

TRĄDZIK

– co warto wiedzieć zanim rozpoczniesz leczenie?

Praktyczny informator dla wszystkich, którzy walczą
z różnymi postaciami trądziku.



Materiał powstał we współpracy z dr n. med. Barbarą Pytrus-Sędłak

CLEANANCE

Rutyna pielęgnacyjna
skóry skłonnej do trądziku

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1

OCZYSZCZANIE



Dostępny w dwóch
pojemnościach:
200 i 400 ml

CLEANANCE
żel oczyszczający

Oczyszcza, łagodzi
i matuje skórę.

2

PIELĘGNACJA



Stosuj 2 x dziennie
na całą twarz
i/lub dekolt/plecy

**CLEANANCE
COMEDOMED+**
Intensywny krem-żel
przeciw niedoskonałościom

Redukuje krosty, zaskórniki.
**Zapobiega ich nawrotom,
nawilża.**

3

SOS NA UPORCZYWE ZMIANY



Retinaldehyd i kwas
glikolowy w składzie
Stosuj na noc

**CLEANANCE
COMEDOMED PEELING**
intensywny krem
na wypryski

Złuszcza, redukuje
niedoskonałości i ślady
po nich, odblokowuje pory.

**Marka rekomendowana
przez dermatologów***

* Badanie oparte na ankiecie IQVIA przeprowadzonej w 8 krajach w 2021 roku i 5 krajach w 2022 roku.

Znasz to straszne uczucie, gdy tuż przed wyjściem na ważną imprezę lub randkę zauważasz na swojej twarzy kolejny PRYSZCZ?! Z jednym jakoś można by sobie poradzić, ale co jeśli masz ich więcej?

Może potrzebujesz nowych produktów do pielęgnacji twarzy? A może trzeba pójść z tym do lekarza? W Internecie na pewno da się znaleźć jakieś rady, ale czy powinno się im wierzyć?

W tym poradniku znajdziesz pomocne informacje, które pomogą Ci walczyć z trądzikiem, a może nawet pożegnać go na zawsze.



SPIIS TREŚCI

Trądzik – co to takiego?	5
Jakie czynniki mogą wywołać trądzik?	9
Znaczenie diety w kuracji trądzikowej	11
Leczenie	24
Izotretynoina doustna	27
Zapobieganie ciąży	29
Objawy niepożądane, które mogą pojawić się w trakcie leczenia	32
Pielęgnacja skóry trądzikowej	34
Blizny	40
Makijaż a trądzik	42
Fakty i mity dotyczące trądziku	43

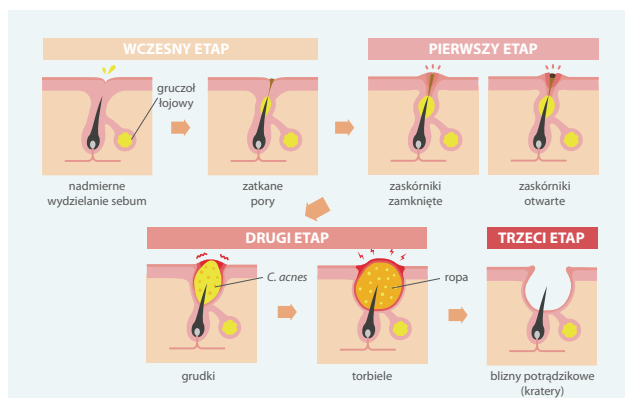
TRĄDZIK – CO TO TAKIEGO?

Trądzik jest nieodłącznym elementem życia wielu nastolatków. W okresie dojrzewania budzą się hormony i zachodzące wtedy gwałtowne zmiany mogą powodować różnego rodzaju zmiany skórne. To nic odkrywczego, zjawisko to dotyczy od 70% do 80% nastolatków¹!

Trądzik pojawia się zwykle około 11. roku życia u dziewcząt i 12. u chłopców i zazwyczaj znika w wieku 18-20 lat. Czasami pierwsze objawy, zwłaszcza u dziewczynek, pojawiają się wcześniej². Trądzik może utrzymywać się w wieku dorosłym, albo wtedy dopiero pojawić. Problem trądziku osób dorosłych dotyczy aż 25% populacji, w większości kobiet.

ZMIANY TRĄDZIKOWE: JAK POWSTAJĄ?

Niezależnie od tego, czy masz tzw. wągry (zaskórniki), czy też brzydkie czerwone krosty, zmiany trądzikowe są kłopotliwe i wpływają na Twoje samopoczucie. Jeśli chcesz wyleczyć trądzik, a zmiany skórne zlikwidować – dobrze, żebyś zrozumiał z czym walczysz. **Pamiętaj jednak, że wiedza, którą uzyskasz nie zwalnia Cię z konieczności konsultacji z lekarzem. Tylko lekarz może postawić odpowiednią diagnozę i wdrożyć właściwe leczenie.**



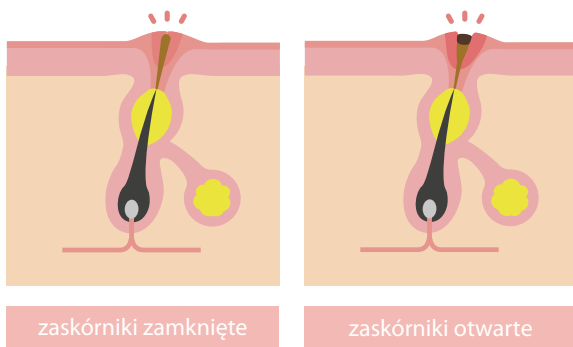
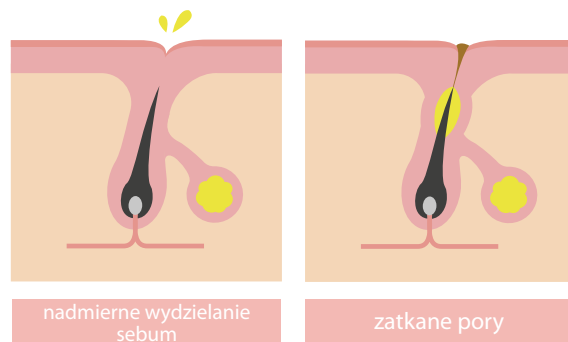
1. Wolkenstein P. et al.: Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries. J Eur Acad Dermatol Venereol 2018; 32(2): 298-306. doi: 10.1111/jdv.14475. Epub 2017 Sep 6.
2. Wolkenstein P. et al.: Smoking and dietary factors associated with moderate to severe acne in French adolescents and young adults: results of a survey as using representative sample. Dermatology 2015; 230(1): 34-9 DOI10.1159/00366195.

Choć trądzik może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, to okres dojrzewania sprzyja mu najbardziej. W tym czasie organizm zaczyna produkować duże ilości hormonów płciowych. Niektóre z nich, jak np. androgeny, są w stanie stymulować wydzielanie łoju przez gruczoły łojowe. W efekcie skóra staje się tłusta i błyszcząca, szczególnie w środkowej części twarzy (strefa T), gdzie znajduje się wiele mieszków włosowych z gruczołami łojowymi (tzw. jednostka łojowo-włosowa). Nadmiar wydzieliny łojowej – sebum może w dłuższym czasie prowadzić do powstawania zmian zapalnych, widocznych jako krosty.

ZASKÓRNIKI

Gdy kanalik mieszka włosowego zostaje zatkany z powodu nagromadzenia sebum, mogą pojawić się zaskórniki zamknięte i zaskórniki otwarte (popularnie nazywane białymi lub czarnymi wągrami).

Gdy kanalik jest „zamknięty”, czyli przykryty cienką warstwą skóry, łoj gromadzący się tuż pod powierzchnią nadaje mu biały wygląd. Może pozostać w tym stanie, aż do zniknięcia lub ulec zapaleniu i przekształcić się w grudkę lub krostę. Jeśli jest „otwarty”, to sebum utlenia się w bezpośrednim kontakcie z powietrzem i przybiera ciemną barwę. Dlatego wygląda jak czarna kropka. Zamknięte lub otwarte zaskórniki nazywa się zmianami retencyjnymi.



GRUDKI

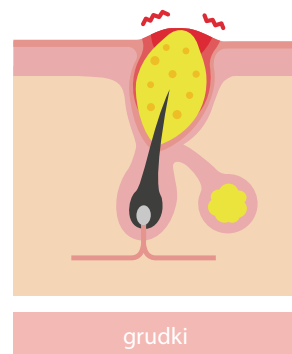
Warto wiedzieć, że u każdego na skórze występuje w sposób naturalny bakteria *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*), przez większość czasu nie stwarzając żadnych problemów. Jest częścią flory bakteryjnej skóry (mikrobiomu), czyli grupy bakterii, które pomagają utrzymać jej naturalną równowagę. Ale kiedy *C. acnes* zostanie zablokowana w kanalikule włosowym (przypomnij sobie, jak powstają zaskórniki), ma wszystko co potrzebne do rozmnażania się: zamknięty i bezpieczny obszar oraz sebum jako pożywienie. Jest to idealne środowisko do jej rozwoju i ostatecznie do powstania miejscowej reakcji zapalnej.

W ten sposób powstają grudki – małe, wypukłe, okrągłe zmiany o wzmożonej spoistości, wielkości od 1 do 5 mm, o mniej lub bardziej czerwonym kolorze. Nie zawierają płynu ani ropy, mogą być bolesne przy ucisku. Zalicza się je do zmian zapalnych.

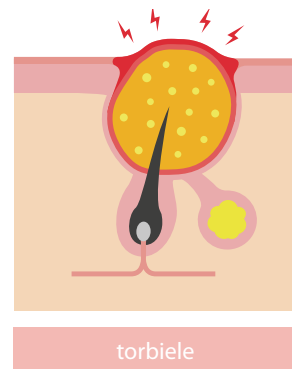
OD GRUDKI DO KROSTY

Z czasem, gdy stan zapalny w naskórku jest zbyt silny lub trwa zbyt długo, może dojść do zakażenia bakteryjnego (zainfekowania) grudki i wypełnienia jej ropą. W ten sposób powstaje krostka.

Łatwo ją rozpoznać po żywoczerwonym zabarwieniu, bolesności, obrzęku, a przede wszystkim białawym lub żółtawym szczycie z powodu obecności zalegającej wydzieliny ropnej.



grudki



torbiele

GUZKI I TORBIELE

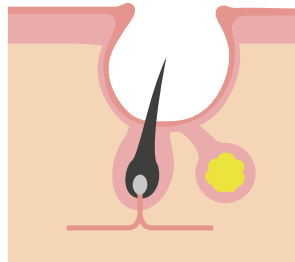
Obecna w krostkach bakteria *C. acnes*, w zamkniętym środowisku sprzyjającym jej namnażaniu stymuluje i pogłębia stan zapalny. Jeśli ropa nie może odpłynąć na zewnątrz, tworzy się guzek, a stan zapalny rozszerza w głąb skóry. Gdy zgrupuje się kilka guzków, powstają torbiele.

Guzek, w przeciwieństwie do grudki i krosty, które pojawiają się bliżej powierzchni skóry, jest położony głębiej. Jest wywołany przez postępującą infekcję w niższych warstwach skóry (w skórze właściwej). W dotyku odczuwa się go jako twardą masę. Ma ponad 5 mm i rozwija się przez długi okres. Gdy znika, zawsze pozostawia bliznę.

Guzki są cechą charakterystyczną ciężkiego trądziku, nazywanego trądzikiem guzkowatym.

Torbiele trądzikowe, choć z zewnątrz mogą przypominać guzki, są rodzajem kieszonki otoczonej szczelną włóknistą torebką, w której znajduje się półstała substancja złożona głównie z łoju oraz martwych komórek naskórka. Ta torebka uniemożliwia naturalny drenaż mieszków włosowych na powierzchnię skóry. Ulubionymi obszarami powstających torbieli trądzikowych są plecy i klatka piersiowa.

Bez leczenia oraz odpowiedniej pielęgnacji guzki i torbiele mogą utrzymywać się bardzo długo pod skórą, czasami otwierając się na zewnątrz lub pękając do skóry właściwej, pozostawiając w większości przypadków głębokie i widoczne blizny.



blizny potrądzikowe
(kratery)



JAKIE CZYNNIKI MOGĄ WYWOŁAĆ TRĄDZIK?

Czy czekolada ma wpływ na powstawanie pryszczy? Czy aby zmniejszyć trądzik powinno się jeść tylko nasiona i pić herbaty ziołowe? Czy stres i zmęczenie powodują pojawienie się krost? Jeśli trądzik nie jest Ci obcy, zapewne szukasz odpowiedzi na te pytania.

CZY STRES NAPRAWDĘ POWODUJE TRĄDZIK?

Niestety, w niektórych przypadkach tak! Intensywny stres może być odpowiedzialny za powstawanie ognisk trądziku. Gdy przed Tobą ważne spotkanie lub egzamin, cały Twój układ hormonalny ulega destabilizacji. Zaczyna wtedy produkować hormony, takie jak kortyzol czy androgeny, które mogą nasilać trądzik. Spróbuj znaleźć swój sposób na zmniejszenie stresu – może to być technika oddechowaw lub relaksacyjna.

CZY ZMĘCZENIE I TRĄDZIK SĄ ZE SOBĄ POWIĄZANE?

Czatujesz lub oglądasz filmy do późna w nocy i jesteś zmęczony rano? Mamy dla Ciebie złe wieści. Jesteśmy niemal półtorakrotnie bardziej narażeni na trądzik, gdy czujemy się zmęczeni, zwłaszcza gdy tacy się budzimy, lub gdy mamy zaburzony sen. Pewnie wiesz, że światło ekranu bardzo źle wpływa na sen¹? Wybór należy więc do Ciebie...

Profesor Laurent Misery, dermatolog ze Szpitala Uniwersyteckiego w Breście, wykazał związek między trądzikiem a porannym zmęczeniem. Zmęczenie to może być konsekwencją stresu fizycznego lub psychicznego. Z kolei wrażliwość na stres i zmęczenie mogą być oznakami depresji, która jest związana z trądzikiem. W ten sposób może tworzyć się błędne koło².

1. Wolkenstein P. et al.: Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2018; 32(2): 298-306. doi: 10.1111/jdv.14475. Epub 2017 Sep 6.

2. Ibidem



CZY TRĄDZIK JEST DZIEDZICZNY?

Zapytaj rodziców czy mieli trądzik w młodości. Jeśli tak, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że i Ty będziesz go miał¹. Występowanie rodzinne to udowodniony czynnik ryzyka, szczególnie w przypadku ciężkiego trądziku. Jak wiesz, najlepiej jest zapobiegać chorobom, więc porozmawiaj o trądziku z lekarzem rodzinnym lub dermatologiem, nawet gdy nie masz objawów.

CZY DIETA MA WPŁYW NA TRĄDZIK?

Istnieje wiele fałszywych przekonań na temat związku między dietą a trądzikiem. Tak, jak to często bywa, to co najlepsze jest najmniej zdrowe. Udowodniono, że jesteśmy 2,7 raza bardziej narażeni na trądzik, gdy codziennie spożywamy pokarmy zawierające cukier, głównie ten znajdujący się słodyczach². Istnieje więc pewien związek między dietą a trądzikiem. Ale znaczenie ma przede wszystkim indeks glikemiczny pokarmów (czyli ich zdolność do zwiększenia stężenia glukozy we krwi) oraz ilość, w jakich je spożywamy. Żywność o wysokim indeksie glikemicznym wspiera produkcję hormonu podobnego do insuliny, który z kolei zwiększa stężenie androgenów, hormonów zaangażowanych w rozwój trądziku. Uważaj więc na nadmiar cukru. O ile jednak nie pochłoniesz całej tabliczki na raz, trochę czekolady nie zaszkodzi.



1. Wolkenstein P. et al.: Acne prevalence and associations with lifestyle: a cross-sectional online survey of adolescents/young adults in 7 European countries. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2018; 32(2): 298-306. doi: 10.1111/jdv.14475. Epub 2017 Sep 6.

2. Misery L. et al.: Consequences of acne on stress, fatigue, sleep disorders and sexual activity: a population-based study. *Acta Derm Venereol* 2015; 95(4): 485-8. doi: 10.2340/00015555-1998.

ZNACZENIE DIETY W KURACJI TRĄDZIKOWEJ

Prawidłowo zbilansowana dieta, która jest dodatkowo wzbogacona w składniki korzystnie wpływające na stan skóry, to doskonały sposób na piękną i zadbaną cerę. W wielu przypadkach może stanowić sposób, w jaki wspomaga się leczenie chorób i niedoskonałości skóry, np. w przebiegu trądziku. Nie istnieje jedna konkretna dieta, której zastosowanie leczyłoby trądzik. Istnieją jednak pewne doniesienia, które mówią o negatywnym wpływie niektórych produktów żywnościowych na ryzyko wystąpienia trądziku oraz zaostrzenie zmian trądzikowych.

Znaczenie diety w trądziku jest powszechnie dyskutowane od wielu lat i do dzisiaj temat ten budzi kontrowersje. Wiadomo od kilku ostatnich lat o znaczeniu czynników środowiskowych, w tym czynników dietetycznych, w powstawaniu zmian trądzikowych.

Badania pokazują, że osoby, które wcześniej odżywiały się „tradycyjnie” i nie miały problemów ze skórą, po rozszerzeniu diety o produkty mleczne, rafinowane cukry i tłuszcze nasycone zaczęły obserwować pojawienie się zmian trądzikowych. Trądzik występujący bardzo powszechnie u nastolatków w krajach rozwiniętych uważany jest za epidemiczną chorobę skóry związaną z tzw. dietą zachodnią.

W naszej diecie są składniki, na które powinny zwrócić szczególną uwagę osoby zmagające się z niedoskonałościami skóry. Wśród nich wymienia się witaminy C, A, E, D, PP, cynk, siarkę, miedź oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Jednakże łatwy dostęp do restauracji typu fast food sprawia, że dieta wielu młodych osób jest bogata w szkodliwe tłuszcze trans i cukry. Dieta tego typu nie zawiera produktów o działaniu przeciwzapalnym oraz przeciwutleniaczy. W efekcie rozwój zmian trądzikowych może się nasilać¹.



Nie u każdej osoby, która nieodpowiednio się odżywia, pojawią się nowe zmiany trądzikowe, ale niewłaściwa dieta może je silnie zaostrzyć.

1. Dawidziak J., Balcerkiewicz M. Dieta jako uzupełnienie leczenia trądziku pospolitego. Część II. Kwasy tłuszczowe, indeks glikemiczny, przetwory mleczne. Farmacja współczesna 2016, 9: 67-7

CZYM JEST INDEKS GLIKEMICZNY (IG) I CZY FAKTYCZNIE MA ON WPŁYW NA POWSTAWANIE ZMIAN SKÓRNYCH?

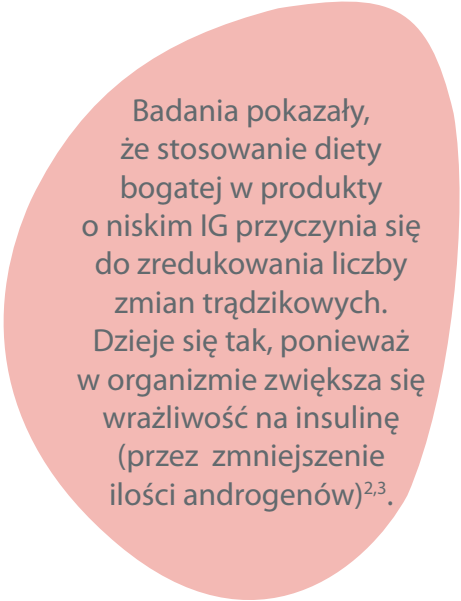
Indeks glikemiczny (IG) jest wskaźnikiem, który obrazuje zwiększenie stężenia cukru we krwi po spożyciu 50 g węglowodanów, w porównaniu ze stężeniem cukru we krwi po spożyciu 50 g czystej glukozy¹.

Dieta może mieć wpływ na nadmierną proliferację komórek w naskórku, rozrost gruczołów łojowych, wzmożoną produkcję sebum, zależną od androgenów (hormony płciowe o budowie steroidowej). Istnieje zależność między hormonami androgenowymi oraz insulinopodobnym czynnikiem wzrostu IGF-1.

Spożywanie produktów z wysokim indeksem glikemicznym może prowadzić do hiperinsulinemii, która stymulując insulinopodobny czynnik wzrostu – IGF-1 wpływa na wydzielanie hormonów androgenowych. Stężenie insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF-1) we krwi wzrasta w okresie dojrzewania i zmienia się w zależności od stopnia nasilenia trądziku. Taka sytuacja może spowodować nadmierną proliferację keratynocytów mieszkowych oraz zwiększoną lipogenezę sebocytów, co prowadzi do zatykania mieszków włosowych (jednostek włosowo-łojowych) i powstawania zaskórników.

W rekomendacjach Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego wskazano, aby u pacjentów szukających porady co do nawyków żywieniowych, a także szukających porady w kwestii leczenia trądziku, rozważyć zbilansowaną dietę.²

Węglowodany mogą zwiększać ryzyko wystąpienia trądziku, a także jego nasilenia przez fakt, że zwiększają gwałtownie stężenie glukozy, a w konsekwencji powodują wyrzut insuliny. Taka poposiłkowa hiperinsulinemia może zapoczątkować szereg zmian hormonalnych, które pobudzają funkcję wydzielniczą gruczołów łojowych i nasilają rogowacenie ich ujść. W efekcie utrudnione jest usuwanie zawartości gruczołu łojowego na powierzchnię skóry.



Badania pokazały, że stosowanie diety bogatej w produkty o niskim IG przyczynia się do zredukowania liczby zmian trądzikowych. Dzieje się tak, ponieważ w organizmie zwiększa się wrażliwość na insulinę (przez zmniejszenie ilości androgenów)^{2,3}.

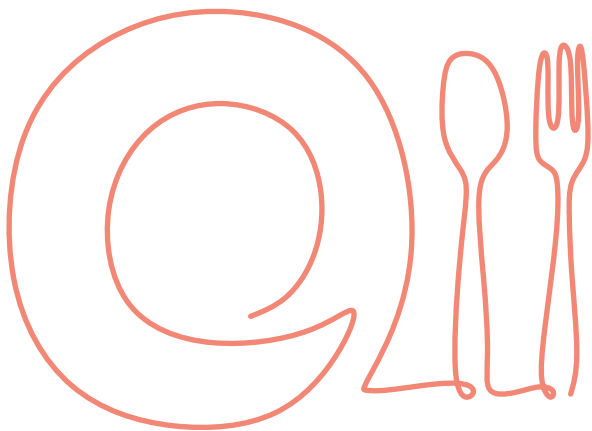
1. Spencer E.H., Ferdowsian H. R., Barnard N. D. Diet and acne: a review of the evidence, *International Journal of Dermatology* 2009, 48, 339–347

2. Wolska H., Gliński W., Placek W.: Trądzik zwyczajny – patogeneza i leczenie. Konsensus PTD. *Przegl Dermatol* 2007, 94, 171–178

3. Costa A., Moises T. A., Acne and diet: truth or myth?, *An Bras Dermatol* 2010, 85(3):346

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE A ZMIANY TRĄDZIKOWE

Pomimo że nie ma jednoznacznych dowodów na komedogenne działanie mleka i jego przetworów, niektórzy autorzy podkreślają niekorzystny wpływ hormonów wytwarzanych przez krowy w okresie ciąży. Dieta o wysokim indeksie glikemicznym i białko mleka zwiększają korelację insulina/insulinopodobny czynnik wzrostu-1 (IGF-1), co może mieć związek ze zwiększonym udziałem IGF-1 w okresie dojrzewania. Zarówno IGF-1, jak i androgeny stymulują wydzielanie łoju, który stanowi pożywkę dla bakterii trądzikowych *Cutibacterium acnes*. Dieta ma również wpływ na mikrobiotę jelitową. Istnieje wiele dowodów, że dieta tzw. zachodnia powoduje istotne zmiany w mikroflorze jelitowej, przyczyniając się do metabolicznych i zapalnych chorób skóry, w tym ciężkich postaci trądziku.



INDEKS GLIKEMICZNY

WĘGLOWODANY O WYSOKIM INDEKSIE		WĘGLOWODANY O ŚREDNIM INDEKSIE	
Piwo	110	Cukier (sacharoza)	70
Glukoza, syrop zbożowy	100	Bagietka	70
Skrobia ziemna, kukurydziana maltodeksyna	95	Słodzone zboża rafinowane	70
Ziemniaki pieczone	95	Batoniki czekoladowe	70
Frytki	95	Ziemniaki gotowane bez łupiny	70
Mąka ryżowa	95	Napoje gazowane	70
Skrobie modyfikowane	95	Biszkopty	70
Puree ziemniaczne	90	Ryż biały, mleko ryżowe	70
Chipsy	90	Kluski, pierożki	70
Miód	85	Rodzynki	65
Chleb biały	85	Chleb razowy	65
Marchew gotowana	85	Ziemniaki gotowane w mundurkach	65
Płatki kukurydziane, kukurydza	85	Buraki	65
Ryż błyskawiczny	85	Konfitury słodzone	65
Ciasteczka ryżowe	85	Sok pomarańczowy przemysłowy	65
Ryż dmuchany	85	Syrop klonowy	60
Naleśniki	85	Rafinowana kasza manna	60
Bób gotowany	80	Ryż długoziarnisty	60
Arbuz	75	Banan, dojrzały melon	60
Gofry	75	Spaghetti długogotowane	55
Żelki	75	Herbatniki piaskowe	55
Dynia	75	Brzoskwinie z puszki	55
Kabaczek	75	Maniok	55
Płatki czekoladowe	75	Ketchup	55

WĘGLOWODANY O NISKIM INDEKSIE

Ryż pełnoziarnisty (brązowy)	50	Figi, suszone morele, gruszki, pomarańcze	35
Ryż basmati	50	Ryż dziki	35
Groszek zielony w puszcze	50	Komosa	35
Słodkie bataty	50	Przecier pomidorowy	35
Kiwi	50	Amarantus	35
Makaron z mąki ze zbóż pełnoziarnistych gotowany al dente	50	Wyroby mleczne	30
Skrobia modyfikowana	50	Marchewka surowa	30
Bataty	50	Ciecierzycza	30
Ananas świeży	45	Jabłka, brzoskwinie	30
Kokos	45	Makaron sojowy	30
Żurawina	45	Marmolada owocowa bez cukru	30
Bulgur	45	Soczewica zielona, fasola	25
Świeży zielony groszek	40	Czekolada gorzka 70% kakao	25
Zboża pełnoziarniste bez cukru	40	Migdały, orzechy włoskie, laskowe	25
Mąka gryczana	40	Wiśnie, śliwki, jeżyny, maliny	25
Płatki owsiane	40	Syrop z agawy	20
Banan niedojrzały	40	Awokado	20
Fasola czerwona	40	Soja, orzechy ziemne	15
Sok pomarańczowy wyciskany, sok jabłkowy	40	Warzywa zielone, pomidor, pieczarki, papryka, brokuły, kapusta	15
Winogrona	40	Wino wytrawne	0
Lody na algach	40	Mięso	0
Chleb z otrąb	40	Owoce morza, ryby	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	Kawa i herbata (bez dodatków)	0
Pumpernikiel	40	Jaja	0

WITAMINY I ICH POZYTYWNY WPŁYW NA STAN SKÓRY

Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, gdyż są prekursorami wielu hormonów. Witaminy takie jak A, C, E są przeciwutleniaczami. Zapobiegają utlenianiu wolnych rodników, dzięki czemu zapobiegają wystąpieniu chorób cywilizacyjnych oraz starzeniu organizmu. Bardzo ważne jest dbanie o ich odpowiednią podaż.

Witamina A – odpowiedzialna za dobry stan i koloryt skóry. Wraz z pro-witaminą (beta-karotenem) jest jedną z ważniejszych witamin wpływających na stan skóry. Odpowiada ona za normalizację wydzielania łoju, a także odpowiedni stan nawilżenia skóry. Jest jednym ze składników leków używanych w terapii chorób skóry, np. trądziku. Niedobory tej witaminy mogą prowadzić do zmian skórnych, powodując m.in. suchość skóry, nieprawidłowe rogowacenie komórek i złuszczenie naskórka.

Witamina C – jest przeciwutleniaczem, bierze udział w zmniejszeniu przebarwień pozapalnych skóry (PIH – Post Inflammatory Hyperpigmentation) często występujących po wyleczeniu trądziku oraz wpływa na sprężystość skóry. Jest ważnym elementem w procesie syntezy kolagenu.

Witamina E - jest odpowiedzialna za spowalnianie procesów starzenia się skóry i wspomaga gojenie się ran. Wykazuje także działanie przeciwzapalne. Dobrym źródłem witaminy E są oleje roślinne i orzechy, zwłaszcza migdały i orzechy laskowe, oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.

Witamina PP – ma właściwości przeciwzapalne i regenerujące. Witamina PP (niacyna, niacynamid, witamina B3), znana również jako kwas nikotynowy, posiada właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Ponadto, podobnie jak witamina D, może hamować rozwój bakterii *Cutibacterium acnes*.



SKŁADNIKI MINERALNE W DIECIE A KWESTIA TRĄDZIKU

Składniki mineralne są związkami chemicznymi, które nie są wytwarzane w ludzkim organizmie. Dlatego tak bardzo ważne jest ich dostarczenie do organizmu wraz z pożywieniem. Pełnią one funkcje budulcowe, wchodzą w skład enzymów, hormonów, komórek.



Cynk – badania wykazały, że u osób ze zmianami trądzikowymi występują niedobory tego składnika, a jego suplementacja poprawiła stan skóry. Wykazano bakteriostatyczne działanie cynku na bakterie *Cutibacterium acnes*. Pierwiastek ten hamuje chemotaksję i zmniejsza produkcję cytokin prozapalnych.

Selen, krzem, siarka – to pierwiastki chemiczne, które są bardzo istotne w leczeniu zmian trądzikowych. Do przykładów ich działania należy: złuszczenie naskórka, działanie bakteriobójcze oraz grzybobójcze¹.



1. Szepietowski J., Kapińska-Mrowiecka M., Kaszuba A., Langner A., Placek W., Wolska H., Matusiak Ł., Trądzik zwyczajny: patogenezą i leczenia. Konsensus Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Przegl Dermatol 2012, 99, 649-673

KWASY TŁUSZCZOWE

Tłuszcze to kolejny element potrzebny do wzrostu, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Są one niezbędne dla wchłaniania niektórych witamin, a także potrzebne są do prawidłowego funkcjonowania hormonów w organizmie. Mają ogromny wpływ na stan skóry. W diecie należy zadbać o podaż takich związków, jak: niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT): kwas linolowy (LA) i alfa-linolenowy (ALA), kwas eikozapentaenowy (EPA), kwas dekozaheksaenowy (DHA).



NNKT – są to cząsteczki, których organizm nie produkuje, dlatego istotne jest ich dostarczenie wraz z pożywieniem. Znajdują się w rybach morskich, nasionach i orzechach. Ważna jest odpowiednia proporcja kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w diecie. Kwasy omega-3 działają hamująco na stan zapalny, gdyż w organizmie konkurują z kwasami omega-6, zmniejszając ich stężenie w tkankach. Według badań naukowych kwasy tłuszczowe mają zdolność zmniejszania stanu zapalnego poprzez hamowanie wydzielania cytokin oraz leukotrienów i prostaglandyn^{1,2}.

Zachodni model żywienia dostarcza nadmiernej ilości wysoko przetworzonych produktów węglowodanowych, a także nadmiaru kwasów tłuszczowych nasyconych. Wysoka zawartość tłuszczów zwierzęcych (nasyconych trans) w diecie może stanowić potencjalny dietetyczny czynnik ryzyka rozwoju trądziku.

1. Spencer E.H., Ferdowsian H. R., Barnard N. D. Diet and acne: a review of the evidence, *International Journal of Dermatology* 2009, 48, 339–347

2. Costa A., Moises T. A., Acne and diet: truth or myth?, *An Bras Dermatol* 2010, 85(3):346-5

Nie należy rezygnować ze spożycia kwasów omega-6, ale ich spożycie powinno być zrównoważone przyjmowaniem pokarmów bogatych w kwasy omega-3 (1:3). W związku z tym, w codziennym jadłospisie powinny się znaleźć oleje roślinne i orzechy, a dodatkowo dwa razy w tygodniu ryba (w tym jedna porcja tłustej ryby morskiej: tuńczyk, makreła, śledź, szprotka).

BŁONNIK POKARMOWY MA KORZYSTNY WPŁYW NA TRĄDZIK

Błonnik pokarmowy to pozostałości komórek roślinnych odpornych na działanie enzymów trawiennych człowieka. Najlepszym źródłem błonnika są kasze (gryczana, jęczmienna, otręby, płatki zbożowe) oraz rośliny strączkowe, suszone owoce i orzechy.

SKUTECZNA DIETA NA TRĄDZIK

Nie ma jednej diety, która skutecznie pomoże pozbyć się trądziku, ale dzięki odpowiedniemu żywieniu i leczeniu farmakologicznemu możemy zapobiec jego rozwojowi oraz zmniejszyć objawy już występujące. I tutaj nasuwa się pytanie „Jakie produkty mogę spożywać, chcąc pozbyć się trądziku?”. Pierwszą ważną zasadą jest to, że należy **obserwować swój organizm i jego reakcje na dany produkt.**

ZAPAMIĘTAJ!
Na dobry stan Twojej skóry ma duży wpływ to, po co sięgasz na talerzu!
Prawidłowe odżywianie zapewni zdrową i piękną skórę każdego dnia!



10 ZALECEŃ DIETETYCZNYCH W KURACJI ANTYTRĄDZIKOWEJ

1. Komponuj dietę zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu.
2. Staraj się dbać o regularność spożywania posiłków (4-5 posiłków z przerwami 3-4 godzinnymi).
3. Codziennie spożywaj warzywa i owoce – minimum 400 g. Dbaj o dodatek warzyw i/lub owoców do każdego posiłku.
4. Wybieraj produkty zbożowe niskoprzetworzone, te o niskim indeksie glikemicznym (IG).
5. Wybieraj produkty mleczne niskotłuszczowe, głównie w postaci przetworów fermentowanych. Zawsze przetestuj, czy Twój organizm je toleruje i jaki mają wpływ na Twoją skórę.
6. W komponowaniu diety korzystaj również z zamienników produktów mlecznych w postaci fortyfikowanych przetworów i napojów roślinnych (czyli wzbogaconych o jeden lub kilka składników odżywczych – np. wapń, witaminy czy składniki mineralne jak magnez czy cynk).
7. W komponowaniu diety zawierającej źródła białka preferuj mięso drobiowe, sięgaj 1-2 razy w tygodniu po ryby oraz wykorzystuj składniki roślinne.
8. Dobrym źródłem tłuszczu w Twojej diecie niech będą orzechy, pestki i nasiona a w mniejszych ilościach również oleje roślinne.
9. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, przy czym głównym spożywanym płynem powinna być woda. Pij 2-2,5 l płynów dziennie.
10. Unikaj produktów o wysokiej zawartości cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych lub utwardzonych.

ZALECENIE DODATKOWE: dbaj o regularną aktywność fizyczną – pamiętaj, że najkorzystniejsze dla zdrowia jest poświęcenie na ruch przynajmniej 30 minut dziennie.

- warzywa i owoce
- orzechy, pestki, nasiona
- białko roślinne
- produkty o niskim IG
 - ryby
- woda, zielona herbata
- fermentowane napoje mleczne
- oleje

PRODUKTY WSKAZANE

- produkty mleczne
- mięso i jego przetwory
- jaja

PRODUKTY O NEUTRALNYM LUB NIEJEDNOZNACZNYM WPŁYWIE

- produkty wysokoprzetworzone
 - czekolada, słodycze
- produkty o wysokim IG
 - napoje słodzone
- żywność typu fast food
- cukier i produkty o wysokiej zawartości cukru
- mleko (wpływ stosowania tego produktu powinien być ustalony indywidualnie dla każdego pacjenta)

PRODUKTY NIEWSKAZANE



LECZENIE

Walka z trądzikiem jest jak maraton. Trzeba być wytrwałym i biec w równym tempie. Dzięki odpowiedniemu leczeniu i pielęgnacji trądzik może zniknąć, a Ty możesz ukończyć wyścig jako zwycięzca. Warunkiem sukcesu jest przestrzeganie zasad leczenia i zastosowanie się do kilku prostych reguł.

Wyobraź sobie teraz, że dermatolog jest Twoim trenerem, który przygotowuje Cię do tego maratonu i wspiera w jego trakcie. Żeby lepiej rozumieć jego zalecenia warto znać metody leczenia trądziku. Nie zniechęcaj się terminami medycznymi, które znajdziesz poniżej, ich znajomość też może pomóc Ci stanąć na podium.

LECZENIE MIEJSCOWE – PREPARATY DO STOSOWANIA ZEWNĘTRZNEGO



U około 60% osób trądzik da się wyleczyć stosując terapię miejscową. U osób tych nie jest potrzebne leczenie ogólne (tabletki doustne), a do poprawy stanu skóry wystarczy leczenie miejscowe i specjalnie dobrana pielęgnacja¹.

Terapia miejscowa to leczenie w konkretnym miejscu na skórze. Wykorzystuje się do tego celu maści, kremy lub żele, które można aplikować bezpośrednio na powierzchnię skóry, w obrębie której znajdują się zmiany trądzikowe.

W terapii miejscowej stosuje się:

- retinoidy (pochodne witaminy A): hamują tworzenie się zaskórników, ograniczają powstawanie stanu zapalnego, umożliwiają prawidłowe złuszczenie naskórka;
- antybiotyki: działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie; może to być erytromycyna lub klindamycyna;
- nadtlenek benzoilu: działa złuszcząco, przeciwzapalnie oraz przeciwbakteryjnie;
- kwas salicylowy: ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, oczyszcza zaskórники, zmniejsza łojotok;
- kwas azelainowy: ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, złuszczące, przeciwłojotokowe; stosowany jest także w leczeniu przebarwień potrądzikowych^{1,2}.

Wśród leków miejscowych są też preparaty złożone, np. połączenie retinoidów i antybiotyków, retinoidów i nadtlenku benzoilu, nadtlenku benzoilu i antybiotyków.

Leczenie miejscowe może być stosowane w monoterapii (czyli pojedynczo), w terapii naprzemiennej (czyli dwa leki na zmianę) lub terapii skojarzonej (łączenie leków). Może też stanowić uzupełnienie leczenia ogólnego (przyjmowania leków doustnie), a także jako leczenie podtrzymujące po jego zakończeniu.

W monoterapii można stosować jedynie retinoidy przy trądziku zaskórnikowym, a nadtlenek benzoilu czy kwas azelainowy w bardzo łagodnych postaciach trądziku. W terapii naprzemiennej lub skojarzonej łączy się kilka leków, najczęściej antybiotyk z retinoidem lub antybiotyk z nadtlenkiem benzoilu^{3,4,5,6}.

Odpowiednią kombinację leków dobiera dermatolog. Tłumaczy także, w jaki sposób je stosować. Pamiętaj, że powodzenie leczenia – zwycięstwo w walce z trądzikiem – zależy przede wszystkim od tego, czy stosujesz się do jego zaleceń i systematycznie ich przestrzegasz!

1. Ingram J.R. et al.: Management of acne vulgaris: an evidence based update. Clin Exp Dermatol 2009; 35: 351-354.

2. Thiboutot D. et al.: New insights into the management of acne: an update from the Global Alliance to Improve Outcomes in Acne Group. J Am Acad Dermatol 2009; 60: S1-S50.

3. Kaszuba A. et al.: Trądzik pospolity: leczenie miejscowe preparatami prostymi w terapii naprzemiennej. Dermatol Prakt 2010; 4: 3-12.

4. Ross E.V.: Optical treatments for acne. Dermatol Ther 2005; 18: 253-266.

5. Worret W.I. et al.: Acne therapy with topical benzoyl peroxide, antibiotics and azelaic acid. J Dtsch Dermatol Ges 2006; 4: 293-300.

6. Editorial. Benzoyl peroxide and adapalene fixed combination: a novel agent for acne. Br J Dermatol 2009; 161: 971-976.

LECZENIE OGÓLNE – PREPARATY DOUSTNE

Leczenie ogólne polega na doustnym przyjmowaniu antybiotyków, leków hormonalnych lub izotretynoiny. Antybiotyki podawane ogólnie działają zarówno przeciwzapalnie, jak i przeciwbakteryjnie. Rekomendowane są tetracykliny i makrolidy¹.

Dobry efekt leczenia doustnym antybiotykiem możesz zauważyć już po 2-4 tygodniach od rozpoczęcia terapii. Jeżeli po 3 miesiącach leczenia nie zaobserwujesz poprawy, ponownie skonsultuj się z lekarzem. Po uzyskaniu zadowalającego wyniku terapii lekarz może zalecić stosowanie antybiotyku w skutecznej dawce jeszcze przez co najmniej 4-6 miesięcy, a następnie stopniowo zmniejszać dawkę.

U niektórych pacjentek z trądzikiem może okazać się konieczne włączenie preparatów hormonalnych, szczególnie jeżeli zdiagnozowano u nich zaburzenia hormonalne. Mogą być wtedy stosowane doustne preparaty antykoncepcyjne zawierające estrogeny lub leki przeciwandrogenowe.



1. Szepietowski J. et al.: Trądzik zwyczajny: patogeneza i leczenie. Konsensus Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Przegl Dermatol 2012; 99: 649–673.

IZOTRETYNOINA DOUSTNA

Izotretynoina jest syntetyczną pochodną witaminy A i jako jedyna działa na cztery podstawowe czynniki wywołujące trądzik. Substancja ta używana jest z powodzeniem w leczeniu ciężkich postaci trądziku już od ponad 40 lat!

Izotretynoina przyczynia się do zmniejszenia nadmiernej aktywności gruczołów łojowych znajdujących się w skórze. Dodatkowo powoduje także zmniejszenie ich liczby. Co za tym idzie, rozrost gruczołów łojowych zostaje zahamowany, a różnicowanie gruczołów jest znormalizowane. Zastosowanie tej substancji sprawia, że nadmierne wydzielanie sebum zostaje unormowane, pory skóry nie zatykają się, a objawy trądziku z czasem zanikają. Co bardzo ważne, izotretynoina daje stosunkowo szybkie rezultaty oraz długoterminowe efekty.

Zastanawiasz się pewnie, czy kuracja izotretynoiną daje gwarancję, że problem trądziku nie wróci? Niestety. Żadna metoda leczenia trądziku nie gwarantuje, że choroba nie wróci. Nie zniechęcaj się jednak, pamiętaj, że to maraton!

JAK PRZEBIEGA LECZENIE IZOTRETYNOINĄ DOUSTNĄ?

1. BADANIA BIOCHEMICZNE

Izotretynoina doustna jest bardzo skuteczną i silną substancją, dlatego zanim dermatolog wypisze Ci pierwszą receptę, zleci szereg badań, aby sprawdzić czy Twój organizm jest gotowy na terapię. Badania z krwi obejmują: morfologię, próby wątrobowe, stężenie cholesterolu i triglicerydów oraz bilirubiny. Jeśli jesteś płci żeńskiej, będziesz musiała wykonać także test wykluczający ciążę (oceniający stężenie beta hCG). **Ciąża bowiem jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do rozpoczęcia terapii izotretynoiną.**

2. ZGODA NA LECZENIE

Twoje wyniki są w normie, więc co dalej? Dermatolog poprosi Cię o podpisanie zgody na leczenie. Warto zapoznać się z jej treścią wcześniej – możesz ją pobrać ze strony www.izotretynoinadlapacjenta.pl. Zapoznaj się z każdym punktem tego dokumentu. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy pytania, powiedz o nich lekarzowi. Ważne jest, aby być świadomym wszystkich obostrzeń i niedogodności, które niesie za sobą terapia.

3. LECZENIE

Dermatolog zaleca dawkę izotretynoiny odpowiednią do masy ciała oraz stanu zaawansowania zmian skórnych w trądziku. Powinien również poinformować o szacowanym czasie trwania terapii, a to będzie zależało od liczby wykwitów zapalnych na skórze oraz tendencji do bliznowacenia (w takim przypadku kuracja może być dłuższa). Długość leczenia wiąże się z przyjęciem tak zwanej „dawki skumulowanej”, która dotychczas określana była pomiędzy 120 i 150 mg substancji czynnej na każdy kg masy ciała. Pamiętaj, że lekarz podchodzi do każdego pacjenta w indywidualny sposób i na podstawie stanu zdrowia może podjąć decyzję o zmianie dawki czy wydłużeniu terapii. W praktyce zdarza się, że niektórzy pacjenci wymagają zastosowania wyższej dawki skumulowanej, co skutkuje zmniejszeniem częstości nawrotów trądziku. Leczenie izotretynoiną powinno być prowadzone do ustąpienia objawów trądziku i kontynuowane przez co najmniej 2-3 miesiące w celu uniknięcia nawrotów choroby. Nie została określona dawka skumulowana, która utrzymuje remisję trądziku, co w konsekwencji zmienia podejście do pełnej dawki leku!

Decyzje dermatologa nie są przypadkowe i wynikają z jego indywidualnego i często wieloletniego doświadczenia terapeutycznego. Jego celem jest zminimalizowanie liczby i intensywności działań niepożądanych leku, a także zapobieżenie ewentualnym nawrotom trądziku po zakończeniu leczenia.

4. KONTROLA

W trakcie terapii dostaniesz skierowanie na wykonanie badań kontrolnych. Podstawowe badania biochemiczne powinny być wykonane po 1 miesiącu terapii, a następnie trzeba je robić co 2 lub 3 miesiące. Kobiety muszą powtarzać test ciążowy w każdym miesiącu.



ZAPOBIEGANIE CIĄŻY

Wykonywanie testów ciążowych koniecznych do kontynuacji leczenia wiąże się z programem zapobiegania ciąży wpisanym w terapię. Izotretynoina bowiem ma działanie teratogenne, co oznacza, że jeśli kobieta zajdzie w ciążę w trakcie terapii lub miesiąc po jej zakończeniu, istnieje ryzyko poronienia lub uszkodzenia płodu. Dlatego też każda kobieta w wieku rozrodczym, która decyduje się na leczenie izotretynoiną musi stosować co najmniej jedną wysoce skuteczną (niezależną od użytkownika) metodę antykoncepcji (np. wkładkę wewnątrzmaciczną, implant antykoncepcyjny) lub dwie uzupełniające się metody antykoncepcji (na przykład doustną antykoncepcję i prezerwatywę).

O skuteczności metody antykoncepcyjnej informuje nas wskaźnik Pearla, który określa prawdopodobieństwo zajścia w ciążę (odsetek niepowodzeń w grupie 100 kobiet przez rok stosowania danej metody). Im wyższa jest wartość tego wskaźnika, tym dana metoda antykoncepcji jest bardziej zawodna.

Antykoncepcję należy stosować:

- przynajmniej 1 miesiąc przed rozpoczęciem terapii,
- nieprzerwanie w trakcie trwania terapii,
- co najmniej 5 tygodni po zakończeniu leczenia.



Konieczność przyjmowania antykoncepcji podczas terapii obowiązuje wszystkie kobiety w wieku rozrodczym, również te, które nie miesiączkują lub nie współżyją seksualnie.

Przez cały okres leczenia i przez miesiąc po jego zakończeniu nie oddawaj krwi! Jeżeli taka krew trafiłaby do kobiety w ciążę, jej dziecko mogłoby urodzić się z ciężkimi wadami wrodzonymi.

METODY ANTYKONCEPCYJNE

METODA		WSKAŹNIK PEARLA	OPIS
NIEZALEŻNE OD UŻYTKOWNIKA	Implant hormonalny	0,5	Mały „patyczek”, który wszczepia się pod skórę przedramienia. Działa 3-5 lat uwalniając syntetyczny odpowiednik progesteronu.
	Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna (tzw. spirala hormonalna)	0,2-1	Zagęszcza śluz w szyjce macicy, co zmniejsza aktywność plemników i uniemożliwia zapłodnienie, a także hamuje owulację. Czas działania 3-5 lat.
	Spirala wewnątrzmaciczna	0,5-2,7	„Sprężynka z dwoma haczykami”. Miedź, z której jest wykonana, powoduje stan zapalny, w którym pojawia się duża liczba leukocytów, które niszczą plemniki i zapobiegają zapłodnieniu komórki jajowej. Wystarcza na 3-5 lat.
WYMAGAJĄCE SYSTEMATYCZNOŚCI	Tabletka złożona jednofazowa	0,05-0,5	Zawiera tę samą dawkę dwóch hormonów, które stosujemy przez całą długość cyklu.
	Tabletka złożona trójfazowa	0,05-0,5	Dawki progestagenu i estrogenu są różne w tabletkach, które należy przyjmować w odpowiednich dniach cyklu.

METODY ANTYKONCEPCYJNE

WYMAGAJĄCE SYSTEMATYCZNOŚCI	Tabletka „mini”	1-4	Zawiera małą dawkę jednego hormonu – progestagenu.
	Krążek dopochwowy	0,2-1,4	Działa na zasadzie stopniowego uwalniania w pochwie kobiety estrogenu i progesteronu. Hormony te wchłaniane są przez nabłonek w pochwie, przez co hamują owulację. Krążek umieszczamy w pochwie raz na 3 tygodnie.
	Plaster hormonalny	<1	Po przyklejeniu na skórę hormony (estrogeny i progesteron) uwalniane są z plastra, przenikają przez skórę i hamują owulację. Plaster wymaga zmiany raz w tygodniu.
	Zastrzyki hormonalne	0,3-0,5	Zawierają tylko progestagen, czyli syntetyczny odpowiednik progesteronu. W związku z tym zastrzyk zatrzymuje owulację i zagęszcza śluz w szyjce macicy, co uniemożliwia plemnikom przedostanie się do komórki jajowej. W zależności od preparatu trzeba je przyjmować co 8 lub 12 tygodni.
BARIEROWE	Prezerwatywa	3-14	Tworzy fizyczną barierę uniemożliwiającą przeniknięcie plemników do komórki jajowej. Jest absolutnie niewystarczająca jako jedyna metoda zapobiegania ciąży.

OBJAWY NIEPOŻĄDANE, KTÓRE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ W TRAKCIE LECZENIA

Musisz liczyć się z tym, że po kilku tygodniach leczenia Twoja skóra może wyglądać nawet gorzej niż na początku terapii. Zaostrzenie objawów trądziku, czyli tzw. wysyp zmian trądzikowych oznacza, że izotretynoina przyjmowana doustnie zaczyna działać aktywnie.

PAMIĘTAJ!

Nad prawidłowym przebiegiem Twojego leczenia czuwa lekarz dermatolog, który pomoże Ci przetrwać ten czas! Taki stan minie po kilku miesiącach i z każdym tygodniem będzie już tylko lepiej. Zdecydowanie najczęstszym działaniem niepożądanym izotretynoiny jest zapalenie czerwieni wargowej. Popękane kąciaki ust oraz obrzęknięte i wysuszone wargi to bardzo duży dyskomfort.

Aby zapobiec łuszczeniu się skóry i pojawieniu strupów na ustach nawilżaj je jak najczęściej (kilka razy w ciągu dnia), a wieczorem posmaruj obficie wazeliną. Jest to konieczne, niezależnie od płci.



Kolejnym działaniem niepożądanym, które może, lecz nie musi wystąpić, jest suchość skóry i błon śluzowych. Lekarz wraz z receptą na izotretynoinę zazwyczaj zaleca odpowiednią pielęgnację skóry trądzikowej. Może to być na przykład stosowanie odpowiednich, indywidualnie dobranych dermokosmetyków, których celem jest oczyszczanie skóry bez jej przesuszania oraz odpowiednie nawilżenie (szczególnie skóry twarzy, ciała oraz ust).

Może też pojawić się krwawienie z nosa czy zapalenie spojówek, które również są objawami przesuszenia błony śluzowej tych obszarów. W przypadku wystąpienia takich objawów skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, który poleci Ci odpowiednie nawilżające krople do nosa lub do oczu (tzw. „sztuczne łzy”). Systematyczna i częsta aplikacja takich kropli na pewno przyniesie ulgę i pomoże w szybkim ustąpieniu tych objawów.

W trakcie terapii mogą pojawić się też inne objawy niepożądane, m.in.: bóle stawów, mięśni, pleców, bóle głowy czy rzadziej zmiany wyników badań laboratoryjnych, np. zwiększenie stężenia trójglicerydów we krwi. Jeśli jesteś osobą bardzo aktywną fizycznie, dolegliwości kostno-mięśniowe mogą być bardziej odczuwalne. Jeśli to możliwe, ogranicz wysiłek fizyczny. O występujących działaniach niepożądanych zawsze informuj swojego lekarza prowadzącego! Lekarz prowadzący może wskazać doraźne środki zaradcze lub skierować Cię na konsultację do specjalisty w określonej dziedzinie medycyny. W szczególnych sytuacjach lekarz może zdecydować o przerwaniu terapii.

Komplet informacji na temat występowania możliwych działań niepożądanych podczas leczenia doustną izotretynoiną zawiera ulotka dla pacjenta, dołączona do opakowania przepisanego leku. Należy zawsze zapoznać się z nią przed rozpoczęciem leczenia.

CLEANANCE HYDRA

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**SILNE NAWILŻENIE
SKÓRY SUCHEJ I PODRAŻNIONEJ
NP. LECZENIEM
FARMAKOLOGICZNYM**

**REDUKUJE
SUCHOŚĆ SKÓRY
.93%
W 7 DNI***

* Badanie skuteczności, 42 osoby w czasie leczenia farmakologicznego, stosowanie 2 razy/dzień, ocena po tygodniu stosowania.



PIELĘGNACJA SKÓRY TRĄDZIKOWEJ

Zaopiekuj się swoją trądzikową skórą odpowiednio ją pielęgnując, zwłaszcza w trakcie terapii, gdy staje się bardzo wrażliwa. Poniżej znajdziesz rady, które pozwolą Ci stworzyć Twoją własną rutynę pielęgnacyjną. I choć rutyna kojarzy się często z czymś nudnym, co trzeba, a nie chce się robić, w tym przypadku tak być nie musi! Oczyszczanie, nawilżanie i zabezpieczanie skóry przed czynnikami zewnętrznymi poprawi stan Twojej skóry oraz ogólne samopoczucie. Może też się stać jedną z przyjemniejszych chwil w ciągu dnia.

RUTYNA PIELĘGNACYJNA – OCZYSZCZANIE SKÓRY TRĄDZIKOWEJ

Gdy masz trądzik, higiena to podstawa. Oczyszczaj codziennie skórę, aby usunąć zanieczyszczenia, martwe komórki naskórka i nadmiar sebum. Dzięki temu ograniczasz stan zapalny. Jednak dbając o higienę zachowuj umiar – nie działaj zbyt intensywnie, gdyż może to doprowadzić do nadmiernego przesuszenia i uwrażliwienia skóry, a w konsekwencji do nasilenia łojotoku.

Używaj delikatnych produktów oczyszczających, takich jak syndet, czyli pieniące się, hipoalergiczne mydło bez mydła. Mleczka i żele oczyszczające są również dobrze tolerowane przez skórę trądzikową. Delikatne produkty oczyszczające są mniej agresywne i bardziej odpowiednie dla skóry wrażliwej niż konwencjonalne mydła. Oczyszczają, szanując odczyn pH skóry. Mają też właściwości antibakteryjne. Możesz je stosować dwa razy dziennie. Prze-testuj i wybierz produkt, który najlepiej ukoji Twoją skórę podczas porannej i wieczornej toalety.

Dbaj o to, by po każdym zastosowaniu takiego produktu dokładnie spłukać go wodą. Po spłukaniu delikatnie osusz skórę, nie pocierając zbyt mocno. Możesz ją potem spryskać wodą termalną, co zapewni jej dodatkowe ukojenie.



Raz w tygodniu możesz używać delikatnego środka złuszczonego, aby usunąć martwe komórki skóry. Wybierz produkt bez ziarenek czy drobinek, który mógłby przebić zmiany i pogorszyć trądzik. Następnie możesz wykonać głębsze oczyszczenie skóry za pomocą maseczki oczyszczającej, która wchłonie nadmiar sebum i zanieczyszczenia. Pozostaw ją na twarzy na około dziesięć minut.

RUTYNA PIELĘGNACYJNA – NAWILŻANIE SKÓRY TRĄDZIKOWEJ

Niektóre leki na trądzik zmniejszają wydzielanie sebum, jak w przypadku doustnej witaminy A (izotretynoiny), co powoduje wysuszenie skóry.

W głowie może pojawić się mętlik: skóra może stać się tłusta, a przecież nawilżanie jest najważniejsze, więc co robić? Nawilżać? Odżywiać? A może jedno i drugie?

Kremy przeznaczone do skóry trądzikowej mają różne zastosowania. Te, które wspomagają terapię miejscową, działają głównie przeciwzapalnie oraz poprawiają tolerancję produktów, które często drażnią czy powodują wzmożone przesuszenie i napięcie skóry. Dodatkowo nawilżają i zmniejszają jej zaczerwienienie.

Podczas terapii doustną izotretynołą najistotniejsze jest, aby krem przeciwdziałał wysuszeniu. Do codziennego stosowania należy zatem wybrać produkt, który nawilża, regeneruje i łagodzi uczucie napięcia skóry.

Oprócz opisu działania i składu produktu warto także zwrócić uwagę na system zamknięcia opakowania. Dobrze, aby system taki zapewniał sterylność kosmetyku (brak zanieczyszczenia i zakażenia zawartości dermokosmetyku pozostającego w opakowaniu).

Jeśli stosujesz typowe produkty przeciwtrądzikowe, aplikuj je na noc, przed pójściem spać, na czystą i suchą skórę. Unikaj ich kontaktu z błonami śluzowymi i delikatnymi miejscami, takimi jak okolice oczu, kąciki nosa czy ust.



RUTYNA PIELĘGNACYJNA – KONIECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Praktycznie wszystkie leki stosowane w leczeniu trądziku są to preparaty fotouwrażliwiające, co oznacza, że zwiększają wrażliwość skóry na słońce i promieniowanie UV. Dlatego też kolejnym elementem Twojej kosmetyczki powinien być dobry krem z filtrem.

Stosuj kremy z wysokim wskaźnikiem fotoprotekcji – filtrem SPF50+, chroniące przed promieniowaniem UVA i UVB w porze wiosenno-letniej oraz w czasie zimowych wakacji. Przy mniejszym nasłonecznieniu wskaźnik fotoprotekcji może też być mniejszy (SPF między 20-30). Ważna jest również ochrona przed światłem widzialnym, tzn. światłem niebieskim. Dobierz produkt przeznaczony do skóry tłustej i skłonnej do trądziku – taki, który będziesz codziennie używać z przyjemnością.

RUTYNA PIELĘGNACYJNA – REDUKCJA I ZAPOBIEGANIE NAWROTOM

Obowiązkowo należy pamiętać o podstawowej rutynie pielęgnacyjnej skóry trądzikowej, takiej jak prawidłowe oczyszczanie, nawilżanie czy ochrona przeciwsłoneczna. Do zaleconej przez dermatologa terapii należy włączyć preparaty pielęgnacyjne, które pozwolą na długotrwałe utrzymanie poprawy stanu skóry.

Do stosowania wybieraj produkty, które nie tylko będą redukować widoczne zmiany trądzikowe, ale także zahamują powstawanie nowych zmian i zapobiegają ich nawrotom.

Działanie na przyczynę trądziku na poziomie mikrozaskórników wspomaga leczenie i pozwala na podtrzymanie jego pozytywnych skutków. Nazywamy to **dermatologiczną pielęgnacją uzupełniającą**. Dobre nawyki pielęgnacyjne odpowiednio dobranymi dermokosmetykami są niezbędne, aby uniknąć kolejnych nawrotów trądziku.



PRODUKTY PIELĘGNACYJNE, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Zapomnij o metodach typu pasta do zębów i cytryna! Ale unikaj też konwencjonalnych mydeł i kwasowych antyseptyków, które są agresywne dla skóry i ją odwadniają. Nie stosuj też produktów, które zawierają alkohol, a także rękawic peelingujących, które podrażniają skórę.

Niektóre produkty mogą być zbyt agresywne, zbyt tłuste lub zbyt kryjące. Mogą podrażniać skórę, a czasem nasilać trądzik, blokując kanaliki, przez które wydostaje się sebum lub też powodując jego nadprodukcję. Produkty oznaczone jako „niekomedogenne” nie sprzyjają powstawaniu zaskórników i zatykaniu porów.

Pamiętaj, że w razie wątpliwości możesz zasięgnąć rady lekarza pierwszego kontaktu, dermatologa lub farmaceuty, którzy doradzą najbardziej odpowiednie produkty dla Twojego rodzaju trądziku.

RUTYNA PIELĘGNACYJNA – PODSUMOWANIE

Oto kilka rad, jak postępować na co dzień ze skórą trądzikową:

- Unikaj peelingów mechanicznych czy szorowania skóry oraz wszelkich kosmetyków, które wysuszają i podrażniają skórę.
- Myjąc twarz i ciało wybieraj delikatne produkty, tzw. mydła bez mydła. W ten sposób zachowasz równowagę pH skóry i delikatnie ją oczyścisz.
- Sięgaj po kremy emolientowe, które intensywnie nawilżają i wzmacniają funkcję barierową skóry. Koją i zmiękczają suche obszary skóry. Stosuj niekomedogeny krem nakładając go na twarz rano i wieczorem.
- Czasami usta stają się bardziej suche. Stosując odpowiedni balsam do ust można zapobiec spierzchnięciu i mikropęknięciom. Używaj go tak często jak potrzebujesz (miej go zawsze przy sobie!)
- Do pielęgnacji warto dodać produkty, które ograniczą powstawanie nowych zmian trądzikowych oraz zadziałają przeciwnawrotowo.

Co powinieneś mieć w łazience:

- pieniący się żel bez mydła do twarzy i ciała,
- niekomedogeny nawilżający lub normalizujący skórę krem do twarzy,
- emolientowy krem do ciała,
- odżywczy i naprawczy balsam do ust,
- krem zapewniający wysoką ochronę przeciwsłoneczną.



PRZETŁUSZCZAJĄCE SIĘ WŁOSY

Może zauważyłeś, że trądzik i przetłuszczające się włosy często idą w parze. Dlaczego tak jest?

Kiedy masz trądzik, masz tłustą skórę na twarzy ze względu na duże wydzielanie sebum. I to samo dotyczy skóry głowy. Nadmiar sebum wędruje w górę łodygi włosa i „natłuszcza” całe włosy. Gdy umyjesz włosy rano, wieczorem mogą być znowu tłuste. Dlatego pukiel włosów lub grzywka, które ukrywają trądzik na czole, niekoniecznie są dobrym pomysłem.

Dostosuj rytmy mycia włosów do ich rodzaju. Jeśli Twoje włosy mają tendencję do szybkiego przetłuszczania się, możesz myć je codziennie lub co drugi dzień odpowiednim, delikatnym szamponem.

Jak rozpoznać właściwy szampon? Im mniej się pieni, tym jest łagodniejszy i delikatniejszy dla skóry głowy. Na przemienne z szamponem delikatnym możesz stosować szampony przeciwłojotokowe, które są idealne dla skóry trądzikowej (nie wolno nimi jednak myć twarzy!).

W przypadku włosów puszących się i kręconych (które często są bardzo suche, mimo że tłuste u nasady), należy unikać produktów do stylizacji zawierających glicerynę. Może ona sprzyjać powstawaniu trądziku, zwłaszcza na czole i przy linii włosów. Sprawdź skład produktów, które masz w łazience.



GOLENIE

Już samo golenie bez zacięć jest wyzwaniem. Jednak przy trądziku zadanie staje się bardziej skomplikowane i może zamienić się w tor przeszkód... Oto kilka wskazówek, jak uniknąć skaleczeń.

Zanim zaczniesz się golić, umyj twarz ciepłą wodą. Ciepło rozszerza pory i naczynia krwionośne, dzięki czemu Twoja skóra stanie się bardziej elastyczna.

Prowadź maszynkę do golenia zgodnie z kierunkiem włosów, delikatnie i bez nacisku. Dzięki temu unikniesz podrażnień i wrastających włosków.

Wybieraj żele do golenia zamiast pianek, ponieważ dłużej utrzymują się na włosach i ułatwiają golenie. Stosuj produkty, które są niekomedogenne, niedrażniące i dostosowane do Twojej skóry. Jeśli masz wątpliwość, zapytaj o radę farmaceutę.

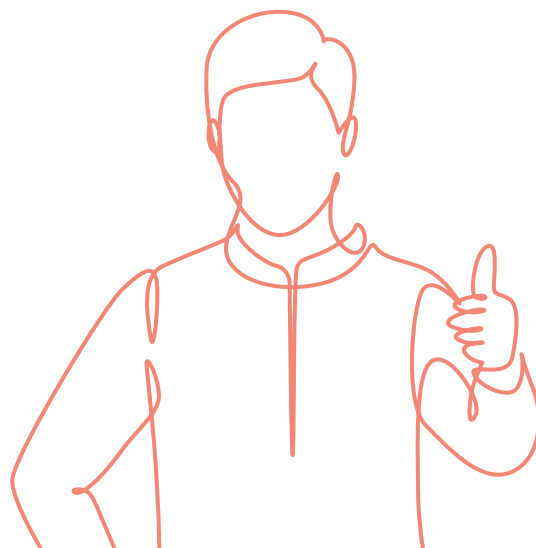
Po goleniu elektrycznym lub przed goleniem ręcznym zastosuj żel pieniący bez mydła i spłucz ciepłą wodą.

Unikaj alkoholowych płynów po goleniu i wód kolońskich, które mają tendencję do podrażniania.

Najlepsze będą antyseptyczne lekkie lotiony lub kremy, np. zawierające alantoinę lub pantenol.

Jeśli to możliwe, powtarzaj golenie co dwa lub trzy dni.

W przypadku silnego trądziku i gdy zmiany trądzikowe są duże, najlepszym rozwiązaniem jest zdecydowanie się na krótki zarost. Używaj wtedy maszynki elektrycznej.



BLIZNY

Trądzik często znika bez śladu. Ale niekiedy może zostawić ślady w postaci przebarwień lub blizn. Wniosek? Ważne jest, aby odpowiednio wcześniej przejąć inicjatywę. Ogranicz ryzyko powstania trwałych zmian poprzez jak najszybszą konsultację z lekarzem. Jeśli jednak na Twojej skórze pozostały ślady lub blizny, nie martw się – nadal można spróbować je zmniejszyć lub nawet zlikwidować.

RODZAJE POWIKŁAŃ POTRĄDZIKOWYCH – przebarwienia i blizny potrądzikowe

Czerwone lub brązowe przebarwienia pozapalne

To nie są blizny, a jedynie ustępujące objawy trądzikowe, które nie dokonały w skórze dużego zniszczenia. Są to po prostu zmiany w kolorze skóry, bez głębokiej zmiany jej struktury. Aby zniknęły, trzeba umówić się na wizytę u dermatologa, który przepisze odpowiednie preparaty (np. żele lub kremy złuszczone) lub dobierze odpowiednie zabiegi dermatologiczne.



Właściwe blizny potrądzikowe

W przeciwieństwie do małych powierzchownych zmian barwnikowych występujących w łagodnym trądziku, guzki i cysty są głębokimi zmianami trądzikowymi. Sięgają głęboko w skórę, miejscami przerywając jej ciągłość i tworząc małe kraterki. Skóra ma potem dziurki o kształcie szpikulca (mówimy wtedy o bliznach typu „ice pick” – blizna typu szpikulca do lodu) lub szersze, o ostrych lub zaokrąglonych brzegach (blizna walcowata), które nadają twarzy ziarnisty wygląd ze względu na nierówną strukturę skóry. Taki wygląd skóry jest bardzo trudny do zmodyfikowania, nawet przy użyciu mikrochirurgii i nowoczesnych technik dermatologicznych. Najradsze formy to blizny wypukłe i przerośnięte. Występują w cięższych przypadkach trądziku i są zlokalizowane głównie na tułowie – klatce piersiowej lub na plecach.

USUWANIE BLIZN POTRĄDZIKOWYCH

Ślady będące przebarwieniem można zmniejszyć za pomocą odpowiedniego kremu lub żelu. Dzięki temu poprawi się wygląd i koloryt skóry. Z kolei produkty złuszczące i keratolityczne mogą „zeszlifować” blizny za pomocą mikropeelingu i sprawić, że staną się one mniej widoczne.

Po roku od Twojego pożegnania się z trądzikiem lekarz może zalecić odnowę skóry: peeling chemiczny (powierzchnowe złuszczenie skóry za pomocą substancji chemicznej, zwykle kwasu) lub mikrodermabrazję (mechaniczne ścieranie skóry) w celu usunięcia uszkodzonej warstwy skóry, lub też wygładzający skórę zabieg laserowy.

Blizny głębokie i wąskie, szczególnie typu „ice pick” są najtrudniejsze do zmniejszenia i usunięcia. Istnieje wiele zaawansowanych metod korygowania takich blizn po całkowitym ustabilizowaniu się trądziku: od wypełniania ich kwasem hialuronowym lub tłuszczem, poprzez techniki wygładzające (peelingi chemiczne, lasery chirurgiczne, dermabrazja naskórka), aż po techniki chirurgiczne, takie jak podcinanie blizn i mikroprzeszczepy. Wszystkie te techniki mogą wydawać się skomplikowane. Jeśli masz jakieś pytania, nie wahaj się zapytać o radę swojego dermatologa.



MAKIJĄŻ A TRĄDZIK

Kilka zmian trądzikowych nie powinno psuć Ci poczucia bycia piękną czy pięknym. Nawet Lily Rose Depp je ma! W prawdziwym życiu nie możesz mieć na twarzy filtra z Instagrama, ale możesz stosować makijaż, aby czuć się lepiej. Uważaj jednak, by nie używać przypadkowych kosmetyków.

Być może dręczy Cię pewien dylemat. Zewsząd słyszysz, że należy dać oddychać skórze, nie zatykać porów. Ale jedyne co chcesz zrobić, gdy widzisz pojawiający się pryszcz... to go ukryć! To oczywiste.

Można stosować kosmetyki kolorowe, gdy ma się trądzik. Jedynym warunkiem jest ich staranne dobieranie. Wybieraj tylko produkty niekomedogenne, które nie sprzyjają powstawaniu zmian trądzikowych. I oczywiście hipoalergiczne.

Uważaj z podkładem! Ciężkie podkłady i kremy zatykają pory skóry. Używaj więc nietłustych podkładów przeznaczonych specjalnie do skóry trądzikowej, takich jak kremy BB lub tonujące kremy przeciwtrądzikowe. Istnieją podkłady dla każdego rodzaju skóry (suchej, mieszanej czy tłustej). Przede wszystkim jednak nie zapominaj o nawilżeniu twarzy. Bo podstawą pięknej skóry jest przede wszystkim nawilżenie!

Unikaj warstwowego makijażu, aby nie przeszkadzać skórze w naturalnym oddychaniu. Nie stosuj więc zestawu: podkład + bronzer + róż. Niektóre pudry brązujące mogą sprzyjać powstawaniu zaskórników. Przy trądziku zapomnij o konturowaniu!

Jeśli Twój trądzik jest nasilony, możesz poprosić dermatologa o jakieś produkty kryjące i matujące, które zamaskują zaskórники i pryszcze. Dzięki nim Twoja skóra nie będzie się „świecić”. Istnieją również niekomedogenne kredki lub sztyfty, które pozwalają precyzyjnie zakamuflować nieestetyczne zmiany, a także kremy nadające zdrowy koloryt skórze trądzikowej. Zwróć się po radę do lekarza lub farmaceuty.

Higiena nie kończy się na skórze twarzy! Pamiętaj o myciu rąk przed nałożeniem makijażu i regularnym czyszczeniu akcesoriów do makijażu. Szczotki i gąbki mogą być prawdziwym siedliskiem dla bakterii.

Ważne jest, aby codziennie wieczorem usunąć makijaż. Użyj do tego wody micelarnej lub odpowiednio dobrane go żelu myjącego. Preparaty takie posiadają właściwości łagodzące i zapobiegające podrażnieniom. Mleczka do demakijażu mają tendencję do pozostawiania resztek na skórze, czego należy unikać. Na koniec demakijażu możesz spryskać twarz wodą termalną, szczególnie przy skórze wrażliwej i podrażnionej!

FAKTY I MITY DOTYCZĄCE TRĄDZIKU

Trądzik jest spowodowany złą higieną

MIT. Gdyby tak było, to pewnie trądzik dawno by zniknął. Powstawanie krost, które są podstawową cechą trądziku, nie ma nic wspólnego z higieną. Jest ono częściowo spowodowane zbyt dużą ilością sebum wewnątrz mieszków włosowych. Zbyt częste oczyszczanie skóry i stosowanie nieodpowiednich produktów może wręcz nasilić lub powiększyć zmiany, aktywując jednocześnie produkcję sebum. Dbaj o higienę skóry, ale z wyczuciem i delikatnie!

Światło słoneczne zmniejsza trądzik

MIT. Słońce, chociaż na pierwszy rzut oka służy skórze, jest fałszywym przyjacielem dla osób z trądzikiem. Początkowo wysusza zmiany, zwiększa grubość skóry, a krostki znikają lub zostają ukryte przez opaleńnię. Ale w miarę jak skóra staje się grubsza, nasila się retencja sebum i pogarsza się trądzik. Ponadto wiele leków przepisywanych na trądzik ma właściwości fotouwrażliwiające lub wręcz fotouczulające. Dlatego zaleca się nie wystawiać skóry na działanie promieni słonecznych i chronić się filtrami przeciwsłonecznymi.

Nie zaleca się wyciskania zmian

FAKT. Pokusa, aby zlikwidować paskudny mały biały pryszcz jest wielka. Ale niech zwycięży Twój zdrowy rozsądek! Kiedy przekłuwasz zmianę, tworzysz małą ranę, która z kolei może ulec zakażeniu. W efekcie ryzykujesz pogłębienie miejscowego stanu zapalnego, a więc i trądziku, a także powstanie blizny. Radzimy więc: nie dotykaj! Pamiętaj, że zawsze można zamaskować zmianę odpowiednimi,



niekomedogennymi produktami, np. korektorem.

Trądzik i makijaż wykluczają się wzajemnie

MIT. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania makijażu, ale zaleca się wybierać produkty niekomedogenne, czyli takie, których skład został specjalnie opracowany, aby nie zatykały porów. Są odpowiednie dla skóry trądzikowej i mogą być bezpiecznie stosowane nawet, jeśli przyjmujesz leki przeciwtrądzikowe. Nie zapomnij jednak zapytać lekarza lub farmaceuty o radę.

Stres sprzyja powstawaniu trądziku

FAKT. Nie jest to pierwotna przyczyna, ale może pogorszyć sytuację. Nie ulega wątpliwości, że stres może być przyczyną powstawania i nasilenia ognisk trądziku. Zbliżający się egzamin lub konkurs, silne emocje, to szczególne momenty, które zaburzają funkcjonowanie hormonalne organizmu. Organizm może wtedy zacząć produkować hormony, takie jak kortyzol czy androgeny, które zaburzają i zwiększają wydzielanie sebum, a tym samym sprzyjają miejscowym stanom zapalnym.



INNOWACJA

DZIAŁA U ŹRÓDŁA ZMIAN TRĄDZIKOWYCH



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CLEANANCE
COMEDOMED+

PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM
PRZECIW NAWROTOM

2X MNIEJ
krost, zaskórników
i przebarwień *

*Comedoclastin 25%
Niacynamid 4%*

*Ocena kliniczna, 35 pacjentów, stosowany 2 razy/dzień przez 2 miesiące, Ocena po 28 dniach. www.eau-thermale-avene.pl



Pierre Fabre

Pierre Fabre Dermo-Cosmetique Polska Sp. z o.o., ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa, tel.: 22 559 63 60, fax: 22 559 63 88, serwis.konsumencki@pierre-fabre.com