

The background features a light gray field with several large, expressive pink brushstrokes. A solid pink rectangle is positioned on the left side. A dark gray horizontal band spans the upper portion of the image, containing the main title. To the right of this band, a series of thin, parallel pink diagonal lines extend across the top. A white square frame is partially visible, overlapping the pink brushstrokes in the center of the page.

TRĄDZIK RÓŻOWATY

PORADNIK
DLA PACJENTA



TRĄDZIK RÓŻOWATY

INFORMACJE O CHOROBY

CO TO JEST TRĄDZIK RÓŻOWATY?

Rozpoznany przez lekarza dermatologa trądzik różowaty nie jest chorobą zagrażającą życiu, jednak nieleczony może być dla Ciebie bardzo uciążliwy. Mimo podobieństwa nazw nie ma nic wspólnego z trądzikiem młodzieżowym, na który cierpią nastolatki. Trądzik różowaty dotyka dorosłych od 30. roku życia i dużo częściej występuje u kobiet. Choroba polega na zaczerwienieniu skóry, poszerzeniu naczyń, a także na powstawaniu zmian zapalnych (zaczerwienionych miejsc, bolesnych przy dotyku). Zmiany te występują przede wszystkim na twarzy, ale również na szyi, klatce piersiowej i plecach.



NAJCZĘSTSZA LOKALIZACJA ZMIAN NA TWARZY W TRĄDZIKU RÓŻOWATYM

JAKIE SĄ PRZYCZYNY POWSTAWANIA TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO?

Przyczyna trądziku różowatego nie jest w pełni znana. Wiadomo, że podstawą tej choroby jest proces zapalny w naczyniach krwionośnych skóry. Jego skutkiem jest poszerzenie drobnych naczyń, które stają się widoczne gołym okiem oraz wystąpienie zaczerwienienia skóry. Mimo że choroba nie jest w pełni poznana, znane są skuteczne* metody jej leczenia, chociaż trądziku różowatego nie da się w pełni wyleczyć.

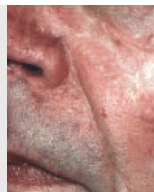
CO MOŻE SPRZYJAĆ POJAWIENIU SIĘ TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO I WPŁYWAĆ NA PRZEBIEG CHOROBY?

Wydaje się, że skłonność do przetłuszczania skóry, zaburzenia czynności układu pokarmowego, niedobory hormonalne i infekcje zwiększają ryzyko zachorowania na trądzik różowaty. Istnieje szereg czynników, które mogą niekorzystnie wpływać na chorobę. Należą do nich: pikantne potrawy, alkohol, gorące napoje, kawa, herbata, nadmierna ekspozycja na słońce lub promieniowanie UV, ciepłe kąpiele oraz sauna. W miarę możliwości staraj się ich unikać.

**PRZYKŁADY
NAJCZĘSTSZYCH
ZMIAN SKÓRNYCH
W TRĄDZIKU
RÓŻOWATYM**



ZACZERWIENIE
SKÓRY



POSZERZONE
NACZYNIA
KRWIONOŚNE



ZMIANY
ZAPALNE



ZMIANY ZAPALNE
O DUŻYM
NASILENIU

JAKIE SĄ FAZY ROZWOJU TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO?

Trądzik różowaty rozpoczyna się zwykle niepozornie od pojawiania się częstych rumieńców na twarzy.

Na tym etapie choroby wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z konieczności leczenia i nie szuka jeszcze pomocy u dermatologa.

Niestety, nieleczony trądzik różowaty stopniowo przechodzi w kolejne, coraz bardziej zaawansowane fazy.



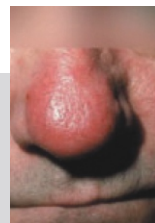
I FAZA
POCZĄTKOWYCH
OBJAWÓW

OKRESOWO
NAWRACAJĄCE RUMIEŃCE,
STAŁE ZACZERWIENIENIE
TWARZY ORAZ POSZERZONE
NACZYNNIA KRWIONOŚNE
SKÓRY



II FAZA
ROZWOJU
CHOROBY

PIERWSZE
ZMIANY ZAPALNE
– ZACZERWIENIONE
MIEJSCA BOLESNE
PRZY DOTYKU



III FAZA
ZAAWANSOWANA

ZNACZNE
ZACZERWIENIENIE
TWARZY,
POWIĘKSZENIE
NOSA

CZYNNIKI ZAOSTRZAJĄCE

CZYNNIKI ZAOSTRZAJĄCE:

Stan skóry jest również odpowiedzią na styl życia. Poniższe czynniki mogą niekorzystnie wpływać na przebieg choroby:



POKARMY STAŁE

produkty
zawierające ocet
(np. marynaty)

czekolada
(w tym kakao)

ser żółty i jaja
owoce cytrusowe



NAPOJE

gorące napoje
kawa i mocna
herbata

alkohol



CZYNNIKI KLIMATYCZNE

promienie słoneczne
wysoka i niska
temperatura

nadmierna suchość
lub wilgotność
otoczenia

wiatr



STRES, WYSIŁEK FIZYCZNY, LEKI

kortykosteroidy
(przede wszystkim
stosowane
na skórę twarzy)

leki rozszerzające
naczynia

leki obniżające
ciśnienie krwi

LECZENIE TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO

CZY TRĄDZIK RÓŻOWATY MOŻNA SKUTECZNIE LECZYĆ?

Oczywiście tak. Jest wiele chorób dających podobne objawy, dlatego tak ważne jest prawidłowe rozpoznanie i leczenie trądziku różowatego.

Skuteczność leczenia zależy będzie od ścisłego zastosowania się do zaleconej terapii. Trądzik różowaty jest chorobą przewlekłą. Nie da się go wyleczyć, można jedynie zredukować objawy. Celem terapii jest więc zmniejszenie i usunięcie istniejących objawów, a następnie zapobieganie pojawieniu się nowych zmian. Odstawienie leku wiąże się z ryzykiem nawrotu zmian.

Podstawową grupą leków skutecznych* w trądziku różowatym są zewnętrznie stosowane leki przeciwzapalne. W bardziej zaawansowanych fazach choroby stosuje się również leki doustne, przede wszystkim antybiotyki z grupy tetracyklin.

Długotrwałe stosowanie leku zewnętrznego może zapobiec ponownemu pojawieniu się objawów chorobowych.



LEKI STOSOWANE ZEWNĘTRZNIE

Trądzik różowaty to przede wszystkim choroba o charakterze zapalnym. W związku z tym najkorzystniejsze są leki działające przeciwzapalnie. Istnieje niewielka ilość takich preparatów stosowanych zewnętrznie. Są one dostępne tylko na receptę, a decyzję o ich zastosowaniu podejmuje lekarz dermatolog. Dobierze on do każdego rodzaju skóry twarzy najwłaściwszą dawkę oraz najkorzystniejsze podłoże, tak aby leczenie było zarówno skuteczne*, jak i dobrze tolerowane.

Preparaty te dostępne są w postaci kremu, a także żelu lub emulsji. Zawsze stosuj lek zgodnie ze wskazówkami lekarza. Nakładanie większej ilości leku nie przyspieszy rezultatów i może spowodować wystąpienie działań niepożądanych. Najkorzystniej jest rozprowadzić i delikatnie wetrzeć cienką warstwę preparatu w umytą i dokładnie osuszoną skórę.

Skóra pacjenta chorującego na trądzik różowaty jest szczególnie wrażliwa, dlatego do jej mycia należy stosować bezmydłowe emulsje do pielęgnacji skóry wrażliwej (np. Cetaphil emulsja).



ANTYBIOTYKI STOSOWANE DOUSTNIE

Ich działanie polega głównie na zmniejszaniu stanu zapalnego skóry. Takie działanie wykazują przede wszystkim antybiotyki doustne z grupy tetracyklin. Są one znacznie skuteczniejsze* od leków miejscowych, ale czas ich stosowania wynosi od 3 do 6 miesięcy. Ich zastosowanie jest konieczne w bardziej zaawansowanych stadiach choroby.



JAK DŁUGO BĘDZIE TRWAŁO LECZENIE?

Leczenie trądziku różowatego przebiega w dwóch fazach.



Pierwsza jest bardziej intensywna i polega na stosowaniu leków zewnętrznych (kremy, żele, emulsje) często wraz z preparatami doustnymi. Trwa ona zwykle około czterech miesięcy, a pierwszych efektów możesz się już spodziewać po kilku (dwóch, trzech) tygodniach.



Druga faza wymaga najczęściej zastosowania już tylko jednego leku – zewnętrznego, który może zapobiec ponownemu pojawieniu się objawów chorobowych. W tym okresie bardzo ważna jest też odpowiednia pielęgnacja skóry, czyli używanie bezmydłowych emulsji do pielęgnacji skóry wrażliwej oraz odpowiednie nawilżanie skóry (np. dermokosmetyki z gamy Cetaphil).

Cały czas należy również pamiętać, aby ściśle stosować się do zaleceń lekarza dotyczących modyfikacji diety oraz stosowania leków.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE LECZENIA TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO

Na stan Twojej skóry wpływa wiele czynników, dlatego ważne jest, aby stosować się do zaleceń lekarza. To od niego dowiesz się, jak postępować, jakie leki stosować i czego używać do pielęgnacji. Konieczna zapewne będzie też modyfikacja Twojej diety. Pamiętaj, że stan skóry mogą pogorszyć urazy mechaniczne, ogniska zapalne, stres, alkohol, papierosy oraz infekcje.

PIEŁĘGNACJA SKÓRY Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM

PRAWIDŁOWA PIELĘGNACJA SKÓRY W TRĄDZIKU RÓŻOWATYM

Skóra pacjenta chorującego na trądzik różowaty jest szczególnie wrażliwa i podatna na podrażnienia, dlatego wymaga stosowania preparatów, które pomogą odbudować jej uszkodzoną warstwę ochronną, a także zabezpieczą ją przed kolejnymi podrażnieniami. Do codziennej pielęgnacji i mycia twarzy wybieraj tylko specjalne preparaty do skóry wrażliwej, zawierające substancje nawilżające.

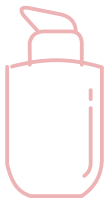
Stosuj kosmetyki utrzymujące fizjologiczne pH skóry, aby nie niszczyć ochronnej warstwy lipidowej. Gdy sięgasz po nowy kosmetyk, korzystaj z rekomendacji lekarza dermatologa oraz sprawdź na małym fragmencie skóry, czy nie wywołuje podrażnień. Unikaj stosowania zbyt dużej ilości kosmetyków.



PAMIĘTAJ!

TWOJA SKÓRA WYMAGA CIĄGŁEJ I SYSTEMATYCZNEJ OPIEKI. PIERWSZE EFEKTY MOŻNA SZYBKO ZOBACZYĆ, ALE SPECJALNE PREPARATY PIELĘGNACYJNE NALEŻY STOSOWAĆ STAŁE, NAWET WTEDY, GDY SKÓRA WYGLĄDA ZDROWO.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ W PIELĘGNACJI SKÓRY Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM?



Stosowania mydeł lub detergentów syntetycznych, ponieważ działają drażniąco i wysuszająco oraz niszczą warstwę ochronną naskórka.



Kosmetyków zawierających środki zapachowe, gdyż mogą podrażnić skórę.



Kosmetyków i leków miejscowych, które zawierają substancje drażniące.

CO STOSOWAĆ DO MYCIA I PIELĘGNACJI SKÓRY Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM?

Preparatami, rekomendowanymi przez dermatologów na całym świecie, do codziennej pielęgnacji i mycia twarzy są dermokosmetyki z gamy Cetaphil. Zostały one gruntownie przebadane, również w testach porównujących je do innych preparatów. Wszystkie badania potwierdzają ich doskonałą tolerancję. Są delikatne i wygodne w codziennej pielęgnacji, nie zawierają mydła i drażniących substancji.



ZAPAMIĘTAJ!!!

- LEK STOSOWANY ZEWNĘTRZNIE (żel, krem, emulsja) POWINIEN BYĆ UŻYWANY CODZIENNIE.
- ROZPROWADZAJ I DELIKATNIE WCIERAJ CIENKĄ JEGO WARSTWĘ W UMYTĄ I DOKŁADNIE OSUSZONĄ SKÓRĘ.
- ANTYBIOTYK DOUSTNY POWINIEN BYĆ STOSOWANY DOKŁADNIE TAK, JAK ZALECIŁ LEKARZ.
- STOSUJ TYLKO TE KOSMETYKI, KTÓRE ZALECIŁ CI TWÓJ LEKARZ DERMATOLOG.
- POPRAWY MOŻESZ SIĘ JUŻ SPODZIEWAĆ PO KILKU TYGODNIACH LECZENIA, ZAŚ USTĄPIENIA WIĘKSZOŚCI OBJAWÓW PO 3-4 MIESIĄCACH. JEŚLI UZNASZ WTEDY, ŻE CHOROBA JEST WYLECZONA I PRZESTANIESZ STOSOWAĆ LECZENIE, OBJAWY MOGĄ POWRÓCIĆ! DZIEJE SIĘ TAK DLATEGO, ŻE TWOJA CHOROBA MA CHARAKTER PRZEWLEKŁY.
- ABY UNIKNĄĆ PONOWNEGO POJAWIENIA SIĘ OBJAWÓW TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO, REGULARNIE STOSUJ LEK, KTÓRY ZALECI CI TWÓJ LEKARZ DERMATOLOG, PIELĘGNUJ SKÓRĘ ODPOWIEDNIM DERMOKOSMETYKIEM ORAZ UNIKAJ CZYNNIKÓW ZAOSTRZAJĄCYCH CHOROBE.

* Przez skuteczne leczenie rozumiemy takie leczenie, które u większości pacjentów pozwala na znaczące zmniejszenie bądź całkowite ustąpienie objawów choroby.

ASPEKTY PSYCHOLOGICZNO -SPOŁECZNE TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO

ASPEKT PSYCHOLOGICZNY

Pacjenci chorujący na trądzik różowaty zaczynają się izolować, wycofywać, trudniej wchodzą w relacje, mniej skutecznie radzą sobie z porażką, wystąpieniami publicznymi. Przestają podejmować próby wchodzenia w relacje nawet w sytuacji, gdy otrzymują pozytywne sygnały ze strony innych ludzi. Nie dostrzegają tych pozytywnych aspektów, tracą odwagę do zawierania znajomości, gdyż mają na względzie swój wygląd, a nie własny potencjał.

Z takim negatywnym „filtrem” w głowie (jestem czerwona, mam krostki, wszyscy na mnie patrzą, jestem brzydka, ludzie będą mnie unikać, mogą się mnie bać, wstydzę się pokazać ludziom...) trudno jest mierzyć się z życiowymi wyzwaniami.

JAK SOBIE RADZIĆ Z OBJAWAMI TRĄDZIKU?

1

Pierwszym krokiem do skutecznego radzenia sobie z objawami trądziku jest wizyta u specjalisty dermatologa, który rozpocznie proces leczenia.

2

Drugi krok to akceptacja siebie jako osoby chorej, co wyzwoli w nas motywację do leczenia oraz wiarę w skuteczność terapii. Nie chodzi w tym przypadku o zaakceptowanie tego, że trądzik występuje na naszej twarzy, tylko że mamy chorobę przewlekłą, którą trzeba mieć pod kontrolą.

3

Kolejny, bardzo ważny krok to akceptacja siebie z trądzikiem w relacjach społecznych. Warto więc zbudować przekonanie, że nasz wygląd, nawet w sytuacji gdy twarz pokrywają czerwone krostki czy rumieniec, nie decyduje o naszej wartości jako człowieka. Jesteśmy wartością samą w sobie, indywidualnością. Mamy talenty, inne walory urody czy ciała. Poszukajmy więc w sobie tych cech, które wyróżniają nas wśród innych osób. Stańmy przed lustrem i nabierzmy dystansu do siebie, nauczmy się patrzeć na własne zasoby intelektualne i estetyczne z większym obiektywizmem. W tym celu możemy spytać ludzi, do których mamy zaufanie, co im się w nas podoba. Na bazie tych informacji kształtujemy obraz siebie niezmacony objawami choroby trądzikowej. Nie patrzymy na siebie wyłącznie przez pryzmat trądziku. Choroba nie może też zdominować naszego stosunku do siebie jako całości. Jesteśmy przecież czymś więcej niż tylko „trądzikiem”.

PODEJRZEWASZ, ŻE MASZ TRĄDZIK? NIE BAGATELIZUJ TEGO

Skuteczne leczenie pod okiem specjalisty może zredukować obawy do minimum i odmienić nasz wygląd. Być może współpraca z psychologiem może przyspieszyć proces budowania adekwatnej samooceny i poczucia wartości na bazie posiadanych zasobów. Warto rozważyć taką możliwość, aby proces leczenia wzmocnić terapią psychologiczną. Warto również porozmawiać z dietetykiem. Takie całościowe, systemowe, holistyczne podejście do leczenia skróci okres leczenia i zwiększy jego skuteczność.

Widząc, jak duży wpływ na życie osobiste chorych mogą mieć objawy trądziku różowatego, warto czujniej przyglądać się zdrowiu skóry twarzy i nie bagatelizować już pierwszych, czasem nieoczywistych objawów choroby.

Trądzik różowaty dotyczy głównie kobiet w wieku powyżej 35. r.ż. Pojawia się więc w momencie rozwoju kariery zawodowej, w czasie nawiązywania trwałych związków czy zakładania rodziny. Warto więc, obserwując pierwsze symptomy choroby, dokonać właściwego wyboru. W dobie skutecznych leków i dostępu do specjalistów korzystniej jest opanować objawy choroby już w początkowej fazie leczenia, niż borykać się z dyskomfortem, który będzie wpływał na jakość naszego życia.

KAMPANIA
RÓŻ SIĘ DO LEKARZA

KAMPANIA RÓŻ SIĘ DO LEKARZA

„Róż się do lekarza” jest pierwszą ogólnopolską informacyjno-edukacyjną kampanią nt. trądziku różowatego, zainicjowaną przez **Instytut Komunikacji Zdrowotnej** we współpracy z **Polskim Towarzystwem Dermatologicznym**.



Celem kampanii jest:

- zwiększenie świadomości Polaków na temat trądziku różowatego
- zachęcenie Polaków do konsultacji niepokojących objawów choroby z lekarzem dermatologiem
- zwrócenie uwagi na społeczno-psychologiczny aspekt trądziku różowatego

Poprzez kampanię organizatorzy chcą zwrócić uwagę Polaków na problem trądziku różowatego, najczęstsze objawy, oraz zachęcić do konsultacji z dermatologiem symptomów choroby. Wczesne rozpoznanie trądziku różowatego i rozpoczęcie leczenia to szansa na uniknięcie rozwoju choroby i jej zaostrzeń. Jak podkreślają eksperci, nieleczony trądzik różowaty to problem niezwykle uciążliwy, który w znaczący sposób wpływa na jakość życia pacjentów, stąd niezwykle ważne jest wczesne rozpoznanie i włączenie leczenia.

ELEMENTY KAMPANII

- Na potrzeby kampanii została uruchomiona strona internetowa **www.rozsiedolekarza.pl**, na której za pomocą krótkiego testu można sprawdzić potencjalne ryzyko wystąpienia problemów z trądzikiem różowatym.
- W ramach kampanii powstał spot, którego celem jest zwrócenie uwagi, na psycho-społeczny aspekt trądziku różowatego – chorobę, która może powodować dyskomfort psychiczny – obniżać samoocenę, a także budować obawy przed brakiem akceptacji ze strony społeczeństwa. Spot kampanii można również obejrzeć na stronie **www.rozsiedolekarza.pl**



