proLékaře.cz | 13.11.2026

AKNÉ

CHARAKTERISTIKA

Akné postihuje obličej, hrudník, záda a oblast ramen, tedy místa s velkým množstvím mazových žláz. Projevuje se nezánětlivými komedony (bílé i černé póry, uhry) a zánětlivými pupínky, hnisavými puchýřky, někdy až uzly a cystami. Po odhojování akné často přetrvávají začervenalé skvrnky, někdy hyperpigmentace i jizvičky. U velmi těžkých, závažných forem dochází ke vzniku hnisavých nežitů, hrbolů, cyst, jizvení, někdy i s náhlým horečnatým zhoršením, bolestmi kloubů, svalů a celkovým těžkým stavem.

Akné vzniká v období dospívání, s maximem mezi 13. až 20. rokem, a objevuje se u většiny mladistvých. Obvykle ustává do 20.–40. roku věku, to ale není důvodem k odkládání léčby. Neléčená akné vede k tvorbě doživotních jizev. U těžších případů se silným mazotokem přetrvává sklon k akné i do vyššího věku. Méně často se v dospělosti akné může zhoršit nebo i poprvé objevit. V takových neobvyklých případech je jednoznačně vhodné vyhledat odborného kožního lékaře, který zjišťuje možné příčiny, odliší ale i nepravou akné a i jiné podobně vypadající kožní choroby.

U tzv. nepravé akné jsou postiženy jiné partie a jiný věk než obvykle:

- Akné rozškrábaná u dospělých žen (acne excoriée) – roli hrají psychické vlivy a labilita, někdy i hormonální poruchy.
- Akné profesionální – vzniká při práci s oleji, dehty, chlorem, chlorovanými uhlovodíky.
- Akné iatrogenní – vzniká po lécích: hormonální jako jsou kortikosteroidy, androgeny a anabolika, některé druhy antikoncepce, léky na epilepsii, na úpravu funkce štítné žlázy, proti tuberkulóze, psoraleny, lithium, cyklosporin, azathioprin, chinin, vitaminy B3, B6, B12 a D, jod, brom aj. a dále po radioaktivním záření.
- Akné kosmetická – vzniká po používání komedogenních, vazelínovitých mastí, krémů, opalovacích krémů a pomád, často v kombinaci s horkým počasím a sluněním.

PŘÍČINY A PREVENCE

Zjednodušeně řečeno, projevy akné vznikají v důsledku čtyř příčin. Jsou to zvýšená tvorba kožního mazu a zvýšené rohovění ústí mazových žláz, což vede k jejich „ucpávání“. V tomto terénu se množí bakterie a vzniká různě intenzivní zánět na základě individuální imunitní reakce kůže.

Další vlivy již nemají tak zásadní význam, nicméně sem patří:

- Dědičnost: v rodině pacientů bývá často výskyt těžší akné.
- Hormony: souvisí se zmíněnou hormonální situací v pubertě;
  - u žen bývá zhoršování v období okolo menstruace. Akné bývá intenzivnější a léčebně odolnější při poruchách menstruačního cyklu a také se může zhoršit či objevit po vysazení antikoncepce. V těhotenství se akné může jak zlepšovat, tak zhoršovat;
  - sexuální aktivita nemá na tíži a průběh akné žádný vliv;
- Strava: speciální dieta proti akné neexistuje.
  - staré mýty o čokoládě a jiných potravinách údajně zhoršujících akné jsou již překonány. Je vhodné dodržovat zásady zdravé výživy, včetně tělesné i duševní životosprávy a dbát na pravidelné vyprazdňování. Výjimku tvoří ti jedinci, kteří si sami nepříznivý vliv určitých potravin na stav akné vypozorovali, tam je jejich vynechání v jídelníčku opodstatněné. Pozitivní vliv redukční diety na průběh akné se prokázal u obézních osob.
- Klima: akné se u řady pacientů v létě zlepšuje. Mírné, rozumné slunění vede ke kosmeticko-kamuflážnímu efektu, kůže pigmentuje, opaluje se. Ale pozor – ultrafialové záření může provokovat zvýšené rohovění vývodu mazových žláz, tak s odstupem i vznik nebo zhoršení akné. Až u 20 % osob se akné po slunění přímo zhoršuje, náchylní jsou samozřejmě lidé s citlivou kůží a dále jedinci se zvýšeným pocením, v horkém, vlhkém klimatu, často v kombinaci s nánosy opalovacích krému (tropická akné).
- Povolání, koníčky, sporty: horko, vlhko, pocení, neprodyšné, drsné oblečení vede ke zhoršení akné.
- Kouření: poslední výzkumy jednoznačně prokázaly negativní vliv kouření na akné.
- Psychika: po stresu, ať již tělesném či duševním, se intenzita projevů akné může zhoršovat;
  - těžší akné může u vnímavých, citlivých jedinců druhotně vést k sebepodceňování, úzkostem až depresím;
  - akné není jen kosmetickou závadou, je problémem, který může mít důsledky sociální, pracovní i psychologické; nezdráhejte se v takových případech vyhledat pomoc klinického psychologa.

LÉČBA

Oproti dobám minulým zaznamenala léčba akné velký pokrok. V současnosti je k dispozici řada kvalitních léků a léčebných prostředků. Ke zvýšení účinku u akné se předepisují jejich kombinace tak, aby se postihlo co nejvíce faktorů způsobujících akné. Některé léky totiž působí na zánět a jiné zase na komedony. Některé mají účinky léčebné a jiné ještě i preventivní. Při jejich volbě lékař přihlíží k typu akné, rozsahu a závažnosti, věku, umístění, citlivosti pleti atp.

Akné se hojí pomalu a pro úspěch je nezbytná trpělivost, vytrvalost a pravidelnost léčebné péče. Čím dříve

proLékaře.cz | 13.11.2026

se s léčbou započne, tím lépe! První zlepšení je patrné většinou až za 1–2 měsíce. Výraznějšího zlepšení lze dosáhnout obvykle po 3–6 měsících léčby. V léčbě je třeba pokračovat dlouhodobě, často i po dobu několika let, aby se stav držel pod kontrolou. Těžké formy akné vyžadují péči i spolupráci dalších odborníků – gynekologie, endokrinologie, imunologie, plastická chirurgie atp.

Zevní léčba je základem. Jedná se o lihové roztoky, gely a krémy, obsahující účinné látky jako jsou: *retinoidy* (deriváty vitaminu A), *kyselina azelaová, benzoylperoxid,* speciální *antibiotika*. Dále se někdy používají i tradiční léčiva, jako je *kyselina salicylová, zinek, resorcin*, které je třeba nechat v lékárně individuálně připravit.

Celková léčba je rezervována pro závažnější případy. V současnosti je nejúčinnějším lékem u akné *isotretinoin*, lék odvozený od vitaminu A, který potlačuje všechny čtyři příčiny akné a zlepšuje i vzhled jizev. Tento lék má u žen teratogenní účinky (poškození plodu u těhotných), proto ženy v plodném věku musí používat účinnou antikoncepci. Lék má vliv na jaterní funkce a metabolismus tuků, takže je třeba docházet na pravidelné laboratorní a lékařské kontroly a řídit se důsledně pokyny lékaře. Jinak nelze lék z bezpečnostních důvodů předepsat. Zvláštní kapitolou léčby akné u žen je speciální *hormonální antikoncepce s pozitivním účinkem na pleť*. Tato obsahuje antiandrogeny – léky proti mužským pohlavním hormonům, které jako jediné jsou schopné zásadněji snížit funkci mazové žlázy a tvorbu mazu. Tradičními celkovými léky na zánětlivou akné jsou *antibiotika*, a to především tetracyklinová, případně makrolidová, která potlačují kožní a bakteriální zánět; podávají se dlouhodoběji (3 měsíce i déle).

Před začátkem jakékoliv léčby akné si pozorně přečtěte příbalovou informaci k léku, případné dotazy proberte s vaším lékařem. Pro úspěch jakékoliv léčby, a tedy i akné, je důležitá i vzájemná spolupráce mezi pacientem a lékařem. K podpůrně léčebným celkovým prostředkům patří také vakcíny aj. imunomodulační metody, zinek, probiotika.

Záměrné opalování či umělé ozařování ultrafialovým světlem (solária a léčebné zářiče) není již pro léčbu akné doporučováno, a to pro malý efekt a dlouhodobá rizika, jako jsou stárnutí kůže, snížení imunity kůže a riziko vzniku kožní rakoviny. Na zánětlivé formy akné může příznivě působit **světloléčba** bezpečným viditelným světlem (modré a červené spektrum), prováděná za kontrol lékařem a pod zdravotnickým dozorem.

PRAKTICKÉ POKYNY

- Mytí se doporučuje 1–2krát denně vlažnou vodou a tzv. syntetickými detergenty ve formě tekutých mýdel a mycích emulzí, případně s dezinfekční a protizánětlivou složkou. Klasická tuhá mýdla jsou nevhodná. Nadměrně častým mytím se stav může i zhoršit a neplatí předsudky o vniku akné z nedostatečné hygieny.
- Oblečení se doporučuje prodyšné, volné, hladké, nejlépe bavlněné.
- Šetrná exprese (vymačkávání) komedonů, optimálně s použitím speciálního expresoru je možná. Pupínky se ale nesmí mačkat, dochází tím ke zhmožďování tkání a stav se zhoršuje.
- Peeling, tj. mechanické olupování pomocí peelingových krémů, lze provádět podle stavu 1krát týdně až 1krát měsíčně, ne v zánětlivé fázi. Speciální chemické či fyzikální peelingy – s kyselinou glykolovou, trichloroctovou, kryoterapie pomoci tekutého dusíku či kyseliny uhličité a dále korektivní fyzikální léčba, jako je laser, kauter či dermabraze (výbrus), patří pouze do rukou zkušeného lékaře – spadají do oblasti korektivní a estetické dermatologie.
- K podpoře hojení a udržování příznivého stavu se používá léčebná kosmetika. Má na rozdíl od běžné kosmetiky lékařskými testy ověřenou účinnost a bezpečnost tak jako léky a prodává se pouze v lékárnách. Důležité jsou především speciální hydratační a ochranné krémy, protože většina léku na akné kůži poněkud přesušuje, olupuje, někdy i dráždí. Dále pak doplňující prostředky: čistící a odličovací, peelingové, kamuflážní (make-upy), chránící před sluncem a také zklidňující a vhodně domašťující. Na trhu je až nepřehledné množství volně prodejných prostředků na akné. O jejich vhodnosti či výběru pro váš konkrétní případ se raději poraďte s ošetřujícím lékařem, poněvadž nevhodným prostředkem nebo jeho nesprávným používáním byste akné mohli zhoršit.
- Dávno je překonáno tvrzení, že lidé trpící na akné nemohou používat dekorativní kosmetiku. Zásadně jsou ale nevhodné těžké, krycí make-upy a mastné krémy, neboť mají komedogenní účinky (při jejich užívání se zvýšeně tvoří uhry). Lze používat sypké tónované pudry nebo make-upy s konzistencí pleťového mléka či řídkého krému, a také barevné korektory. Výběr očních stínů a rtěnek je bez omezení.
- Kryjte si obličej při používání laků a gelů na vlasy.

Perspektivy zlepšení akné při vhodné léčbě jsou v současnosti velmi příznivé. Nepodléhejte předčasné skepsi, léčbu provádějte pravidelně a dlouhodobě. Výsledky se jistě dostaví!

Edukační projekt České dermatovenerologické společnosti ČSL JEP
© MUDr. Nina Benáková, Ph.D., 2016
Materiál je chráněn autorskými právy a je určen členům ČDS ČLS JEP pro edukační účely v ordinacích. Není povoleno ho mimo tyto účely dále reprodukovat či jakkoliv rozšiřovat, včetně jeho částí. Pro jakékoliv jiné využití je třeba souhlasu autora a redakce Čs. dermatologie.