Jaké vlivy se podle Vás mohou podílet na vzniku akné?

Otázka č. 18.: Myslíte si, že mít akné znamená mít také společenská omezení?

Výsledky prokázaly, že 86 dívek (91,5 %) volilo pozitivní odpověď ve formě „ano“, zatímco 2 dívky (2,1 %) hlasovaly negativně ve formě „ne“. Překvapením bylo, že se šest dívek (6,4 %) rozhodlo zvolit možnost „nevím“.

Myslíte si, že mít akné znamená mít také společenská omezení?

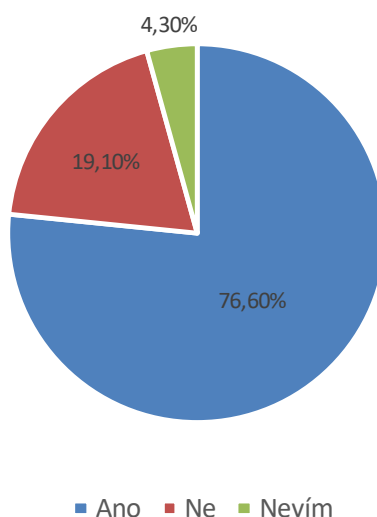


Graf č. 18. Myslíte si, že mít akné znamená mít také společenská omezení?

Otázka č. 19.: Myslíte si, že je akné infekční? Lze jej přenést na jinou osobu?

Nejvíce dívek se rozhodlo pro hlasování kolonky „ano“, přesně takto hlasovalo 72 dívek (76,6 %) ze středních škol v Plzni. Dále 18 dívek (19,1 %) kroužkovalo odpověď „ne“ a nakonec čtyři dívky (4,3 %) hlasovaly pro možnost „nevím“.

Myslíte si, že je akné infekční? Lze jej přenést na jinou osobu?

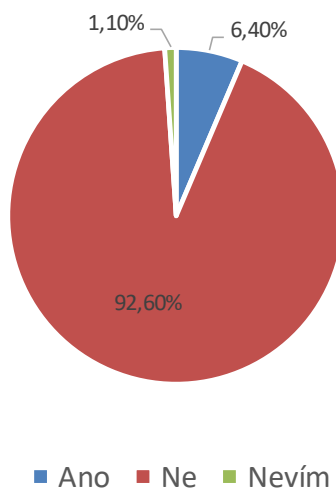


Graf č. 19. Myslíte si, že je akné infekční? Lze jej přenést na jinou osobu?

Otázka č. 20.: Myslíte si, že je akné způsobeno pouze nedostatečnou hygienou?

Po sečtení hlasů od respondentek jsem zjistila, že šest dívek (6,4 %) volilo pozitivní odpověď „ano“, dále až 87 dívek (92,6 %) kroužkovala negativní odpověď „ne“ a nakonec jedna z dívek (1,1 %) hlasovala pro kolonku „nevím“. Vzhledem k celému dotazníku mě překvapilo, že je objevila, byť jen jedna, neutrální odpověď „nevím“.

Myslíte si, že je akné způsobeno pouze nedostatečnou hygienou?



Graf č. 20. Myslíte si, že je akné způsobeno pouze nedostatečnou hygienou?

Otázka č. 21.: Co pro Vás znamená akné?

V poslední otázce dotazníkového šetření se již odpovědi respondentek značně lišili. Jejich vyjádření byla strohá i obsáhlejší. Následující tabulka s číslem dvě obsahuje veškerá vyjádření dívek ze středních škol o akné.

Tabulka č. 2. Co pro Vás znamená akné?

1.	„Akné jsou pupínky v obličejí nebo jinde.“
2.	„Akné pro mě představuje určité omezení jak společenské, tak omezení v kráse. Je to nemoc, která je ovšem v rámci možností normální a přejde.“
3.	„Je to hnus, nechci to.“
4.	„Jsou to bílé pupínky, černé tečky nebo červené boule pod kůží, ve kterých je hnis.“
5.	„Je to onemocnění, které se vyskytuje hlavně v obličejí a je to taková vada na kráse.“
6.	„Kvůli akné kolikrát nejdu do školy. Když se probudím a vidím, že mám výrazný to na nose nebo uprostřed čela, prostě se stydím jít mezi lidi. Takže se schovávám a jinak to maskuju líčidly. Nevím jak z toho ven.“
7.	„Kožní onemocnění.“
8.	„Je to jenom vada na pubertě, člověk musí zatnout zuby a přežít to.“
9.	„Akné pro mě znamená, že přicházím o různé příležitosti. Když se chci s někým vyfotit, musím to plánovat a nalíčit se. Když mi napíše kámoška at' jdu ven, trvá mi dlouho než akné zakryju. Jim se na mě ale čekat nechce. Pořád se musím nějak omezovat. Nemůžu ani jíst co chci. Jiné holky pijou alkohol a sní klidně čokoládu a mají krásnou pleť, nechápu to.“
10.	„Znamená to pro mě to, že jsem nezdravá nebo nemocná. Prostě je ve mně něco špatně a musím se o sebe starat.“
11.	„Projev puberty, kdy se nám mění hormony a proto máme mastnější kůží.“
12.	„Já beru akné docela negativně, protože mě dost omezuje. Navíc když vidím někoho s velkým bedřem, taky se s ním nechci bavit, tak proč by se bavil někdo se mnou.“

13.	„Jsou to pupínky s hnísem, ale sama je nemám, tak nevím. Asi to není jednoduché, ale v našem věku je to prostě normální.“
14.	„Kdybych věděla, jak se ho zbavit, udělám to. Neváhala bych, nebaví mě se každý ráno bát kouknout do zrcadla, jestli se mi zase něco neobjevilo.“
15.	„Akné mám hlavně na zádech, takže pro mě je to nemožnost mít třeba tílko nebo šaty s výstřihem na zádech. Vesměs mi to tolik nevadí, ale stydím se se svléknout. Snižuje mi to dost sebevědomí.“
16.	„Já jsem se za akné hodně styděla, ani jsem nechodila s klukama nebo k vodě, kde jsem musela být odličená. Nakonec jsem se ale poradila s doktorkou na kožním a teď už jsem v pohodě. Vlastně je teď pro mě akné pozitivní, protože když se mi objeví nějaký pupínek, vím, že je něco špatně a musím třeba pít více vody nebo tak.“
17.	„Já se za něj stydím. Stydím se o tom i s někým mluvit, protože je to prostě hnusný. Hlavně jak mám o tom mluvit s někým, kdo má tu pleť prostě dobrou...“
18.	„Je to onemocnění, takže je to špatný.“
19.	„Hnus! Prostě to na svém těle nechci, je mi špatně jen na to pomyslet. Holky v televizi tohle prostě nemají a já nechápu, co dělají jinak. Nejvtipnější mi úplně přijde reklama na Niveu a nějaký její produkt, kde teda herečka má udělané akné, ale ono to vypadá vlastně hezky a upraveně. Hrozně mě to rozčiluje a nechci to, chci se toho jednou pro vždy už zbavit.“
20.	„Štve mě to. Jako vím, že to má hodně lidí v našem věku, ale vlastně nás to od sebe oddaluje, protože je to hnusný.“
21.	„Akné pro mě znamená, že je něco špatně.“
22.	„Není to snadný, stydím se za to. Chodím ke kosmetičce, ale nemám pocit, že by se to nějak zlepšovalo. Kosmetička mi říkala, že to můžu mít hodně ze stresu z maturity.“
23.	„Nelíbím se sama sobě. A vím, že se kvůli akné nelíbím ani svému okolí.“

24.	„Já na akné netrpím, umím se o sebe starat. Ale vadí mi ostatní, kteří akné mají a je jasné, že o sebe nepečují. Není mi příjemné se s takovými lidmi bavit. Ale chápu, že někteří za to prostě nemůžou.“
25.	„Stydím se se fotit, třeba týmové focení je pro mě noční můra.“
26.	„Nejdříve jsem z něj byla smutná, ale naštěstí mam skvělou mamču, která na akné také dost trpěla a tak mi s tím pomáhá a chodíme ke kožní. Teď se sice stydím, když se mi udělá akné třeba na nose nebo na bradě, ale jinak to беру v pohodě.“
27.	„Bojuju s akné už asi dva roky, vyzkoušela jsem toho už hodně. Vyhybám se sladkému i mléčným výrobkům. Takže z něj nejsem nadšená.“
28.	„Akné mi ničí sebevědomí, ale prý po dvacítce samo vymizí.“
29.	„Je to odporný, ale dá se to schovat pod makeup.“
30.	„Akné je kožní onemocnění.“
31.	„Je to prostě nemoc. Mně na to zabírá líh, poradila mi to kamarádka a zabírá to. Takže se léčím.“
32.	„Akné je mrcha :D.“
33.	„Pro mě je to něco, kvůli čemu se na sebe občas nechci ani podívat.“
34.	„Akné je pro mě vlastně opak krásy.“
35.	„Já ho vnímám jako omezení, jako něco, čeho si na mě hned každý všimne.“
36.	„Vada na kráse, ale dá se toho zbavit.“
37.	„Já už ho mám dost. Mám z toho deprese. Jiné holky ve třídě mají bedřary taky, ale nemají to tak hrozné, jako já. Nevím, na co si ony stěžují.“
38.	„Je to něco, co se mi udělá, když se nebudu pořádně mýt.“
39.	„Akné se mi udělá jen ve chvíli, když jsem třeba líná si hned po tréninku dát sprchu. Mám na hlavě helmu, takže se dost potím. Nebo když sním hodně čokolády. Takže je to takový trest.“

40.	„Akné je v mém případě jen symptom jiného onemocnění. Vlastně mi to ukázalo, že mi něco je a kvůli tomu, že mi to ničilo sebevědomí jsem vyhledala lékaře.“
41.	„Je to odraz vnitřku mého těla.“
42.	„Jsou to prostě jenom pupínky.“
43.	„Nemám k tomu zrovna kladný postoj, podle mě je to hnusný.“
44.	„Je to nemoc, ale neberu to nějak zle. Jen bych byla ráda, kdyby si hlavně kluci nenechávali na obličejích ty bílé. Vždycky se bojím, že jim to praskne ve chvíli, kdy se na ně budu koukat.“
45.	„Akné mě často drží doma. Přítel by mě rád představil rodičům, ale já se jim nechci ukazovat. On mě bere takovou, jaká jsem, ale já se ta sebe dost stydím.“
46.	„Pro mě je to kontrola. Neustále se kontroloju. Třeba když se probudím, tak první co udělám je, že si sahám na obličej, kde se mi co zase udělalo.“
47.	„Jsou to hnisavé pupínky z mastnoty na kůži.“
48.	„Mě akné trápí už docela dlouho a stavím se k němu tak, že je to něco ošklivého, co musím přežít.“
49.	„Já ho nesnáším, neznamena pro mě nic.“
50.	„Akné je kožní onemocnění, které umí potrápít jak fyzicky na vzhledu, tak psychicky na sebevědomí.“
51.	„Akné mi ničí život. Nesnáším pohled na sebe do zrcadla. Vždycky když si ráno nanášim makeup, přemýšlím nad tím, jak je to všechno na nic. Vlastně si musím malovat úplně nový obličej, novou kůži, abych byla vůbec schopná vylézt ven. Chtěla bych někdy zažít ten pocit, že když mi kamarádi napíšu, jestli půjdu ven, nemusím jim psát, že se nejdřív musím nalíčit a podobně. Chtěla bych se sebrat a rovnou vyjít ven a nestydět se za to, jak vypadám. Kdybych neměla akné, byla bych šťastnější“
52.	„Kvůli akné se stydím před klukama.“

53.	„Strašně jsem se těšila až budu na střední a budu mít skvělý společenský život. A kvůli akné nemám nic, protože se mě lidi štítí a ti, co se mě neštítí, tak s těmi taky nikam nejdu, protože se za sebe prostě stydím.“
54.	„Silná antiiviagra.“
55.	„Akné je pro mě důvod, proč raději zůstat doma.“
56.	„Štve mě, omezuje mě, ničí mě. Ale snažím se s ním bojovat.“
57.	„Na akné jsem zvyklá, starší brácha ho má taky, takže už nějak vím, jak se ho zbavit.“
58.	„Kdybych si měla vybrat jedinou věc, kterou bych na sobě chtěla změnit, bylo by to akné.“
59.	„Já jsem si akné prošla, takže vím, jak moc umí ublížit. Teď mám pleť dobrou, takže pro mě znamená jen minulost.“
60.	„Znamená pro mě nutnost se léčit, stejně jako u jiných nemocí.“
61.	„Jedná se o onemocnění kůže hlavně v období puberty.“
62.	„Akné mi pomohlo si uvědomit, že je důležitější, jaká jsem uvnitř, než jak vypadám. Takže jsem za tohle poučení ráda, ale zbavit se ho už chci. Prostě pro ten pocit.“
63.	„Pro mě znamená asi neustálou pozornost. Mám totiž pocit, že mi na ty pupínky pořád všichni koukají.“
64.	„Je to nemoc, ale není to nikterak vážné, prostě jen vada na kráse.“
65.	„Prokletí.“
66.	„Akné je vlastně nejlepší antikoncepce na světě, protože by se mnou asi chtěl jít na rande, natož se mnou spát.“
67.	„Akné беру jako třeba obezitu. Je to ošklivý a znamená to, že máme něco špatně i uvnitř, ale dá se toho zbavit.“
68.	„Možná kdyby někteří lidé neměli akné, více by si uvědomovali, že jsou krásní a hodní.“

69.	„Je to nejčastější onemocnění na kůži u pubertáků.“
70.	„Já toho o akné moc nevím, takže i otázky v dotazníku pro mě byly složité. Přesto mě trápí a nenapadlo mě, že můžu brát třeba nějaké vitamíny nebo tak. Takže pro mě akné znamená asi neznalost, kterou chci napravit, abych se toho zbavila.“
71.	„Pro mě akné znamená nesvobodu.“
72.	„Stydění se.“
73.	„Akné беру jako dobrý důvod, proč se nedívat do zrcadla.“
74.	„Kdyby na Zemi měl dopadnout asteroid, tak ať prosím dopadne rovnou na můj obličej. Asi tohle pro mě akné znamená.“
75.	„Je to odporný.“
76.	„Jednou jsem si z kamaráda udělala srandu, že by si měl už vytrhat těch pár chlupů, co má na bradě. Brala jsem to jako legraci. Když mi ale řekl, že já bych si zase měla vymačkat ty svoje beďary, strašně se mě to dotklo. Od té doby беру akné jako něco, za co se hodně stydím.“
77.	„Akné pro mě znamená omezení a hlídání se.“
78.	„Akné je pro mě potřeba se hlídat v tom, co jím.“
79.	„Mně akné donutilo zajímat se o svou pleť a začít používat kosmetiku.“
80.	„Akné je potvora.“
81.	„Dala bych všechny prachy světa, kdyby konečně aspoň něco zabralo a zbavila jsem se toho.“
82.	„Mě to trápí, je mi z něj smutno.“
83.	„Akné je sice ošklivý, ale zase mě aspoň naučilo o sebe pečovat.“
84.	„Kamarádkám tvrdím, že jsou krásné, i když mají akné. Ale ve skutečnosti se mi hnusí.“
85.	„Je to onemocnění, které se kvůli hormonům objevuje hlavně v pubertě.“

86.	„To bych asi musela být sprostá.“
87.	„Když mi to začalo, strašně jsem se styděla a trápila. Teď už je pro mě akné docela normální.“
88.	„Akné pro mě tvoří vězení.“
89.	„Mám pro něj jediné slovo – hnus.“
90.	„Akné jsou pupínky, ze kterých teče hnis. To je hnusný.“
91.	„Pro mě akné znamená mít nižší sebevědomí.“
92.	„Akné je na prd, ale je to prostě moje součást.“
93.	„Akné je pro mě změna. Měním se v dospělého ženu a to přináší změny.“
94.	„Na akné se koukám jako na nemoc, takže dělám, že ho nevidím, a když tak se snažím lidem poradit, co s tím mají dělat.“

8.1 Komentáře z dotazníku

Respondentky měly ve vytvořeném dotazníku dostatečný prostor a možnost k vyjádření svých námětů a komentářů. Upřímně jsem nečekala, že by tuto možnost někdo využil, vzhledem k tomu, že dotazník obsahoval otevřené otázky, kde se dívky mohly dostatečně vyjadřovat. Přesto mi přišlo jako slušnost dát jim prostor navíc, ve kterém mohou více rozepsat své pocity nebo přidat poznámky k tématu akné. Nakonec prostor k vyjádření využila dvě děvčata ze středních škol v Plzni. Ráda bych těmto dívkám poděkovala, protože tím nejen obohatily mou diplomovou práci, ale také mě osobně.

První z dívek zanechala delší komentář, protože měla zřejmě potřebu se ze svých pocitů vypsát. Dívka napsala komentář: *„Kdybych si mohla vybrat opravdu jen jednu věc, kterou bych na světě změnila, byl by to můj obličej. Nebyly by to ale delší řasy nebo menší nos. Změnila bych svou pleť. Trpím na akné už asi rok a půl a hodně mě to trápí. Stydím se za sebe a stydím se o tom mluvit. Zakrývám pupínky makeupem, ale stejně je to vidět. Po večerech si o tom hodně čtu, opravdu se snažím. Zvažovala jsem už i návštěvu kožní, ale četla jsem, že musím být na prohlídku odličená, aby si mě doktorka pořádně prohlédla.*

Nemám řidičák ani auto, takže bych tam musela jet vlakem. Představa, že mě lidi uvidí bez líčidel mě ničí, jsem odporná. A naši mě tak neodvezou, protože jsou to prý jenom pupínky. Trápím se. Nevím, kdo by mi s tím mohl pomoci. Ve škole probíráme spoustu onemocnění. Sice jen základy, ale aspoň něco. Ale o akné s námi nikdo nemluví. Bojím se o tom s někým mluvit, ale kdyby se o tom mluvilo veřejně a ne přímo na někoho mířeně, cítila bych se lépe“. Tento komentář bylo pro mě těžké číst, protože si dokážu představit pocity, které onu dívku doprovázejí. Střední škola není pro každého snadná, navíc přichází mnoho změn, se kterými se musí jedinci potýkat. Trpět na akné a nevědět, jaký způsobem o svou pleť pečovat a jak pečovat i o své zdraví uvnitř vytváří jakýsi začarovaný kruh.

Druhá dívka, která využila prostor ke komentáři, zanechala pouze krátkou zprávu: *„Akné mě trápilo, dokud jsem si neuvědomila, že se mi jen mé tělo snaží říct, že je něco v nepořádku. Ve chvíli, kdy jsem ho začala poslouchat, akné ustupovalo“.* Tento komentář ve mně vyvolal, na rozdíl od prvního komentáře, velice kladné pocity. Dívku zřejmě akné posunulo dále a rozhodla se svému tělu naslouchat, což považuji za skvělé a zdraví prospěšné. Podle mého je důležité, aby se měly dívky rády, protože pár pupínek nedefinuje jejich osobnost. Ani více pupínek je nedefinuje. Dokonce ani těžká forma akné, kterou je těžké zvládnout a léčit nemůže žádného jedince na světě definovat. Najít v sobě vnitřní sílu je vhodnou částí cesty k léčbě kožního onemocnění akné.

Oba tyto komentáře obohatily nejen mou diplomovou práci, ale také obohatily mě osobně. První komentář může v lidech vyvolávat negativní dojmy, například smutek. Druhý komentář může naopak vzbuzovat dojmy pozitivní, jako je radost a naděje. Přesto se oba komentáře týkají onemocnění akné. Komentáře od obou dívek nám tedy ukázaly dvě stránky, která akné má. Druhá dívka došla jistě nelehkou celou ke krásnému prozření, které ji obohatilo a posunulo dále. Osobně doufám, že na stejnou cestu se vydá i dívka, která zanechala komentář, který může po přečtení zanechat negativní pocity. Oběma dívkám za jejich vyjádření velice děkuji.

9 Odpovědi na výzkumné otázky

Hlavní cíl výzkumu:

Zjistit, jaké informace mají dívky na středních školách o akné.

Hlavní výzkumná otázka:

Které možné vlivy dle názorů dívek středních škol zapříčiňují vznik akné?

K získání dat ke splnění tohoto cíle došlo z dotazníku z otevřené otázky číslo šestnáct (Jaké všechny možné vlivy si myslíte, že zapříčiňují vznik akné?).

Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsem zjistila, že dívky mají kvalitní základní informace a znalosti o vzniku akné. Vyvozují tak proto, že většina dívek odpověděla správně. Mezi jejich odpovědi patřil stres, konzumace cukru, nezdravý životní styl (konzumace alkoholu, nedostatek pohybu, kouření cigaret), pot a mastnota a neodličování pleti. Všechny tyto aspekty skutečně zapříčiňují vznik akné. Je ovšem potřeba si uvědomit, že pocení nebo mastnota pleti patří mezi normální biologické přirozenosti. Pokud se ovšem zpotíme a nepůjdeme se umýt, bakterie požírající kožní maz začnou způsobovat kožní onemocnění akné. Bakterie nezmínila ani jedna z respondentek.

Na základě těchto dat usuzuji, že dívky na středních školách mají základní znalosti o vzniku akné, ovšem shází jim hloubka informací a jejich vzájemné propojení do souvislostí.

Dílčí cíl č. 1:

Zjistit, zda dívky na středních školách znají svůj typ pleti.

Dílčí výzkumná otázka č. 1:

Znají dívky na středních školách svůj typ pleti?

První dílčí cíl jsem zkoumala na základě položení otázky s číslem tři ve vytvořeném dotazníku (Jaký typ pleti máte?).

První dílčí výzkumná otázka se zaměřovala na to, zda dívky na středních školách mají tušení o typu své pleti. Aby se člověk mohl o svou pleť správně starat, je potřeba tuto informaci znát a podle toho například vybírat vhodnou kosmetiku obsahující vyžadující látky. Mladé

dívky často svůj typ pleti neznají a ani jej neřeší, čímž své pleti nakonec více ubližují a dostávají se do situace, ze které neznají východisko. U respondentek vyplňujících uzavřenou otázku číslo tři se ukázalo, že 72,3 %, tedy 68 dívek z 94 netuší, jaký typ pleti mají.

Závěrem tohoto dílčího cíle lze říci, že většina dívek svůj typ pleti nezná a neví tedy, jaké produkty používat ke zdraví své pokožky.

Dílčí cíl č. 2:

Zjistit, jakým způsobem dívky na středních školách získávají informace o akné.

Dílčí výzkumná otázka č. 2:

Jakým způsobem získávají dívky středních škol informace o akné?

S druhým dílčím cílem souvisí otázka dotazníku číslo deset (Jakým způsobem získáváte informace o akné?).

V současné době je mnoho způsobů, jak získávat informace. Lze využívat odborných knih, internetu, kde lze nalézt články jak od odborníků, tak od veřejnosti, dále můžeme informace získávat od rodiny nebo přátel, lékařů a také na sociálních sítích nebo prostřednictvím médií. Dnes mnoho dívek i chlapců získává informace skrze sociální síť. To také vyplynulo z výsledků dotazníku. Nejčastěji tedy dívky na středních školách vyhledávají informace na sociálních sítích, dále za pomoci médií, poté vyhledávají na internetu články psané veřejností, dále využívají rad, anebo zkušeností nejbližší rodiny a blízkých přátel, také lékařů, dále článků na internetu, které jsou psané zkušenými odborníky a teprve na posledním místě hledají informace v odborné literatuře. Tuto možnost uvedla dokonce pouze jediná respondentka.

Vyhodnocení ukázalo, že nejčastěji hledají dívky na středních školách informace o akné na místech, kde se vyskytují nepotvrzené informace zveřejňované lajky. Mým doporučením je tedy ukázat dívkách i jiné možnosti, které jsou vhodnější k získávání informací o prevenci a léčbě akné. Pokud by dívky dokázaly filtrovat, kterým informacím věřit a kterým ne, pravděpodobně by jejich boj s akné měl mírnější průběh.

Dílčí cíl č. 3:

Zjistit, jaké názory mají dívky na středních školách na akné a co pro ně tedy akné znamená.

Dílčí výzkumná otázka č. 3:

Jaký názor mají dívky středních škol na akné?

Třetí dílčí výzkumnou otázku v dotazníku řeší otázka s číslem dvacet jedna (Co pro Vás znamená akné?).

Odpovědi na otázku názoru bývají často velice subjektivně zbarveny. Kožní onemocnění akné rozhodně ovlivňuje také psychickou stránku člověka. Z pročtení názorů dívek nacházejících se v otevřené otázce č. 21 jsem zjistila, že většina respondentek vnímá akné jako negativní část své osobnosti. Vyčíst to lze z tabulky č. 1. I přes drtivou většinu negativních reakcí na zmíněné kožní onemocnění se objevovaly komentáře, které pohled na akné neutralizovaly nebo se jej snažily brát jako pozitivní zkušenost.

Třetí dílčí výzkumná otázka shrnuje negativní povědomí o akné. Z toho vyplývá, že je potřeba s dívkami ze středních škol pracovat také po psychické stránce a předávat jim kvalitní informace o takto častém onemocnění v pubertálním věku člověka.

10 Shrnutí výsledků a diskuze

V následující závěrečné diskuzi mé diplomové práce bych se ráda věnovala shrnutí informací a poznatků, která tato práce přinesla. Při tvorbě praktické části diplomové práce jsem byla sama obohacena o několik pozitivních i negativních aspektů.

Během vyhodnocování praktické části mé diplomové práce jsem narážela na zajímavé názory i praktiky ohledně akné u dívek na středních školách ve městě Plzeň. Některé odpovědi mě příjemně překvapili, jiné mě zaujali svou zvláštností a dále se v dotazníkovém šetření objevovaly takové odpovědi, které jsem nečekala a nad kterými by mnohým lidem zůstal „rozum stát“.

Jedním z výsledků, které byly nepříjemným zjištěním, byla otázka na typ pleti každé dívky vyplňující vytvořený dotazník. Po sečtení hlasů vyplynulo, že 68 respondentek ze 94 vyplňujících nemá tušení, jaký typ pleti mají. Jedná se o velmi znepokojující zjištění, vzhledem k tomu, že znát svůj typ pleti je základním kamenem pro správnou péči o pleť, která je jednou z aspektů prevence výskytu akné. Dívky tak mohou svou pleť hýčkat přírodní kosmetikou ve správné ranní i večerní rutíně péče o pleť, ovšem jejich snaha nebude vykazovat vytoužené výsledky. Existuje jednoduchý několikaminutový test typu pleti, který si každá dívka, nebo každý člověk, může udělat v pohodlí domova. Dále existuje možnost zjištění typu pleti návštěvou kosmetičky, která zároveň může doporučit vhodnou péči o pleť a obecně poradit, jakým způsobem o své tělo a duši pečovat, abychom dosáhli čisté pleti. Toto zjištění považuji za velké selhání v základní hygienické péči o pleť.

Nevoralová (2012) uvádí, že celková léčba onemocnění akné by se měla provádět pod dohledem dermatologa. Celková léčba se doporučuje převážně pro jedince, kteří trpí těžkou formou akné. V dotazníku uvedlo 54 respondentek, že trpí mírnou až těžkou formou akné, další dvě dívky ze středních škol volily rovnou těžkou formu akné. Přesto 90,4 % z respondentek uvedlo v dotazníkovém šetření, že kvůli své pleti nenavštěvují žádného lékaře a pouze 1,1 % dívek navštěvují kvůli své pleti lékaře kožního.

Mnoho překvapení přinesla také dotazníková otázka s číslem čtyři, konkrétně její kolonka „jiné“, ve které se mohly dívky volně vyjádřit k tomu, čím si čistí pleť, kromě již výše zmíněných položek v otázce, kterými byli – voda, čisticí prostředek, konjaková houbička a

podobné výrobky. Velmi znepokojující odpovědí zde byl například líh, který si konkrétní respondentka nanášela na celý obličej za pomoci vatového tamponku. Líh velice vysušuje a není jej vhodné takto používat. Lepší variantou je lokální péče v podobě tee tree oil. Zajímavostí a pro mě naprostou novinkou byl jakýsi ledový obklad, který slečna vyplňující dotazník vysvětlila takovým způsobem, že si kostkou ledu přejíždí po celém obličejí, až do jejího úplného rozpuštění. Abych ovšem nezmiňovala pouze negativní příspěvky kolonky „jiné“ u otázky číslo čtyři, je zapotřebí zmínit také fakt, že se zde objevovaly odkazy na konkrétní značky kosmetiky, mezi kterými se vyskytovala také kosmetika přírodní.

Dalším příjemným překvapením, které s sebou praktická část mé diplomové práce přinesla, bylo vyhodnocení otázky s číslem sedm, která se zabývala způsoby, kterými dívky na středních školách akné skrývají. Zde uvedly tři respondentky, že akné neskrývají a další dvě slečny uvedly, že také akné neskrývají, ale při pořizování fotografií své pupínky retušují v počítačových programech. Vyplývá z toho tedy, že pět respondentek trpících na kožní onemocnění akné se za tyto negativní projevy pleti nestydí. Považuji za dobrou zprávu, že se na středních školách lze setkat s dívkami, které i přes vznik akné mají zdravé sebevědomí. Zbylé dívky uvedly, že akné skrývají technikami, jako je například používání makeupu a dalších líčidel, jako další možnost pro skrytí akné uvedly ofinu a strategicky nošená trička bez výstřihu na dekoltu i zádech.

Kroupá (2022) ve své práci uvádí, že akné je onemocnění, které může zanechávat narušené duševní zdraví člověka a negativně tím ovlivnit vnímání sebe sama. Působení akné na sebepojetí jedince ovlivňuje ovšem mnoho faktorů, mezi které se řadí věk jedince, jeho dosažený psychosociální vývoj, schopnost vyrovnávat se se stresem a v neposlední řadě také výška sebevědomí člověka. Tyto faktory následně ovlivňují, jakým způsobem se po psychické stránce jedinec vyrovná buďto s krátkodobým nebo dlouhodobým kožním onemocněním akné.

Podle Vodehnalové (2022) je sebepojetí člověka velice důležité, protože vyjadřuje postoj sám k sobě a tím určuje jedinečnost jedince. Sebevědomí se rozvíjí již od dětství vyvoláním sebehodnocení a sebeúctou dítěte. Velmi významnou roli hraje věk a především období dospívání bývá náročné. V pubertě dochází k mnoha fyzickým i psychickým proměnám. Na základě sebepojetí se poté vytváří sebevědomí člověka, které může být kožním

onemocněním akné narušeno, vzhledem k tomu, že jeho fyzické projevy nejsou označovány za ideál krásy, který v tomto věku mnoho dívek i chlapců vyhledává.

V dotazníkovém šetření se u otázky s číslem sedmnáct setkáváme s dalším poznatkem, hodným diskuze. Z počtu devadesáti čtyř dívek studujících střední školu uvedlo šestnáct respondentek, že faktorem pro vznik kožního onemocnění akné je „pravidelné cvičení a pohyb“. Jedná se o sedmnáct procent dívek z celkového počtu respondentek. Lze přemýšlet nad tím, zda dívky tuto konkrétní odpověď označily z toho důvodu, že si pod cvičením představovaly zvyšování množství potu, který se při zátěži vyskytuje také hojně v oblasti obličeje. Stejně tak by se dalo přemýšlet nad tím, zda zbylých sedmdesát osm dívek ze středních škol zmíněnou kolonku nevybralo, protože považovaly pravidelný pohyb za součást zdravého životního stylu, který mimo jiné také vede k lepšímu stavu pleti.

Nejzajímavější a tím i k diskusi nejvhodnější otázkou z dotazníkového šetření byla otázka poslední s číslem dvacet jedna. Tato otázka byla zcela otevřená a dívky ze středních škol vyplňující dotazník se zde mohly volně vyjádřit k akné, respektive k tomu, co pro ně akné znamená. U této otázky jsem očekávala, že se budou objevovat i kladné odpovědi, ovšem převažovat budou v drtivé většině odpovědi záporné. Tento předpoklad se mi také potvrdil. Více se objevovali odpovědi negativní, kolikrát až velmi nepříjemné ke čtení. Existuje možnost, že kdyby se žákům na středních školách, kde se toto onemocnění tak často vyskytuje, podávaly alespoň ty nejzákladnější informace o prevenci a léčbě akné, bylo by méně těchto negativních vyjádření a postojů k sobě samým. Toto by mohlo začít již tím, že by se žáci středních škol dozvěděli o faktu, že máme několik druhů pleti a o každý typ je potřeba se starat trochu jiným způsobem. Taková informace u zmínění akné jakožto časté onemocnění kůže u krycí soustavy člověka by mohla být dobrý začátkem.

Negativní dopad akné na psychiku výsledky dotazníku potvrzují. Konkrétně graf č. 8 vyjadřuje výsledky, podle kterých 83 respondentek z celkových 94 odpovědělo, že akné ovlivňuje jejich psychický stav. Podle Langerové (2013) je zapotřebí se u léčby akné zaměřovat na psychickou i sociální stránku onemocnění, protože emoce, jako jsou například stres, mohou projevy akné výrazně zhoršovat.

Prevence vzniku onemocnění akné je přeci jen důležitější, než jeho samotná léčba. Z určitého úhlu pohledu by se dalo říct, že nejlepší a nejúspěšnější léčbou je prevence

samotná. Vyskytuje se zde tedy otázka, zda se nezabývat tímto onemocněním již v rámci vyučování na základních školách, kde se během absolvování osmého ročníku žáci vzdělávají o tématu člověk, tedy o kožní soustavě a jejím onemocněním. Je ovšem na zvážení, zda by již v tomto věku, kdy se akné neobjevuje u žáků v takové míře, měli studenti zájem o informace o vzniku akné, popřípadě zda by s těmito poznatky dokázali do budoucna pracovat. Vnitřní motivace žáků při vzdělávání je vždy zvýšena, pokud již dané téma učiva osobně týká. Z tohoto důvodu bych mířila spíše do vyučovacích hodin biologie na středních školách. Téma akné by šlo jistě zařadit také do tématu předmětu Výchovy ke zdraví, s tou se ovšem nesetkáváme na středních školách pravidelně.

11 Závěr

V teoretické části diplomové práce jsou základní poznatky o kožním onemocnění akné, o genetických, bakteriálních aspektech i aspektech životního stylu, dále lze nalézt informace o lokální léčbě, léčbě celkové, kombinované, doplňující i léčbě přírodní. Poslední kapitola se zabývá vnímáním akné u dívek na středních školách. V rámci prevence jsou v teoretické části uvedeny vybrané léčivé byliny, vitaminy a minerální látky a také je zde uveden přehled kvalitních českých značek přírodní kosmetiky.

Praktická část práce byla tvořena pomocí dotazníkového šetření, kterého se účastnily dívky ze středních škol ve městě Plzeň. Celkově na dotazníkové šetření odpovědělo 94 respondentek. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaké informace mají dívky na středních školách o akné. Dále práce obsahuje tři dílčí cíle, kterými bylo zjistit, zda dívky na středních školách znají svůj typ pleti, zjistit, jakým způsobem dívky na středních školách získávají informace o akné a také jaké názory mají dívky na středních školách na akné a co pro ně tedy akné znamená. Třetí dílčí cíl byl zjišťován v dotazníku za pomoci zcela otevřené otázky, ve které se mohly respondentky volně vyjádřit.

Na základě dat od respondentek bylo zjištěno, že dívky na středních školách v Plzni mají základní informace o vzniku akné. Těmito informacím ovšem chybí potřebná hloubka a jejich vzájemné propojení do souvislostí. To potvrdil také fakt, že 68 dívek z 94 dotazovaných nezná svůj typ pleti. Z dotazníkového šetření bylo dále zjištěno, že dívky hledají informace o akné nejvíce prostřednictvím sociálních sítí. V poslední řadě z dotazníku vyplynulo, že dívky mají o akné převážně negativní myšlení a je potřeba s nimi tedy pracovat také po psychické stránce a zajišťovat jim kvalitní informace o kožním onemocnění akné, aby se tak jejich nemoc i psychický stav nezhoršoval.

V rámci své učitelské praxe bych se na střední škole ráda věnovala tématu akné v rámci výuky biologie, konkrétně při probírání tématu člověka a krycí soustavy. Při výkladu o onemocnění kůže lze využít vnitřní motivace žáků a jejich zájmu o prevenci a léčbě akné. Téma o tomto onemocnění je často přehlíženo nebo bráno takovým způsobem, že přeci každý dobře ví, co akné je. Zde by bylo vhodné se seznámit s prekoncepty žáků a minimálně jim nabídnout různé alternativy nalezení vhodných zdrojů o akné.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Baumann, L. (2009). *Cosmetic Dermatology: Principles and practice*. 2. Miami: The McGraw – Hill Companies.
- Bayer, M. (2008). Vitaminy rozpustné v tucích. *Praktické lékařství*, 4(5), 235-237.
- Benáková, N. (2006). *Dermatovenerologie, dětská dermatologie a korektivní dermatologie*. Praha: Triton.
- Braun-falco, O., Plewig, G., & Wolff, H. (2001). *Dermatológia a venerológia*. 1. Slov. a čes. Martin, Osveta.
- Bresse, H. (1999). *Krása a zdraví kůže*. Olomouc: Dobra a Fontana.
- Brzobohatá, V. (2003). *Přírodní kosmetika*. Levné knihy.
- Dalgard, F., Gieler, U., Holm, J. Ø., Bjertness, E., & Hauser, S. (2008). Self-esteem and body satisfaction among late adolescents with acne: result from a population survey. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 59(5), 746-751.
- Danzer, G. (2001). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla a duše*. 1. vydání. Praha: Portál.
- Feřtek, O. (1987). *Kosmetická problematika v dermatologické praxi*. Praha AVICENUM, zdravotnické nakladatelství.
- Fine, C. (2009). *Mozek: průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*. Brno: Jota.
- Finsterlová, M. (2006). *Péče o pleť a vlasy*. Praha: Grada.
- Georgová, N. (2015). *Účinnost kosmetických přípravků pro péči o aknézní pokožku*. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická.
- Chalupová, Z., & Masteiková, R. (2006). Hydratace kůže a kosmetické prostředky. *Praktické lékařství*, 4, 192-194.
- Iburg, A. (2006). *Přírodní medicína: lexikon : obsahové látky, léčebné účinky, užití*. 2. vydání, Čestlice: Rebo.

- Janáčková, J. (2015). *Charakteristika bylin s fytotherapeutickými a antioxidačními účinky*. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická.
- Jirásková, M. (2003). *Dermatovenerologie: učební texty pro bakaláře*. 1. vydání. Praha: Karolinum.
- Jonáš, J., Stradelová, V. (1998). *Akné – přírodní léčení*. Remat.
- Klescht, V. (2006). *Přirozené zdraví anebo Jak si nevyrobět nemoci*. Brno: Vladimír Klescht.
- Kostovičová, E. (2021). *Funkční medicína*.
- Kotolová, P. B. H., & Nováková, P. M. (2022). Využití zinku v dermatologii u vybraných indikací. *Dermatologie pro praxi*, 16(1), 33-40.
- Kroupá, M. (2022). *Vliv akné na sebepojetí adolescentů*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
- Kuklová, I. (2011). *Dermatovenerologie pro všeobecné praktické lékaře*. Raabe.
- Langerová, M. E. (2013). Podpůrná léčba acne vulgaris-součást komplexní terapie. *Dermatologie pro praxi*, 7(2), 61-65.
- Machová, J., Kubátová D. a kolektiv. (2015). *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání, Grada.
- Nádvorníková, A. (2018). *Stálice Saloos*. BIOOO.cz. <https://magazin.bioooo.cz/prirodni-kosmetika/pece-o-plet/stalice-saloos/>.
- Nevoralová, M. Z. (2012). Akné a psychika. *Dermatologie pro praxi*, 6(3), 131-134.
- Nevoralová, Z. (2009). *Léčba akné v ordinaci pediatra*. Solen.
- Nevoralová, Z. (2013). Nové přístupy v léčbě akné. *Pediatric pro praxi*, 14(6), 352-356.
- Nevoralová, Z., Rulcová, J., & Benáková, N. (2016). *Obličejové dermatózy*. 1. vydání, Mladá fronta a. s.
- Novák, T. (2004). *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada.

- Novotný, I., & Hruška, M. (2010). *Biologie člověka – pro gymnázia*. 4. přepracované vydání, Fortuna.
- Pavličková, A. (2019). *Antimikrobiální účinek různých bylinných extraktů na rozmanité bakterie*. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Fakulta přírodovědecká.
- Petrová, J., & Šmídová, S. (2014). *Základy výživy pro stravovací provozy*. Jídelny.cz.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Procházka, B., Aronová, J., Soukup, T., & Růžičková, Z. (2006). *Na co se často ptáte – ze zkušeností dětského lékaře*. 1. vydání, Amosia s. r. o.
- Raudenská, J., & Javůrková, A. (2011). Psychosociální aspekty smíšených dermatóz. *Dermatologie pro praxi*, 5(4), 210-212.
- Redakce BIOOO.CZ (2020). *Lobey – skutečně funkční kosmetika bez chemie*. Dostupné 11. 01. 2023 z <https://magazin.biooo.cz/novinky/sortiment/lobey-skutecne-funkcni-kosmetika-bez-chemie/>.
- Redakce BIOOO.CZ (2021). *Purity Vision: Kvalitní česká kosmetická péče o celé tělo*. Dostupné 11. 01. 2023 z <https://magazin.biooo.cz/prirodni-kosmetika/pece-o-plet/purity-vision-kvalitni-ceska-pece-nejen-o-plet/>.
- Resl, V. (2002). *Dermatovenerologie: učební texty pro bakalářské studium*. 2. vydání. Praha: Karolinum.
- Rokyta, R. (2003). *Somatologie, I. a II. díl*. Eurolex Bohemia.
- Rulcová, J. (2005). *Akné – příčiny, projevy a terapeutické možnosti*. 1. vydání, Triton.
- Rulcová, J. (2008). Možnosti hormonální léčby akné. *Dermatologie pro praxi*, 2(1), 6-9.
- Rulcová, J., & Vaněčková, J. (2001). *Léčba acne vulgaris: kauzistiky pacientů léčených Roaccutanem*. Praha: Maxdorf.
- Shell, H. (1991). *Jak se zbavit akné*. Osvětová agentura Salvo.
- Štokr, J. (2008). *Dermatovenerologie*. 1. vydání, Galén.

Tomčalová, R. (2022). *Přírodní kosmetika*. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta multimediálních komunikací.

Veit, M. (2014). *Léčivá kosmetika z přírody: jak si vyrobit hojivé masti, oleje a esence*. 1. vydání. Praha: Grada.

Vodehnalová, B. (2022). *Jak žáci v pubertě vnímají své tělo*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Vohradníková, O. (2008). Akné a dermokosmetika. *Dermatologie pro praxi* [online], 2(3).

Vydrová, M. (2012). Atopická dermatitida-dermatologický a kosmetický problém.

Webster, G. F., & Rawlings, A. (2007). *Acne and Its Therapy*. 1 vydání. New York: Informa Healthcare.

Seznam příloh

Příloha 1 – dotazníkové šetření

Příloha 1 – dotazníkové šetření

Dobrý den, ráda bych Vás požádala o doplnění dotazníku pro mou diplomovou práci na téma „Znalosti, názory a prevence vzniku akné u dívek na středních školách“. Vaším úkolem je zakroužkovat Vaše odpovědi, popřípadě využít varianty otevřené otázky. Pokud není uvedeno jinak, označujte pouze jednu odpověď. Dotazník je anonymní. Předem děkuji za Vaši spolupráci, Vaše odpovědi jsou pro mě cennými informacemi. Pokud budete mít zájem o výsledky, neváhejte mě kontaktovat.
Bc. Veronika Trísková, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy
(telefon 603179024)

1. Váš věk?

- a) 15 let
- b) 16 let
- c) 17 let
- d) 18 let
- e) 19 let
- f) více než 19 let

2. Jste se stavem své pleti spokojena? (Ohodnot'te jako ve škole)

- a) 1 – výborný
- b) 2 – chvalitebný
- c) 3 – dobrý
- d) 4 – dostatečný
- e) 5 – nedostatečný

3. Jaký typ pleti máte?

- a) Normální typ
- b) Suchý typ
- c) Mastný typ
- d) Smíšený typ

e) Nevím, jaký mám typ pleti

4. Čím si čistíte obličej? (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) vodou
- b) čisticím prostředkem
- c) konjagovou houbičkou a podobnými výrobky
- d) jiné – uveďte

5. Jak často si čistíte obličej?

- a) Více než dvakrát denně
- b) Dvakrát denně
- c) Jednou denně
- d) Jednou za dva dny
- e) Méně než jednou za dva dny

6. Jakou formou akné trpíte? (Pokud netrpíte, přeskočte na otázku č. 8)

- a) Žádnou
- b) Žádnou až mírnou
- c) Mírnou
- d) Mírnou až těžkou
- e) Těžkou

7. Uveďte všechny způsoby, kterými akné skrýváte.

8. Ovlivňuje akné Váš psychický stav?

a) Ano – napište jak

b) Ne

9. Které lékaře kvůli pleti navštěvujete? (Můžete zvolit více odpovědí)

a) Žádné

b) Kožní lékař

c) Gynekolog

d) Kosmetička

e) Jiné

10. Jakým způsobem získáváte informace o akné? (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) Rodina a přátelé
- b) Články a rady na internetu psané veřejností
- c) Články a rady na internetu psané lékaři a odborníky
- d) Odborná literatura (knihy)
- e) Média (TV, rozhlas)
- f) Lékaři
- g) Sociální sítě

11. Používáte hormonální antikoncepci? (Pokud nepoužíváte, přeskočte na otázku č. 13)

- a) Ano
- b) Ne

12. Jak dlouho užíváte hormonální antikoncepci?

- a) méně než jeden měsíc
- b) méně než půl roku
- c) méně než jeden rok
- d) více než jeden rok

13. Sledujete na své pleti negativní změny před nástupem menstruace?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

14. Vyberte, které potravinové doplňky mohou podle Vás zlepšit stav akné. (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) Vitamin A
- b) Vitamin B
- c) Vitamin C
- d) Vitamin D

- e) Hořčík
- f) Zinek
- g) Ostropestřec
- h) Hlíva ústříčná
- ch) Draslík

15. Které potravinové doplňky sami užíváte za účelem zamezování výskytu akné? (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) Vitamin A
- b) Vitamin B
- c) Vitamin C
- d) Vitamin D
- e) Hořčík
- f) Zinek
- g) Ostropestřec
- h) Hlíva ústříčná
- ch) Draslík
- i) Žádné
- j) Jiné – uveďte

16. Které všechny možné vlivy si myslíte, že zapříčiňují vznik akné?

17. Jaké vlivy se podle vás mohou podílet na vzniku akné? (Můžete zvolit více odpovědí)

- a) Kouření
- b) Stres
- c) Pravidelné cvičení a pohyb
- d) Časté sahání si na obličej
- e) Nedostatečný příjem vápníku
- f) Příjem vlákniny
- g) Příjem cukru
- h) Pití čisté vody
- ch) Nošení šperků (náušnice, prstýnky,..)
- i) Příjem mléčných výrobků
- j) Používání makeupu
- k) Meditace, relaxace
- l) Opalování se
- m) Požívání alkoholu

18. Myslíte si, že mít akné znamená mít také společenská omezení?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

19. Myslíte si, že je akné infekční? Lze jej přenést na jinou osobu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

20. Myslíte si, že je akné způsobeno pouze nedostatečnou hygienou?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

21. Co pro Vás znamená akné?

Prostor pro Vaše komentáře:

Děkuji za vyplnění dotazníku, Bc. Veronika Třísková

Seznam tabulek

Tabulka č. 1. Čím si čistíte obličej?

Tabulka č. 2. Co pro Vás znamená akné?

Seznam grafů

Graf č. 1. Váš věk?

Graf č. 2. Jste se stavem své pleti spokojena?

Graf č. 3. Jaký typ pleti máte?

Graf č. 4. Čím si čistíte obličej?

Graf č. 5. Jak často si čistíte obličej?

Graf č. 6. Jakou formou akné trpíte?

Graf č. 7. Uveďte všechny způsoby, kterými akné skrýváte.

Graf č. 8. Ovlivňuje akné Váš psychický stav?

Graf č. 9. Které lékaře kvůli pleti navštěvujete?

Graf č. 10. Jakým způsobem získáváte informace o akné?

Graf č. 11. Používáte hormonální antikoncepci?

Graf č. 12. Jak dlouho užíváte hormonální antikoncepci?

Graf č. 13. Sledujete na své pleti negativní změny před nástupem menstruace?

Graf č. 14. Vyberte, které potravinové doplňky mohou podle Vás zlepšit stav akné.

Graf č. 15. Které potravinové doplňky sami užíváte za účelem zamezení výskytu akné?

Graf č. 16. Které všechny možné vlivy si myslíte, že zapříčiňují vznik akné?

Graf č. 17. Jaké vlivy se podle Vás mohou podílet na vzniku akné?

Graf č. 18. Myslíte si, že mít akné znamená mít také společenská omezení?

Graf č. 19. Myslíte si, že je akné infekční? Lze jej přenést na jinou osobu?

Graf č. 20. Myslíte si, že je akné způsobeno pouze nedostatečnou hygienou?