

---

---

## **Trądzik? Co można zrobić? (Acne? So what can you do?)**

### **Jakie mogą być przyczyny trądziku?**

Trądzik w głównej mierze występuje u nastolatków, ale zachorować mogą również starsze osoby.

Dobłą informacją jest to, że trądzik można skutecznie leczyć.

### **Jak się rozwija?**

Niewielkie gruczoły łojowe w skórze wytwarzają tłustą, woskową substancję, zwaną łojem. Pomaga on chronić skórę i włosy. Jednakże, w sytuacji kiedy pory tych gruczołów zostaną zablokowane mieszaniną łoju i martwego naskórka, dochodzi do rozwoju zakażenia. Za "zaporą" w gruczole dochodzi do wytwarzania ropy i gruczoł ulega obrzękowi. Ostatecznie w wyniku wytworzonego ciśnienia krosta pęka i uwalnia ropę.

### **W jaki sposób pacjent może się zorientować, że ma trądzik?**

Krostki ("pryszczki") - zaskórniki i większe krosty - występują głównie na twarzy, ale niekiedy również na karku, klatce piersiowej i górnym odcinku ramion.

Pojawiają się cyklicznie, część zmian skórnych ulega wyleczeniu, podczas gdy pojawiają się nowe krosty.

### **Jakie mogą być przyczyny trądziku?**

- Zmiany w poziomie hormonów, w szczególności w okresie dojrzewania.
- Nadmierny makijaż i stosowanie korektorów - mogą prowadzić do usunięcia naturalnej ochronnej powłoki skóry, składającej się z przyjaznych bakterii, lub powodować przesuszenie skóry.
- Stres i wycieńczenie mogą być czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu trądziku.

### **Co nie należy do przyczyn trądziku?**

- Jedzenie zbyt dużych ilości czekolady - pomimo tego, co dotychczas sądzono i mówiono, nie jest to prawda.
- Brudna skóra - faktycznie, to zbyt częste mycie, a w szczególności stosowanie silnych mydeł, może sprzyjać rozwojowi trądziku poprzez pozbawienie skóry jej naturalnych właściwości ochronnych.

## **Jak można zapobiegać trądzikowi?**

- Należy unikać stosowania mydeł z zawartością ostrych cząstek, powinno się używać łagodnych środków myjących z dużą ilością wody. Nie należy stosować środków zmywających zawierających alkohol, ponieważ mają one bardzo wysuszające działanie.
- Należy raczej stosować kosmetyki na bazie wody niż substancji oleistych.

## **Jakie są możliwości samodzielnego leczenia?**

Należy powstrzymać się od wyduszania - może to prowadzić do bliznowacenia. Twarz należy dokładnie umyć, a jeżeli to możliwe, do osuszenia twarzy stosować papierowe ręczniki lub chusteczki. W przypadku łagodnej i umiarkowanej postaci trądziku, pomocne może być zastosowanie płynów zawierających nadtlenek benzoilu. Zanim uzyska się widoczny efekt może upłynąć kilka tygodni, więc nie należy poddawać się zbyt szybko.

## **W jaki sposób może pomóc farmaceuta?**

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki medycznej. Są w stanie udzielić porady dotyczącej leków sprzedawanych bez recepty, które mogą być przydatne w leczeniu objawów trądziku.

Jeżeli pacjent zażywa również inne leki, powinien o tym zawsze poinformować farmaceutę. Farmaceuci mogą również udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leków przepisanych pacjentowi przez lekarza. Należy również pamiętać o tym, że u farmaceuty nie ma konieczności wcześniejszego umawiania wizyty.

## **Czy pacjent powinien skontaktować się ze swoim lekarzem?**

Pacjent powinien skontaktować się ze swoim lekarzem, jeżeli -

- nasilają się u niego objawy trądziku
- preparaty kupione w aptece nie wydają się działać skutecznie
- dojdzie do powstania dużych krost lub torbieli
- utrzymują się blizny

Jeżeli u pacjenta występuje ciężka postać trądziku, wczesna wizyta u lekarza może zapobiec bliznowaceniu.

## Czy pomoże zastosowanie antybiotyków?

Objawy łagodnej postaci trądziku prawdopodobnie ustąpią bez konieczności stosowania antybiotyków.

Jednakże, jeżeli ma się do czynienia z ciężką postacią trądziku, lekarz prowadzący może zalecić długotrwałą kurację antybiotykową, a jeżeli to konieczne, skierować pacjenta do dermatologa.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - **prowadzi do wytworzenia mechanizmów oporności u bakterii. Oznacza to, że ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii.** Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Aby znaleźć więcej informacji dotyczących samodzielnego leczenia typowych problemów zdrowotnych, należy zapytać farmaceutę lub skontaktować się z darmową infolinią dotyczącą zdrowia (**healthline**), pod numerem telefonu **0500 20 20 30** lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **healthpoint@nhs.net**. Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - **Healthpoint**, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Equality and Diversity pod numerem (01224) 551116/ 552245 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **grampian@nhs.net**

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090472