

KNOWLEDGE OF ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE ON FOODS AND VITAMINS IN THE TREATMENT OF ACNE VULGARIS

Nexhibe Nuhii

Faculty of Medical Sciences, Department of Pharmacy, University of Tetova, Republic of North Macedonia, nexhibe.nuhii@unite.edu.mk

Elmedina Alija Mazllami

Faculty of Medical Sciences, Department of Pharmacy, University of Tetova, Republic of North Macedonia, elmedina.alija@unite.edu.mk

Sefedin Bilall

Faculty of Medical Sciences, Department of Pharmacy, University of Tetova, Republic of North Macedonia, sefedin.bilalli@unite.edu.mk

Abstract: Acne vulgaris is a worrying problem for adolescents and young adults. The pathophysiology of acne vulgaris is different either from hormonal changes or even from the use of foods that help them worsen. The aim of our study is to link food and vitamins to the treatment of acne vulgaris.

We have conducted a survey divided into three groups about the use of foods that help worsen acne. In the survey, 33% consumed a large amount of foods rich in carbohydrates, fats and vitamins and minerals that, despite the use of dermatologist's recommended therapy, did not have high efficacy.

43% of the dermatologists recommended, have used vitamin-healthy foods and supplements and have had high acne efficacy in improving acne, and 24% who used extremely high-fat carbohydrate foods, and in acne treatment, used cosmetic products in the form of various acne which has been observed a great deterioration of acne.

According to the results, we can conclude that carbohydrate-rich and antioxidant-poor foods help to worsen acne, so we recommend that to succeed in acne treatment, you should consult the dermatologist and not take the preparations you read from the internet because every wrong use leads to worsening.

Keywords: acne vulgaris, young people, food

NJOHURITË E ADOLESHENTËVE DHE TË RINJVE MBI USHQIMET DHE VITAMINAT NË TRAJTIMIN E ACNE VULGARIS

Nexhibe Nuhii

Fakulteti i Shkencave Mjekësore, Departamenti i Farmacisë, Universiteti i Tetovës, Republika e Maqedonisë së Veriut nexhibe.nuhii@unite.edu.mk

Elmedina Alija Mazllami

Fakulteti i Shkencave Mjekësore, Departamenti i Farmacisë, Universiteti i Tetovës, Republika e Maqedonisë së Veriut elmedina.alija@unite.edu.mk;

Sefedin Bilalli

Fakulteti i Shkencave Mjekësore, Departamenti i Farmacisë, Universiteti i Tetovës, Republika e Maqedonisë së Veriut sefedin.bilalli@unite.edu.mk

Abstract: Akne vulgaris, e njohur zakonisht si puçrra, është një sëmundje inflamatore kronike e lëkurës që prek shumicën e adoleshentëve për të cilët duhet të drejtohen tek ordinancat dermatologjike. Mirëpo fatkeqsisht një numër i madh i të rinjve vendosin vet ti trajtojnë aknet nga informacionet të cilët i marrin nga interneti. Kjo patologji, e cila karakterizohet nga një mbisekretim i sebumit, mund të jetë shkak i komplikimeve fizike dhe mund të çojë edhe në shqetësime psikologjike. Për të propozuar trajtimin e duhur, një kuptim i mirë i kësaj sëmundjeje kërkon njohjen e faktorëve predispozues dhe të mekanizmave qelizorë dhe molekularë që çojnë në shfaqjen e simptomave. Ekzistojnë disa faktorë të cilët rrisin rrezikun e shfaqjes së akneve siç mund të përmendim **Mosha:** Aknet mund të shfaqen në çdo moshë, por janë më të zakonshme tek adoleshentët dhe të rinjtë. Kjo është pjesërisht sepse trupi prodhon më shumë androgjene gjatë pubertetit. Androgenet janë hormone seksuale që stimulojnë prodhimin e sebumit dhe zmadhojnë gjëndrat dhjamore.¹ **Luhatjet hormonale:** Ndryshimi i niveleve të hormoneve gjatë moshës madhore, si gjatë ciklit menstrual ose shtatzënisë, mund të shkaktojë shfaqjen e akneve.^{1,2} **Dieta:** Ushqimet me sheqer dhe ato të përpunuara mund të shkaktojnë rritje dhe rënie të shpejtë të niveleve të sheqerit në gjak, gjë që mund të nxisë lirimin e hormoneve që stimulojnë prodhimin e sebumit. Disa kërkime sugjerojnë se

produktet e qumështit gjithashtu mund të shkaktojnë akne, veçanërisht te njerëzit që konsumojnë shumë bulmet dhe ushqime me indeks glicemik të lartë. **Lloji i lëkurës:** Aknet janë më të zakonshme tek njerëzit me lëkurë të yndyrshme sesa llojet e tjera të lëkurës, siç është lëkura e thatë. **Historia familjare:** Studiuesit kanë identifikuar disa variante gjenesh që luajnë një rol në zhvillimin e akneve. Këto gjene janë të lidhura me prodhimin e sebumit, funksionin e gjëndrave dhjamore, inflamacionin dhe qarkullimin e qelizave të lëkurës. **Produkte të kujdesit personal:** Përdorimi i kozmetikës, kujdesit të lëkurës dhe produkteve të kujdesit të flokëve që janë të rënda ose të yndyrshme mund të bllokojnë porët dhe të çojnë në akne. **Medikamentet:** Disa barna të tilla si kortikosteroidet, litiumi dhe barnat që përmbajnë hormone, mund të shkaktojnë puçrra fytyre. **Pirja e duhanit:** Dëshmitë sugjerojnë se pirja e duhanit mund të shkaktojë aknet.

Key words: akne vulgaris, karbohidratet, yndyrnat, terapia

1. HYRJE

Llojet e akneve vulgaris

Ka disa lloje aknesh. Ata kanë shkaqe të ngjashme, por ndryshojnë në pamje dhe ashpërsi. Llojet e ndryshme të akneve përfshijnë:

Koka të bardha: Komedonet e mbyllura, ose pikat e bardha, janë gunga të vogla, të bardha që zhvillohen kur vaji dhe qelizat e lëkurës bllokojnë një pore, por mbeten nën lëkurë.

Pikat e zeza: Komedone të hapura, ose pika të zeza, zhvillohen kur një pore e bllokuar ndërtohet me vajra dhe qeliza të lëkurës, duke zgjeruar hapjen e poreve. Pikat e zeza duken të errëta jo për shkak të papastërtisë, por për shkak të oksigjenimit (një reaksion kimik kur përmbajtja e një pore të bllokuar ekspozohet ndaj oksigjenit).

Pustulat dhe papulat: Këto leziona aknesh të përflakur zhvillohen kur porët mbushen me yndyrë të tepërt, baktere dhe qeliza të lëkurës. Papulat janë gunga të kuqe, dhe pustula janë të mbushura me qelb.

Nyjet dhe cistat: Këto janë më të rënda se llojet e tjera të akneve. Ato janë leziona të mëdha, të dhimbshme të akneve që zhvillohen thellë brenda lëkurës. Kistet janë të mbushura me qelb dhe nyjet nuk përmbajnë qelb.^{3,4}

Aknet e buta mund të pastrohen me trajtime të akneve pa recetë. Ilaçet lokale pa recetë aplikohen direkt në lëkurë. Më së shumti përdoren: Adapalen- Ndhmon në pastrimin e pikave të bardha, pikave të zeza, pustulave dhe papulave. Peroksidi i benzoilit- Vret bakteret që shkaktojnë aknet. Acidi salicilik- Eksfolon lëkurën, duke hequr qelizat e vdekura të lëkurës që mund të bllokojnë porët. Squfuri: Ndhmon në tharjen e poreve të bllokuara për të pastruar puçrrat dhe për të reduktuar inflamacionin.

Ushqimet dhe pijet me sasi të lartë të karbohidrateve dhe yndyrnave si psh: bukë të bardhë, korn flaks, oriz të fryrë, patate të skuqura, patate të bardha ose patate të skuqura, pasta të tjera, pije me sheqer si milkshakes dhe oriz të bardhë. Gjithë këto rrisin nivelin e sheqerit në gjak kurse rritja e nivelit të sheqerit në gjak shkakton inflamacion dhe stimulon prodhimin e sebumit në lëkurë gjë që i ndihmon përkeqsimin të akneve prandaj përdorimi i ushqimeve me sasi të ulët të karbohidrateve siç janë perimet e freskëta, disa fruta të freskëta, fasulja dhe tërshëra zvoglojnë përkeqsimin e akneve.⁵

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Duke parë numrin e të rriëve dhe adoleshentëve që vinin në barnatore për të kërkuar preparate për trajtimin e akneve u fokusua mbi të bëjmë këtë studim për të parë se sa kanë njohuri adoleshentët dhe të rritur në lidhje me ushqimin dhe vitaminat në trajtimin e akne vulgaris.

3. METODOLOGJIA E PUNIMIT

Në kemi bërë një anketim me adoleshentët dhe të rritur në barnatore ku pergjigjet i kemi në tre grupe në lidhje me njohuritë mbi përdorimin e ushqimeve të cilët ndihmojnë në përkeqsimin e akneve. Nga anketimi 33% konsumojnë një sasi të madhe të ushqimeve të pasura me karbohidrate, yndyrna dhe të varfura me vitamina dhe minerale të cilët edhe përkundrajt përdorimit të terapisë së rekomanduar nga dermatologu nuk kanë pas efikasitet të lartë.

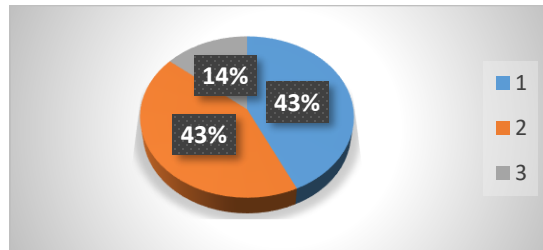
43% përveç terapisë së rekomanduar nga dermatologu kanë përdorur ushqime të shëndetshme vitamina dhe suplemente dhe kanë pas efikasitet të lartë në përmirsimin e akneve si dhe 24% të cilët kanë përdorur jashtëzakonisht ushqime me karbohidrate yndyrna, dhe në trajtimin e akneve kanë përdorur produkte kozmetike në formë të mekapeve të ndryshme të cilët është vërejtur një përkeqsim shumë i madh i akneve.

4. REZULTATET

Sipas përgjigjeve të anketuarve kemi këto rezultate siç vijojnë:

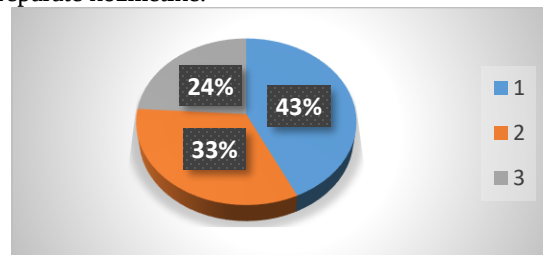
Grafiku nr 1. Shpërndarja e të anketuarve në lidhje me njohuritë mbi ndikimin e ushqimeve me karbohidrate dhe yndyrna në përkeqsimin e akneve ku vërejmë se 43%. Kanë njohuri mbi ndikimin e ushqimit në përkeqsimin e

akneve, 43% Kanë njohuri por nuk mund ti përmbahen dietave dhe 14%Nuk kanë njohuri mbi ndikimin e ushqimit në përkeqsimin e akneve



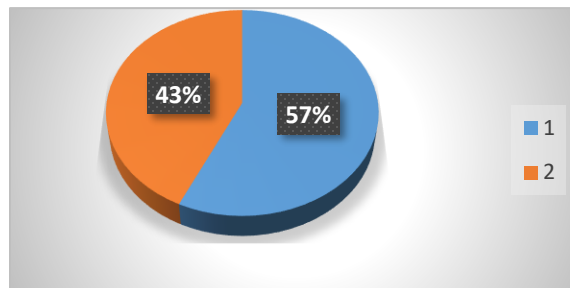
Burimi: Autori

Grafikoni nr 2. Shpërndarja e të anketuarve në lidhje me përdorimin e ushqimeve me karbohidrate nga të cilët vërejmë se 33% përdorin ushqime me karbohidrate dhe yndyrna dhe terapi të rekomanduar nga dermatologu, 43% përdorin ushqime të shëndetshme dhe terapi të rekomanduar nga dermatologu dhe 24% përdorin ushqime me karbohidrate dhe yndyrna dhe preparate kozmetike.



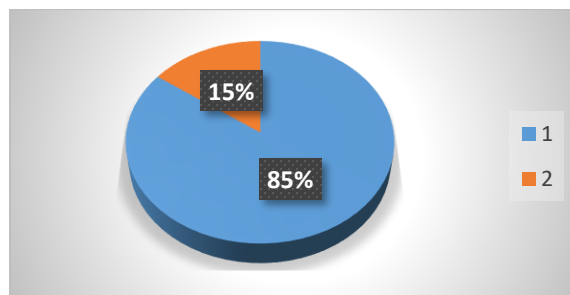
Burimi: Autori

Grafiku nr 3. Shpërndarja e të anketuarve në bazë të ushqimeve që kanë përdorur ku vërejmë se 57% përdorin rregullisht çokollata , patatina , ëmbëlsira dhe 43% Fruta vitamina antioksidante



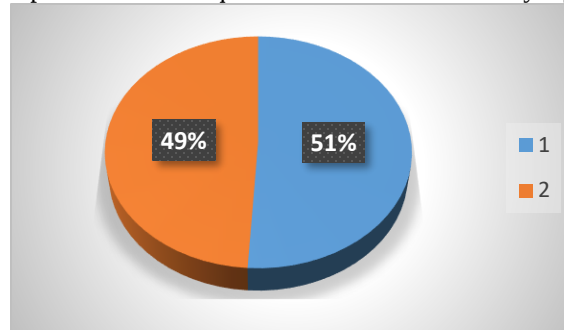
Burimi: Autori

Grafiku nr 4. Shpërndarja e të anketuarve të cilët kanë përdorur ushqime të shëndetshme dhe antioksidante, vitamina dhe terapi nga dermatologu. Nga të cilët 85% kanë pasur efikasitet këto u janë përmbajtur udhëzimeve të dermatologut dhe 15% nuk kanë pasur efikasitet për shkak se nuk janë përmbajtur udhëzimeve të dermatologut.



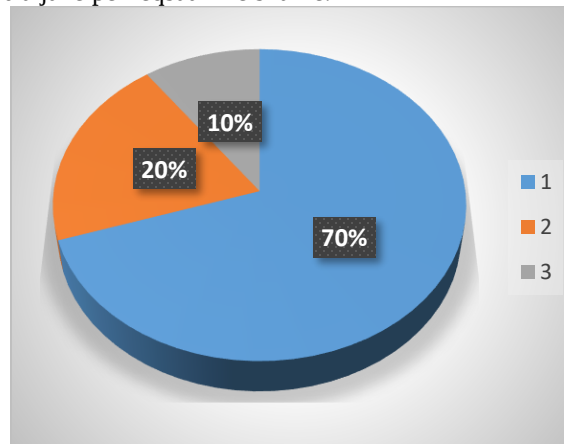
Burimi: Autori

Grafiku nr 5. Shpërndarja e të anketuarve të cilët kanë përdor ushqime me karbohidrate dhe yndyrna dhe terapi nga dermatologu nga të cilët vërejmë se 42% kanë pas efikasitet sepse kanë përdorur në mënyrë të rregullt terapinë. 38% nuk kanë pas efikasitet për shkak përdorimit të ushqimeve me karbohidrate dhe yndyrna dhe terapisë jo të rregullt.



Burimi: Autori

Grafiku nr 6. Shpërndarja e të anketuarve të cilët kanë përdor ushqime me karbohidrate dhe yndyrna dhe preparate kozmetike me kape të ndryshme ku vërejmë se 10% kanë pas efikasitet, 70% nuk kanë pasur efikasitet në përmirësimin e akneve dhe 20% u janë përkeqësuar më shumë.



Burimi: Autori

5. DISKUTIMI

Disa studiues analizuan në disa shtete në lidhje me përdorimin e ushqimeve të pasura me karbohidrate dhe yndyrna si vijon:

SHBA: 2258 pacientë u vendosën në një dietë me nivel të ulët glicemie në mënyrë që të humbnin peshë. Kjo dietë reduktoi gjithashtu aknet e tyre, me 87% të pacientëve që thanë se kishin më pak akne dhe 91% thanë se kishin nevojë për më pak barna kundër akneve.¹

Australi: 43 meshkuj me akne (të moshës 15 deri në 25 vjeç) hëngrën ose dietën e tyre normale ose kaluan në një dietë me glicemi të ulët për 12 javë. Në fund të 12 javëve, ata që ndoqën dietën me glicemi të ulët kishin dukshëm më pak akne sesa ata që ushqeheshin me dietën e tyre normale.²

Kore: 32 pacientë me akne (të moshës 20 deri në 27 vjeç) hëngrën ose dietën e tyre normale ose një dietë me glicemi të ulët për 10 javë. Ata që ndiqnin dietën me glicemi të ulët kishin dukshëm më pak akne në fund të 10 javëve sesa pacientët që ushqeheshin me dietën e tyre normale.³

Turqia: 86 pacientë (50 me akne) mbajtën regjistrat e ushqimit për 7 ditë. Ata me aknet më të rënda konsumonin një dietë me glicemi të lartë.⁴

Qumështi i lopës mund të çojë në shfaqjen e akneve.

Ndërsa qumështi i lopës (por jo milkshakes) është një pije me glicemi të ulët, disa studime sugjerojnë se pirja e këtij lloji të qumështit mund të lidhet me një rritje të shpërthimeve të akneve. Në këto studime, të gjitha llojet e qumështit të lopës (i plotë, me pak yndyrë dhe i skremuar) janë lidhur me aknet. Ja çfarë zbuluan studiuesit: Në një studim, gratë që pinin 2 ose më shumë gota qumësht të shkremuar në ditë kishin 44% më shumë gjasa të kishin puçrra sesa gratë e tjera në këtë studim.

SHBA: 47,355 grave të rritura iu kërkua të kujtonin se çfarë hanin gjatë viteve të shkollës së mesme. Vetëm qumështi i lopës u zbulua se lidhet me aknet. Gratë që pinin 2 ose më shumë gota qumësht të shkremuar në ditë kishin 44% më shumë gjasa të kishin akne se të tjerat.⁵

SHBA: 6,094 vajza, të moshës 9 deri në 15 vjeç, plotësuan 2 pyetësorë të gjatë (të dhënë të paktën 1 vit larg njëritjetrit) për dietën e tyre. Vajzat që pinin më shumë qumësht lope (të plotë, me pak yndyrë ose të shkremuar) kishin më shumë gjasa të kishin akne.⁶

SHBA: 4,273 djem, të moshës 9 deri në 15 vjeç, plotësuan 2 pyetësorë të gjatë (të dhënë të paktën 1 vit larg njëritjetrit) në lidhje me dietën e tyre. Djemtë që pinin qumësht të shkremuar kishin më shumë gjasa të kishin puçrra.⁷

Itali: 205 pacientë, të moshës 10 deri në 24 vjeç, të cilët po vizitonin një dermatolog për puçrra fytyre të moderuara deri në të rënda, dhe 358 pacientë në të njëjtën grupmoshë që po shkonin te dermatologu për një sëmundje tjetër të lëkurës (dhe kishin pak ose aspak puçrra) u pyetën. Çfarë kanë ngrënë. Pacientët me akne pinin dukshëm më shumë qumësht lope sesa pacientët që nuk kishin akne. Nuk kishte dallime të tjera në dietë midis 2 grupeve të pacientëve.⁸

Malajzi: 88 pacientëve, të moshës 18 deri në 30 vjeç, iu kërkua të plotësonin një ditar ushqimor për 3 ditë. Gjysma (44) e pacientëve kishin akne, dhe gjysma (44) nuk kishin puçrra. Pacientët që kishin akne konsumuan më shumë qumësht lope dhe ushqime me glicemi të lartë sesa pacientët pa akne.⁹

Një studim tjetër mbi marrëdhënien midis dietës dhe akneve vulgaris zbuloi se pacientët me një dietë perëndimore, e cila përfshin më shumë ushqime të padëshiruara, përjetuan akne më të rënda¹⁰. Në një studim tjetër, u raportua se konsumi i ushqimit të shpejtë mund të ndezë lezionet e akneve¹¹. Në një studim mbi marrëdhëniet midis akneve dhe zakoneve dietike, u zbulua se marrja e shpeshtë e yndyrës dhe përdorimi i salciceve dhe hamburgerëve shoqërohej me një rritje të incidencës së lezioneve të akneve¹².

Në studimin tonë, konsumi i qumështit ishte dukshëm më i lartë në grupin pa akne sesa në grupin me akne ($P < 0.001$). Kjo nuk ishte në përputhje me gjetjet e shumicës së studimeve. Në një rishikim sistematik dhe meta-analizë të vitit 2018 në 78,529 individë, konsumimi i çdo produkti të qumështit u shoqërua me një rrezik në rritje të akneve¹³. Në një studim tjetër të ngjashëm, nuk u gjet asnjë ndryshim domethënës në marrjen totale të qumështit duke krahasuar pacientët me akne dhe homologët jo-akne¹³.

Sasia e marrjes së perimeve dhe frutave ishte më e lartë në grupin pa akne sesa në grupin me akne, por diferenca nuk ishte statistikisht domethënëse ($P = 0.1$). Në një studim tjetër, u raportua se konsumi i ulët javor i frutave ose perimeve shoqërohej me akne më të rënda¹⁴. Një studim tjetër raportoi një ulje të ashpërsisë së akneve pas konsumimit të një diete të pasur me perime dhe fruta¹⁰.

6. PËRFUNDIMI

Sipas rezultateve mund të konkludojmë se ushqimet e pasura me karbohidrate dhe të varfëra me antioxydante ndihmojnë në përqendrimin e akneve prandaj rekomandojmë që për të pasur sukses në trajtimin e akneve patjetër të konsultohet dermatologu. Që mos të vijë deri te komplikimet siç janë hiperpigmentimi, infeksioni stresor emocional rekomandojmë një dietë të shëndetshme me shumë ushqime të plota, duke përfshirë fruta, perime, proteina pa yndyrë dhe yndyrna të shëndetshme. Reduktimi i marrjes së ushqimeve të përpunuara dhe me shumë sheqer mund të ndihmojë në kontrollin e akneve. Modifikimi i stilin e jetesës si pshembull bëhet pastrimi me pastrues të butë shmanget pastrimi me pastrues të ashpër, të përdoren produkte jo komedogjene që nuk i mbyllin porët dhe të shmanget gërvishtja dhe shfaqja e njollave nga aknet si dhe sa më larg duart nga fytyra gjatë gjithë ditës.

REFERENCAT

- Heng, AHS., Chew, FT. (2020). Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. *Sci Rep.* 10(1):5754. doi:10.1038/s41598-020-62715-3
- Taha, S., Shakhshir, M., Zyoud, SH. (2024). Acne Vulgaris and adherence to the mediterranean diet among university students: a case-control study. *J Health Popul Nutr.* 43(1):41. doi: 10.1186/s41043-024-00535-1.
- Kwon, HH., Yoon, JY., et al. (2012). "Clinical and histological effect of a low glycaemic load diet in treatment of acne vulgaris in Korean patients: a randomized, controlled trial." *Acta Derm Venereol.* 92(3):241-6.
- Cerman, AA., Aktaş, E., et al. (2016) "Dietary glycemic factors, insulin resistance, and adiponectin levels in acne vulgaris." *J Am Acad Dermatol.* 75(1):155-62.
- Taha, S., Shakhshir M, Zyoud SH. (2024) Acne Vulgaris and adherence to the mediterranean diet among university students: a case-control study. *J Health Popul Nutr.* 43(1):41. doi: 10.1186/s41043-024-00535-1.
- Adebamowo, CA., Spiegelman, D., et al. (2006) "Milk consumption and acne in adolescent girls." *Dermatol Online J.* 12(4):1.
- Meixiong, J., Ricco, C., Vasavda, C., Ho, BK. (2022) Diet and acne: A systematic review. *JAAD Int.* 7:95-112. doi: 10.1016/j.jdin.2022.02.012.

- Sharma, N., Chaudhary SM, Khungar N, Aulakh SK, Idris H, Singh A, Sharma K. (2024) Dietary Influences on Skin Health in Common Dermatological Disorders. *Cureus* 16(2):e55282. doi: 10.7759/cureus.55282.
- Ismail, NH., Manaf ZA, *et al.* (2012) “High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study.” *BMC Dermatol.* 12:13.
- Morze, J., Przybyłowicz, KE., Danielewicz, A., Obara-Golebiowska, M. (2017) Diet in acne vulgaris: Open or solved problem? *Iran J Public Health.* 46(3):428-30. [PubMed ID: 28435833]. [PubMed Central ID: PMC5395543].
- Burris, J., Rietkerk, W., Woolf, K. (2014) Relationships of self-reported dietary factors and perceived acne severity in a cohort of New York young adults. *J Acad Nutr Diet.* 114(3):384-92. [PubMed ID: 24412232]. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.11.010>.
- Aksu AE, Metintas S, Saracoglu ZN, Gurel G, Sabuncu I, Arikan I, et al. (2012) Acne: Prevalence and relationship with dietary habits in Eskisehir, Turkey. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2012;26(12):1503-9. [PubMed ID: 22070422]. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2011.04329.x>.
- Khan A, Chang MW. (2022) The role of nutrition in **acne vulgaris** and hidradenitis suppurativa. *Clin Dermatol.* 40(2):114-121. doi: 10.1016/j.clindermatol.2022.04.001.
- Di Landro A, Cazzaniga S, Cusano F, Bonci A, Carla C, Musumeci ML, et al. (2016) Adult female acne and associated risk factors: Results of a multicenter case-control study in Italy. *J Am Acad Dermatol.* 75(6):1134-1141 e1. [PubMed ID: 27542588]. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2016.06.060>.