



# AKNEN KOSMEETTINEN HOITO-OPAS

EEVA NIEMINEN JA VILI LUUKINEN 2021

# ESIPUHE:

Tämä opas on osa Aknen kosmeettinen hoito: Kyselytutkimus ja opas – opinnäytetyötä. Oppaan tarkoituksena on kerätä yksiin kansiin selkokielellä esitettyä opinnäytetyön teoriaosuutta sekä kyselytutkimuksen pohjalta tehtyjä havaintoja.

Toivomme akneoireiden kanssa painivan lukijamme löytävän oppaasta apua, lohtua sekä ymmärrystä tarjoamalla johdatusta kohti kirkkaampaa ihoa kosmeettisten ihonhoitotuotteiden avulla.

Kaikki tässä oppaassa esitetty tieto ja ohjeet pohjautuvat opinnäytetyössä esitettyyn teoriaan sekä kyselytutkimuksen tuloksiin. Näin ollen käytetyt lähteet sekä laajempi kuvaus tutkimuksesta löytyvät itse opinnäytetyöstä.



SISÄLTÖ:

---

MITÄ AKNE ON?

---

AKNEN AIHEUTTAJAT

---

MITEN AKNEA  
HOIDETAAN?

---

AKNEN KOSMEETTISEN  
HOIDON PERUSTEET

---

TUOTEMUODOT

---

AKNEIHON AKTIIVIRAAKA-  
AINEET

---

IHONHOITORUTIINI

---

KYSELYTUTKIMUKSEN  
TULOKSIA

---

AKNEEN APUA ANTAVALLE

---

LUKIJALLE



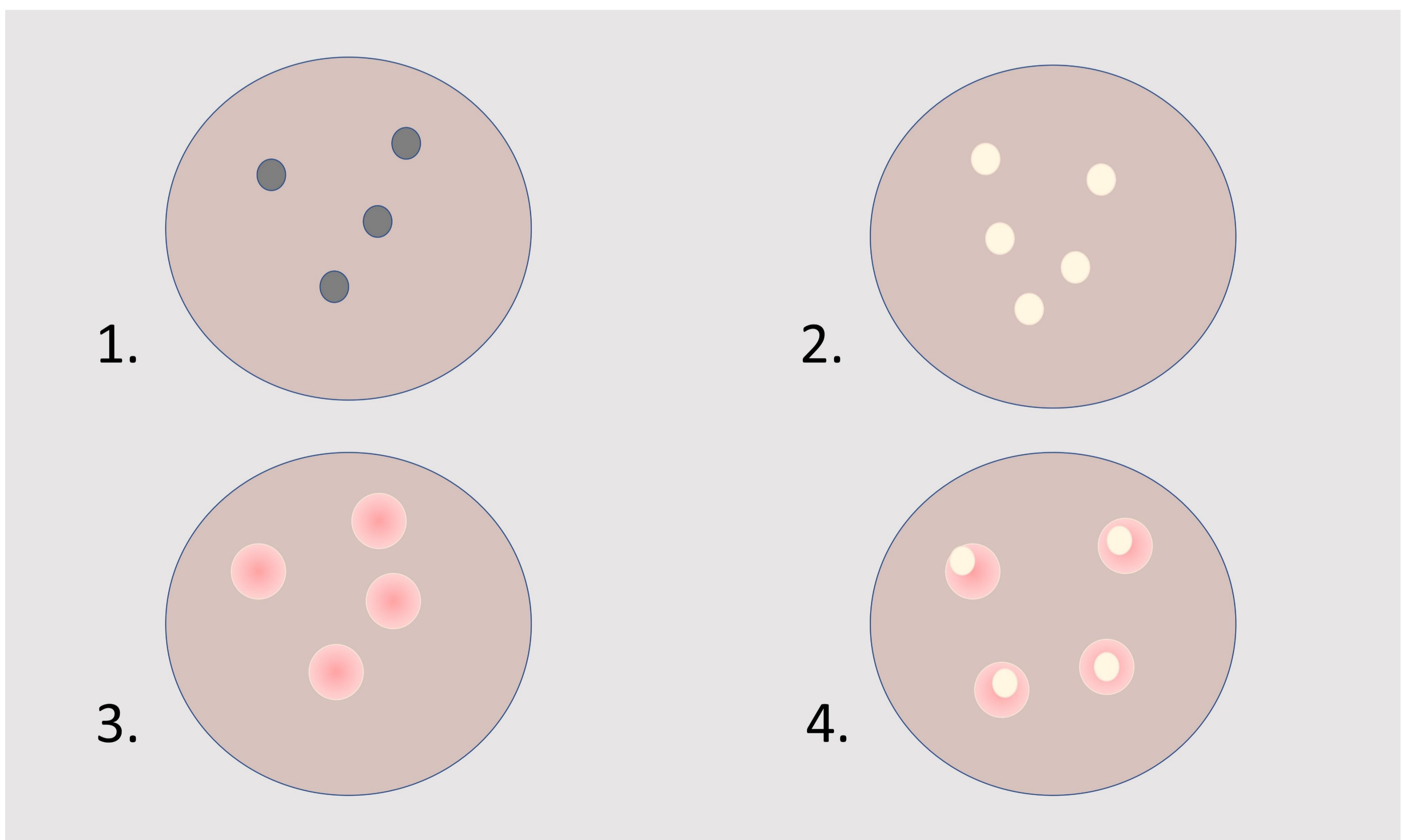
# MITÄ AKNE ON?

Akne on hyvin yleinen ihotauti, joka alkaa yleensä teini-iässä. Aknea pidetään kroonisena ja uusiutuvana tulehdustilana, jonka oireet vaihtelevat lievistä vakaviin.

Aknen oireisiin kuuluvat erilaiset näppylämäiset ihomuutokset eri leesioiden kuten mustapäät, valkopäät, papulat ja pustulat sekä kyhmyt.

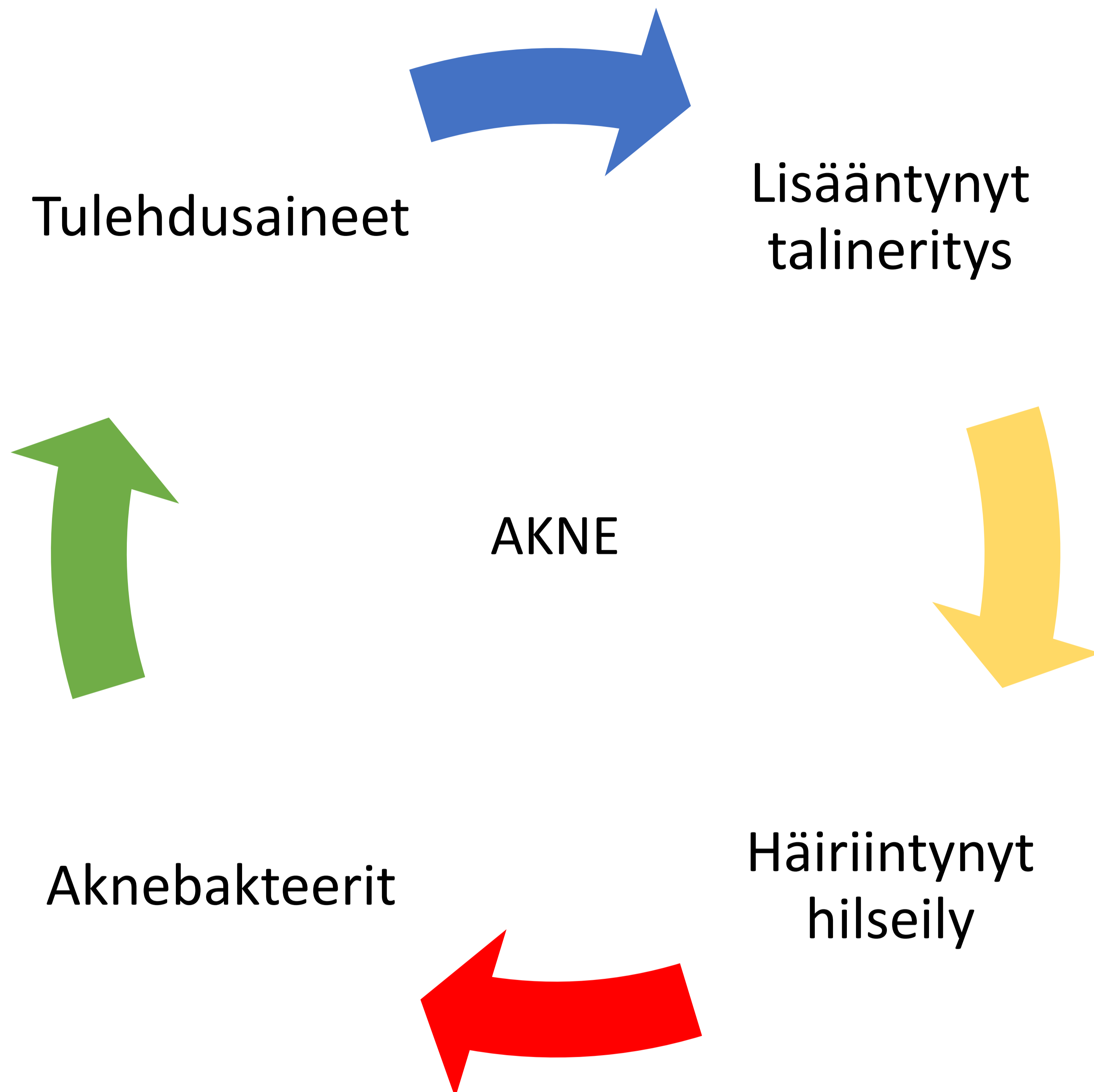
Akneoireet ilmenevät yleensä kasvoissa ja ylävartalossa, kuten selässä ja rintakehässä.

1



1. Mustapäät 2. Valkopäät 3. Papulat 4. Pustulat

# AKNEN AIHEUTTAJAT:



AKNEOIREET perustuvat ihon karvatupen talirauhasen tukkeutumiseen. Poikkeuksellinen hilseily tukkii karvatupen ontelon, jolloin tali ei pääse virtaamaan normaalisti vaan jää loukkuun, laajentaen tuppea. Aknebakteerit pääsevät tällöin tupessa valloilleen, mikä taas tuo ympäröivään ihoon tulehdusaineita.

# MITEN AKNEA HOIDETAAN?

Aknea voi hoitaa, hillitä sekä ehkäistä kosmeettisilla valmisteilla.

Tuotemuotoja on useita, mutta niitä yhdistävät usein samat aktiiviraaka-aineet, jotka on todettu hyödyllisiksi aknen hallintaan.

Tärkeintä on löytää kullekin sopivat tuotteet ja muodostaa niistä säännöllinen ihonhoitorutiini.

Seuraavaksi esitellään tuotemuotoja ja raaka-aineita joita suositlemme kokeilemaan. Tämän lisäksi annamme esimerkkejä yksinkertaisista ihonhoitorutiineista.



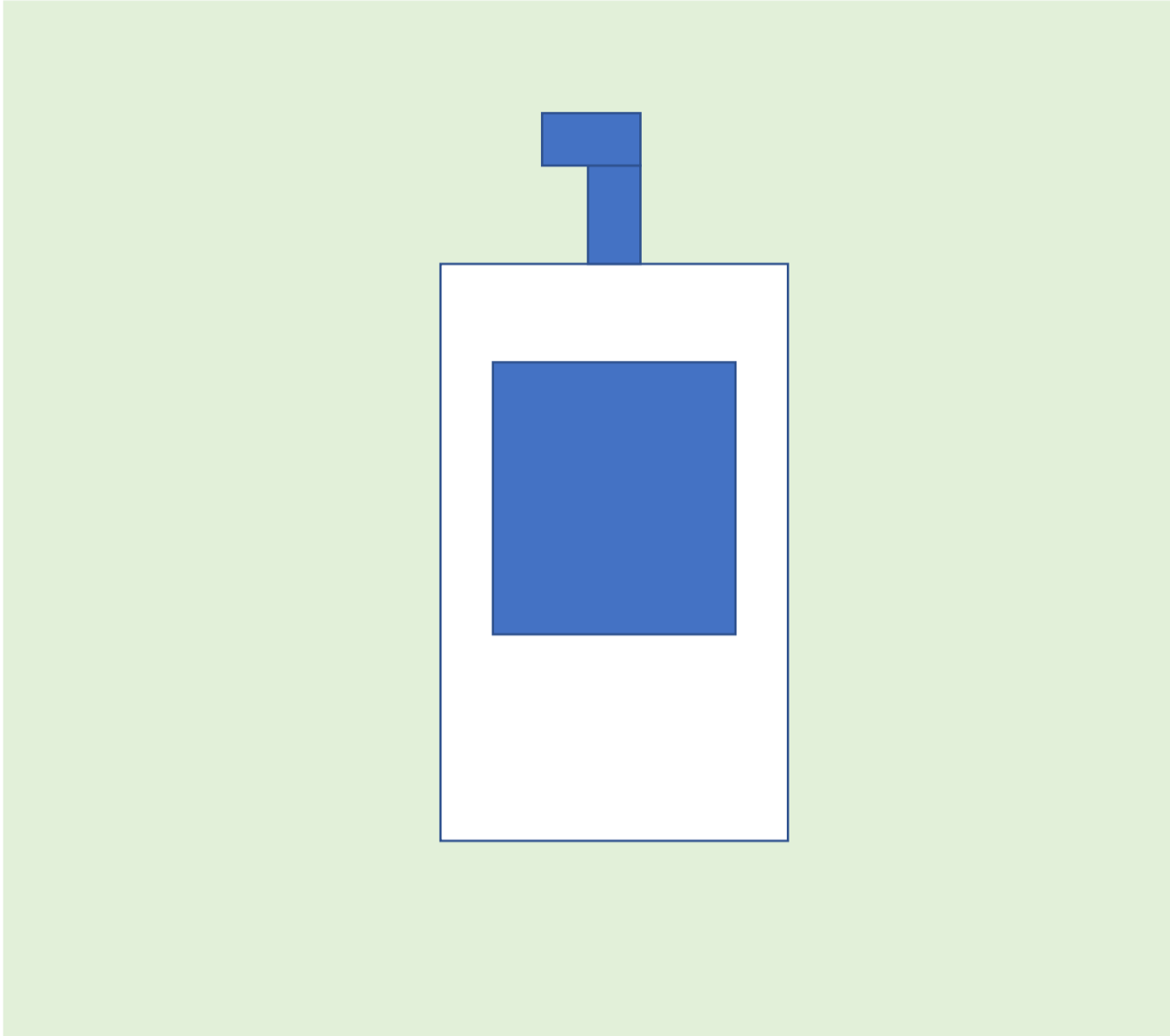
# AKNEN KOSMEETTISEN HOIDON PERUSTEET:



Akneen kohdistuvien raaka-aineiden ja niitä sisältävien tuotteiden pääasiallinen tehtävä on päihittää aknen neljä aiheuttajaa. Tämän lisäksi on muistettava puhdistus, kosteutus ja aurinkosuoja.

ONGELMA	RATKAISU
Häiriintynyt hilseily	Kuorinta
Lisääntynyt talineritys	Talineritystä hillitsevät aineet
Aknebakteerit	Antibakteeriset aineet
Tulehdusaineet	Tulehdusta helpottavat aineet

# TUOTEMUODOT:

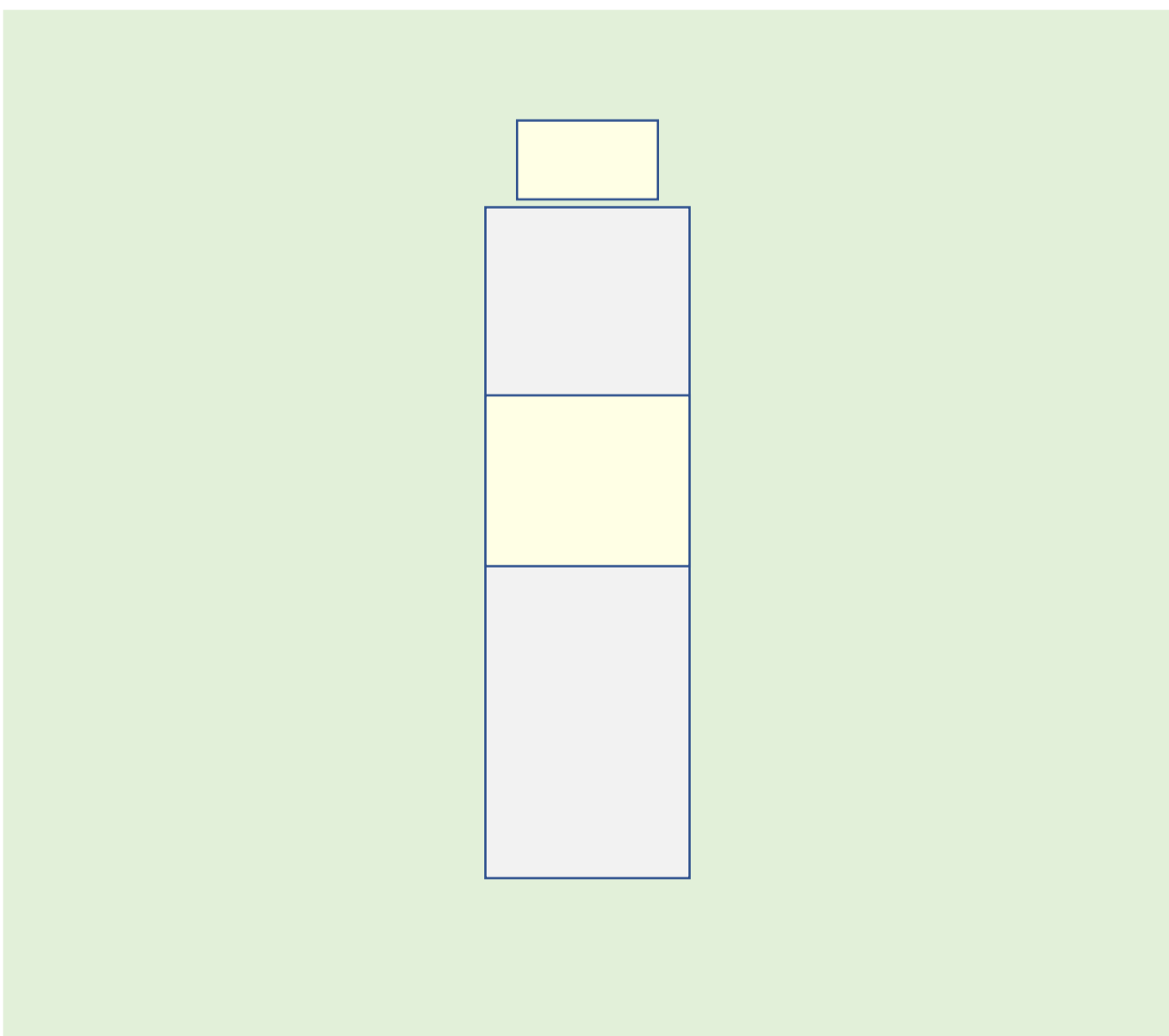
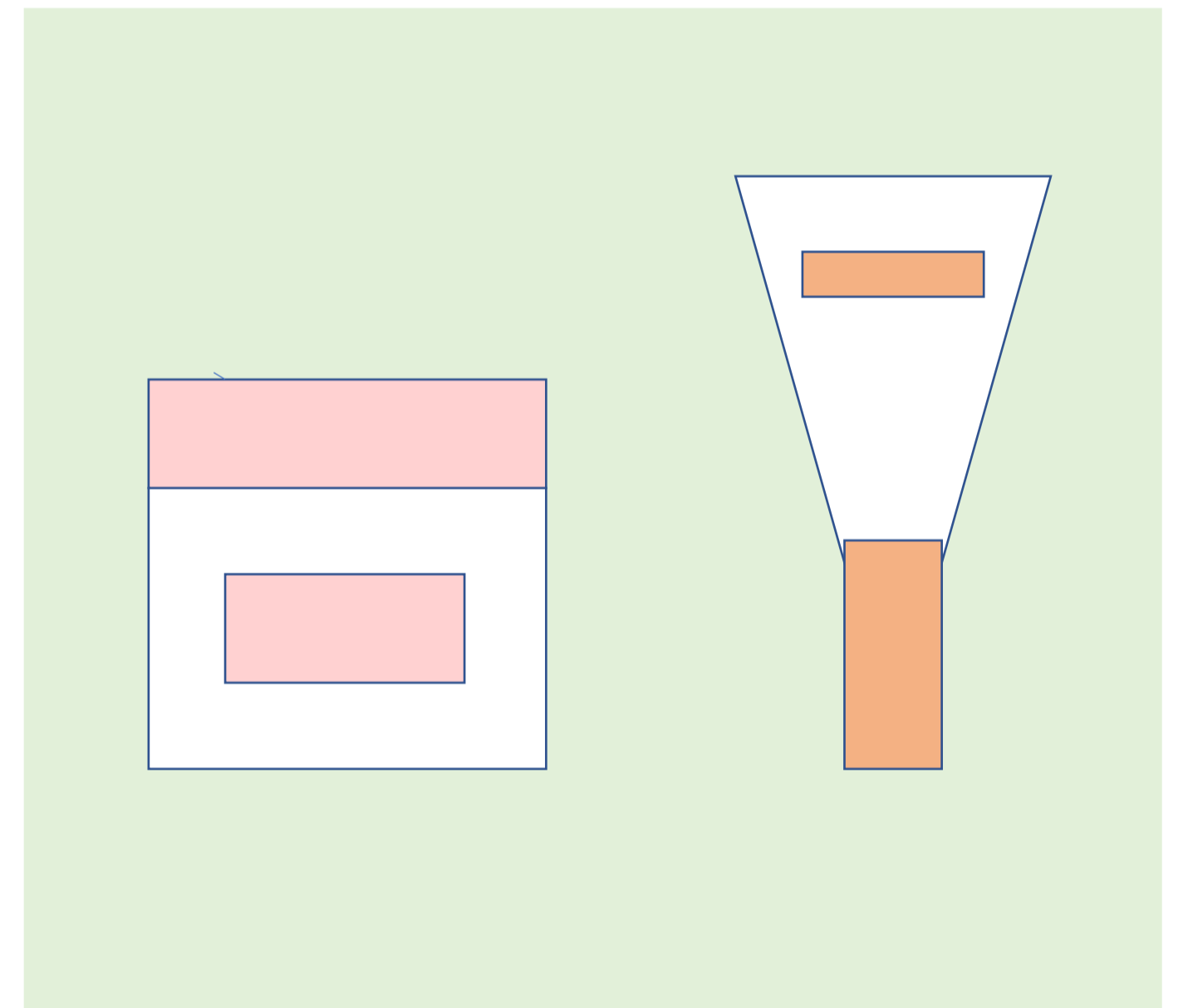


## PUHDISTUSAINHEET

Erilaisia puhdistusaineita on markkinoilla lukuisia: geelimäisiä, voidemaisia, vaahtoavia ja maitomaisia. Niiden pääasiallinen tehtävä on poistaa iholta ylimääräinen lika, saasteet, hiki, tali ja meikki, jotta muut ihonhoitotuotteet pääsevät imeytymään ihoon ongelmitta.

## KOSTEUSVOITEET

Kosteusvoiteiden pääasiallinen tehtävä on suojata ihoa ulkoisilta haittatekijöiltä, estää kosteutta haihtumasta ihosta sekä pehmentää ja parantaa sen tuntumaa. Akneihon puhdistustuotteet ovat usein kuivattavia ja voivat yksin käytettynä ärsyttää ihoa. Ratkaisu tähän pulmaan on kosteusvoide.



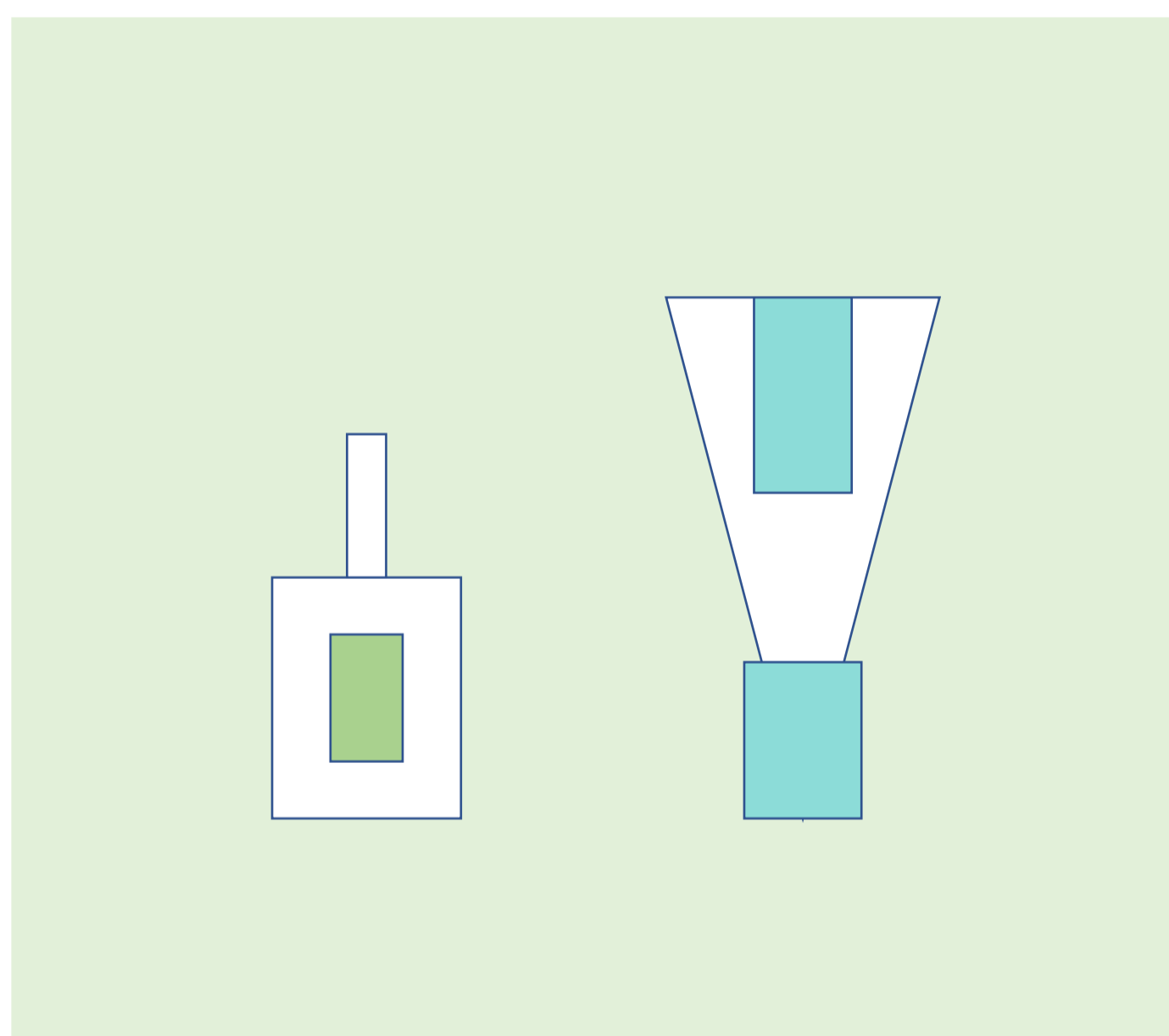
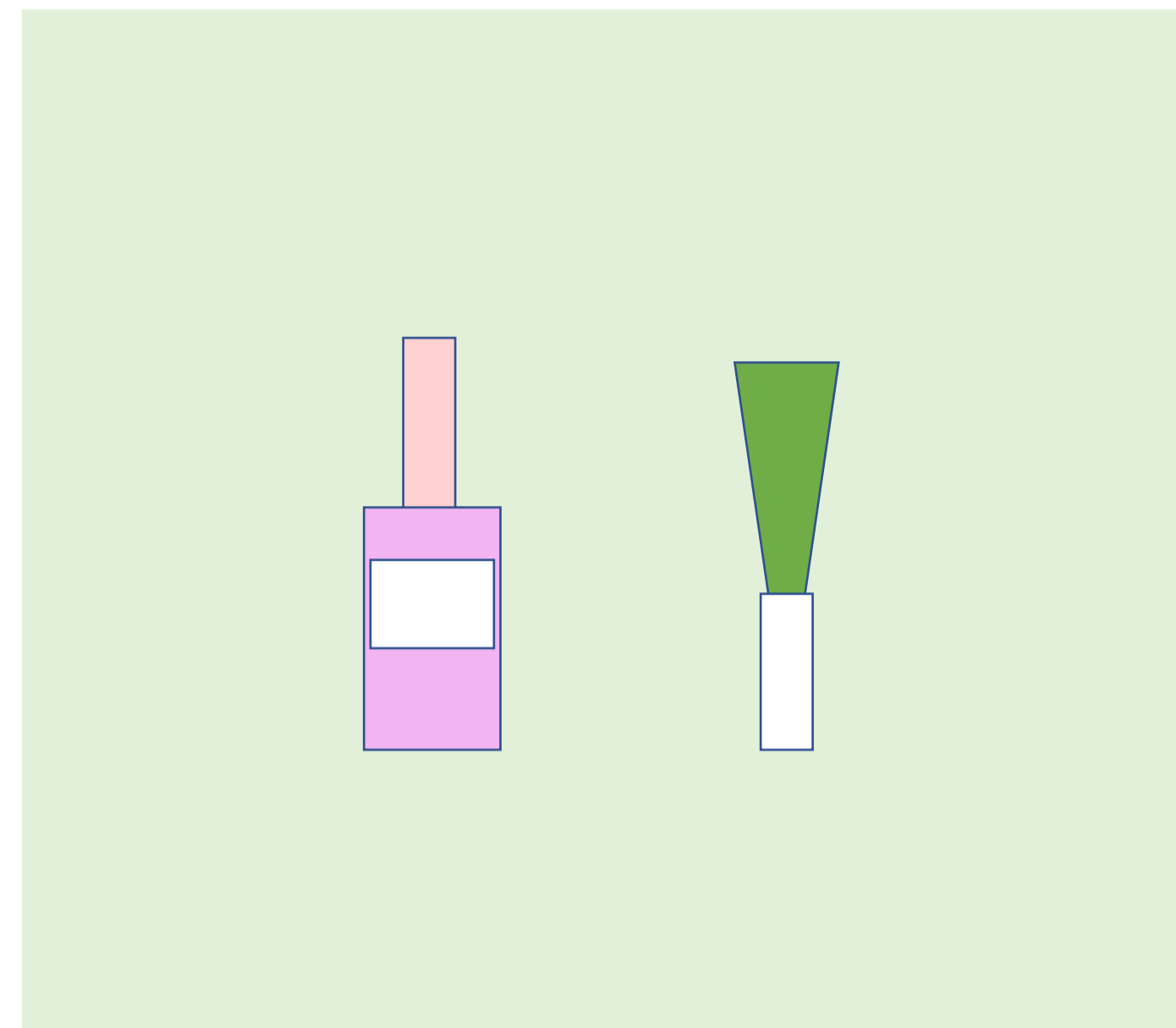
## KASVOVEDET

Kasvovedet ovat nestemäisiä liuoksia, jotka levitetään kasvoille vanulapulla, pumpulilla tai puhtain sormin. Kasvovettä voidaan käyttää puhdistuksen jälkeen poistamaan iholta viimeisetkin lian rippeet ja tuomaan iholle pienissä määrin lisäkosteutusta ja hyviä raaka-aineita.



## TÄSMÄHOITOTUOTTEET

Täsmähoitotuotteilla hoidetaan vain rajattua kohtaa ihosta, eli sitä levitetään esimerkiksi ainoastaan näppylöiden päälle. Osa tuotteista on myös peittäviä, kun taas osan annetaan vaikuttaa yön yli. Täsmähoitotuotteet toimittavat paljon vaikuttavia ainesosia suoraan itse akneoireisiin.

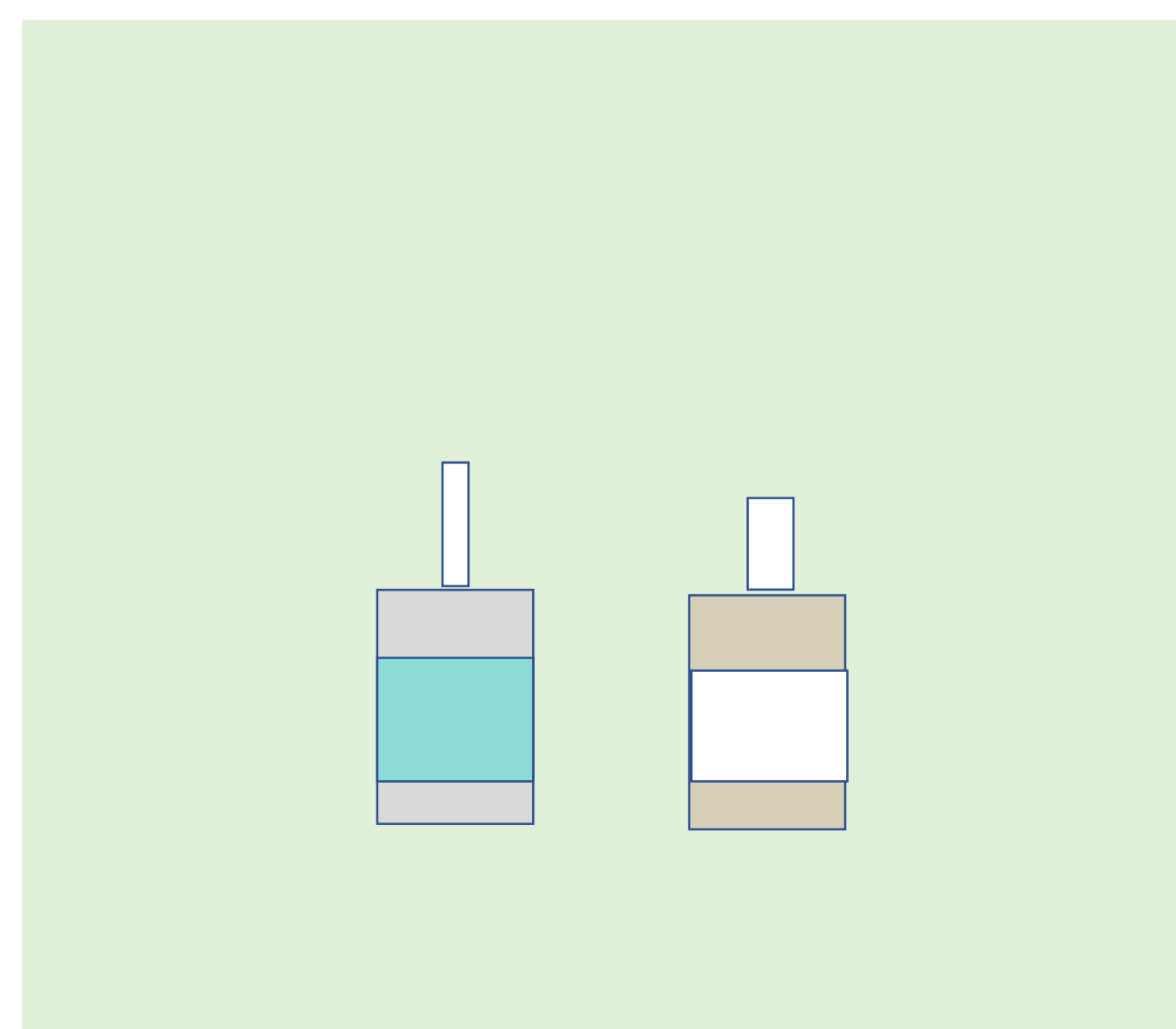


## KEMIALLINEN JA MEKAANINEN KUORINTA

Ihon kuorinnalla pyritään nopeuttamaan ihon pinnan uusiutumista ja parantumista sekä parantamaan sen ulkoista olemusta. Kemiallinen kuorinta perustuu kuoriviin happoihin, kun taas mekaaninen kuorinta hioviin hiukkasiin. Kuorinta voi auttaa tuotteita imeytymään paremmin.

## SEERUMIT JA TEHOTIIVISTEET

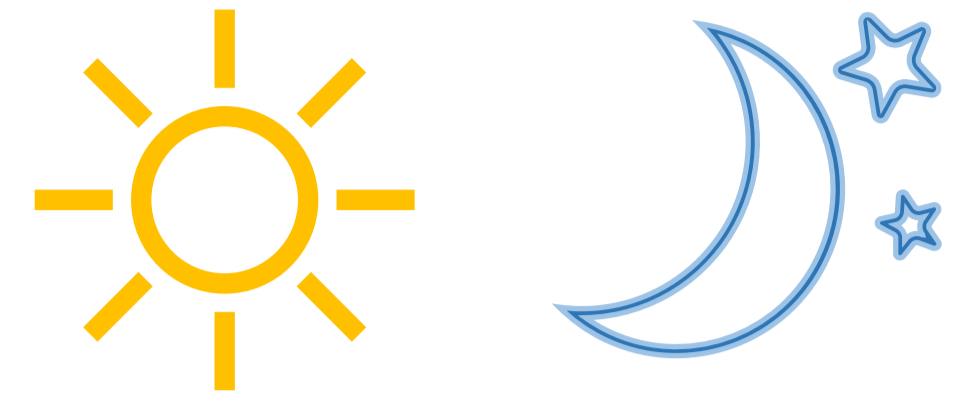
Seerumit ja tehotiivisteet ovat yleensä juoksevia, vesipohjaisia kosteuttavia tuotteita. Niiden avulla ihonhoitorutiiniin voi tuoda korkean pitoisuuden vaikuttavia raaka-aineita sekä kosteutta.



# AKNEIHON AKTIIVIRAAKA-AINEET

## ALFAHYDROKSIHAPPO/AHA-HAPPO

AHA-hapot ovat orgaanisia karboksyylihappoja, joita voidaan johtaa esimerkiksi hedelmistä. AHA-hapot toimivat iholla kemiallisena kuorintana nopeuttaen ihon uusiutumista, mikä auttaa sekä aknearpiin, että aknen aiheuttamiin värimuutoksiin.



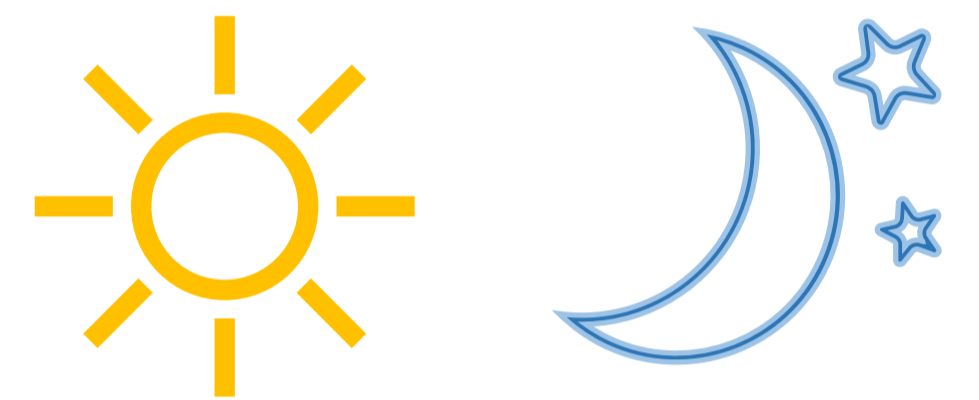
Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Glycolic Acid, Lactic Acid, Mandelic Acid...

Kuoriva ✓

Helpottaa tulehdusta ✓

## SALISYYLIHAPPO/BHA-HAPPO

Salisyylihappo on rasvaliukoinen yhdiste, jota esiintyy luonnossa monissa kasveissa. Iholla käytettynä salisyylihappo sekä avaa tukkeutuneita ihohuokosia, että estää uusien tukkeutumien syntymistä. Tämän lisäksi salisyylihappo hillitsee ihon rasvoittumista ja toimii iholla kemiallisena kuorintana.



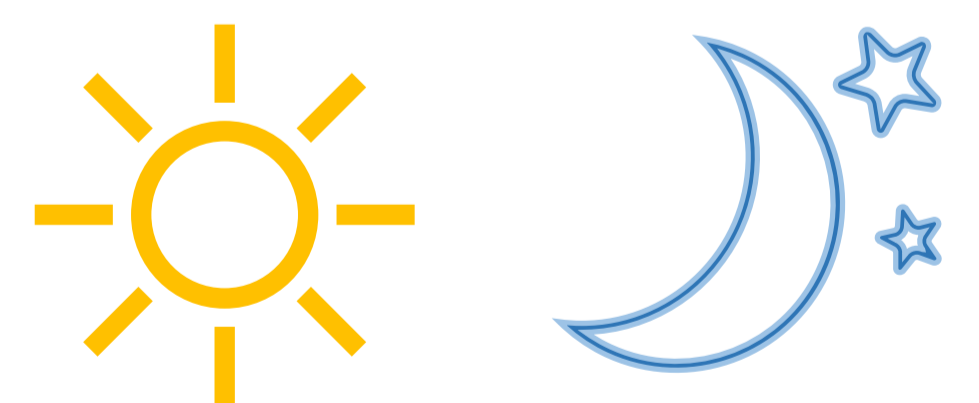
Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Salicylic Acid

Kuoriva ✓

Hillitsee talineritystä ✓

## BENTSOYYLIPEROKSIDI

Bentsoyyliperoksidi on nimensä mukaisesti peroksidi, joka on tehokas akneen vaikuttava raaka-aine. Se toimii sekä aknebakteereja että tulehdusta vastaan, hillitsee talineritystä ja kuorii ihoa. Ihon ärsytys ja kuivuminen ovat yleisiä haittavaikutuksia. Tämän lisäksi bentsoyyliperoksidi tunnetusti valkaisee kodin tekstiilit kuten pyyhkeet ja lakanat.



Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Benzoyl Peroxide

Kuoriva ✓

Hillitsee talineritystä ✓

Antibakteerinen ✓

Helpottaa tulehdusta ✓

## ATSELAIIINIHAPPO

Atselaiinihappo on luonnossa esiintyvä dikarboksyylihappo, jota löytyy esimerkiksi vehnästä. Tuotteissa sillä on antibakteerinen ja antioksidanttinen vaikutus. Atselaiinihappo auttaa pitkällä tähtäimellä myös aknen jättämiin pigmenttijälkiin.



Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Azelaic Acid

Kuoriva ✓

Antibakteerinen ✓

Helpottaa tulehdusta ✓

## RETINOIDIT

Retinoidit ovat retinolista eli A-vitamiinista ja sen johdannaisista koostuva aineiden luokka. Retinoidit ovat rasvaliukoisia molekyylejä, jotka vähentävät iholla akneoireita normalisoimalla ihon kuoriutumista ja estämällä tulehduksen syntyä. Retinoidit auttavat myös aknen aiheuttamiin pigmentti-ongelmiin ja nopeuttavat ihon uusiutumista.



Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Retinol, Retinyl palmitate, Adapalene...

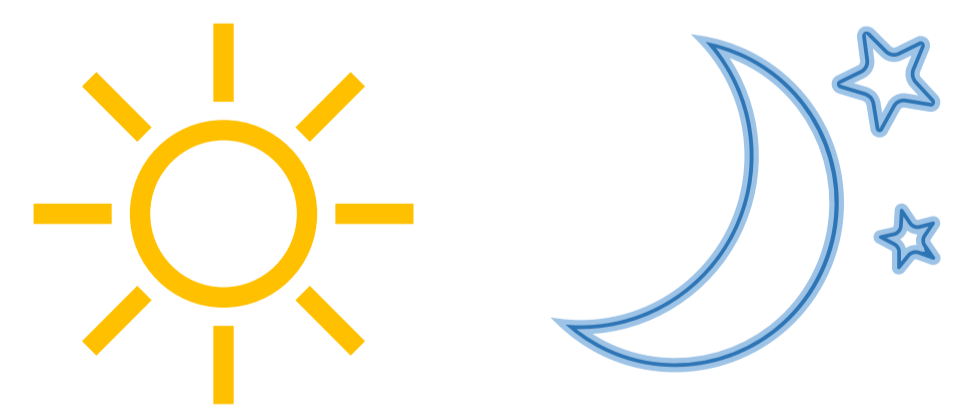
Kuoriva ✓

Antibakteerinen ✓

Helpottaa tulehdusta ✓

## TEEPUUÖLJY

Teepuuöljy on eteerinen öljy, jota saadaan teepuun lehdistä ja oksien kärjistä. Teepuuöljyä on käytetty jo pidemmän aikaa tulehduksien hoitoon ja ehkäisyyn minkä lisäksi sen on todettu olevan antibakteerinen. Tämän lisäksi teepuuöljy aiheuttaa iholla harvoin epähaluttuja sivuvaikutuksia ja on siten riskitön käyttää.

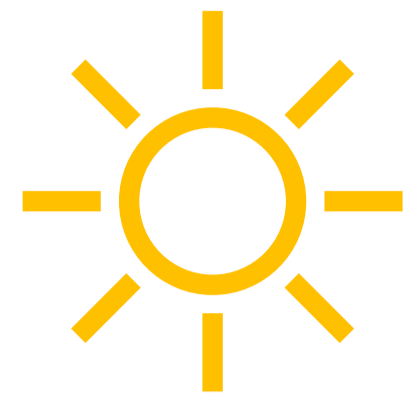


Löytyy ainesosaluettelosta nimellä: Melaleuca Alternafolia (Tea Tree) Leaf Oil

Antibakteerinen ✓

Helpottaa tulehdusta ✓

# IHONHOITORUTIINI:



Puhdista kasvojen iho geeli- tai moussetyyppisellä puhdistusaineella, joka sisältää aktiiviraaka-aineena esimerkiksi bentsoyyliperoksidia tai salisyylihappoa.

Puhdista kasvojen iho geeli- tai moussetyyppisellä puhdistusaineella, joka sisältää esimerkiksi bentsoyyliperoksidia tai AHA-happoa, kuten glykolihappoa.

Levitä kasvoille seerumi/täsmähoitotuote, joka sisältää talintuotantoa hillitseviä ainesosia.

Levitä kasvoille seerumi tai täsmähoitotuote, joka sisältää esimerkiksi retinoideja, glykolihappoa tai salisyylihappoa.

Kosteuta kasvot kevyellä kosteusvoiteella, joka ei tuki ihohuokosia.

Odota hetki.

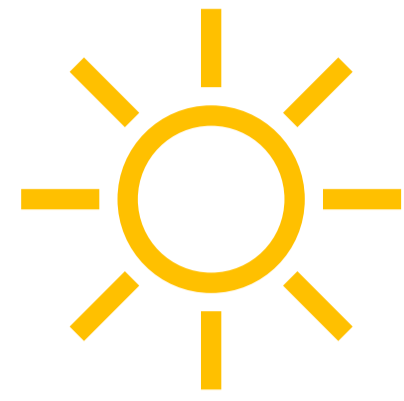
Lisää vielä aurinkosuoja.

Kosteuta kasvot kevyellä kosteusvoiteella, joka ei tuki ihohuokosia.

Puhdistuksen jälkeen voi myös halutessaan käyttää kasvovettä.

Aurinkosuojaa ei tule unohtaa, sillä monet akneen helpottavista raaka-aineista herkistävät ihoa auringon aiheuttamalle vahingolle. Seuraa tuotteiden antamia ohjeita ja kysy tarvittaessa apua alan ekspertiltä.

# IHONHOITORUTIINI 2:



Puhdistustuote	Puhdistustuote
Hoitava tuote (seerumi, täsmähoitotuote, kasvovesi)	Hellivä seerumi (valinnainen)
Kosteusvoide (jos tarvitsee)	Hoitava tuote (seerumi, täsmähoitotuote)
Aurinkosuoja	Kosteusvoide

Kosteusvoiteen voi päiväsaikaan korvata aurinkosuojalla, mikäli ihon rasvoittuminen huolestuttaa. Iltaisin hellivä seerumi voi olla omiaan helpottamaan kuivuutta. Aamulla puhdistustuote ja hoitava tuote voivat sisältää esimerkiksi salisyylihappoa kun taas illalla hoitava tuote voi olla voimakkaampi retinoidipohjainen.



# KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSIA:

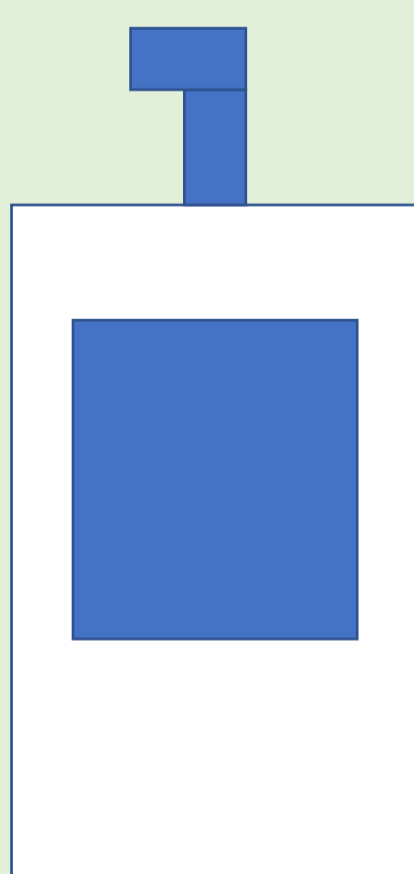
Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 60 Apteekkituotteet.fi asiakasta. Kansa on puhunut ja nyt käymme läpi, mitä kuluttajat ovat kokeilleet ja mistä he ovat hyötynet.

## KOKEILLUIMMAT TUOTEMUODOT:

1. Puhdistusaineet	87%	
2. Täsmähoitotuotteet	83%	
3. Kosteusvoiteet	78%	
4. Kasvovedet	77%	
5. Mekaaninen kuorinta	67%	vastaajista

## ENITEN APUA TARJONNEET TUOTEMUODOT:

1. Puhdistusaineet	47%	
2. Täsmähoitotuotteet	45%	
3. Seerumit ja tehotiivisteet	33%	
4. Kosteusvoiteet	25%	
5. Kemiaallinen kuorinta	20%	vastaajista



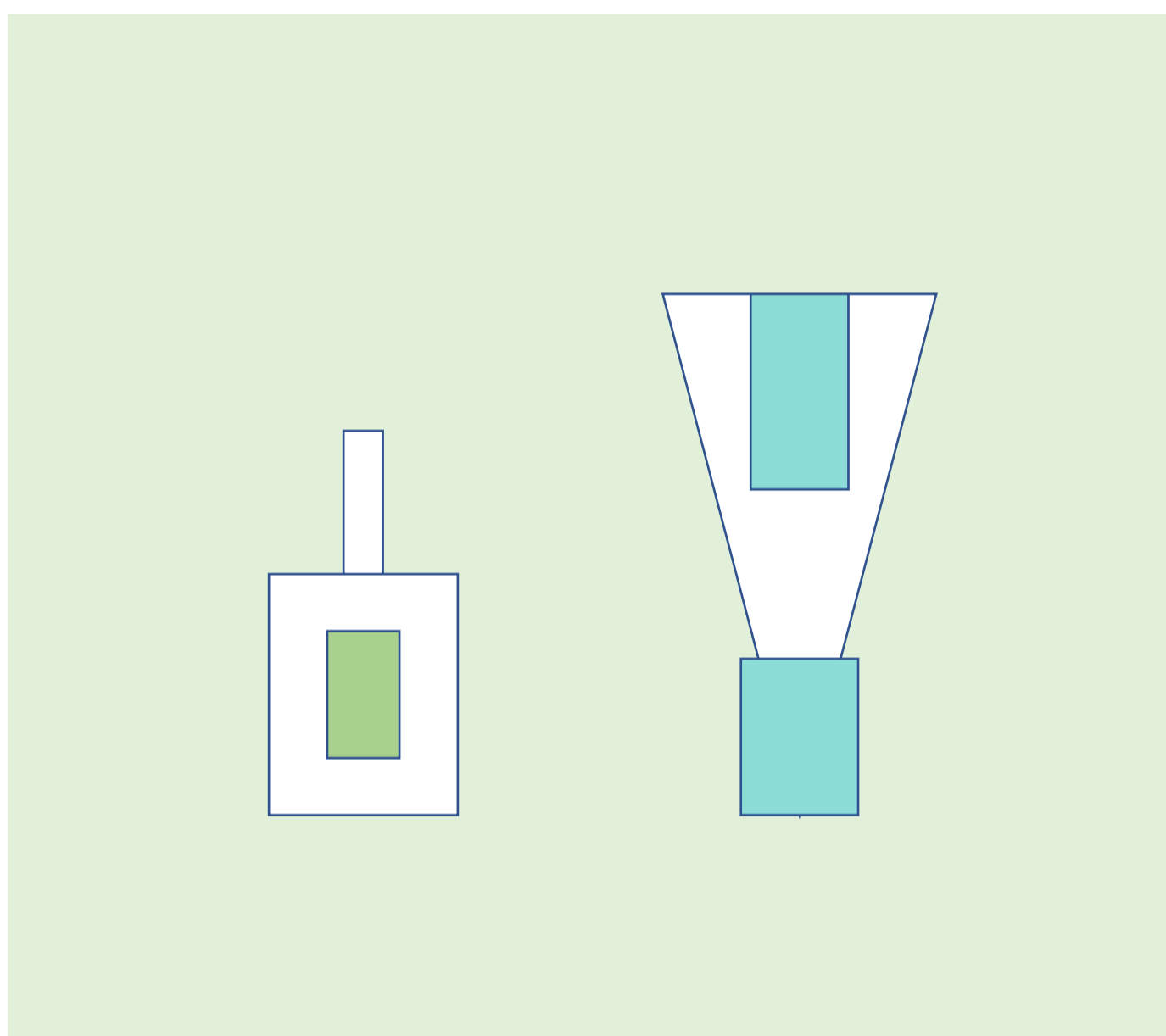
**PUHDISTUSAINHEET** olivat tuotemuodoista sekä eniten kokeiltuja, että eniten hyödyllisiksi valittuja. Henkilöistä jotka olivat kokeilleet puhdistusaineita peräti 54% koki niiden tuoneen helpotusta akneoireisiin.

### KOKEILLUIMMAT RAAKA-AINEET:

1. Salisyylihappo/BHA	52%	
2. Teepuuöljy	47%	
3. AHA-hapot	35%	vastaajista

### ENITEN APUA TARJONNEET RAAKA-AINEET:

1. Salisyylihappo	28%	
2. AHA-hapot	17%	
3. Bentsoyyliperoksidi	13%	vastaajista



SALISYYLIHAPPO oli raaka-aineista sekä kokeilluin, että valittu eniten apua tarjonneeksi. Salisyylihappoa kokeilleista peräti 55% koki saaneensa siitä apua akneoireisiinsa.

Tutkimuksen tulokset heijastavat ihon puhdistamisen tärkeyttä. Tämän tutkimuksen perusteella tärkein tuote, jonka tulisi kuulua akneihon kosmeettiseen hoitorutiiniin, on puhdistusaine, joka sisältää salisyylihappoa.

# AKNEEN APUA ANTAVALLE:

Tutkimuksessa kerättiin tietoa myös siitä, mitä kuluttajat haluaisivat saada hakiessaan apua akneen. Pyri huomioimaan asiakas- tai potilaskohtaamisissa ainakin seuraavien seikkojen toteutuminen:

Asiantuntijuus	Palvelun henkilökohtaisuus	Sosiaaliset taidot
Tutkitun tiedon tarjoaminen Opastus tuotteiden käytössä Aknen laaja-alainen ymmärtäminen sairautena	Opastettavan asiakkaan tilanteen, esim. ihotyypin huolellinen kartoittaminen ja henkilökohtaisten tarpeiden huomiointi suosituksissa	Empaattisuus Syyllistävän otteen ja olettamusten välttäminen Hienotunteisuus





# LUKIJALLE:

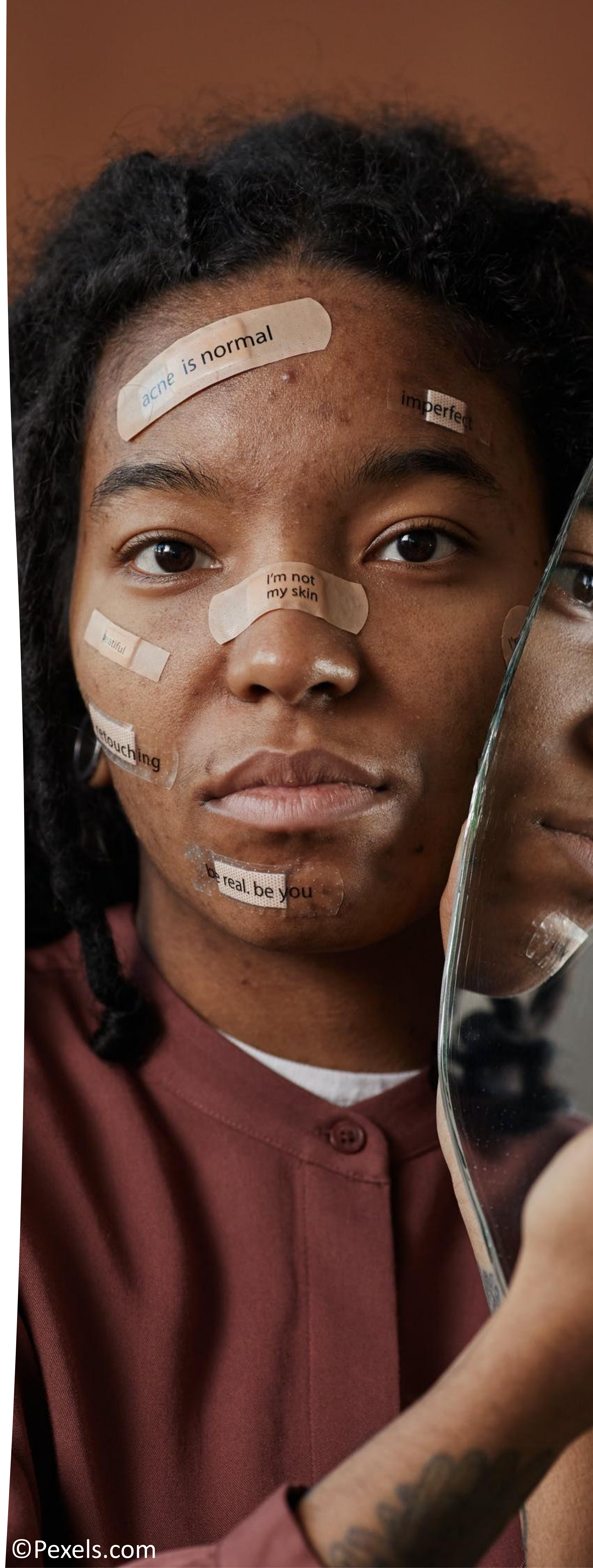
Akne on ihotauti, joka vaatii eri potilailla erilaista hoitoa. Älä lannistu, jos ensimmäisenä kokeilemasi tuote ei tuota toivottua tulosta, tai kaverisi ylistämä huipputuote ei sopinutkaan ihollesi.

Vaikka akne osaa olla ajoittain todella turhauttava ja kipeäkin riesa, pyri hoitamaan ihoasi lempeydellä ja vältä esimerkiksi käyttämästä liian voimakkaita tai ainoastaan kuivattavia tuotteita.

Älä haksahda internetistä löytyviin epämääräisiin vinkkeihin ja poppakonsteihin. Ruokasooda tai hammastahna eivät palvele ihosi hyvinvointia.

Tunnista ihotyyppisi tarvittaessa ammattilaisen opastuksella, jotta löydät juuri sinulle parhaiten soveltuvat tuotteet.

Ihosi kunto ei määrittele sinua ihmisenä, eikä ulkonäkösi ole ominaisuuksistasi mielenkiintoisin. On yksin itsesi päätettävissä, haluatko käyttää esimerkiksi meikkiä.



# LOPUKSI



Tämän oppaan tarkoituksena oli tuoda samaan tiiviiseen pakettiin opinnäytetyömme sisältö. Toivomme, että tästä tietopaketista oli sinulle jonkinmukoinen ilo ja että sait tästä tiivistelmästä käsityksen siitä mitä akne on ja kuinka sitä voi hoitaa kosmeettisesti.

Kiitämme yhteistyökumppani Apteekkituotteet.fi kyselytutkimuksen kyselyn levittämisestä sekä kaikkia kyselyyn vastanneita.

Toivotamme kaikille lukijoillemme, ennen kaikkea aknen kanssa kamppaileville sellaisille, hyvää päivän jatkoa ja voimia sekä jaksamista tulevaisuuteen.

