

## „Trądzikowy” problem



Pod wpływem przemyśleń ostatnich dni postanowiłam w tym miesiącu zająć się tematyką, która mnie osobiście nigdy nie była obca - a mianowicie tematem trądziku. Na pewno wiele z Nas borykało się lub aktualnie boryka z tym jakże męczącym problemem skórny. Nieestetyczny połysk, twarz w zaskórnikach, czerwone krostki, białe grudki, ropne bolesne stany zapalne... Trądzik pospolicie zwany też młodzieńczym - chociaż osoby chore wcale do „młodzieży” nie muszą należeć.

### Powody?

Po pierwsze nasza skóra jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się w naszym organizmie. Najczęstszymi przyczynami zmian skórnych są toksyny, bakterie, grzyby, pasożyty. Do tego dochodzi zła dieta i zaburzenia w układzie pokarmowym. Mało kto zdaje sobie sprawę, iż niejednokrotnie za pojawianiem się objawów trądziku może stać nietolerancja pokarmowa - innymi słowy nasz organizm w pewnym momencie ni stąd ni zowąd wykazuje nadwrażliwość na różnorakie pokarmy. Nadwrażliwość taka objawia się nagłym wysypem zmian skórnych - nie tylko na twarzy.

Po drugie udowodniono, iż za zmianami trądzikowymi może kryć się niedobór pewnych lipidów w skórze (dobrych tłuszczów). Co za tym idzie skóra „nie zachowuje się” tak, jak powinna. To zupełnie tak, jakby ktoś kupił sobie konia bez siodła i zamierzał na nim jeździć. Teoretycznie się da, ale będzie to na pewno znacznie trudniejsze... (Jedna z moich przyjaciółek uwielbia jazdę konną - stąd nasunęło mi się takie porównanie ☺). Tak samo ma skóra pozbawiona pewnych lipidów - niby pracuje, ale w gruncie rzeczy nie tak, jak powinna.

Po trzecie – hormony. Zaburzenia hormonalne w naszym organizmie mogą objawiać się trądzikiem. Głównie chodzi tutaj o nadmiar androgenów i kortyzolu. Androgeny, potocznie zwane hormonami męskimi, pobudzają do pracy gruczoły łojowe. Kortyzol z kolei to jeden z hormonów nadnerczy, jest to tzw. hormon stresu chronicznego. Jeśli przez długi okres pozostajemy w stresie, kortyzol wydzielany jest w bardzo dużej ilości. Przyjmowanie hormonów doustnie lub w zastrzykach - zwłaszcza sterydów - także kończy się zachorowaniem na trądzik.

Po czwarte – geny. Matka Natura jest nieubłagana i rzeczywiście - jeżeli któreś z naszych rodziców albo dziadków miało problemy z trądzikiem, wówczas my sami lub nasze dzieci możemy borykać się z tym problemem.

Po piąte - skóra to projekcja naszego wnętrza. Nie mówię tutaj o organach wewnętrznych, to też, ale bardziej chodzi mi o naszą psychikę, emocje. Trądzik bardzo często „współistnieje” z przeróżnymi problemami emocjonalnymi. Pamiętajmy - tu zacytuję jednego bardzo mądrego lekarza - twarz to symbol tego, co pokazujemy światu. Trądzik bardzo często symbolizuje brak akceptacji siebie...

## Jak sobie radzić?



Należy pamiętać, że leczenie trądziku jest procesem bardzo długim. Może trwać około roku. Pod uwagę należy wziąć wszelkie aspekty leczenia - wizyty u dermatologa, regularne wizyty w gabinecie kosmetycznym, prawidłową pielęgnację domową, często wizyty u dietetyka.

Myślę, że w razie zaostrzenia zmian trądzikowych niezbędna jest wizyta u dermatologa. Jednakże osobiście nie jestem zwolenniczką stosowania antybiotyków. Biorąc pod uwagę fakt, iż u podłoża trądziku stoi wiele różnych przyczyn, antybiotyki nie będą skuteczną terapią. Rzeczywiście wśród moich pacjentek jest wiele Pań, które po podjęciu kuracji antybiotykowej zaobserwowały ustąpienie zmian trądzikowych, jednakże te zmiany powróciły po odstawieniu antybiotyków. Trzeba się zastanowić, czy jest sens takiej terapii? Poza tym jeżeli chodzi o trądzik u osób dorosłych antybiotyki zdecydowanie nie są skuteczne. W moim odczuciu skuteczną terapią u lekarza będą retinoidy. Trzeba trafić na dobrego i świadomego dermatologa, gdyż jest to trudna i kosztowna kuracja dermatologiczna, ale zazwyczaj daje bardzo dobre rezultaty.

Podkreślałam na wstępie, że trądzik często jest efektem diety albo zaburzeń w odżywianiu. Być może dobrze byłoby odwiedzić dietetyka? Z doświadczenia wiem, że często u podłoża chorób skóry (w tym trądziku) leży nadmiar mleka i spożywanie glutenu. Spróbujmy zrobić prosty test - odstawmy mleko na jakiś czas. Zobaczmy, jak zareaguje skóra. Z kolei gluten jest to specyficzne białko, z którym coraz to więcej ludzi miewa problemy. Znajduje się on przede wszystkim w produktach z mąki pszennej. Zróbmy kolejny test - odstawmy tymczasowo pokarmy pszenne i poobserwujmy, jak zachowa się nasza skóra.

Jeżeli chodzi o opalanie skóry trądzikowej... po dziś dzień mam wiele Klientek, które uważają, iż słońce i opalanie pozytywnie wpływa na stan trądzikowej cery. To prawda - w pewnym stopniu promieniowanie UV jest w stanie na jakiś czas poprawić wygląd skóry z trądzikiem. Działa ono bowiem intensywnie wysuszająco. Jest to jednak efekt bardzo krótkotrwały! Skóra broni się przed promieniowaniem, naskórek ulega silnemu pogrubieniu, gruczoły łojowe zaczynają coraz to silniej pracować. Zatem gwarantuję, iż u takich osób wystąpi zaostrzenie zmian zaraz po wakacjach (takie osoby wracają do mnie do gabinetu ze znacznym pogorszeniem stanu skóry w okolicach października, listopada...).

Rozsądna pielęgnacja skóry trądzikowej to podstawa. I znowu - panuje przekonanie, iż cerę z trądzikiem trzeba wysuszać, dezynfekować, odtłuszczać... i tak w kółko. Jest to powszechny błąd. Cera trądzikowa, jak mało która potrzebuje delikatnego obchodzenia się z nią. Żadnych agresywnych środków myjących, żadnych silnie działających preparatów antybakteryjnych, żadnych „wysuszaczy”! Po kilku miesiącach takiej „pielęgnacji” skóra na 100% zareaguje pogorszeniem i dodatkowym wysypem krostek i zmian zapalnych. Odtłuszczona cera trądzikowa dostaje sygnał - za mało tłuszczu, trzeba się ratować! I w efekcie zaczyna pracować jeszcze intensywniej... Już wcześniej sygnalizowałam, że trądzik może być efektem braków pewnych lipidów w skórze. W związku z tym faktem trzeba odpowiednio dobrać do niej kremy i kosmetyki. Na noc nie powinny być to lekkie preparaty, tylko kremy o bogatej konsystencji. Na dzień - dobry krem nawilżający. Nie matujemy silnie skóry - wystarczy fluid, lekki puder i w ciągu dnia bibułka matująca. Nawilżanie i odżywianie cery trądzikowej to podstawa! Do mycia tylko delikatne produkty - polecam olejki myjące. ☺ Są to środki idealnie usuwające brud i makijaż, ale nie przesuszające skórę. Zamiast toników dezynfekujących - doskonałe będą hydrolaty, czyli wody roślinne. I jeszcze jedno: zimą - obowiązkowo kremy ochronne przed mrozem i wiatrem, latem - obowiązkowo kremy z filtrem UV.

Dodam od siebie, iż często spotykam się z Pacjentkami, które po niezwykle agresywnej terapii u lekarza dermatologa - terapii środkami doustnymi a także silnie działającymi preparatami zewnętrznymi (maści, żele) - mają uwrażliwione, na wiór wysuszone cery z popękаныmi naczynkami, cery pozbawione jakichkolwiek naturalnych elementów obronnych... Uważam, że kuracja u lekarza musi być koniecznie zrównoważona kuracją u kosmetyczki albo mądrą pielęgnacją domową. Lekarze są nastawieni na szybkie wyleczenie trądziku, jednak nie biorą pod uwagę, że przepisywane maści i leki zewnętrzne sięją spustoszenie w skórze w postaci ogromnych podrażnień i znacznego odwodnienia...

I jeszcze jedno - w praktyce zawodowej nie raz napotykam Klientki, które psychicznie nie radząc sobie ze zmianami skórnymi, pogarszają wygląd skóry samodzielnie rozdrapując i wyciskając zaskórniki i treść ropną z guzków oraz krostek. Dochodzi do wystąpienia zjawiska pod tytułem „trądzik z samouszkodzenia”. Takie wydrapywanie zmian skutkuje pojawianiem się ciężkich do usunięcia blizn i plam, dodatkowo prowadzi do rozsiewania bakterii i pogorszenia stanu skóry. Apeluję więc do tych Klientek - proszę nie róbcie tego. Niech Waszą skórą zajmą się specjaliści. ☺ Proszę uzbroić się w cierpliwość i czekać na efekty profesjonalnych terapii.

Jeżeli chodzi o inne formy leczenia trądziku - gabinet kosmetyczny ma bardzo wiele do zaoferowania. ☺ Nie mówię tutaj o czyszczeniu manualnym, często praktykowanym w gabinetach. Taki zabieg z reguły stanowczo odradzam. Nie będzie dobry dla zaognionej, pełnej ropnych stanów zapalnych cery. Z pewnością pogorszy jej stan! Dobrą metodą leczenia trądziku w gabinecie będą lekkie peelingi. Nie agresywne, tylko lekko złuszczające, lekko nawilżające, wykazujące działanie antybakteryjne i stymulujące naskórek. Do takich peelingsów należy na pewno mój ulubiony peeling kwasem migdałowym. ☺ Oprócz tego - moje ostatnie odkrycie - peeling kwasem azelainowym. Kwas azelainowy nie dość, że działa antybakteryjnie, naprawczo na naskórek, wzmacnia naczynia krwionośne, niweluje rumień, to jeszcze rozjaśnia plamy i przebarwienia, które zostały nam po zaniku krost i stanów zapalnych.

No właśnie, co z „pozostałościami po trądziku”? Mam na myśli wszelkie zmiany będące skutkiem zejścia stanów zapalnych, tzn. plamy i przebarwienia potrądzikowe (zaczerwienienia i różowe plamki), blizny potrądzikowe (wgłębienia i dołki w skórze) oraz nierównomierny koloryt. Tutaj pomoc może jedynie doświadczony kosmetolog czy kosmetyczka. ☺ W gabinecie można zaproponować mnóstwo metod niwelowania tego typu zmian, np. mezoterapia igłowa, różne rodzaje peelingów chemicznych, mikrodermabrazja. Zabiegi takie powinny być „przyjmowane” w serii, gdyż tylko wtedy poskutkują. Ale o tym szerzej napiszę w którymś z kolejnych artykułów. ☺

Na koniec chciałabym dodać, że ważnym elementem w skutecznym leczeniu trądziku jest aspekt psychologiczny oraz wsparcie otoczenia. Osoba dotknięta trądzikiem często ma problemy z samoakceptacją. Denerwuje się, jak będzie odbierana przez otoczenie. Zresztą otoczenie często też nie ułatwia takiej osobie życia... Znam to z własnego doświadczenia. Uważam, że w leczeniu trądziku powinien w wielu przypadkach uczestniczyć także psycholog.

Moim zdaniem idealnie byłoby, gdyby rolę prawdziwego psychologa przyjął lekarz, albo uczestniczący w terapii leczenia trądziku kosmetolog czy kosmetyczka. Wsparcie w gabinecie, wiara w oferowaną kurację, podtrzymywanie na duchu w trudnych momentach - są to niezwykle ważne elementy w procesie leczenia. Jakże byłoby dobrze, gdyby znalazł się specjalista oferujący profesjonalne wsparcie osób chorych na trądzik w okresie leczenia, które jest długie i żmudne, podczas którego często dochodzi do zaostrzenia zmian w pierwszej fazie...

Podsumowując - pamiętajmy, że leczenie trądziku to proces długotrwały. Nie należy się poddawać, jeżeli w pierwszym momencie nie widzimy wyraźnej poprawy stanu cery, a nawet pogorszenie. Tak może być, ale to wszystko minie. W gabinecie kosmetycznym znajdziemy dużo skutecznych metod walki z objawami trądziku. Pamiętajmy jednak, że w wielu wypadkach niezbędna jest wizyta u dermatologa. Co więcej - dermatolog i kosmetyczka powinni współpracować, ponieważ tylko wtedy efekt terapii będzie w pełni zadowalający. ☺

Osobom borykającym się z trądzikiem życzę dużo pogody ducha i mnóstwa cierpliwości. Efekty na pewno będą i wkrótce będziecie mogli cieszyć się zdrową i ładną skórą. ☺

mgr Monika Scelina, kosmetolog