



Trądzik

Prawie każdy nastolatek odkrywa kiedyś pierwszy pryszcz. Szczęśliwcy szybko go pożegnają – ale takich jest niewielu. Większość będzie się przez lata zmagać z wypryskami.

Trądzik potrafi dać w skórę: szpeci ją w wyraźny sposób, jest uparty, trudno się goi – a kiedy znika jeden wykwit, na jego miejsce pojawiają się dwa kolejne. Zsypana wypryskami skóra jest zaczerwieniona i wygląda mało estetycznie. Jakby tego było mało, zmienione zapalnie pryszcze (a wcale o to nietrudno) nawet po wygojeniu pozostawiają blizny i przebarwienia. Na szczęście z trądzikiem też można walczyć – choć walka ta wymaga

cierpliwości i czasem przeciąga się z lat nastych w okres młodej dorosłości.

Nasilenie trądziku bywa różne.

W medycynie mówi się o trądziku lekkim, średnim i ciężkim; są też trądziki zapalne i niezapalne. Postać niezapalna jest oczywiście delikatniejsza i w tej postaci właściwie nie używa się słowa „trądzik”, a raczej mówi o zaskórnikach lub „zwykłych” pryszczach. Zaskórniki to zatkane pory w skórze. Czasem mają czarne „główki”, które nie mają nic wspólnego z brudem – ciemne zwieńczenie zaskórników to naturalna, skórna wydzielina (inaczej sebum), utleniona przez kontakt z powietrzem. Czasem jednak zaskórniki mają białe zwieńczenie – to znak, że sebum jest zamknięte w skórze. Sebum może się

gromadzić i formować całkiem spore pryszcze. Jeśli zaczną się w nim namnażać bakterie, pojawi się treść ropna oraz rozwiną procesy zapalne. To właśnie różnica między „zwykłym” pryszczem, a pryszczem trądzikowym: ten „zwykły” ma mniejszą żywotność rozwija się szybko i szybko znika, nie jest też zapalnie zmieniony. Pryszcz trądzikowy natomiast rozwija się przez dłuższy czas i uparcie tkwi w skórze – a po zniknięciu zostawia czerwoną plamę lub bliznę. Im cięższa postać trądziku, tym więcej jest pryszczy dużych i zapalnie zmienionych. Prawdziwie ciężka postać trądziku pozostawia często głębokie blizny, wyraźnie szpecące skórę.

Dlaczego trądzik atakuje nastolatki? Winne są tu hormony płciowe, głównie androgeny, hormony męskie. W dzieciństwie organizm właściwie nie produkuje płciowych hormonów. Za to, kiedy wchodzimy w pokwitanie, produkcja rusza pełną parą. Co ciekawe, organizm nastoletnich dziewcząt, oprócz typowych żeńskich hormonów, takich jak estrogen i progesteron, ochoczo produkuje także pewną dawkę androgenów! Androgeny pobudzają skórę do zwiększonej produkcji sebum, czyli tłustej wydzieliny, która ma stanowić naturalny płaszcz ochronny dla skóry. Sebum jest produkowane w gruczołach łojowych. Kiedy wszystko dobrze działa, sebum sprawnie opuszcza gruczoł i rozchodzi się po skórze. Kiedy jednak ujście gruczołu łojowego zostanie zablokowane np. przez rogowaciejący naskórek, sebum nie może się wydostać, zaczyna się więc gromadzić w ujściu nad gruczołem. Tak powstaje

zaskórnik. Z zaskórnika rozwinie się pryszcz trądzikowy, jeśli rozwinie się stan zapalny. To dlatego zmiany trądzikowe pojawiają się głównie na twarzy, klatce piersiowej, ramionach i plecach - w tych rejonach jest najwięcej gruczołów łojowych. Chłopcy mają zwykle bardziej zasilony trądzik, niż dziewczęta – jest to spowodowane wyższym poziomem androgenów w ich krwiobiegu. Szacuje się, że spośród stu nastolatków ok. 20 cierpi na średnią lub ciężką postać trądziku.

Trądzik zwykle samoistnie zanika około 20 roku życia. Jest to spowodowane ustabilizowaniem się gospodarki hormonalnej – organizm już nie produkuje ich aż tyle, uczy się też regulować ich dawki. Jednak naukowcy wciąż zachodzą w głowę, dlaczego u niektórych trądzik nie rozwija się prawie wcale, podczas gdy inni przeżywają prawdziwy najazd pryszczy. Teoria hormonalna nie wyjaśnia takich różnic. Można zatem przypuszczać, że nie tylko hormony odgrywają tu rolę – prawdopodobnie czynniki genetyczne i praca układu odpornościowego też mają na rozwój i przebieg trądziku jakiś wpływ.

Jest wiele teorii, mówiących, co nasila trądzik. Jedne zostały potwierdzone badaniami, inne nie. Jak choćby terapia higieniczna: nie ma żadnych dowodów na to, że trądzik jest skutkiem zaniedbań higienicznych – takie pogłoski są tylko krzywdzące w stosunku do zsypanych wykwitami młodych ludzi. Przekonanie, że trądzik nasila czekolada, przetwory mleczne czy jedzenie mięsa choć powszechne,

też trudno traktować jako wskazówkę, bo jedne badania je potwierdzają, inne – nie. Wiadomo natomiast, że wypryski rosną jak grzyby po deszczu w przypadku stosowania sterydów anabolicznych (potwierdza się więc teoria hormonalna), nasila się ich wysyp także pod wpływem stresu. Natomiast nie ulega wątpliwości, że trądzik nasila niefachowe wyciskanie pryszczu czy niewłaściwe traktowanie zmienionej trądzikowo skóry.

Jeśli skórę pokrywają zmiany trądzikowe, trzeba o nią odpowiednio dbać. Niewskazane jest stosowanie tłustych maści czy kremów, dodatkowo zatykających ujścia gruczołów łojowych. Nie należy też skóry silnie trzeć czy w inny sposób podrażniać. Natomiast warto jej zafundować specjalne kremy, regulujące wydzielanie sebum oraz preparaty, oczyszczające powierzchnię skóry.

Trzeba oczyścić ją z rogowaciejącego naskórka i tym samym uniemożliwić u zatykanie ujść gruczołów łojowych. Taki preparat powinien zawierać kwas borowy, który delikatnie lecz skutecznie dezynfekuje, ściąga i złuszcza. Dobrze sprawdza się też dodatek rezorcyny, która działa antyseptycznie, przeciwbakteryjnie, keratolitycznie (czyli złuszczająco) oraz reguluje wydzielanie łoju. Sięgajmy także po środki, zawierające nadtlenek benzoilu. Substancja ta działa znakomicie przeciwbakteryjnie, ma bowiem zdolność uwalniania cząsteczki aktywnego tlenu atomowego, który hamuje rozwój bakterii beztlenowych – a to one są głównie winne zapalnym zmianom w obrębie trądzikowych wyprysków. Ponadto nadtlenek benzoilu działa złuszczająco, przyspiesza też proces gojenia się, dzięki lepszemu zaopatrzeniu tkanek w tlen.

Tekst ukazał się w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej