

TRĄDZIK RÓŻOWATY – PRZYCZYNY, OBJAWY, LECZENIE

Trądzik różowaty jest przewlekłym stanem zapalnym skóry o nieznanym patogenezie z okresami zaostrzeń i remisji. Występuje u ok. 10% populacji w wieku 30-50 lat, głównie u osób z jasną karnacją, jasnymi włosami oraz oczami. Trądzik ten częściej spotykany jest u kobiet, ale u mężczyzn także występuje i charakteryzuje się cięższym przebiegiem. Objawem charakterystycznym tej choroby jest występowanie rumienia i teleakinezji (poszerzone naczynia krwionośne), a następnie różnych zmian w centralnej części twarzy, takich jak grudki, czy krostki. Początek choroby objawia się napadowym zaczerwienieniem skóry twarzy, co jest spowodowane zwiększoną reaktywnością naczyń.

Dokładne przyczyny trądziku nie są znane, ale jest on prawdopodobnie genetyczny, do czego dodatkowo przyczyniają się czynniki środowiskowe. Zaostrzenie zmian może być spowodowane:

- przede wszystkim ekspozycją na słońce
- stresującym trybem życia,
- spożywaniem alkoholu,
- dużymi dawkami witamin B6 i B12,
- zaburzeniami hormonalnymi, m.in. chorobą tarczycy lub zaburzeniem miesiączkowania,
- częste korzystanie z sauny i basenu (chlorowana woda),
- stosowaniem na skórę preparatów z glikokortykosteroidami,
- duża ilość ciężkostrawnych potraw w diecie,
- zły dobór kosmetyków,
- zakażeniem *Helicobacter pylori*,

- zakażeniem *Demodex follicularum* (nużeniec ludzki),
- występowaniem opryszczki wargowej.

Badania wykazały, że wpływ mogą mieć również różnego rodzaju alergię oddechowe na np. kurz, pyłki drzew, czy chwastów.

POSTACIE TRĄDZIKU RÓŻOWATEGO:

Wyróżnia się cztery stadia trądziku różowatego.

W pierwszym stadium (postać teleangiektatyczno-rumieniowata) rumień występuje tymczasowo lub stale, często z teleakinezjami, pieczeniem skóry i obrzękiem twarzy

Drugie stadium, grudkowo-krostkowe, charakteryzuje się tym, że na środkowej części twarzy rumień występuje trwale,



dodatkowo mogą pojawiać się krostki i grudki. Zmiany te przypominają zwykły trądzik młodzieńczy jednak różnią się od niego brakiem zaskórników.

Trzecia postać trądziku różowatego to postać przerostowa. Do wyżej wymienionych objawów dochodzi zgrubienie skóry twarzy. Zaczyna mieć ona nierówną powierzchnię, głównie na nosie (tzw. kalaflorowaty nos, występuje prawie wyłącznie u mężczyzn), ale zgrubienia

mogą wystąpić również na policzkach, brodzie, czole czy nawet na uszach. Dodatkowo, mogą pojawiać się guzki. Na obszarze twarzy ze zmianami przerostowymi często występuje zapalenie mieszków włosowych.

Forma oczna, czyli czwarte stadium, jest trudna do zdiagnozowania. Przeważnie pacjent trafia do okulisty z przewlekłe występującym jęczmieniem i zaburzeniami funkcjonowania gruczołów.

Inne objawy to zaczerwienienie i podrażnienie spojówek, suchość oka, czy światłowstręt.

OBJAWY

Pierwsze objawy pojawiają się około trzydziestego roku życia. Początek choroby związany jest ze zwiększoną reaktywnością naczyń. Dochodzi do napadowego zaczerwienienia skóry twarzy spowodowanego stresem, alkoholem, ostrymi potrawami czy nagłymi zmianami >>



URODA

temperatury. Jest to okres rumieniowy, inaczej określany jako nerwica naczynioruchowa. Często ten początkowy objaw jest ignorowany, ponieważ uważany jest za jeden z objawów menopauzy.

Objawy ze strony naczyń krwionośnych utrwalają się i zaczynają występować teleangiektazje, czyli tzw. pajęczki z drobnych naczyń krwionośnych. Rumień trwa coraz dłużej, aż w końcu dochodzi do jego całkowitego utrwalenia. Dodatkowo przepuszczalność ścian naczyń włosowatych zwiększa się, co prowadzi

do powstawania obrzęków i stanów zapalnych. Wraz z utrwalającym się rumieniem mogą pojawiać się grudki i ropne krostki.

Guzy, które pojawiają się na twarzy, mogą być tak zaawansowane, że mogą doprowadzić do deformacji twarzy.

Ponad połowa pacjentów z trądzikiem różowatym doświadcza dolegliwości ze strony oczu. Najczęściej jest to nawracające zapalenie spojówek i nadwrażliwość na światło.

LECZENIE

Niestety trądziku różowatego nie da się całkowicie wyleczyć. Można jednak chronić się przed pojawianiem się kolejnych zmian skórnych poprzez odpowiednie leki, pielęgnację skóry oraz zabiegi laserowe czy chirurgiczne. Leczenia trądziku podejmuje się oczywiście lekarz dermatolog.

Leczenie można podzielić na trzy grupy: leczenie doustne, miejscowe i właściwa pielęgnacja skóry.



LECZENIE MIEJSCOWE I ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA

Leczenie polega na stosowaniu odpowiednich kosmetyków, które mają za zadanie pozbycie się zmian zapalnych, grudek i krostek. Czasami lekarz może przepisać antybiotyki do stosowania miejscowego. Złotym standardem w leczeniu jest metronidazol w stężeniu 0,75% lub 1% jako krem lub żel. Również często zalecany jest kwas azelainowy lub nadtlenek benzoylu, które będą usuwały krostki i grudki. Stosunkowo nowym lekiem w terapii jest iwermektyna (dostępna w postaci kremu na receptę), która działa przeciwzapalnie i przeciw pasożytniczo na łożyska ludzkiego, jest alternatywą dla metronidazolu.

Warto również dodać, że u pacjentów z tą chorobą niewskazane jest złuszczenie skóry za pomocą kwasów owocowych, czy kwasu salicylowego, ponieważ będą tylko utrzymywały rumień. Przeciwwskazane są również wszelkie zabiegi rozgrzewające i takie, które polegają na tarcu czy uciskaniu zmian chorobowych.

Na co dzień powinniśmy wybierać kosmetyki dedykowane do skóry naczynkowej lub z trądzikiem różowatym. Istotne jest aby odbudowywały warstwę lipidową naskórka oraz działa wzmacniająco na naczynia włosowate. Nie wolno pocierać twarzy przy wycieraniu jej ręcznikiem, a delikatnie osuszyć.

Ważna jest również ochrona skóry przed słońcem. Przez cały rok należy stosować krem z filtrem nie mniejszym niż 30, a zalecane jest SPF50.

DOMOWE SPOSOBY NA TRĄDZIK RÓŻOWATY

Jednym z najlepszych ziół używanych we wspomaganie leczenia trądziku jest rumianek. Ma on właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, więc będzie wpływał łagodząco na zaczerwienienia występujące na twarzy.

Jadłospis powinien być przede wszystkim bogaty w produkty o niskim indeksie glikemicznym takie jak: makaron razowy, rośliny strączkowe, kasze czy pełnoziarniste pieczywo. Warto do diety włączyć orzechy oraz jaja, ponieważ są dobrym źródłem witaminy PP, co wpłynie korzystnie na objawy choroby.

Skuteczny jest też olejek lawendowy, który należy nałożyć na wacik i przykładać do zaczerwienionych miejsc. Przy regularnym stosowaniu przyczyni się on, jak rumianek, do zmniejszenia zaczerwienienia na twarzy. Przydatne są również płatki owsiane zawierające antyoksydanty, które pomogą zarówno na zaczerwienienia jak i na

grudki czy krostki. Można przyrządzić z nich maseczkę na twarz. Wystarczy zmielić płatki i zalać je wodą. Taki kleik nakładamy na twarz, a następnie po kilku minutach spłukujemy. Nie należy go wcierać w skórę twarzy, bo może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. Można stosować go nawet codziennie.

REKLAMA

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



BIOLOGICZNE WSPARCIE DLA SKÓRY SUCHEJ I ATOPOWEJ

BIOLOGIA WSPARCIEM DLA DERMATOLOGII

URODA

LECZENIE OGÓLNE

Jest to działanie mające na celu usunięcie przyczyn choroby, więc zwalczanie zaburzeń hormonalnych, czy leczenie zakażenia *Helicobacter pylori*. Lekarz do leczenia krostek przepisuje antybiotyki z grupy tetracyklin. Jeżeli antybiotyki z tej grupy są przeciwwskazane to zaleca się przyjmowanie makrolidów). Gdy antybiotykoterapia nie przynosi żadnych efektów, lekarz powinien wdrożyć leczenie retinoidami. Terapia ta jest skuteczna, jednak ma wiele działań ubocznych takich jak krwawienie z nosa, wypadanie włosów, zaburzenia lipidowe, czy wysuszenie błon śluzowych.

DIETA W TRĄDZIKU RÓŻOWATYM

Lekarze zalecają, aby osoby chore spożywały jak najmniej produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Takie produkty powodują szybki wzrost cukru we krwi, czego skutkiem jest zwiększone wy-

Jednym z najlepszych ziół używanych we wspomaganie leczenia trądziku jest rumianek. Ma on właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, więc będzie wpływał łagodząco na zaczerwienienia występujące na twarzy.

dzielanie łożu i rozrost komórek. Należy odstawić produkty wysoko przetworzone, białe pieczywo, ryż, tłuszcze zwierzęce oraz pamiętać, aby nie spożywać potraw, które są mocno przyprawione, a więc bardzo słonych, ostrych czy nawet kwaśnych. Jadłospis powinien być przede wszystkim bogaty w produkty o niskim indeksie glikemicznym takie jak: makaron razowy, rośliny strączkowe, kasze czy pełnoziarniste pieczywo. Warto do diety włączyć orzechy oraz jaja, ponieważ są dobrym źródłem witaminy PP, co wpłynie korzystnie na objawy choroby.

Wiele młodych osób, które mają tendencję do pękających naczynek i szybkiego czerwienienia się skóry, często nie zdaje sobie sprawy, że brak odpowiedniej pielęgnacji może w przyszłości doprowadzić do rozwoju trądziku różowatego. Lepiej jak najwcześniej odpowiednio dobierać kosmetyki, które będą wzmacniać nasze naczynka, będą delikatne dla skóry i nie będą powodować podrażnień, aby uniknąć w przyszłości tej uciążliwej choroby.

GABRIELA ZAWERACZ

Pracownik Apteki

REKLAMA



Bliskie wrażliwej skórze

NR 1 WŚRÓD MAM I PEDIATRÓW^{1,2}



1. IQVIA Medical Index 4Q 2020, Proj RX MAT 12/2020 © 2021 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

2. Brand Tracker, Millword Brown, Badanie znajomości marek aptecznych, TOM=48%, n=200.

EMO/XXXXXXXXXXXX

Wybieramy Jasnum, bo:

- jest dopasowany do naszych potrzeb
- ma czysty skład¹

„Menopauza to nie pauza”

– Kalina, Agnieszka i Magda

Jasnum



1. Czysty skład: bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia.

suplement diety

„Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety”