

POLKI W SWOJEJ SKÓRZE,

czyli co wiemy o swojej cerze
i jak o nią dbamy?



Szanowni Państwo,

w pełni zdajemy sobie sprawę, że życie z chorobą, szczególnie tą przewlekłą, nie jest łatwe, dlatego w ramach kampanii „Róż się do lekarza” postawiliśmy sobie za cel przybliżenie trądziku różowatego. Jest to choroba, która daje widoczne objawy wizualne, które wpływają nie tylko na zdrowie pacjenta, lecz także jego samopoczucie, emocje, postrzeganie samego siebie czy pewność siebie. Dlatego tak istotne jest prawidłowe postawienie diagnozy przez lekarza dermatologa na jak najwcześniejszym etapie, by zatrzymać rozwój choroby i kontrolować wszelkie czynniki mogące mieć wpływ na pogarszanie się stanu skóry. By jeszcze lepiej zrozumieć sytuację kobiet, które są szczególnie narażone na trądzik różowaty i ich podejście do świadomej pielęgnacji, która jest kluczowa w przypadku tej choroby, zrealizowaliśmy badanie „Polki w swojej skórze”. Sprawdziliśmy w nim zarówno ich podejście do występowania pierwszych objawów, moment w którym decydują się na wizytę u dermatologa, jak i towarzyszące im emocje. Spojrzeliśmy nieco bliżej także na to, co znajduje się na talerzu, by móc wskazać te składniki i potrawy, które nie służą tej delikatnej i wymagającej cerze.

Mamy nadzieję, że dzięki naszym działaniom nie tylko „oswajamy” społeczeństwo z chorobą jaką jest trądzik różowaty, ale przede wszystkim dodajemy odwagi tym wszystkim kobietom i innym osobom, które do tej pory obawiały się wizyty u lekarza dermatologa i diagnozy. Pamiętajmy bowiem, że mając świadomość choroby, możemy ją leczyć i kontrolować, a nie zamartwiać się czy maskować niepożądane objawy. Ten pierwszy krok jest bardzo ważny – i do tego właśnie zachęcamy w kampanii „Róż się do lekarza”.

Spis treści

Rozdział I

Oczekiwania i rzeczywistość, czyli jakie typy Polek możemy wskazać?

Rozdział II

Polki w świecie trądziku różowatego – jak dbają o cerę i co wiedzą o chorobach skóry?

Rozdział III

Psychologiczne aspekty trądziku różowatego

Rozdział IV

Nawyki żywieniowe Polek a kondycja ich skóry

Rozdział I:

Oczekiwania i rzeczywistość, czyli jakie typy Polek możemy wskazać?

W jaki sposób podeszliśmy do segmentacji?

Głównym celem przeprowadzonego badania segmentacyjnego było poznanie postaw i zwyczajów Polek związanych z pielęgnacją skóry twarzy w kontekście trądziku różowatego. By dogłębnie zrozumieć motywacje badanych kobiet i ich zachowania, poruszyliśmy takie kwestie jak:

- zwyczaje pielęgnacyjne i ich ewolucja w czasie;
- źródła wiedzy o pielęgnacji ogólnie, a o trądziku różowatym, w szczególności to, jakiej wiedzy brakuje;
- kontekst społeczny trądziku różowatego (emocje i reakcje z nim związane);
- bariery i czynniki motywujące do podjęcia leczenia;
- oczekiwania i niezaspokojone potrzeby pielęgnacyjne.

Analizując typy Polek, szczególną uwagę przyłożono do określenia stopnia posiadanej wiedzy na temat trądziku różowatego, występujących objawów i metod postępowania. W związku z tym sprawdzono posiadaną wiedzę na dwóch płaszczyznach: posiadana wiedza realna określona na podstawie liczby poprawnych odpowiedzi na pytania dotyczące objawów i sposobów leczenia trądziku różowatego oraz własne poczucie posiadanej wiedzy.

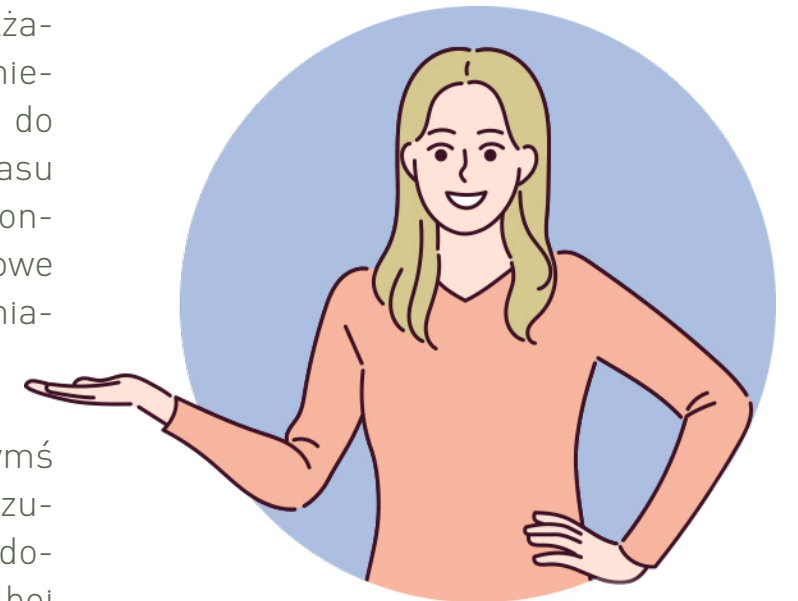
Jakie typy kobiet możemy wyróżnić?

Pozornie wiedząca

Pozornie wiedząca wychodzi z założenia, że jej wiedza o trądziku różowatym jest wystarczająca, chociaż nie zgłębiła tego tematu zbyt dokładnie. Wiedzę czerpie z obserwacji swojej mamy chorującej na trądzik różowaty i materiałów informacyjnych w przychodni. Dzięki ulotkom dowiedziała się np. że trądzik różowaty to zupełnie inna choroba niż trądzik pospolity! Pomimo tego, że wysoko ocenia swoją wiedzę, zna podstawowe zasady postępowania i ograniczenia, to jednocześnie zastanawia się, czy trądzikiem różowatym można się zarazić. Tym samym nie interesuje się szczegółami oraz nie pogłębia swojej wiedzy np. na temat genetycznych uwarunkowań choroby, a opinie formułuje na podstawie pobieżnych informacji, z którymi się zetknęła.

Pomimo tego, że w rodzinie jest osoba chorująca na trądzik różowaty, Pozornie wiedząca nie łączy tego faktu ze swoją osobą. Dlatego stawia przede wszystkim na pielęgnację nawilżającą i przeciwzmarszczkową, ponieważ ma wrażliwą skórę, skłonną do przesuszenia. Nie ma za wiele czasu na pielęgnację, stąd stawia na konkretne, starannie dobrane i markowe kosmetyki, które dobrze się wchłaniają, nawilżają i chronią skórę.

Trądzik różowaty kojarzy jej się z czymś brzydkim, wstydliwym – ze współczuciem myśli o osobach, które są dotknięte tą chorobą i jednocześnie boi się, że jest zaraźliwa.



Świadoma ekspertka

Świadoma ekspertka wie dużo o trądziku różowatym, ponieważ sama na niego choruje – swoją wiedzę czerpie z artykułów, od dermatologów oraz konsultowała się z kosmetyczką. Nie przestaje jednak interesować się tematem i odczuwa głód wiedzy, dlatego chciałaby wiedzieć jeszcze więcej o przyczynach powstawania trądziku różowatego.

Doskonale zna zalecenia, których należy przestrzegać i stara się do nich stosować. Stawia na zdrowe, zbilansowane posiłki, unika potraw i napojów, które zaostrzają objawy, okazjonalnie sięga po alkohol oraz nie pali. Jeżeli zauważyła wzmożone objawy choroby, stosuje leki na receptę, a tych przetestowała już wiele.

Jej celem jest zatrzymanie postępowania choroby na obecnym etapie, ponieważ chce minimalizować objawy, by nie przeszła ona w bardziej zaawansowane stadium.



Wypierająca problem

Wypierająca problem przyznaje, że jej wiedza o trądziku różowatym jest na niskim poziomie. Obserwuje u siebie pierwsze, niepokojące objawy mogące sugerować chorobę, ale ze względu na brak czasu i wewnętrzne obawy, ignoruje je. Tym samym stosuje metodę – wolę nie wiedzieć, wolę nie widzieć – nie ma problemu. Swoją wiedzę czerpie z internetu i ma skłonność do radzenia się „dr. Google”.

Skupia się na utrzymaniu ładnego wyglądu swojej cery, dlatego stawia przede wszystkim na nawilżenie i łagodzenie objawów. Pierwsze objawy trądziku różowatego, które u siebie obserwuje takie jak pajęczki wokół nosa i ust czy lekkie swędzenie nie są jeszcze dla niej na tyle dokuczliwe, by zmotywowały ją do podjęcia konkretnych

działań i wizyty u lekarza dermatologa. Nie ma pewności, czy jest to właśnie trądzik różowaty, ponieważ nie była u lekarza w celu określenia diagnozy. Na własną rękę szuka doraźnych środków i kosmetyków, które mają właściwości łagodzące, ale nie leczą.

Odsuwa od siebie problem i unika tematu chorób skóry, ponieważ boi się, że może ona dotknąć także ją. Zetknęła się z informacjami o trądziku różowatym, nawet dopasowała do siebie pierwsze objawy, ale nie zdobyła się jeszcze na odwagę, by stanąć twarzą w twarz z problemem.



Przesadnie skromna

Przesadnie skromna posiada dużą wiedzę na temat trądziku różowatego, ale nie dostrzega tego na tle innych. Obserwując bliską osobę cierpiącą na tę chorobę, poznała szczegóły i zasady postępowania. Niemniej, nie sądzi, że jej wiedza o trądziku różowatym jest dużo szersza niż innej przeciętnej osoby. Na początku nie odróżniała trądziku różowatego od pospolitego i jak większość osób myślała, że jest „jeden typ” trądziku. Tymczasem obecnie potrafi wskazać, że trądzik pospolity częściej występuje u młodzieży, a różowaty u kobiet w wieku 30 plus. Jest też świadoma podstawowych zaleceń, których należy przestrzegać mając trądzik różowaty takich jak: unikanie zbyt intensywnego wysiłku, picie alkoholu czy rezygnacja z wybranych produktów – jednak trudno jej sobie wyobrazić, że miałyby kiedykolwiek

zrezygnować z rzeczy czy zachowań, które są dla niej źródłem przyjemności. Na razie nie zastanawia się nad tym zbyt długo, ponieważ nie choruje, więc nie musi tego robić.

Jej celem jest przede wszystkim utrzymanie ładnego wyglądu skóry i zapewnienie jej odpowiedniego nawilżenia oraz upiększenia. Dlatego lubi zabiegi pielęgnacyjne i upiększające, które może stosować, ponieważ jej skóra obecnie nie przysparza jej większych problemów. Jest bardzo aktywna i zabiegana, co znajduje swoje odzwierciedlenie w jej pielęgnacji – stawia na podstawowe kosmetyki takie jak żel do mycia, krem nawilżający i tusz do rzęs. Regularnie korzysta z usług kosmetyczki, ponieważ wizi-



ta jest dla niej sposobem na relaks, zrobieniem dla siebie czegoś dobrego i wspiera jej potrzebę pielęgnacji skóry.

Nie postrzega trądziku różowatego jako choroby, z którą sama może się borykać w przyszłości. Patrząc na osoby, które cierpią na ten trądzik, reaguje współczuciem i przyznaje, że uważa go za nieatrakcyjny, wręcz taki, który może powodować obrzydzenie.

Rozdział II:

Polki w świecie trądziku różowatego – jak dbają o cerę i co wiedzą o chorobach skóry?

Autor: dr Ivana Stanković

Polki u specjalisty, czyli trądzik różowaty z punktu widzenia dermatologa

Trądzik różowaty (łac. rosacea) jest jedną z najczęstszych chorób, z powodu której pacjenci zgłaszają się do dermatologa. Jest to schorzenie przewlekłe, zapalne, przebiegające z okresami nasilenia i remisji, wymagająca ogromnej – i często długiej – współpracy pacjenta z lekarzem dermatologiem.

W Polsce na trądzik różowaty choruje ok. 15% populacji. Wśród nich są głównie kobiety w średnim wieku (początki choroby obserwujemy zwykle ok. 30 roku życia, a największe nasilenie zmian ok. 40-50 roku życia), ale coraz częściej obserwujemy objawy trądziku różowatego u młodszych pacjentek (często już po 20 roku życia), u których również mogą wystąpić objawy trądziku zwykłego. Sprawia to często problemy zarówno diagnostyczne jak i terapeutyczne.

Mimo że choroba ta częściej dotyka kobiet, to mężczyźni także na nią chorują i często borykają się z ciężkimi postaciami rosacea – mają liczne zmiany zapalne, naciekowe, czy przerosłowe – phyma i o tym nie możemy zapominać. Właśnie te postaci schorzenia są przyczyną znacznego obniżenia jakości życia pacjentów i mają ogromny aspekt psychologiczny. Nadal nie ma zgodności co do tego, co jest pierwotne w etiologii trądziku różowatego – proces zapalny czy zmiany naczyniowe. Wydaje się, że oba zjawiska odgrywają ogromną rolę i mogą występować jednocześnie. Ale nadal niezmiernie ważną rolę odgrywają czynniki środowiskowe takie jak: promieniowanie UV, zmiany temperatur, zanieczyszczenie środowiska, palenie papierosów, nieprawidłowa pielęgnacja, dieta. Wytlumaczenie pacjentom złożoności choroby i wielości czynników, ma-



jących wpływ na stan skóry w przypadku trądziku różowatego, bywa często najtrudniejszym aspektem w mojej pracy dermatologa.

Z mojego doświadczenia klinicznego mogę powiedzieć, że zdecydowana większość Polek dba o swoją skórę, albo bardzo chce o nią prawidłowo dbać. Większość z nich uważa również, że posiada skórę mieszaną. Niestety, ta grupa absolutnie nie dostrzega problemu naruszenia bariery ochronnej w wyniku niewłaściwej pielęgnacji i nie wiąże z tym faktem nasilenia zmian skórnych. Moje pacjentki rzadko dostrzegają różnice pomiędzy trądzikiem zwykłym i trądzikiem różowatym. Często nie wiedzą, że są to dwie zupełnie różne jednostki chorobowe. W wieku lat 40 niemożliwe wydają im się jakiegokolwiek zmiany trądzikowe, ponieważ chciałyby stosować przede wszystkim pielęgnację przeciwstarzeniową.

Problem skóry naczynkowej rzadko kiedy jest kojarzony z trądzikiem różowatym. Najczęściej, na początku jest to problem natury estetycznej i dlatego też droga zgłoszenia się z nim do specjalisty – lekarza dermatologa jest bardzo długa. Pacjentki zwykle szukają pomocy w internecie (youtuberki, influencerki), próbują różnych kosmetyków i domowych kuracji, następnie udają się do kosmetyczki i lekarza medycyny estetycznej (który nie zawsze jest dermatologiem) oraz lekarzy innych specjalności. Do specjalisty od chorób skóry-dermatologa zgłaszają się niestety już z nasilonymi objawami zapalnymi i złym stanem psychicznym z tego powodu. W takim stadium choroby leczenie jest żmudne i długie, a pozytywne efekty terapii nie są natychmiastowe. Prawie zawsze należy zacząć terapię w takim stadium choroby od leczenia ogólnego (np. antybiotykami), co często spotyka się z dużym niezadowoleniem ze strony pacjenta. W takich przypadkach często potrzebna jest też pomoc psychologa oraz okulisty. Ponad 50% chorych na trądzik różowaty ma również objawy oczne wymagające leczenia. Po uzyskaniu remisji konieczne jest leczenie miejscowe podtrzymujące oraz zabiegi likwidujące podłoże naczyniowe (np. laseroterapia, peelingi medyczne). Pacjenci niestety o tym nie pamiętają i po uzyskaniu pierwszej widocznej poprawy, bardzo szybko wracają do starych nawyków oraz przyzwyczajzeń.

Z mojego osobistego doświadczenia wynika także, że pacjentki, które zgłaszają się do dermatologa odpowiednio wcześniej to osoby, które spotkały się z problemem trądziku różowatego w swoim otoczeniu np. cierpi na niego bliska osoba, najczęściej jest to mama lub serdeczna koleżanka. Są to pacjentki, które na wizytę przychodzą przygotowane i posiadają obszerną wiedzę na temat możliwości terapeutycznych. Nie eksperymentują z pielęgnacją i szukają jej w aptekach. Ale takich pacjentek jest niestety mało. Postawienie rozpoznania „trądzik różowaty” wiąże się najczęściej z szokiem i rozczarowaniem. Większość moich pacjentek traktuje taką diagnozę jak „wyrok”, a chorobę postrzegają jako nieuleczalną. Zdecydowana większość poddaje się jednak terapii.

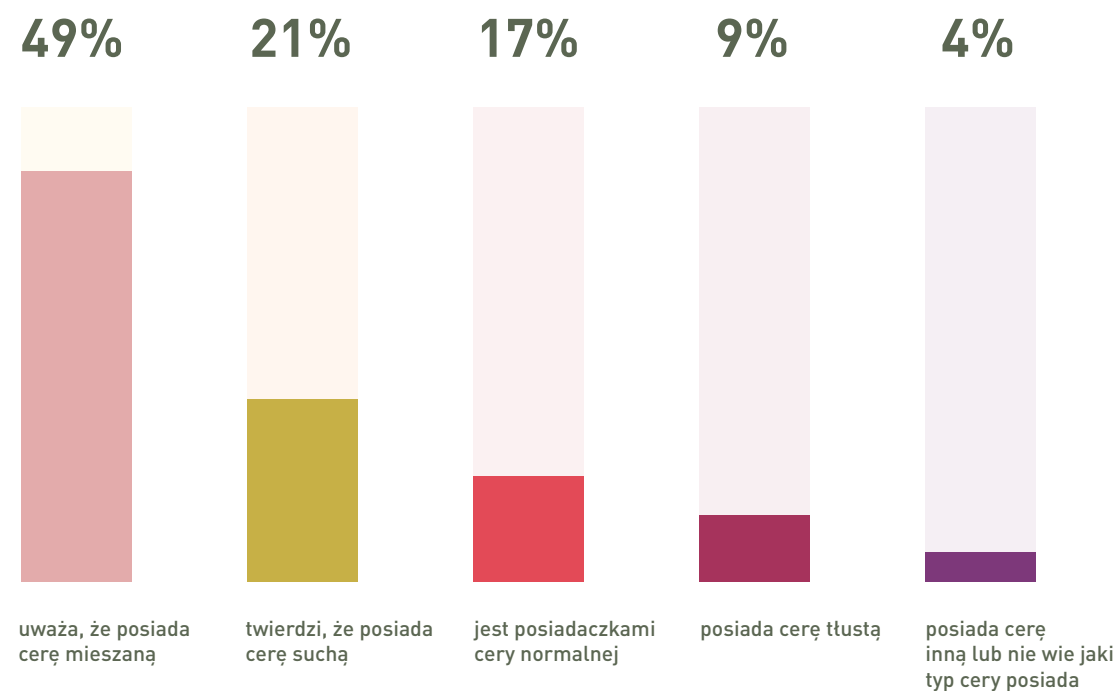
Właściwa pielęgnacja w przypadku skóry naczynkowej i tej z zapalnymi zmianami w przebiegu rosacea jest bardzo ważna. Niewłaściwa pielęgnacja jest jedną z głównych przyczyn zaostrzenia zmian. Skóra naczynkowa jest zawsze skórą wrażliwą, nadwrażliwą i na różne, przypadkowe kosmetyki reaguje w sposób zaostrzający niepożądane objawy. Dlatego oprócz leczenia i dobrania właściwej pielęgnacji należy udać się do specjalisty dermatologa. Traktujemy to jako jeden z elementów terapii. Najtrudniejsze bywa dla mnie przekonanie pacjentek z trądzikiem różowatym, by nie eksperymentowały i tak chętnie nie próbowały nowych kosmetyków, a także by zrezygnowały z nadmiernego oczyszczania skóry twarzy (szcoeteczki, peelingi domowe, matowienie skóry) i nadmiernego kamułowania objawów np. za pomocą makijażu. Nadal istotnym problemem pozostaje stosowanie prawidłowej fotoprotekcji, ponieważ większość pacjentów uważa, że słońce pomaga w walce z trądzikiem różowatym, a (ltry np. w kremach przede wszystkim „zatykają” i zaostrzają zmiany skórne. Nic bardziej mylnego. Problemem jest również to, że pacjentki z trądzikiem różowatym to najczęściej kobiety w średnim wieku, które są jednocześnie bardzo wymagające, ponieważ potrzebują również profilaktyki przeciwstarzeniowej, którą często trudno jest pogodzić z pielęgnacją skóry wrażliwej, naczyniowej ze zmianami zapalnymi.

Trądzik różowaty a rodzaj skóry

Jak wynika z badania, praktycznie wszystkie kobiety deklarują, że znają swój rodzaj cery (93%). Polki zapytane o rodzaj ich cery, najczęściej odpowiadają, że mają cerę mieszaną – potwierdza to także ostatnie badanie firmy Galderma, gdzie prawie 50% kobiet wskazało właśnie, że są posiadaczkami tego typu cery.

Wśród respondentek, to kobiety w wieku 18-34 lata wykazują się większą wiedzą o swojej cerze. Skąd więc czerpią informację? Najczęściej wskazywanym źródłem informacji na temat dbania o skórę twarzy jest Internet (63%). Co druga Polka rozmawia na ten temat z innymi kobietami, a 41% szuka informacji w pismach kobiecych.

Jak wygląda wiedza Polek o typie ich cery w szczegółach?



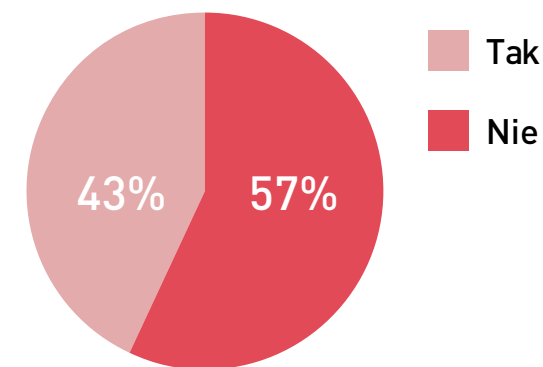
Polki należą do kobiet, które dbają o stan swojej cery i się nim przejmują.

o Blisko 70% Polek przejmuje się stanem swojej cery, natomiast nie wszystkie spośród nich poświęcają swojej skórze czas (48%) czy szukają informacji dotyczących jej pielęgnacji (56%).

o Co ciekawe, ¼ badanych korzysta w swojej codziennej rutynie pielęgnacyjnej ze specjalistycznych marek kosmetyków, a zaledwie 18% nie interesuje się składem kosmetyków, którzy używa. Pokazuje to więc, że Polki starają się świadomie wybierać produkty, które nakładają na swoją twarz i większość z nich sprawdza etykiety.

Blisko połowa Polek (43%) deklaruje, że zmagają się z chorobami skóry.

Występowanie chorób skóry



Wśród najczęściej wymienianych dolegliwości znajdują się:

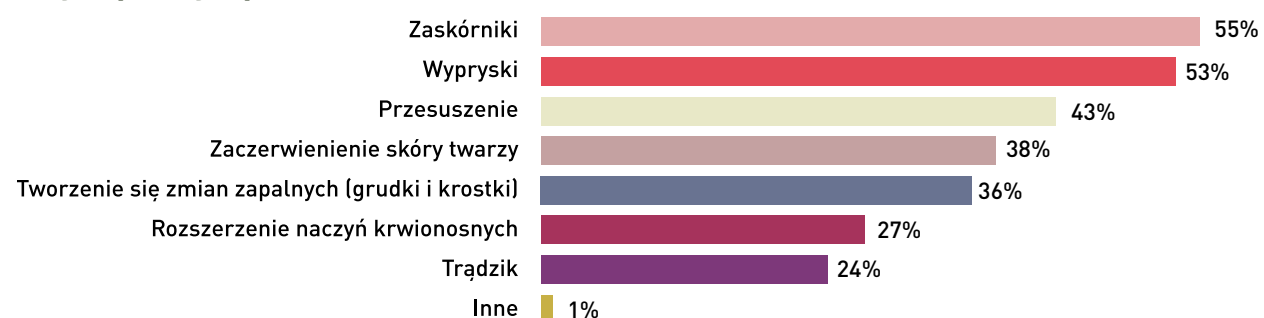
- 11% - trądzik
- 6% - suchość skóry
- 6% - cera naczynekowa
- 5% - opryszczka
- 3% - łuszczyca
- 3% - trądzik różowaty
- 3% - AZS
- 3% - łuszczyca
- 2% - zaskórniki
- 1% - łupież
- 1% - łojotok

Znacznie więcej Polek wskazuje z kolei, że boryka się z różnymi problemami cery – dotyczy to aż 67% badanych.

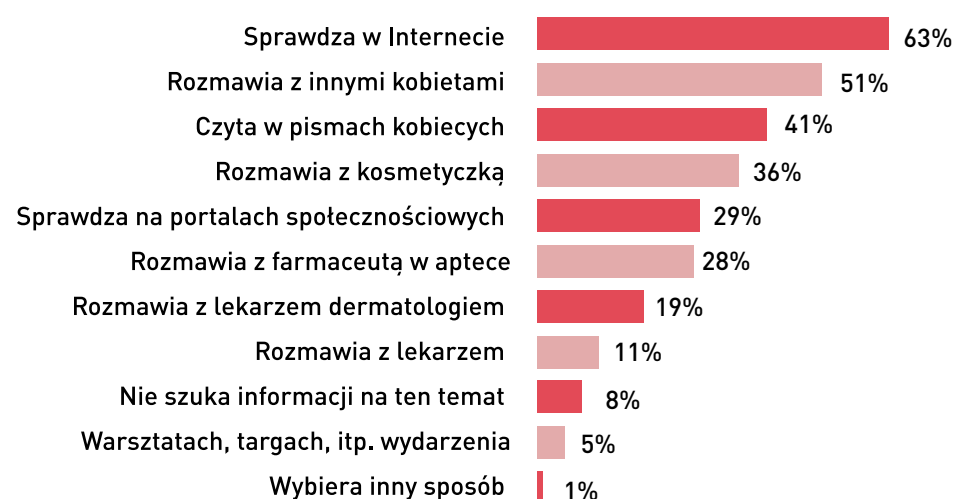
Występowanie problemów z cerą



Najczęściej są to:



Z jakich źródeł Polki czerpią informacje na temat skóry twarzy?



Warto zauważyć, że stopień wiedzy dotyczącej chorób skóry, jest czynnikiem różnicującym selekcję źródeł.

Pozornie wiedzące, czyli kobiety przeceniające swoją wiedzę wybierają przede wszystkim rozmowy z kosmetyczką.



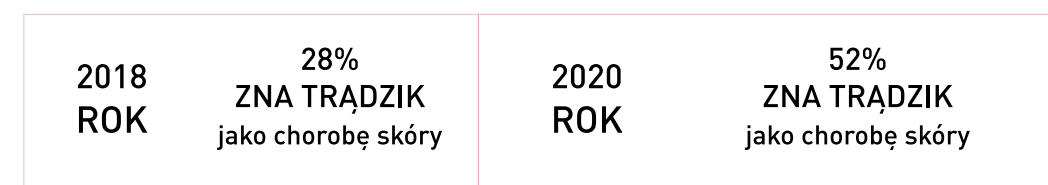
Wypierające problem, czyli kobiety świadome, że wiedzą mało, przede wszystkim sprawdzają w Internecie, na portalach społecznościowych. W najmniejszym stopniu wybierają możliwość rozmowy z farmaceutą w aptece.

Świadome ekspertki, czyli kobiety z wiedzą na temat trądziku różowatego, które czują się ekspertkami wybierają wszystkie źródła.

Przesadnie skromne, czyli kobiety z wiedzą na temat trądziku różowatego, które nie czują się ekspertkami przede wszystkim sprawdzają w Internecie, rozmawiają z innymi kobietami oraz szukają informacji w pismach kobiecych.

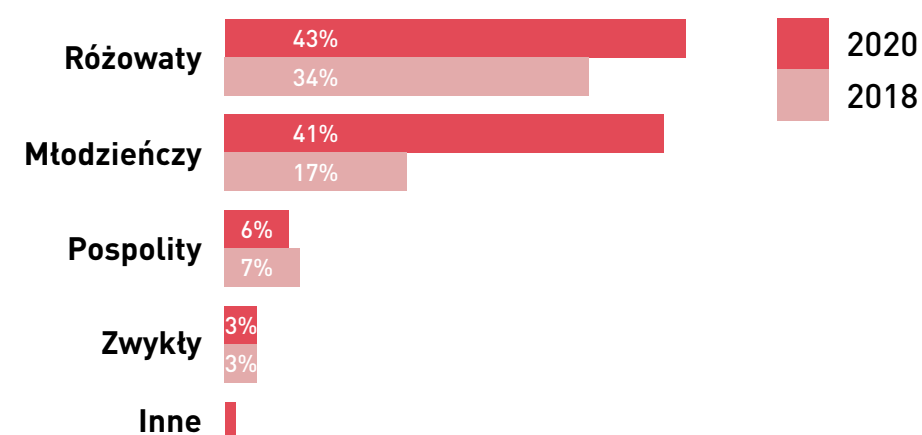
Polki w świecie trądziku różowatego

Trądzik różowaty wychodzi z ukrycia, czyli coraz więcej osób jest świadomych występowania tej choroby! Ponad połowa badanych spontanicznie wskazuje ogólnie „trądzik” jako chorobę skóry i w ciągu dwóch lat ten wskaźnik znacznie wzrósł.

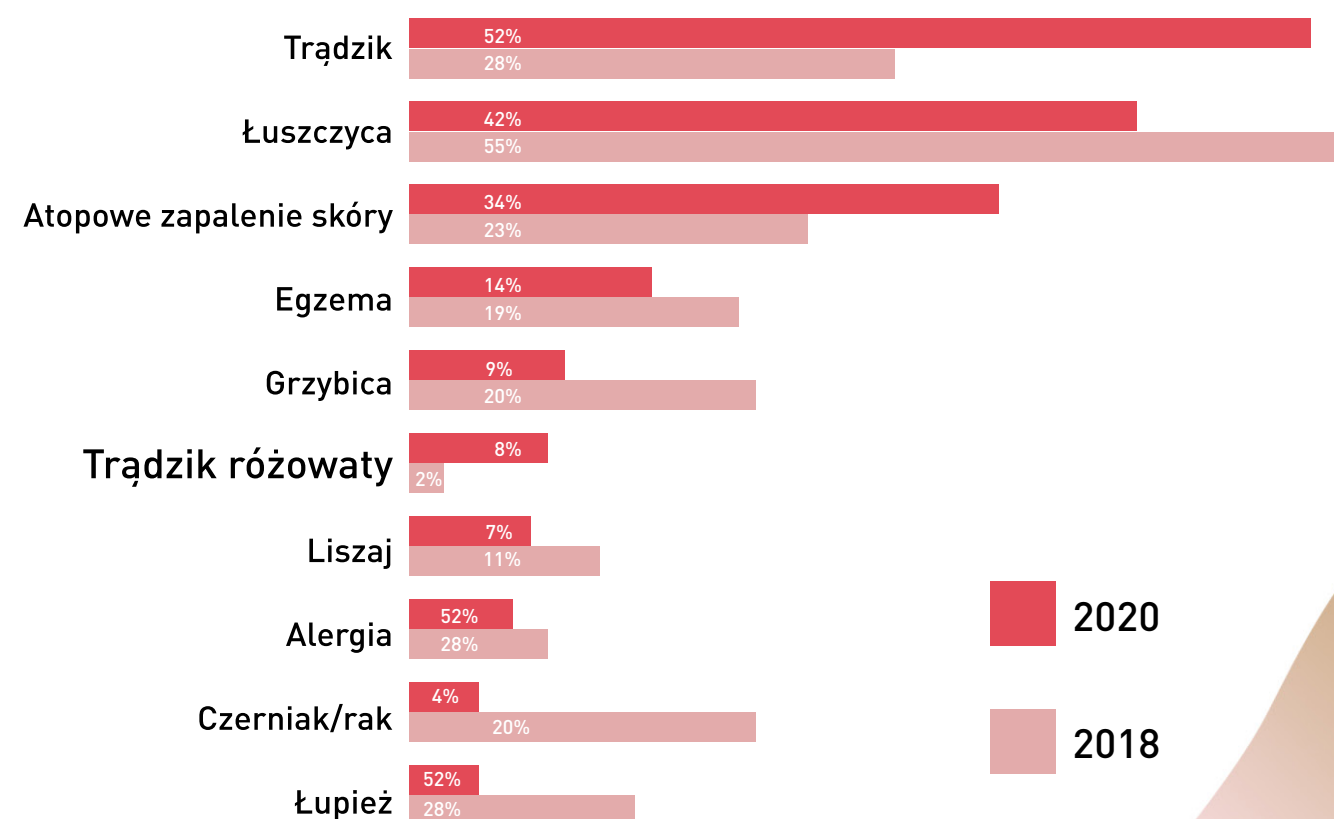


Trądzik nie jedno ma imię i nie jedną twarz, dlatego liczy się nie tylko znajomość trądziku, ale przede wszystkim jego rodzajów.

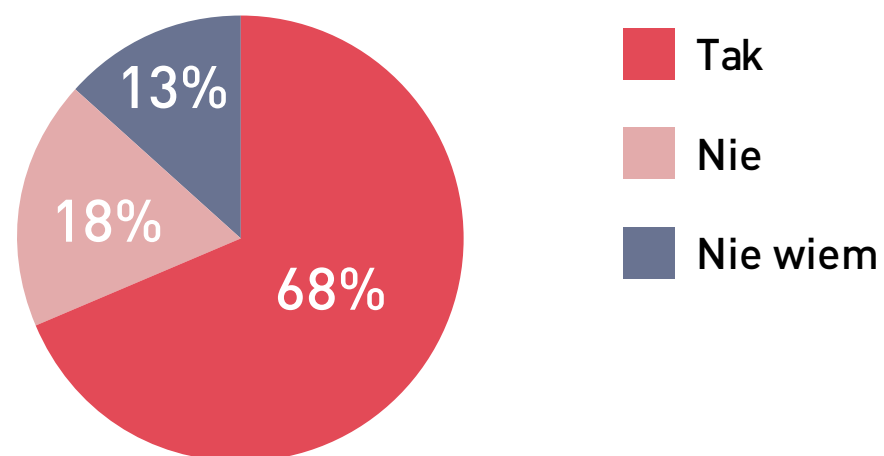
Jakie rodzaje trądziku znają respondentki badania?



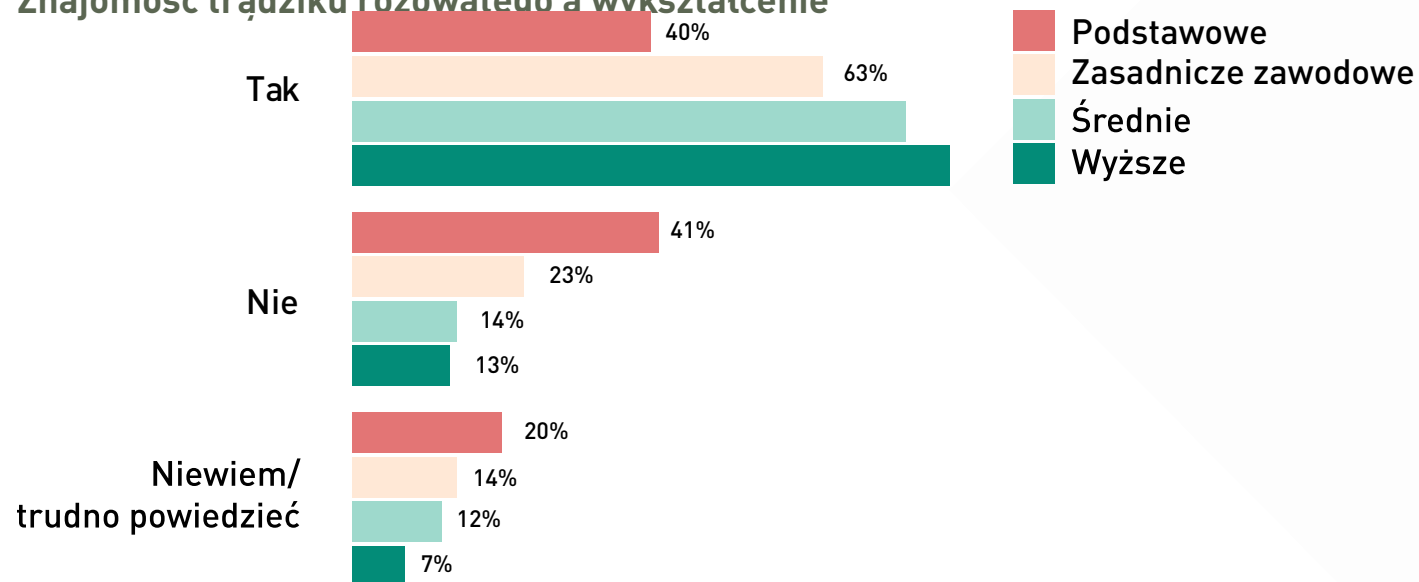
Znajomość chorób skóry - top 10



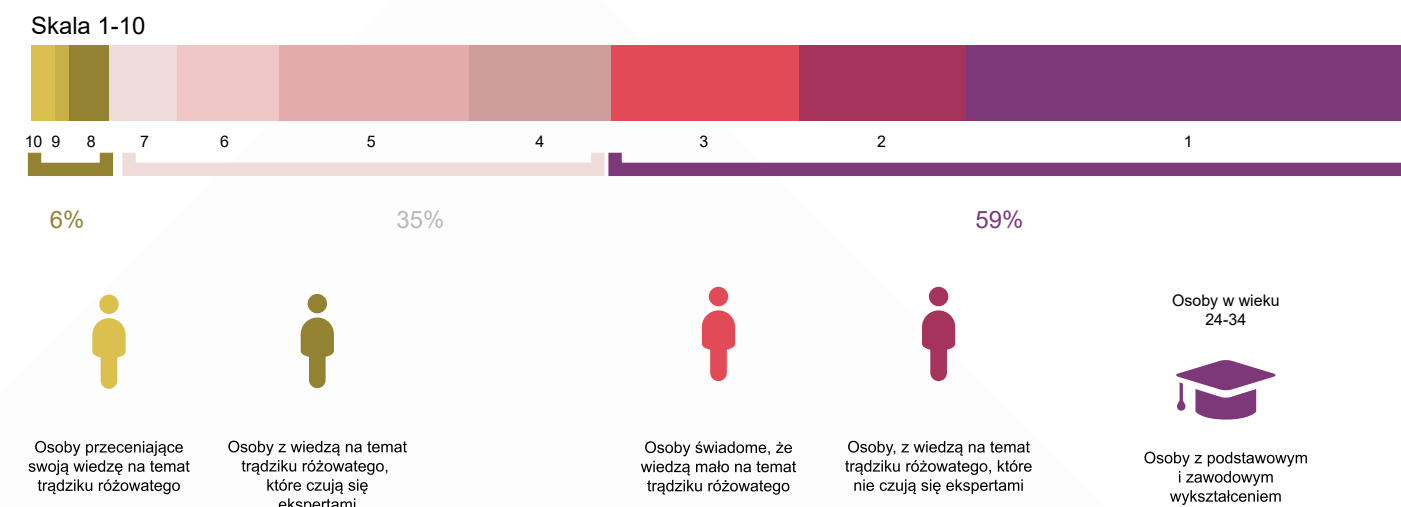
Więcej niż 2/3 Polek słyszała o trądziku różowatym i znajomość tej choroby jest powiązana z wykształceniem – im wyższe wykształcenie, tym częściej kobieta wskazuje na znajomość trądziku różowatego.



Znajomość trądziku różowatego a wykształcenie

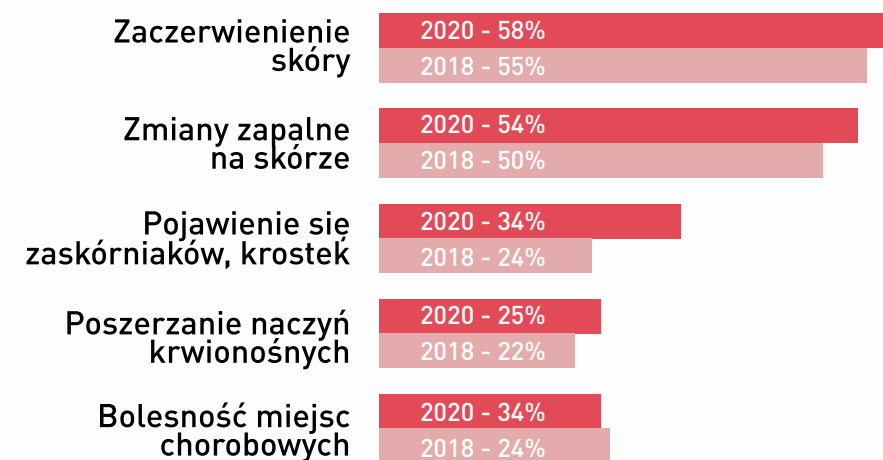


Jednocześnie badane Polki dosyć krytycznie oceniają swój stan wiedzy na temat trądziku różowatego – średnia samoocena wynosi 3,3 przy skali od 1 do 10, czyli dosyć nisko biorąc pod uwagę, ile osób słyszało o tej chorobie.

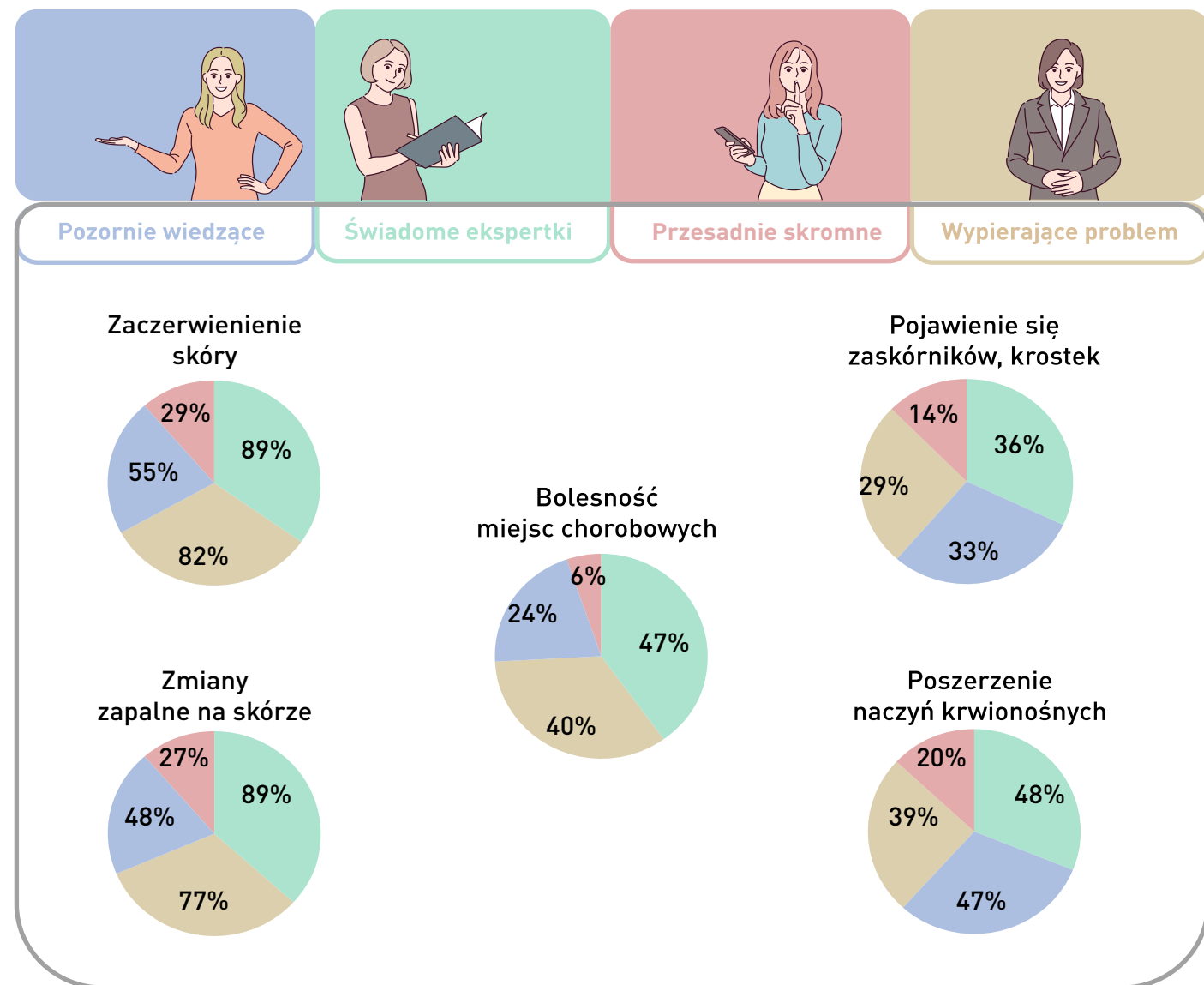


Pomimo tego, że Polki oceniają swoją wiedzę dosyć nisko, to jednocześnie ponad połowa z nich prawidłowo wskazała dwa z trzech głównych objawów choroby. Niepokoić może fakt, że zaledwie 1/4 wskazała wśród nich trzeci objaw, których jest poszerzenie naczyń krwionośnych.

Jakie objawy trądziku różowatego Polki rozpoznają najczęściej?

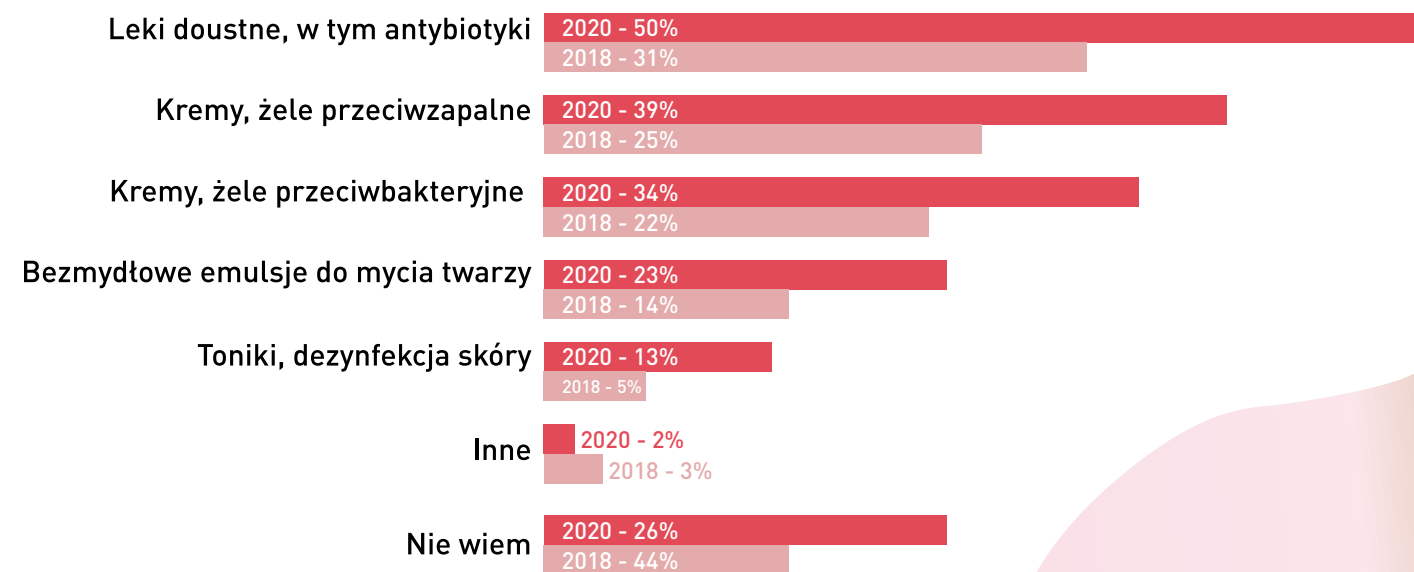


Identyfikacja najczęstszych objawów trądziku różowatego a typy kobiet.



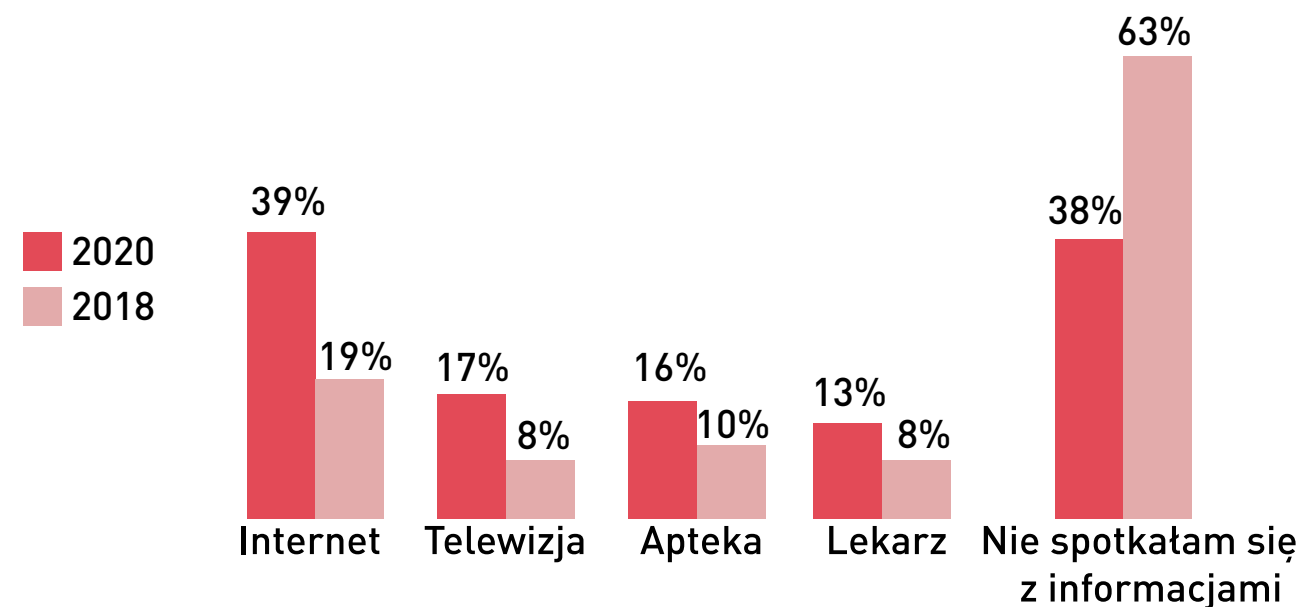
Od 2018 roku zwiększył się odsetek osób poprawnie identyfikujących sposoby leczenia trądziku różowatego, ale wciąż tylko 1/3 Polek wskazuje trzy poprawne metody.

Sposoby leczenia objawów



Prawie 40% Polek poszukuje informacji o trądziku różowatym w Internecie. Od 2018 roku znacznie spadł odsetek kobiet, które nie natrafiły na żadne informacje.

Gdzie Polki najczęściej natrafiają na informacje o trądziku różowatym?

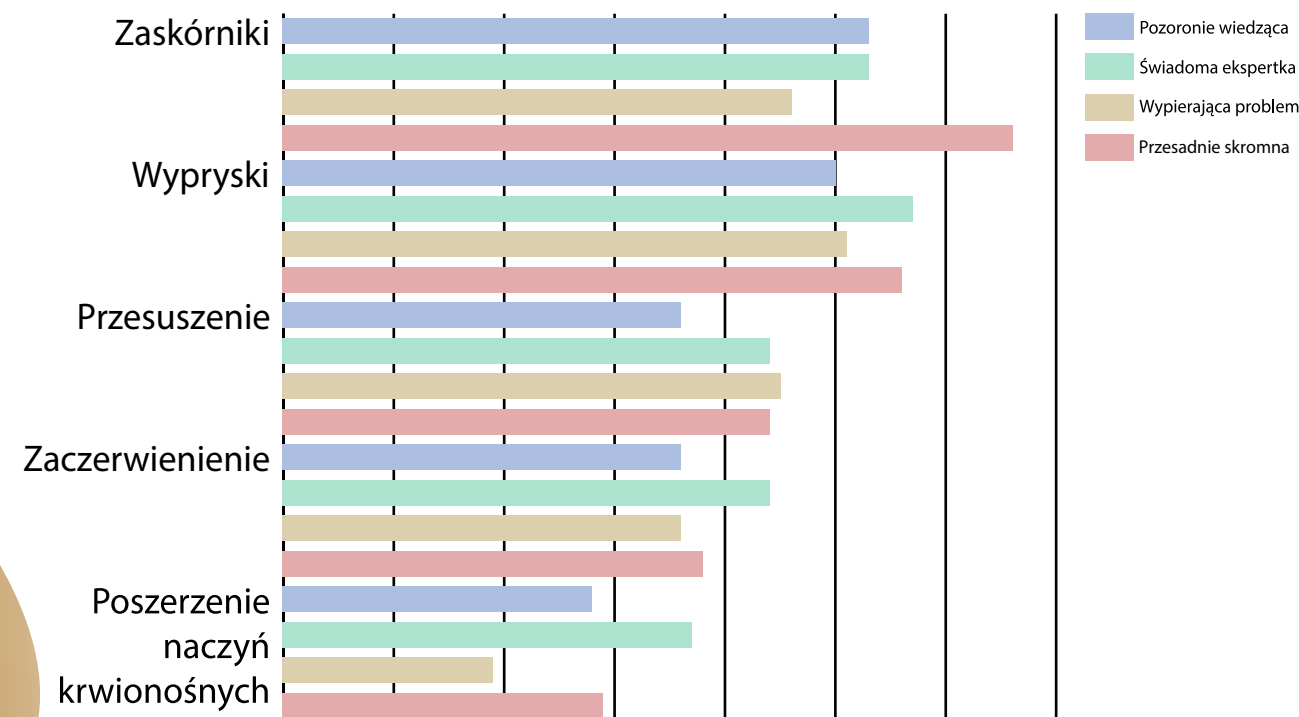


Polki edukują się w zakresie problemów z cerą, kiedy same ich doświadczają.

Informacji o jakich problemach skórnych najczęściej poszukują Polki?

1. Zaskórniki – 55%
2. Wypryski – 53%
3. Przesuszenie – 43%
4. Zaczerwienienie – 38%
5. Poszerzenie naczyń krwionośnych – 27%

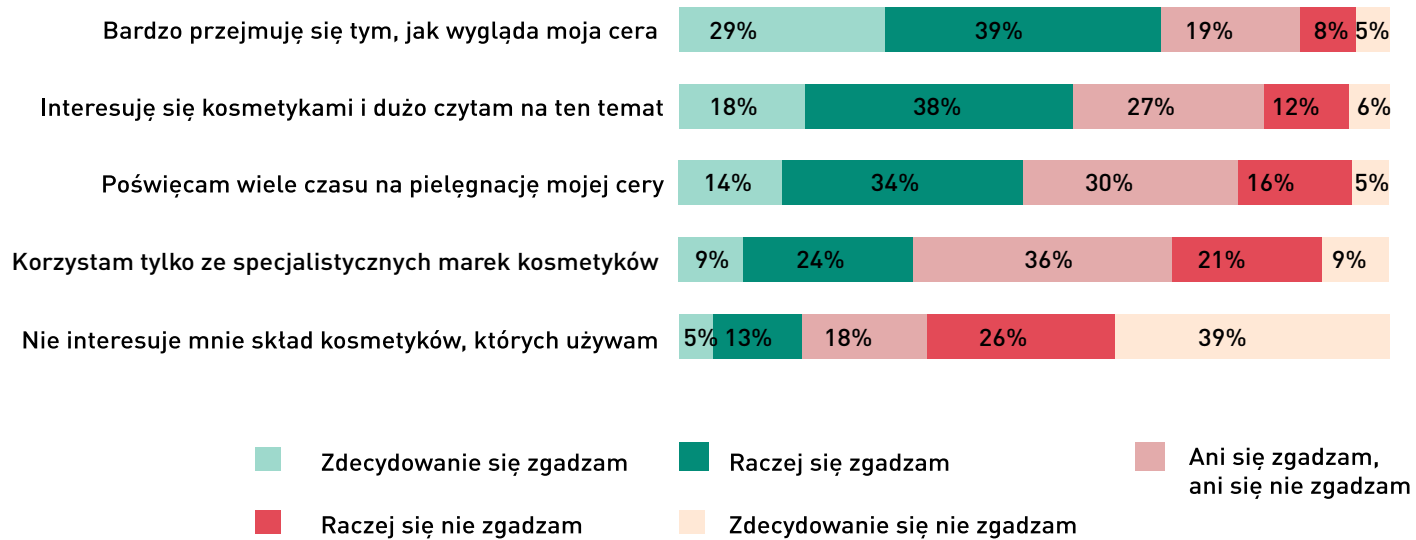
Poszukiwanie informacji o posiadanych problemach skórnych a typy kobiet.



Pielęgnacja cery a trądzik różowaty

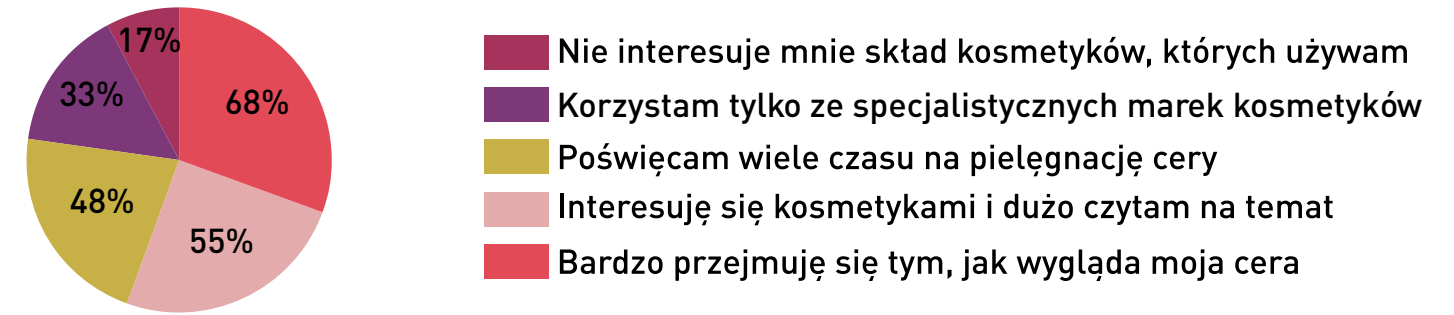
W naszej cerze, niczym w lustrze odbija się styl życia, sposób, w jaki pielęgnujemy nasze ciało – szarość, zaczerwienienia, wypryski mogą świadczyć z jednej strony o nieprawidłowo dobranej pielęgnacji, z drugiej zaś mogą wskazywać na stany chorobowe. Dlatego warto świadomie przyglądać się stanowi swojej skóry i reagować na wczesnym etapie. Badanie „Polki w swojej skórze” pokazało, że kobiety w wieku 30+ stawiają na swoje ustalone rytuały i wybierają kosmetyki, ale też poszukują nowych produktów – szczególnie wtedy, gdy obserwują, że ich cera się zmienia. W tym wieku kobiety również ograniczają makijaż na rzecz pielęgnacji cery i jej odpowiedniego nawilżenia. Dla kobiet bowiem sam fakt dbania o cerę jest istotny od strony emocjonalnej i kojarzy się zdecydowanie pozytywnie z takimi cechami jak: z orzeźwieniem, ulgą, odprężeniem. Niestety czasami bywa również uciążliwy, szczególnie wśród kobiet, które borykają się z różnymi problemami skórnymi i nie widzą zadowalających efektów pielęgnacji – towarzyszy im wtedy smutek, frustracja, poczucie rozczarowania.

Nie wszystkie Polki, które przejmują się swoją cerą podejmują działania w kierunku zadbania o nią. Jakie postawy dotyczące dbania o cerę możemy wyróżnić?

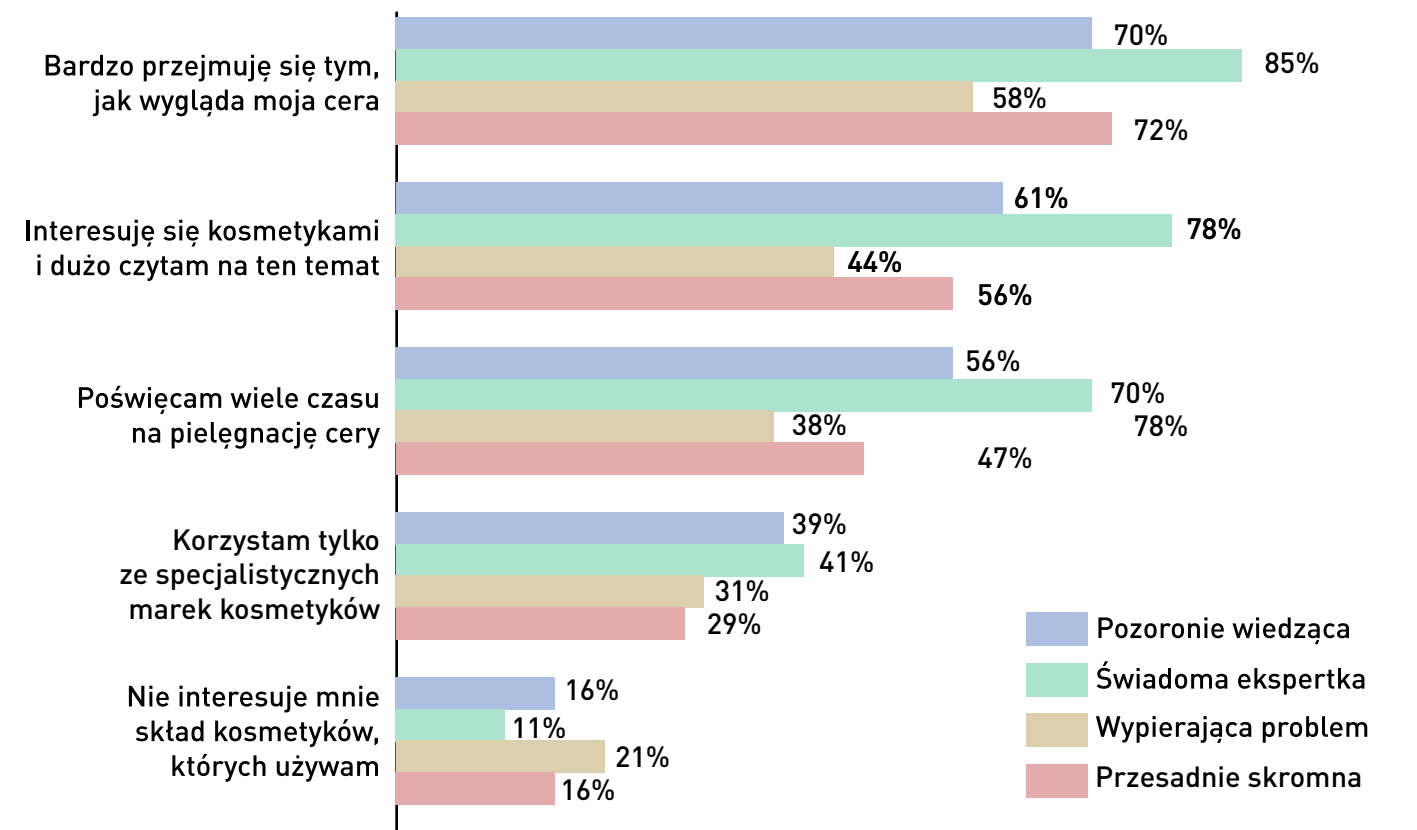


Dbanie o cerę jest silnie powiązane ze stopniem wiedzy oraz poczuciem bycia ekspertem w temacie trądziku różowatego.

Jakie są postawy Polek dotyczące dbania o cerę?

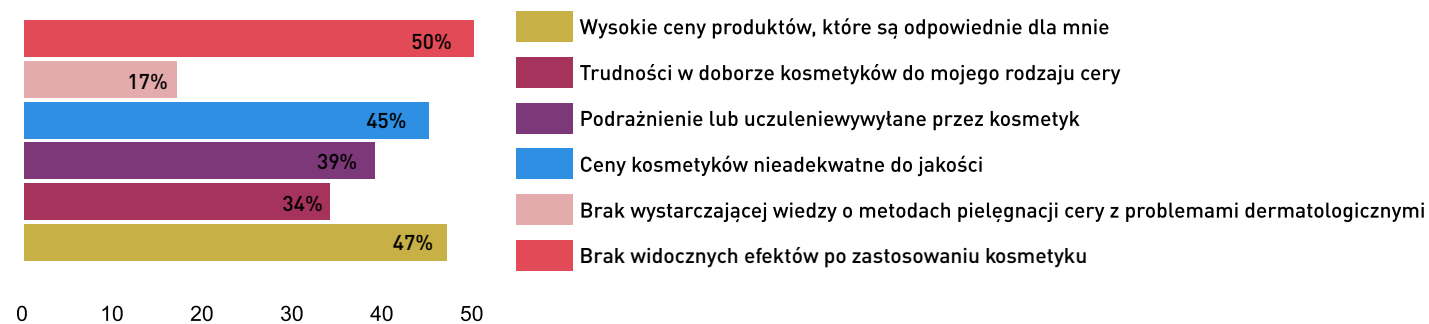


Postawy dotyczące dbania o cerę a typy kobiet

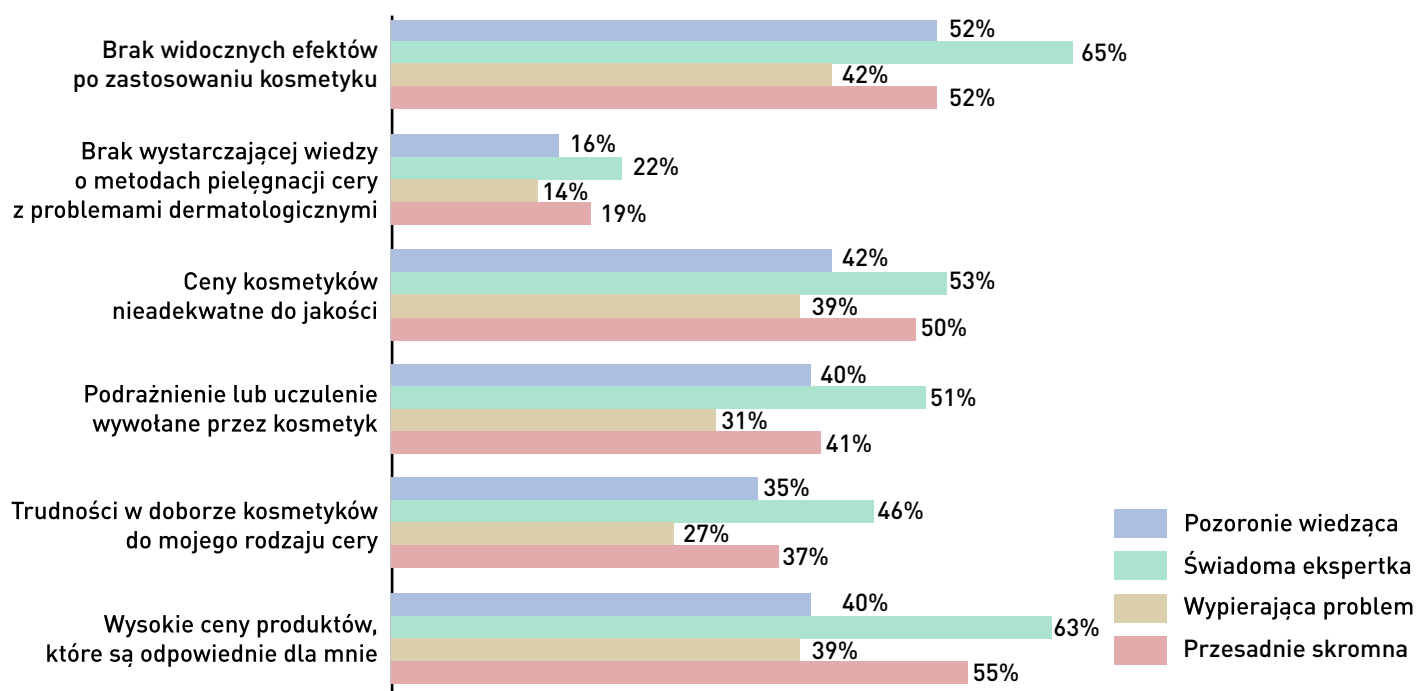


Kobiety uważające się za ekspertki w dziedzinie trądziku różowatego oraz posiadające odpowiednią wiedzę wskazują najwięcej trudności związanych z dbaniem o cerę.

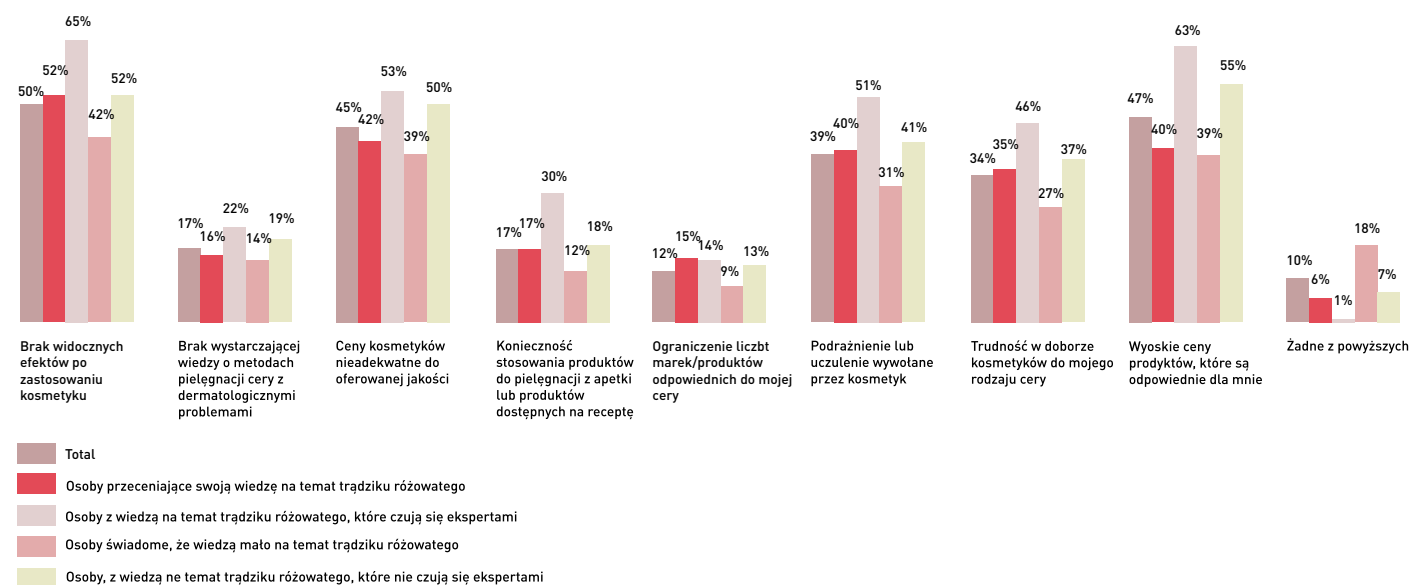
Jakie trudności w pielęgnacji cery deklarują Polki?



Postrzegane trudności w pielęgnacji cery a typy kobiet



Postrzeganie trudności w pielęgnacji cery

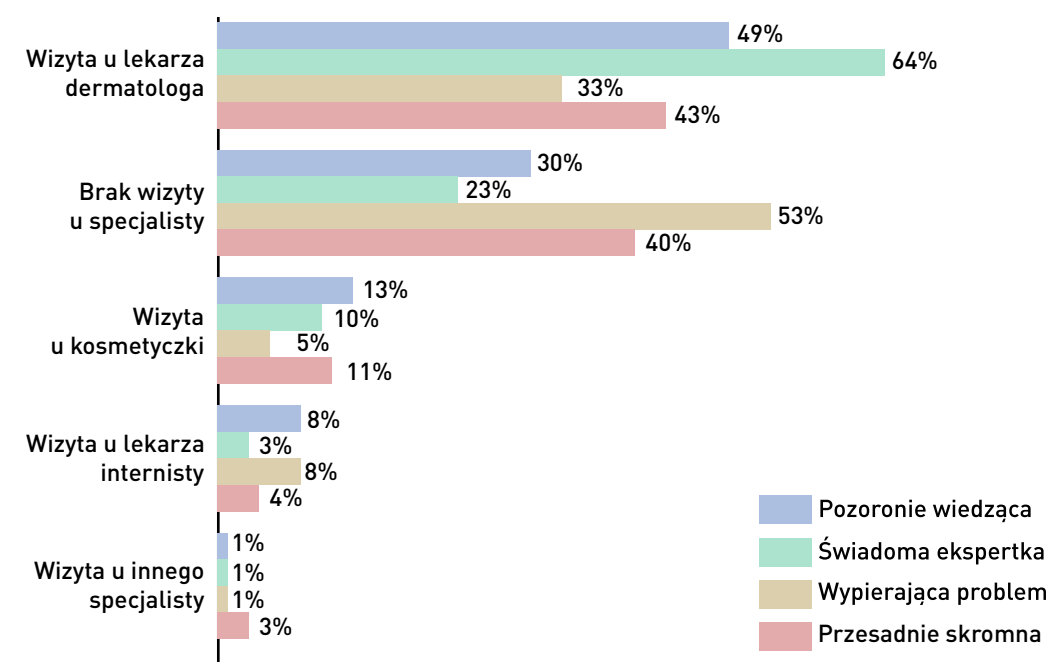


Polki u specjalisty

W razie występowania choroby skóry prawie połowa Polek decyduje się na wizytę u dermatologa. Jakie działania związane z pojawieniem się choroby skóry podejmują Polki?

1. Wizyta u lekarza dermatologa – 45%
2. Brak wizyty u specjalisty – 39%
3. Wizyta u kosmetyczki – 9%
4. Wizyta u lekarza internisty – 6%
5. Wizyta u innego specjalisty – 1%

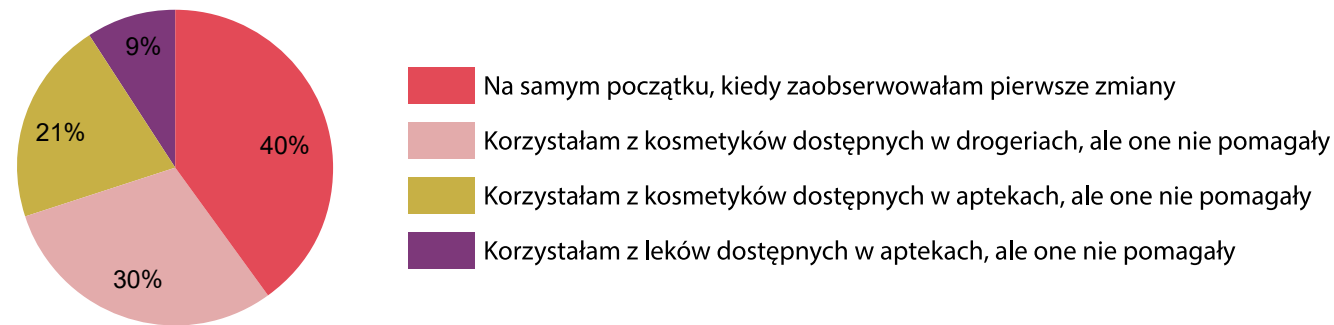
Działania podejmowane przy pojawieniu się choroby skóry a typy kobiet



Jedynie 4 na 10 kobiet decyduje się na skorzystanie z pomocy specjalisty przy pojawieniu się pierwszych objawów choroby. Średni czas, który mija od zauważenia pierwszych problemów do wizyty wynosi ponad 3 lata!

3,6 lat – średni czas od zauważenia pierwszych problemów z cerą do wizyty u specjalisty.

W jakim momencie rozwoju choroby Polki decydują się na wizytę u specjalisty?

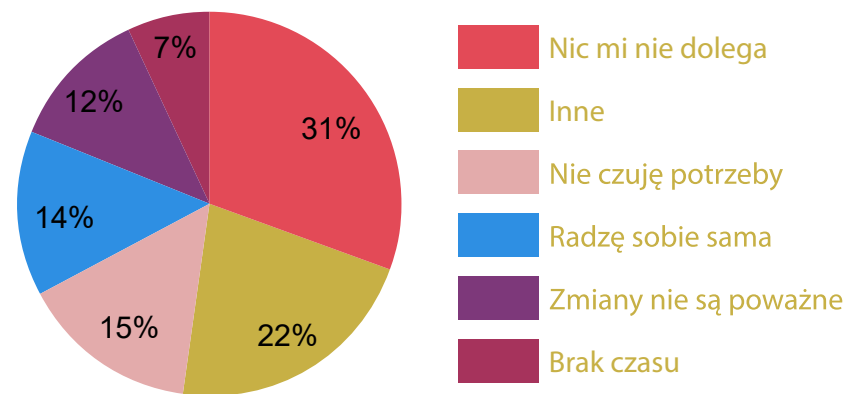


Polki często bagatelizują problemy ze skórą. Twierdzą, że same radzą sobie z problemami, a zmiany nie są poważne.

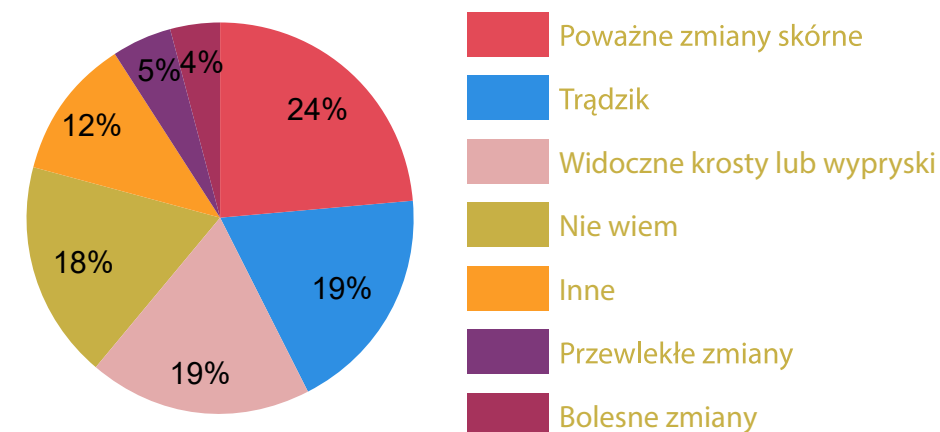
Wizyta u specjalisty przy pojawieniu się problemów ze skórą

- o Tak – 61%
- o Nie – 39%

Dlaczego Polki nie decydują się na wizytę u specjalisty przy pojawieniu się problemów skórnych?

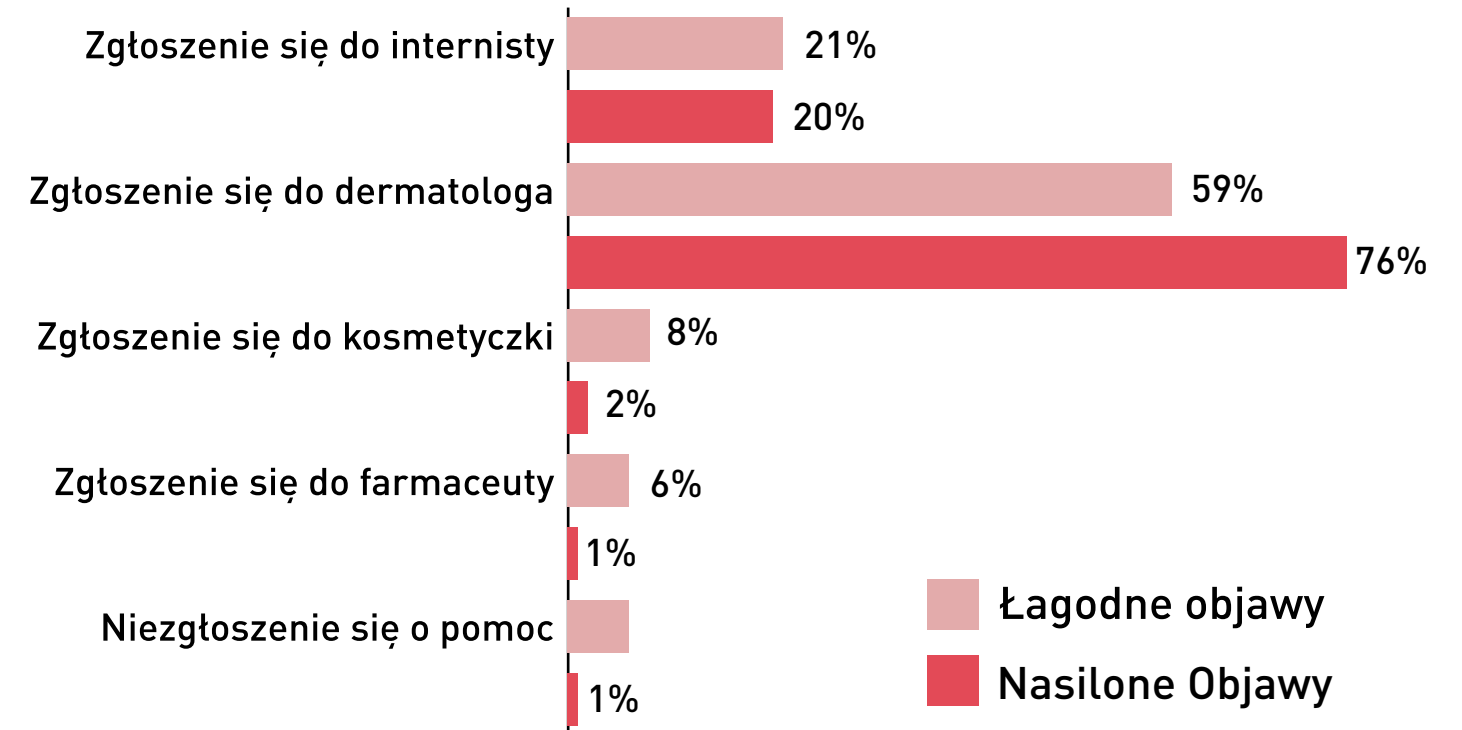


Co by skłoniło Polki do konsultacji problemów skórnych u specjalisty?

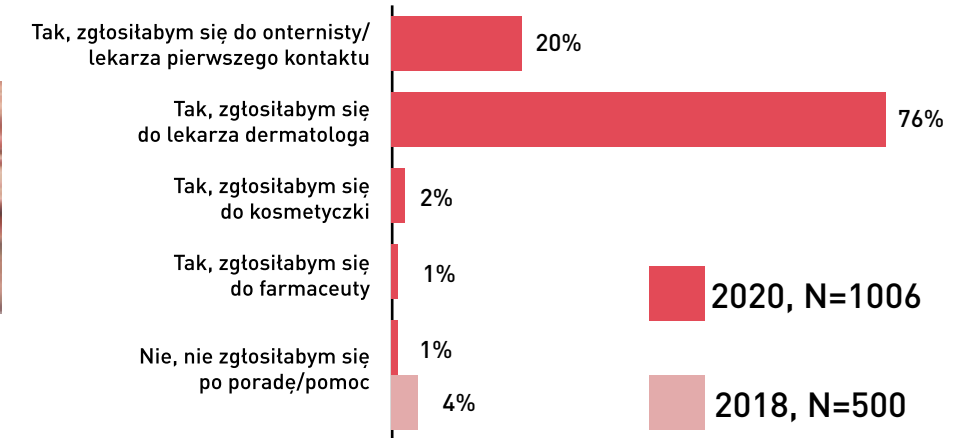
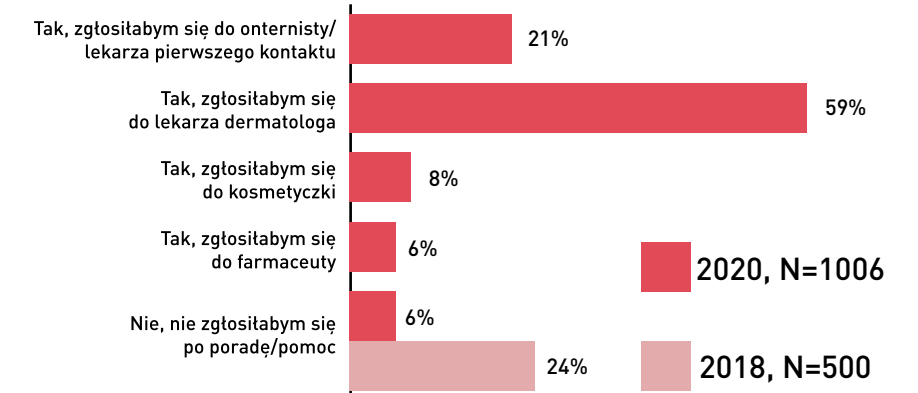


Większość badanych Polek w przypadku pojawienia się objawów skontaktowałyby się w pierwszej kolejności z dermatologiem. Odsetek osób zamierzających zgłosić się do lekarza jest podobny do tego sprzed dwóch lat – 80% (vs. 76% w 2018).

Przy pojawieniu się łagodnych/nasilonych objawów Polki deklarują:



Jakie działania jesteśmy skłonne podjąć w przypadku wystąpienia widocznych objawów choroby?



Psychologiczne aspekty trądziku różowatego

Autor: Anna Kędzierska

Trądzik różowaty oczami psychologa

Czego pragną kobiety?

Najlepiej byłoby go – trądziku różowatego – nie mieć. W końcu zdrowy wygląd wpływa na dobre samopoczucie, a ono dodaje nam wiatru w żagle i możemy z pełnym impetem wyruszać na podbój świata. Wszechobecny kult ładnego i zadbanego ciała dolewa oliwy do ognia. Pragniemy być zdrowe, piękne, młode i... to pragnienie popycha kobiety do poszukiwania rozwiązań, które w szybki sposób pozwolą osiągnąć upragniony cel. Nie lubimy czekać. Ani na efekty kuracji, ani na wizytę u lekarza. Dlatego wiele pań kieruje swe kroki do gabinetów kosmetycznych. Wydaje się bowiem, że oferowane w nich zabiegi szybko i skutecznie usuną pojawiające się na twarzy zaczerwienienia albo drobne krostki.

Piękne modelki reklamujące peelingi, maseczki i egzotyczne rytuały mogą zwieść. I nie ma w tym nic dziwnego. Obraz ma bardzo silny wpływ na nasze emocje i wrażenia, a to one są pierwszym krokiem ludzkich procesów decyzyjnych. Lubimy myśleć o sobie, że jesteśmy istotami racjonalnymi. Niestety, zanim włączymy poznawczą ocenę, na bodźce – na przykład wzrokowe – reaguje część mózgu odpowiedzialna za sterowanie emocjami. To, co czujesz, wpływa na to, jaką decyzję podejmiesz. Zatem widząc twarz modelki, która jest gładka, bez pajęczków, rumienia i krostek, łatwo jest uwierzyć, że zabieg X właśnie taki efekt da i u nas.

Jednak pragnienia to nie wszystko

Jest w nas, ludziach, bez względu na płeć – lęk. Obserwowane na skórze zmiany dość szybko i łatwo jesteśmy w stanie zidentyfikować jako objawy trądziku różowatego. Zwłaszcza, że wiedza na jego temat z roku na rok wśród kobiet rośnie. Jednak kto z nas chce mieć trądzik różowaty? Chorobę przewlekłą wymagającą zmiany nawyków nie tylko pielęgnacyjnych, ale także żywieniowych, a nawet stylu życia? Nikt! Unikanie niepożądanego efektu to jeden z mechanizmów, który sprawia, że wiele kobiet zwleka z uzyskaniem diagnozy aż ponad 3 lata! I chociaż samą obawę dość łatwo jest zrozumieć, to jeśli na szali położy-



my czas, w którym rumień utrwała się, a zmiany skórne stają się coraz bardziej widoczne – wniosek jest jeden. Im szybciej dowiesz się, że masz trądzik różowaty, tym szybciej zaczniesz z nim walczyć. Możesz sobie wtedy powiedzieć...

...spokojnie, to tylko trądzik!

Czy wiesz, że moment usłyszenia diagnozy bywa odbieramy jak coś, co spada niczym grom z jasnego nieba? Myśl, która pojawia się zupełnie naturalnie brzmi: „To niemożliwe...”. Całą naszą energię intelektualną i emocjonalną kierujemy na obronę status quo – bardzo chcemy, aby choroba nie okazała się prawdą. To pragnienie sprawia, że tak trudno rozpocząć i utrzymać się w procesie leczenia. Bywa, że najpierw kilka razy weryfikujemy diagnozę u różnych lekarzy. A może któryś z nich powie, że to jednak nie trądzik różowaty? Może któryś jednak się pomylił? Potem, gdy choroba jest już niezaprzeczalnym faktem, ciężko nam zmienić swoje nawyki i przyzwyczajenia, które jak wiadomo są drugą naturą człowieka. Zaczynamy więc stosować leki, ale nieregularnie. Gdy tylko nastąpi poprawa, przekonujemy siebie, że jest już po wszystkim. Rezygnujemy z gorących potraw i napojów, ale tylko czasami, bo przecież nie zawsze pamiętamy i jest w nas nadzieja, że może jednak nam nie zaszkodzi. Ostre potrawy? W zasadzie ich nie jemy, ale co kilka dni dogadzamy sobie ketchupem, sosem chilli albo musztardą. Przecież bez tych smaków potrawy są zupełnie bez wyrazu! I nie ma w tym nic niezwykłego – oczywiście z perspektywy psychologicznej. Taka jest nasza ludzka natura, że wolimy chadzać utartymi i sprawdzonymi ścieżkami niż nowymi, nieznanymi drogami. Warto jednak pamiętać, że bez określonych zmian w życiu, nie powstrzymamy rozwoju choroby. To, co może pomóc, to metoda drobnych kroków – wykształcanie jednego nowego nawyku na tydzień. I docenianie siebie za każdy dzień, w którym dbasz o siebie zgodnie z zaleceniami lekarza. Pamiętaj, że jesteś ważna. A w sytuacji choroby przewlekłej, jaką jest trądzik różowaty...

Jesteś najważniejsza.

Domeną niektórych kobiet jest odsuwanie na dalszy plan swoich osobistych spraw i potrzeb. Liczy się rodzina, praca, obowiązki domowe... a ich własne zdrowie jest na końcu listy. Czas to zmienić. Pozwól, by trądzik różowaty na jakiś czas zaczął rządzić Twoim życiem. Niech to on ustala priorytety. 3-4 miesiące i zrozumiesz, co Ci służy i jak o siebie dbać. Poprawa stanu skóry i lepszy wygląd to czynniki wpływające na lepsze samopoczucie. Czy wiesz, że nieleczony (lub źle leczony) trądzik różowaty znacząco wpływa na pogorszenie nastroju? Często pacjenci skarżą się na uczucie lęku, a u części diagnozowana jest depresja. Zatem zadbaj o swoją skórę pod czujnym okiem dermatologa, a Twoja psychika Ci za to podziękuje. Im lepiej się czujesz, tym wyższą masz samoocenę, rośnie Twoje przekonanie o własnych możliwościach i gotowość do podejmowania wyzwań. Patrzysz na siebie łaskawym okiem i lubisz siebie bardziej. A skoro Twój wygląd ma znaczenie dla Ciebie, to jakie może mieć dla innych ludzi? Wyniki badań są bezduszne... i ludzkie jednocześnie. Osoby „ładne” o miłej aparycji, z uśmiechem na twarzy postrzegane są jako sympatyczne, otwarte a nawet bardziej inteligentne. Ludzie z widocznymi zmianami, za które odpowiedzialny jest trądzik różowaty budzą nawet niechęć i obrzydzenie u postronnych obserwatorów. I chociaż uczy się nas, żeby nie oceniać książki po okładce, to nasz mózg znowu gra z nami w ciuciubabkę.

Gdy widzimy człowieka, który ma zaczerwienioną twarz, ropne krostki, grudki i nie wiemy z czego to wynika, nasz umysł szuka wyjaśnienia. Rzadko zadajemy sobie trud, aby sprawdzić to dokładnie. Częściej odwołujemy się do szybkich skojarzeń i naszego doświadczenia. Czerwona twarz = alkohol. Krostki i grudki = zaniedbana cera. Trądzik = trąd, można się nim zarazić. Nie ma w nas, ludziach, złej woli. Idziemy jednak drogą na skróty, krzywdząc naszymi ocenami. Takie „wyroki” mogą dotknąć i Ciebie. Pamiętaj więc, że po pierwsze, masz dużą kontrolę nad tym, jak wygląda Twoja skóra, gdy masz trądzik różowaty. Gdy ktoś przygląda Ci się i masz wrażenie, że negatywnie Cię ocenia – zareaguj. Nazwanie tej sytuacji pomoże i Tobie i obserwatorowi. Możesz stanowczo i jednocześnie łagodnie powiedzieć: „Widzę, że mi się Pan/Pani przygląda. Te zmiany na mojej skórze to przewlekła choroba – trądzik różowaty. Nie można się nią zarazić. Jest wymagająca w leczeniu. Czy zna ją Pan/Pani?”. To pozwoli Ci mieć kontrolę nad tym co się dzieje, a być może wyedukować kogoś, kto nie ma pojęcia, z czym walczysz. Pisząc te słowa, mam jeden cel. Zachęcić Cię do wzięcia sprawy w swoje ręce. Do potraktowania siebie z szacunkiem, a objawów pojawiających się na Twojej twarzy – poważnie.

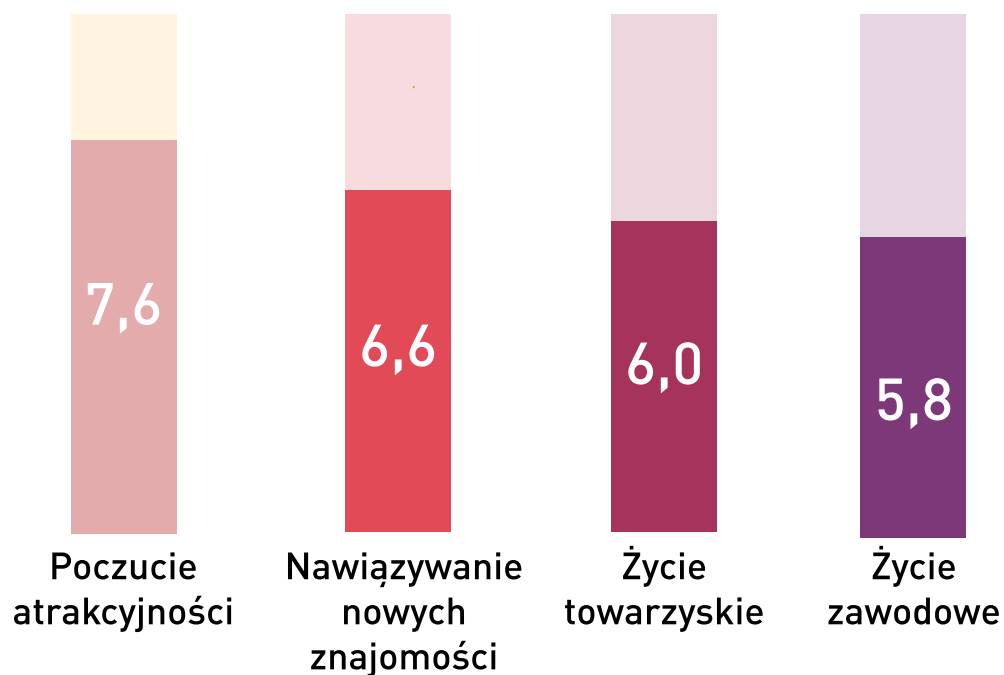
Nie trać czasu.

Dzisiaj zrób test i sprawdź, czy Twoje objawy mogą wskazywać na to, że masz trądzik różowaty. Jutro umów się na wizytę do lekarza dermatologa. Czy wiesz, co mówią ludzie, którzy zwlekali z uzyskaniem diagnozy dowolnej choroby? W ich wypowiedziach często pojawia się: „Gdybym mogła, mógłbym cofnąć czas...”.

W jaki sposób odbierane są osoby z trądzikiem różowatym?

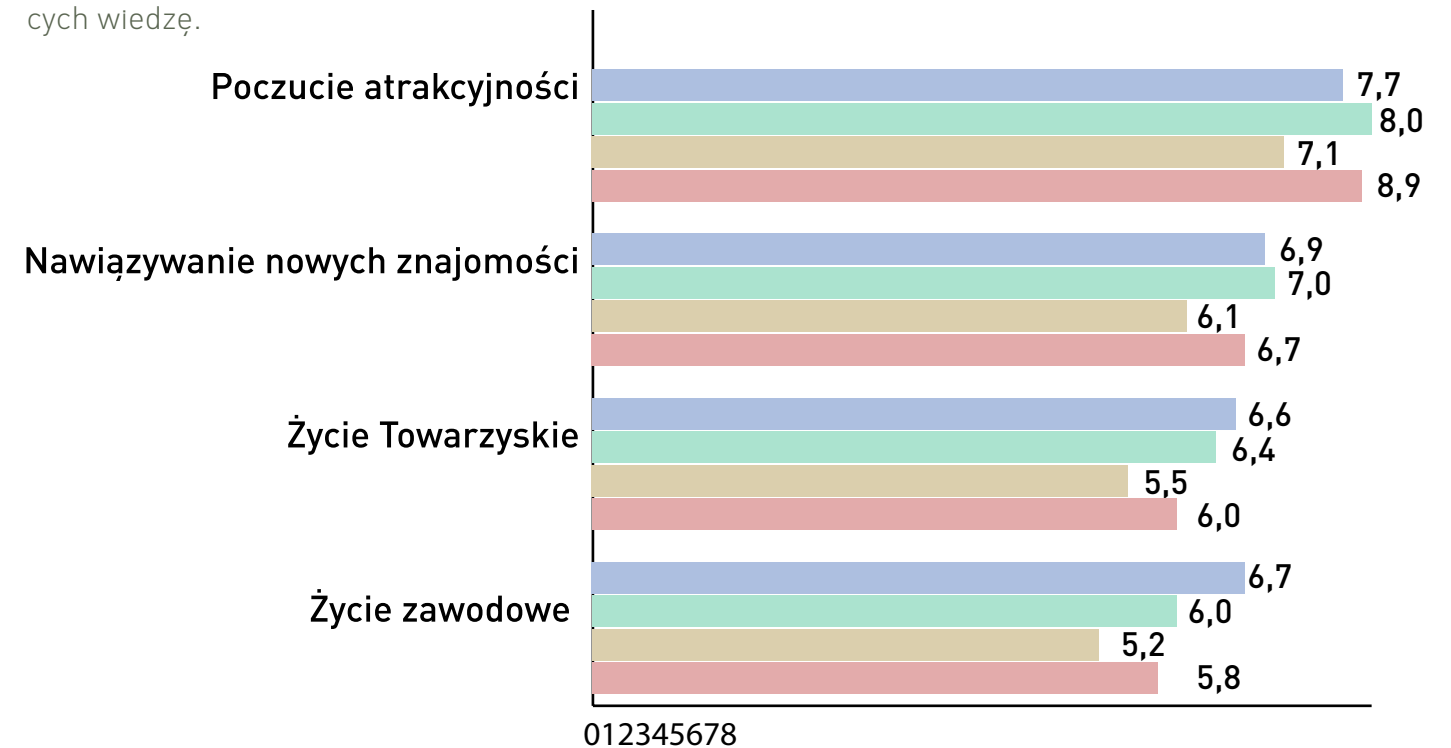
Jakiegolwiek negatywne zmiany na twarzy powodują u kobiet szereg negatywnych odczuć – od frustracji po złość i wstyd. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ żyjąc w kulturze, gdzie piękno jest promowane, wszelkie oznaki bycia mniej doskonałym wywołują w nas poczucie dyskomfortu. Co ciekawe, społeczeństwo często przypisuje kobiecie z wyraźnymi objawami trądziku niedbałość, małą zaradność, czy niski poziom wiedzy. Mało tego – widoczne zaczerwienienia na twarzy bywają łączone z chorobą alkoholową, co jeszcze potęguje negatywne odczucia ocenianej kobiety.

O jakie aspekty funkcjonowania społecznego obawiają się Polki cierpiące na trądzik różowaty? (skala 1 – 10)



Wpływ zmian cery na funkcjonowanie społeczne a typy kobiet (skala 1 – 10)

O sytuacje społeczne najbardziej obawiają się osoby przeceniające swoją wiedzę na temat trądziku różowatego, natomiast wewnętrzne poczucie atrakcyjności jest najważniejsze dla kobiet posiadających wiedzę.

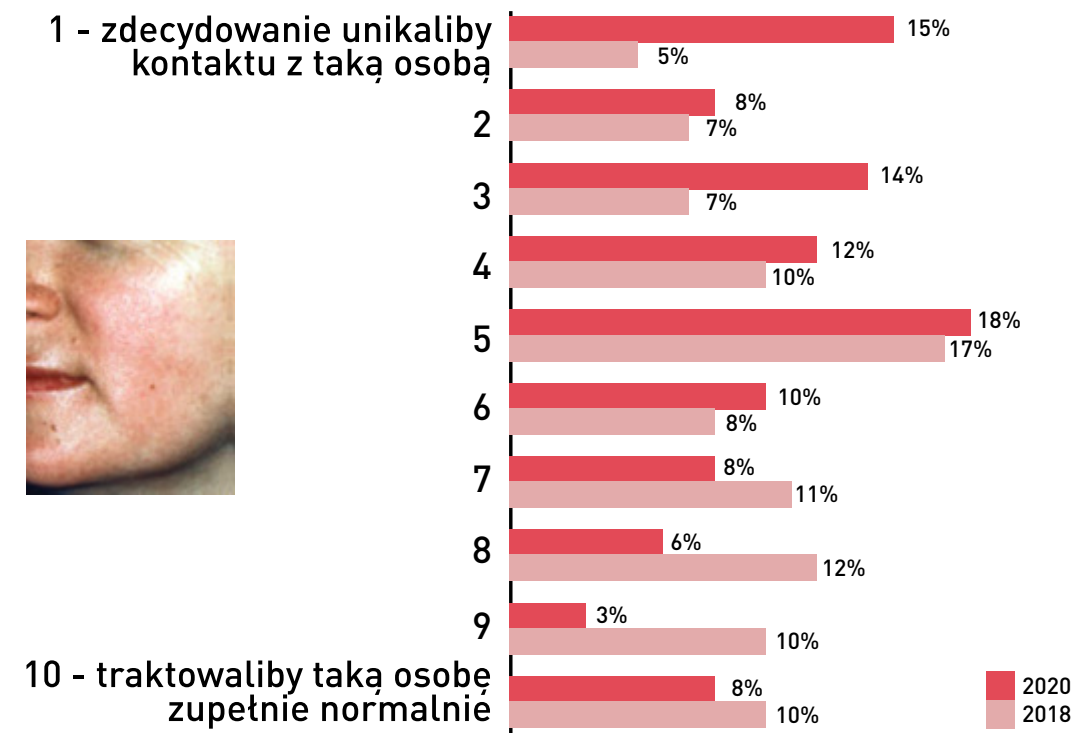


012345678

■ Pozornie wiedzące ■ Świadome ekspertki ■ Przesadnie skromne ■ Wypierające problem

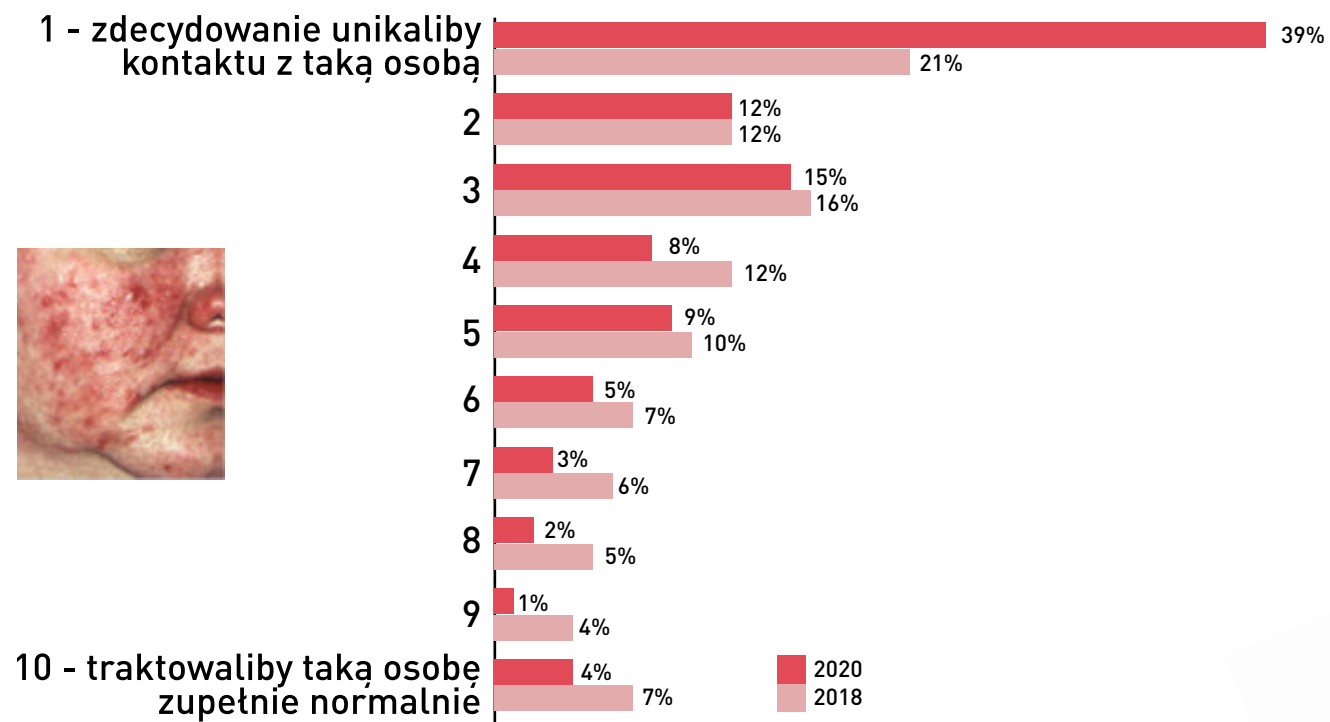
W ciągu ostatnich dwóch lat wzrósł negatywny odbiór osób z chorobami skóry. Zmniejszył się odsetek Polek traktujących osoby z problemami z cerą jako normę.

Ocena odbioru społecznego osoby z objawami



- o Aż 37% Polek (vs. 19% w 2018) zdecydowanie unikałoby kontakt z taką osobą
- o Tylko 17% Polek (vs. 32% w 2018) traktowałoby taką osobę zupełnie normalnie

Ocena odbioru społecznego osoby z objawami



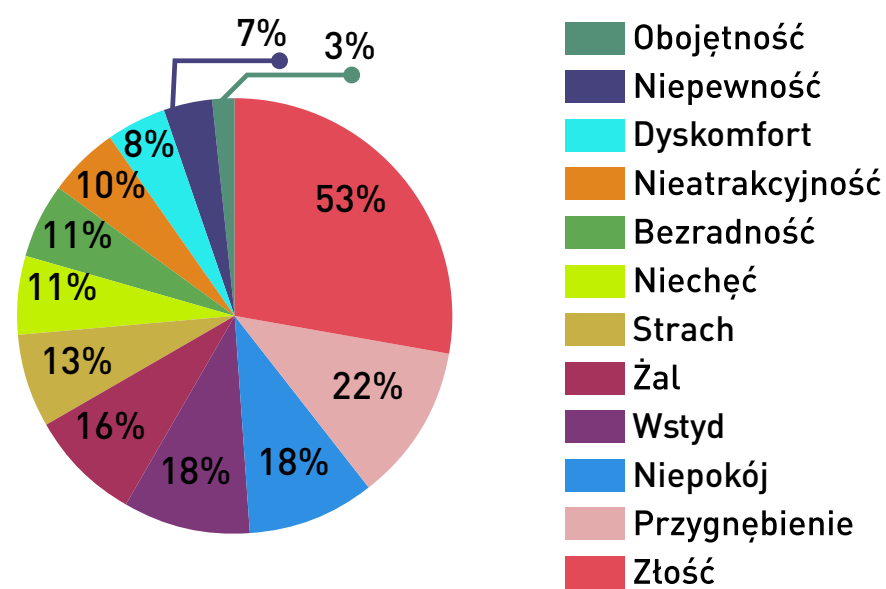
- o Aż 66% Polek [vs. 49% w 2018] zdecydowanie unikałoby kontakt z taką osobą
- o Tylko 7% Polek [vs. 16% w 2018] traktowałoby taką osobę zupełnie normalnie

Emocje respondentek z trądzikiem różowatym zmieniają się wraz ze stanem skóry i świadomością, i uspokajają z czasem.



Co najczęściej czują Polki, gdy pojawiają się problemy z cerą? Dominującą emocją jest ZŁOŚĆ – odczuwa ją ponad połowa badanych!

Jakie emocje towarzyszą zmianom na cerze?



Rozdział IV:

Nawyki żywieniowe Polek a kondycja ich skóry

Autor: Agata Ziemnicka

Trądzik różowaty oczami psychologa

Trądzik różowaty jest nadal chorobą niewystarczająco szybko rozpoznawalną w Polsce, tak jak życzyliby sobie tego eksperci leczący później już mocno posunięte objawy. Według raportu „Polki w swojej skórze” trądzik różowaty znany jest aż 70% kobietom. Co warto podkreślić, jest on nawet lepiej znany respondentkom badania od tego najczęściej występującego – trądziku młodzieńczego, zwanego także pospolitym. Jednak reakcja w/w kobiet na własne objawy trądziku jest już znacznie mniej satysfakcjonująca. Występuje u nich bowiem klasyczny efekt wypierania, niedowierzania, unikania konfrontacji z objawami.

Wiemy, że coś się dzieje ze skórą, ale nie reagujemy. Wiemy, że jest coś, co tę skórę pobudza do czerwienienia się, wzmacnia stany zapalne, ale długo nie podejmujemy zmian na tle stylu życia ani zachowań zdrowotnych. Na zaostrzenie objawów trądziku różowatego według wiedzy dermatologów najmocniej wpływają zmiany temperatur, silne nasłonecznienie i nieprawidłowa dieta.

Raport pokazuje jednak, że to właśnie ostatecznie wpływ jedzenia, który nasila objawy, doprowadza w końcu kobiety do decyzji, aby zasięgnąć porady u lekarza dermatologa. Możemy spokojnie powiedzieć, że to, co jemy jest silnie skorelowane z objawami trądziku różowatego.

Czyli z jednej strony wywołuje objawy tak silne, że aż skłania kobiety do leczenia, ale na szczęście z drugiej strony pozwala również na wzmocnienie kondycji skóry, może działać przeciwzapalnie, wzmacniająco na naczynka krwionośne.

Z raportu wynika, że rozmowa o wpływie jedzenia na zaostrzenie choroby z respondentami przyniosłaby na początku lęk, smutek i wielką obawę, że trzeba będzie znacząco zmienić nawyki żywieniowe, co może prowa-



dzić do złości, niechęci podjęcia wskazanych działań. Jednak później, gdy osoba z trądzikiem przejdzie w fazę akceptacji choroby, można rozmawiać z nią o tym, jakie produkty warto wprowadzić do codziennego menu – takie, które przyczyniają się do poprawy kondycji skóry. Taka postawa będzie skuteczna szczególnie u osób, które chcą wiedzieć więcej na temat trądziku, a co najważniejsze mają świadomość swojej wiedzy, a co za tym idzie sprawstwa w zakresie leczenia lub hamowania objawów.

A zatem, co wpływa na podrażnienie skóry tak, że trądzik różowaty może stać się „palącym problemem”, który zaczyna przeszkadzać na tyle, że osoba z objawami w końcu zaczyna szukać pomocy? Najgorsze dla skóry z trądzikiem różowatym są gorące potrawy, alkohol, i zjedzenie, a dokładniej pochylanie się nad miską gorącej zupy, co gwarantuje po chwili czerwienienie i bolesność policzków i nosa. Dodatkowo dania pikantne, zawierające pieprz, chilli. Produkty zawierające dużą ilość histaminy (pomidory, bakłażan, fermentujący ke(r)). Takie, które pobudzają szybko termogenezę czyli np. bogate w cukry proste przekąski, słodkości.

Kobiety, które zbyt często sięgają po te produkty, właśnie źle czują się ze swoją skórą i towarzyszy im spory dyskomfort związany z wyglądem ich ciała. Rozpoczyna się klasyczne błędne koło. Jedzenie chłodnej zupy, rezygnacja z pieprzu i chilli wydaje się być dla niektórych końcem świata. Ale po odstawieniu tych pokarmów osoba z tendencjami do czerwienienia się po ich spożyciu zauważy natychmiastową różnicę. W kolejnej fazie leczenia i akceptowania stanu skóry i zdrowia można wprowadzać również zalecenia działające kojąco na skórę. Respondentki zaangażowane w swoje leczenie szukają specjalistów z holistycznym podejściem, a zalecenia żywieniowe stanowią integralną część takiego podejścia.

Co pomaga w zahamowaniu objawów trądziku różowatego? Produkty zawierające witaminę C (papryka, porzeczki) i E (migdały), rutynę (gryka), wapń (jarmuż), przeciwzapalne – imbir i kurkuma, produkty probiotyczne. Żywność odgrywa ważną rolę w leczeniu trądziku – od niego niejako wszystko się zaczyna, ponieważ zaostrza objawy, ale może też wspomóc leczenie farmakologiczne i dermatologiczne.

Na jakie składniki i potrawy należy zwrócić szczególną uwagę, gdy borykamy się z trądzikiem różowatym?

- Bardzo gorące potrawy
- Pikantne przyprawy
- Alkohol
- Pieprz

Jakie potrawy i składniki warto ograniczyć w swojej diecie?

- Można ograniczyć potrawy zawierające dużą ilość prostego cukru
- Wysokokaloryczne
- Zawierające dużo histaminy (produkty kiszone, fermentowane)
- Zawierające sztuczne słodziki (napoje gazowane dietetyczne, żelki,

Jakich efektów możemy się spodziewać na swojej skórze z trądzikiem różowatym, gdy będziemy sięgać po składniki, które nie są wskazane?

- Podrażnienie
- Zaczerwienienie

- Pieczenie
- Uczucie dyskomfortu na policzkach

Jakie składniki i potrawy mogą wspierać leczenie trądziku różowatego?

- Produkty bogate w rutynę (amarantus, [gi])
- Produkty bogate w kwasy Omega-3
- Produkty bogate w witaminę C
- Składniki działające przeciwzapalnie (imbir, kurkuma)

Jakie są najważniejsze składniki mineralne pomagające w spowolnieniu rozwoju choroby?

- Witamina C (porzeczka, natka)
- Witamina E (migdały, oleje)
- Wapń (jarmuż, migdały, sezam, sardynki)
- Rutyna (gryka, jagody)

