



TRĄDZIK

Jakie są cele tej ulotki?

Ulotka ta została sporządzona, aby dostarczyć szczegółowych informacji o trądziku (ang. *acne*). Czym jest, jakie są jego przyczyny, jak można na niego przeciwdziałać i gdzie znaleźć więcej informacji na ten temat.

Co to jest trądzik?

Trądzik to bardzo często spotykana choroba skóry charakteryzująca się występowaniem zaskórników (*comedones*), które dzielimy na zaskórniki otwarte (*blackheads*) i zaskórniki zamknięte (*whiteheads*), oraz ropnych krost (*pustules*). Trądzik zwykle pojawia się po raz pierwszy w okresie dojrzewania, a jego nasilenie waha się od kilku pryszczycy na twarzy, szyi, plecach i klatce piersiowej, które w pewnym okresie występują u większości nastolatków, do poważniejszego stanu chorobowego, który może powodować blizny i obnieść pewnie siebie. Trądzik przeważnie nie zanika przed ukończeniem dwudziestego roku życia lub niedługo potem, ale u niektórych osób może utrzymywać się dłużej.

Trądzik może też pojawić się po raz pierwszy na krótko przed lub nawet po ukończeniu trzydziestego roku życia. Sporadycznie pojawia się u małych dzieci w formie zaskórników otwartych i (lub) ropnych krost na policzkach lub nosie.

Jakie są przyczyny trądziku?

U osób z trądzikiem gruczoły łojowe są wyjątkowo wrażliwe na prawidłowy poziom testosteronu we krwi - hormonu, który występuje zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Powoduje to, że gruczoły produkują nadmiar łoju. Jednocześnie martwe komórki naskórka, które pokrywają pory, nie są w pełni usuwane i zatykają mieszki włosowe. Te dwa procesy powodują nagromadzenie łoju,

co prowadzi do powstawania zaskórników otwartych (na których widoczny jest ciemny czopek *čyju*) i zaskórników zamkniętych.

Bakteria powodująca trądzik zwana *Propionibacterium acnes* występuje na skórze każdego z nas i zazwyczaj nie powoduje problemów. Natomiast u osób podatnych na trądzik, nagromadzenie *čyju* stwarza bakteriom środowisko idealne do rozmnażania. Wywołuje to stan zapalny i prowadzi do tworzenia się czerwonych lub ropnych wyprysków.

Czy trądzik jest chorobą dziedziczną?

Trądzik może być dziedziczony w rodzinie, lecz w większości przypadków jest sporadyczny i występuje z nieznanymi przyczynami.

Jak wygląda trądzik i jakie dolegliwości mu towarzyszą?

Trądzik to zazwyczaj mieszanka następujących zmian skórnych: przetłuszczona skóra, zaskórniki otwarte i zamknięte, czerwone wypryski, ółte ropne pryszcze oraz blizny. Sporadycznie mogą powstawać duże, bolesne w dotyku pryszcze lub torbiele, które po pewnym czasie powoli i wylewają swoją zawartość lub goją się samoistnie bez pomocy.

Skóra zmieniona chorobowo może być gorąca, bolesna lub bolesna w dotyku.

Nie wszystkie wypryski skórne są objawami trądziku. Należy zatem wszelkie nietypowe wykwity skonsultować z lekarzem.

Jak diagnozowany jest trądzik?

Trądzik rozpoznaje się z pewnością po obecności wyprysków i ich rozmieszczeniu na twarzy, szyi, klatce piersiowej i plecach. Rozróżnia się natomiast kilka rodzajów trądziku i lekarz będzie mógł określić typ trądziku po zbadaniu skóry. Najczęściej spotykany jest trądzik pospolity (*acne vulgaris*).

Czy trądzik można wyleczyć?

Obecnie nie istnieje "lek" przeciw trądzikowi, ale dostępne metody leczenia mogą bardzo skutecznie zapobiegać powstawaniu nowych wyprysków i blizn.

Jak leczyć trądzik?

Jeśli cierpisz na trądzik, a stosowane dotychczas preparaty dostępne bez recepty nie przynoszą rezultatu, oznacza to prawdopodobnie, że przyszedł czas poradzić się lekarza. Na ogół większość metod leczenia osiąga swój maksymalny skutek po 2-4 miesiącach.

Metody leczenia trądziku dzielą się na następujące kategorie:

- Preparaty stosowane bezpośrednio na skórze (miejscowe)
- Antybiotyki doustne w tabletkach
- Tabletki antykoncepcyjne
- Izotretynoina (*Isotretinoin*) w kapsułkach
- Inne metody leczenia

Preparaty miejscowe

Są zazwyczaj pierwszymi metodami leczenia stosowanymi u osób z trądzikiem łagodnym lub umiarkowanym. Należy je stosować na całej powierzchni zmienionej chorobowo skóry (np. na całej twarzy), a nie tylko na pojedynczych pryszczach. Zazwyczaj stosuje się je codziennie wieczorem lub dwa razy dziennie. Jeśli powodują one podrażnienie skóry należy skonsultować się z lekarzem; możliwe, że trzeba będzie tymczasowo zmniejszyć częstotliwość stosowania, aby temu zaradzić. Istnieje wiele aktywnych składników o działaniu przeciwtrądzikowym, takich jak: nadtlenek benzoylu, antybiotyki (erytromycyna, tetracyklina, klindamycyna), retinoidy (tretynoina, izotretynoina, adapalen), kwas azelainowy i amid kwasu nikotynowego.

Antybiotyki doustne

Lekarz może zalecić kurs leczenia antybiotykiem w tabletkach (zwykle jest to erytromycyna lub rodzaj tetracykliny), który należy stosować w połączeniu z odpowiednim preparatem miejscowym.

Antybiotyki trzeba brać przez co najmniej dwa miesiące, a najczęściej aż do momentu, kiedy nie obserwuje się już dalszej poprawy (co najmniej przez 6 miesięcy). Niektórych antybiotyków nie należy używać podczas posiłków, należy zatem uważnie przeczytać załączone instrukcje.

Tabletki antykoncepcyjne

Niektóre tabletki antykoncepcyjne pomagają kobietom, które cierpią na trądzik. Te najskuteczniejsze zawierają rodek blokujący wydzielanie hormonów (np. cyproteron), przez co zmniejszają ilość łoju produkowanego przez skórę. Ich korzystne działanie obserwuje się zazwyczaj po 3-4 miesiącach. Choć nie koniecznie są używane w tym celu, tabletki te zapobiegają również ciąży. Ponieważ tabletki te zapobiegają owulacji, mogą być używane dla młodych dziewcząt, u których proces owulacji nie został jeszcze wykształcony.

Izotretynoina

Ta forma leczenia ma silne działanie i jest skuteczna, ale może wiązać się z wystąpieniem wielu potencjalnie ciężkich skutków ubocznych i może być przepisana wyłącznie przez dermatologa. Izotretynoina może mieć szkodliwe działanie dla płodu. Przed rozpoczęciem leczenia pacjentki muszą zapisać się do programu zapobiegania ciąży i wykonać test, aby wykluczyć ciążę. Test ciążowy powtarzany jest co miesiąc w trakcie leczenia oraz pięć tygodni po zakończeniu pełnego kursu leczenia. W trakcie leczenia i przez cztery tygodnie po jego zakończeniu należy koniecznie stosować skuteczne środki antykoncepcyjne.

Istnieje obawa, że izotretynoina może wywoływać depresję i myśli samobójcze. Przed rozpoczęciem stosowania izotretynoiny należy powiedzieć swojemu lekarzowi i dermatologowi o ewentualnych przypadkach występowania chorób psychicznych u siebie bądź w swojej rodzinie.

Większość kursów leczenia izotretynoiną trwa cztery miesiące. W tym okresie skóra może stać się zaczerwieniona lub sucha. Objawy trądziku często stają się bardziej intensywne zanim nastąpi poprawa.

Należy zaznaczyć, że tysiące osób zaobserwowało u siebie korzystne skutki leczenia izotretynoiną, bez poważnych skutków ubocznych.

Inne metody leczenia

Wprowadzono postępy w stosowaniu terapii świetlnej i laserowej w leczeniu trądzikowych zmian zapalnych, ale te formy leczenia nie są jeszcze w pełni sprawdzone i są zazwyczaj nieskuteczne w leczeniu ciężkich trądzikowych zmian zapalnych. Laserowe wygładzanie skóry (*laser resurfacing*) zmniejszając głębokość blizny potrądzikowej twarzy jest już powszechnie

przy tej metodzie, która może być stosowana jedynie przez doświadczonych specjalistów chirurgii laserowej.

Jaka jest moja rola?

- Należy unikać skubania i wyciskania pryszczy, ponieważ zwykle powoduje to ich podrażnienie i może tworzyć blizny.
- Niezależnie od tego, jakie problemy powoduje trądzik, ważne aby zacząć mu przeciwdziałać natychmiast po jego pojawieniu się. Zapobiega to powstawaniu blizn i zmniejsza uczucie zaskórnikowania. Jeśli trądzik ma postać łagodną warto w pierwszej kolejności wypróbować preparaty dostępne bez recepty. Można poprosić o poradę farmaceuty.
- Pamiętaj, że pierwsze pozytywne skutki leczenia mogą być zauważalne dopiero po dwóch miesiącach, a nawet później. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty leczenia upewnij się, że wyjątkowo stosujesz dany preparat.
- Niektóre preparaty miejscowe mogą na początku wysuszać lub podrażniać skórę. Beztłuszczowe kosmetyki nawilżające (*oil-free moisturiser*) powinny pomóc, ale możliwe, że będzie trzeba zmniejszyć częstość stosowania preparatu (np. co drugi wieczór).
- Jeśli nosisz makijaż, stosuj produkty beztłuszczowe lub na bazie wody. Wybieraj produkty niekomedogenne (*non-comedogenic*), czyli takie które nie powodują powstawania zaskórników, lub takie które nie powodują trądziku (*non-acnegenic*).
- Oczyszczaj skórę i usuwaj makijaż przy użyciu łagodnego mydła lub delikatnego roduka do demakijażu oraz wody, lub też beztłuszczowego substytutu mydła (*oil-free soap substitute*). Zbyt mocne szorowanie może podrażnić skórę i pogorszyć stan trądziku.
- Raczej nie ma dowodów na to, że pokarmy takie jak czekolada czy *fastfood* powodują trądzik, ale organizm na pewno skorzysta ze zrównoważonej diety zawierającej więcej owoców i warzyw.

Gdzie znaleźć więcej informacji?

Linki internetowe do szczegółowych ulotek:

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>
<http://www.skincarephysicians.com/acnenet>

Celem tej ulotki jest przedstawienie poprawnych informacji na dany temat w oparciu o zgodność poglądów przedstawicieli Brytyjskiego Stowarzyszenia Dermatologów (*British Association of Dermatologists*):

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

jej zawartość natomiast może czasami różnić się od porady uzyskanej od lekarza.

*Wersja angielska tej ulotki została poddana ocenie czytelności
dokonanej przez Zespół ds. Oceny Informacji dla Pacjentów przy
Brytyjskim Stowarzyszeniu Dermatologów*

**BRYTYJSKIE STOWARZYSZENIE DERMATOLOGÓW
ULOTKA DLA PACJENTA
DATA POWSTANIA ULOTKI: MAJ 2007
DATA AKTUALIZACJI ULOTKI: LIPIEC 2010**