

# CO WARTO WIEDZIEĆ O TRĄDZIKU, ABY SKUTECZNIE Z NIM WALCZYĆ?





## DLACZEGO TO WŁAŚNIE MNIE SPOTKAŁO, PRZECIEŻ CODZIENNIE DBAM O SWOJĄ SKÓRĘ?

Trądzik nie ma nic wspólnego z codzienną higieną.

Na trądzik może zachorować każdy, bez względu na płeć i wiek. Najczęściej choroba jest związana z okresem dojrzewania. Prawie każda młoda osoba w mniejszym lub większym stopniu ma problemy z trądzikiem.

## CZY KONIECZNIE MUSZĘ IŚĆ DO LEKARZA?

### **TAK**

Możesz próbować leczyć się na własną rękę, ale może się zdarzyć, że właśnie u Ciebie, w wyniku złego leczenia trądziku powstaną blizny, które pozostaną na całe życie i oszpecą Twoją twarz.

Lekarz dermatolog, po zbadaniu przepisze leki odpowiednie do nasilenia Twojego trądziku. Często są to leki o wiele silniej i szybciej działające i dlatego mogą być wypisywane tylko na receptę.

## CZY MOGĘ SIĘ POZBYĆ TRĄDZIKU W CIĄGU KILKU DNI?

**NIE**

Jeżeli chcesz skutecznie leczyć trądzik, musisz pamiętać o dwóch zasadniczych rzeczach.

Trądzik jest chorobą, która trwa od kilku do kilkunastu lat. W tym czasie każdy ma krosty – u jednych jest ich kilka, u innych jest ich kilkadziesiąt. Tylko od Twojej systematyczności w codziennym stosowaniu leków zależy, jak szybko się ich pozbędziesz.

## JAK DŁUGO BĘDZIE TRWAŁO LECZENIE?

Czas leczenia w dużej mierze będzie zależał od Ciebie.

Pierwsze efekty leczenia mogą być już widoczne po kilku tygodniach, ale żeby tak było należy stosować leki zgodnie z zaleceniami lekarza, regularnie i w odpowiednich dawkach.

W leczeniu trądziku istotne znaczenie ma systematyczność i cierpliwość. Musisz pamiętać o tym, że trądziku nie pozbędziesz się raz na zawsze.

Trądzik może w każdej chwili powrócić. Dlatego tak ważne jest zapobieganie nawrotom poprzez

stosowanie leczenia podtrzymującego, którego celem jest zahamowanie powstawania zmian uważanych za główną przyczynę trądziku.

## JAKIE ZMIANY ZWIĄZANE Z TRĄDZIKIEM ZACHODZĄ NA POWIERZCHNI MOJEJ SKÓRY?

Na skórze pojawiają się zmiany zapalne, potocznie nazywane „pryszczami” (zaczerwienione grudki i krostki, często bolesne przy dotyku) oraz zmiany niezapalne – tzw. „wągry” (niebolesne, jasne lub czarne punkty) widoczne na powierzchni skóry.

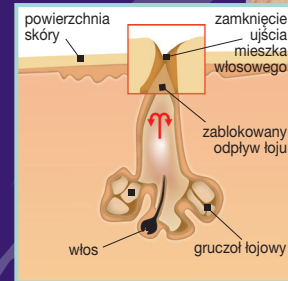
## CO SIĘ DZIEJE W GŁĘBI MOJEJ SKÓRY?

Podstawową przyczyną trądziku jest całkowite zatkanie ujść mieszków włosowych (miejsce wyrastania włosa) oraz nadmierne wydzielanie łoju, które jest związane ze zwiększoną produkcją hormonów płciowych w okresie dojrzewania. Wytwarzany w nadmiarze łój nie może wydostać się na powierzchnię skóry. Zaczyna gromadzić się tworząc pożywkę dla bakterii, które są przyczyną rozwoju stanu zapalnego, widocznego w postaci krostek i grudek na skórze.

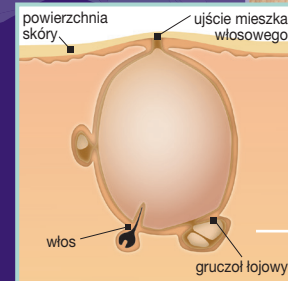
## JAK PRZEBIEGA ROZWÓJ TRĄDZIKU?

- A** Nieprawidłowe komórki naskórka zlepiają się tworząc czop, blokujący ujście mieszka włosowego. Zwiększona ilość łoju rozpycha ujścia mieszków włosowych, tworząc mikrozaskórnik (ta zmiana jest jeszcze niewidoczna gołym okiem).
- B** Wypełnione łojem mikrozaskórnik oraz złuszczone komórki naskórka tworzą tzw. zaskórnik zamknięty lub otwarty (te zmiany są niebolesne).
- C** Ściany powiększonych mieszków włosowych pękają i dochodzi do zakażenia otaczającej je skóry. Rozwija się stan zapalny widoczny jako grudki i krostki na powierzchni skóry.

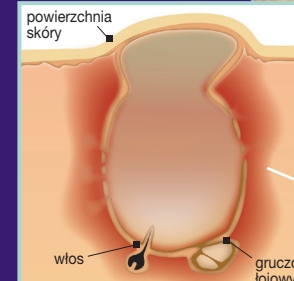
### A POCZĄTEK TWORZENIA SIĘ ZASKÓRNIKA



### B WYTWORZONY ZASKÓRNIK



### C ZMIANA ZAPALNA





## CZY NAPRAWDĘ MUSZĘ IŚĆ DO LEKARZA?

### TAK

Należy jak najwcześniej iść na wizytę do lekarza dermatologa i rozpocząć leczenie.

Lekarz wybierze dla Ciebie takie leki, które jak najszybciej usuną zmiany trądzikowe z Twojej twarzy.

Szybkie rozpoczęcie leczenia zapobiegnie również powikłaniom, takim jak przebarwienia skóry i blizny.

Tylko konsekwentne stosowanie zaleconej terapii pozwoli na wyleczenie trądziku.

- retinoidy stosowane doustnie,
- substancje przeciwbakteryjne do stosowania na powierzchni skóry – nadtlenek benzoilu, antybiotyki,
- antybiotyki stosowane doustnie,
- pozostałe dostępne w aptekach i drogeriach preparaty (np. pochodzenia roślinnego), z których część nie działa na przyczyny powstawania trądziku.

Wśród tych wszystkich preparatów jedynie retinoidy działają na podstawową przyczynę trądziku.

Są one z reguły stosowane na powierzchni skóry, a doustnie tylko w najcięższych postaciach tej choroby.

## JAKIE PREPARATY SĄ STOSOWANE W LECZENIU TRĄDZIKU?

Odwiedzając aptekę lub drogerię, będziesz mógł odnaleźć wiele produktów, które są polecane dla cery trądzikowej. Niestety, tylko niektóre z nich działają na podstawową przyczynę powstawania tej choroby. Pozostałe jedynie zmniejszają nasilenie objawów trądziku. Dlatego właśnie tak wiele osób sądzi, że z trądzikiem nie można wygrać. Preparaty, które są zalecane w trądziku, można podzielić na następujące grupy:

- retinoidy do stosowania na powierzchni skóry,

## CO POWINIENEM WIEDZIEĆ O RETINOIDACH?

To grupa preparatów, które przywracają prawidłowe tworzenie się komórek naskórka i uniemożliwiają ich zlepienie. Dzięki temu nie ma przeszkody w odpływie łoju i nie powstają zaskórniki.

Retinoidy działają podobnie jak pasta do zębów, która nie leczy istniejącej próchnicy, ale zapobiega powstawaniu nowych ubytków. Dlatego właśnie należy je stosować na całej powierzchni twarzy (i innych miejsc zaatakowanych przez trądzik) niezależnie od nasilenia trądziku.

Nie wolno również zaprzestać ich stosowania po ustąpieniu zasadniczej choroby – tak jak w przypadku

pasty do zębów, która jest stosowana nawet, gdy wszystkie zęby są zdrowe. Niektóre nowe retinoidy zmniejszają również objawy zapalenia.

## **DLACZEGO POWINIENEM STOSOWAĆ RETINOID JAKO LEK PODSTAWOWY?**

Retinoid stosowany na powierzchni skóry działa na wszystkie przyczyny trądziku:

- komórki naskórka przestają się zlepiać,
- odpływ łoju staje się swobodny,
- zmniejsza się wydzielanie łoju,
- zmniejsza się stan zapalny.

## **JAK POWINIENEM PRAWIDŁOWO STOSOWAĆ RETINOID?**

Najkorzystniej jest stosować retinoidy na powierzchni skóry wieczorem, około 20 minut po jej umyciu i wysuszeniu. Zmniejsza to ryzyko powstania podrażnienia. W pierwszym tygodniu stosowania tych preparatów, część pacjentów odczuwa suchość skóry i jej zaczerwienienie. Warto wtedy zmienić stosowanie leku i zamiast codziennie, używać go co drugi dzień, do czasu kiedy skóra się do niego

przyzwyczai. Wtedy należy powrócić do codziennego smarowania. Warto też nie ulegać pokusie używania zbyt dużej ilości preparatu, gdyż zwiększa to ryzyko podrażnienia, a nie wpływa na przyspieszenie leczenia. W przypadku nasilonych podrażnień, warto zapytać lekarza o inny retinoid, który może być lepiej tolerowany.

## **CO TO SĄ PREPARATY PRZECIWBAKTERYJNE I JAK ONE DZIAŁAJĄ?**

Do tych preparatów zaliczamy nadtlenek benzoilu i antybiotyki stosowane na powierzchni skóry.

Preparaty te niszczą bakterie, które rozwijają się w zaskórnikach. Mają one jednak znaczenie uzupełniające, ponieważ zabicie bakterii nie wystarcza do likwidacji trądziku. Dlatego antybiotyki powinny być stosowane tylko razem z retinoidami.



## CZYM RÓŻNI SIĘ NADTLENEK BENZOILU OD ANTYBIOTYKU STOSOWANEGO NA POWIERZCHNI SKÓRY?

Nadtlenek benzoilu działa silniej i jest bezpieczniejszy od antybiotyku stosowanego na powierzchni skóry. Wydziela on tlen, który zabija bakterie w skórze. Dzięki temu bakterie nie mogą uodpornić się na jego działanie, co często zdarza się w przypadku antybiotyków stosowanych na powierzchni skóry. W aptekach są dostępne preparaty zawierające różne stężenia nadtlenu benzoilu. Im wyższe stężenie, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia objawów ubocznych, takich jak zaczerwienienie i łuszczenie. Dlatego najczęściej stosowane są leki zawierające stężenie 2,5%, które są równie skuteczne jak preparaty o wyższym stężeniu, a rzadziej podrażniają.

## JAKA JEST RÓŻNICA POMIĘDZY ANTYBIOTYKIEM STOSOWANYM NA POWIERZCHNI SKÓRY A TYM STOSOWANYM DOUSTNIE?

Antybiotyki stosowane doustnie, poza niszczeniem bakterii, mogą również działać silnie przeciwzapalnie. Dotyczy to tylko niektórych antybiotyków. Przede wszystkim tych z grupy tetracyklin

i makrolidów. Są one stosowane wraz z retinoidami w bardziej nasilonych postaciach trądziku, aby zapobiec powstawaniu blizn i przebarwień. Niektóre z nich można stosować bez obaw również latem.

## DLACZEGO ANTYBIOTYKI STOSOWANE DOUSTNIE SĄ WAŻNE W LECZENIU TRĄDZIKU?

Antybiotyk stosowany doustnie uzupełnia działanie retinoidu stosowanego na powierzchni skóry.

Dzięki antybiotykowi:

- bakterie ulegają zniszczeniu,
- aktywność enzymów produkowanych przez bakterie ulega zahamowaniu,
- zmniejsza się stan zapalny.

Lekarz przepisuje antybiotyk, kiedy występuje duża ilość zmian zapalnych (grudek i krostek). Trzeba go wtedy stosować długo (nawet kilka miesięcy) codziennie i w takiej dawce, jaką zaleci lekarz.



## CZY POWINIENEM OBAWIAĆ SIĘ STOSOWANIA ANTYBIOTYKU DOUSTNEGO?

**NIE**

Stosowane w trakcie leczenia trądziku antybiotyki doustne rzadko powodują poważne objawy uboczne. Preparaty nowej generacji są lepiej tolerowane, a część z nich może być używana w okresie lata.

## CZY DODATKOWA PIELEGNACJA SKÓRY TRĄDZIKOWEJ JEST POTRZEBNA?

**TAK**

Skóra każdej osoby cierpiącej z powodu trądziku jest szczególnie wrażliwa i wymaga dodatkowej pielęgnacji. Do mycia skóry najlepiej używać delikatnych preparatów, które nie zawierają mydła i są hipoalergiczne, np. Cetaphil Emulsja.

Skóra pod wpływem leków stosowanych na powierzchni skóry może ulec przesuszeniu. Dlatego stosując miejscowe leki przeciwtrądzikowe, warto odpowiednio nawilżać skórę, na przykład przy użyciu Cetaphilu MD, który sprawi, że stanie się ona elastyczna i gładka.

## KIEDY W TRAKCIE LECZENIA POWINIENEM POMYŚLEĆ O SKONTAKTOWANIU SIĘ Z LEKARZEM?

W opakowaniu każdego leku znajdziesz ulotkę informacyjną z opisanymi objawami ubocznymi, które mogą wystąpić w trakcie leczenia. Jeżeli jeden z nich występuje w dużym nasileniu, to warto zapytać o to lekarza. On powie Ci czy trzeba zmienić leczenie, czy nie.

## CZY TRĄDZIK MOŻE POWRÓCIĆ?

**TAK**

U niektórych osób trądzik może powrócić nawet po kilku latach.

Dlatego tak ważna jest terapia podtrzymująca, której celem jest utrzymanie prawidłowego stanu skóry. Lekarze często zalecają stosowanie 2-3 razy w tygodniu preparatów stosowanych na powierzchni skóry, zawierających retinoid lub preparaty łączące w sobie dwie substancje, np. retinoid i nadtlenek benzoilu.

Tak jak pasta do zębów zapobiega powstaniu próchnicy, tak leki te mają zapobiegać powstawaniu niewidocznych gołym okiem zmian w Twojej skórze, które są przyczyną „wągrów”, grudek i krostek.





## CZY TO PRAWDA, ŻE...

**A) ...PO ROZPOCZĘCIU ŻYCIA SEKSUALNEGO TRĄDZIK ZNIKA?**

**NIE**

Trądzik w żaden sposób nie jest związany z aktywnością seksualną.

**B) ...WYSTARCZY SAMEMU LUB U KOSMETYCZKI TYLKO MECHANICZNIE USUWAĆ KROSTY I WĄGRY, ŻEBY POZBYĆ SIĘ TRĄDZIKU?**

**NIE**

Każdy trądzik musi być leczony przez lekarza dermatologa. Wyciskanie krost i zaskórników może spowodować powstanie blizn, które mogą pozostać na całe życie.

**C) ...SŁOŃCE I OPALANIE SIĘ LECZY TRĄDZIK?**

**NIE**

Pod wpływem słońca trądzik znika na pewien czas. Pojawia się później, często z większym nasileniem. Opalanie się nie jest sposobem na leczenie trądziku, a długie przebywanie na słońcu może go nawet nasilać. Zbyt intensywne opalanie się w trakcie leczenia, zwiększa ryzyko wystąpienia podrażnień skóry.

Należy pamiętać, że nie wszystkie leki można stosować, kiedy jest się narażonym na większe nasłonecznienie. Tylko niektóre retinoidy stosowane na powierzchni skóry i niektóre antybiotyki doustne mogą być bez obaw stosowane w okresach większego nasłonecznienia. O wyborze leczenia decyduje lekarz dermatolog.





**D) ...TRĄDZIKIEM MOŻNA SIĘ ZAKAZIĆ?**

**NIE**

Bakterie nie wywołują tej choroby. Bakterie, które znajdują się w zaskórnikach występują na powierzchni skóry wszystkich ludzi, nawet tych, którzy nigdy nie chorowali na trądzik.

**E) ...MUSZĘ ZREZYGNOWAĆ Z MAKIJAŻU?**

**NIE**

Najlepiej jednak wybierać produkty specjalnie stworzone z myślą o skórze trądzikowej.

**F) ...MIESIĄCZKA MA WPŁYW NA STAN TRĄDZIKU?**

**TAK**

Jest to związane z podwyższonym poziomem hormonów w tym okresie, który może spowodować zaostrzenie zmian trądzikowych.



