

Jak zadbać o cerę trądzikową?

Trądzik to choroba przewlekła, trudna do wyeliminowania i wymagająca kompleksowych działań zwłaszcza u dorosłych pacjentów. Według doktora Marka Wasiluka, specjalisty z warszawskiej kliniki L'experta, zdecydowanie najlepszą metodą leczenia są zabiegi laserowe. Dają znakomite efekty, a przy tym nie obciążają organizmu jak antybiotykoterapia.

Trądzik u dorosłych to coraz powszechniejszy problem. Można zaryzykować stwierdzenie, że to rodzaj choroby cywilizacyjnej. Związany jest nie tylko z zaburzeniami hormonalnymi, ale również z niewłaściwą dietą, stresującym trybem życia i zanieczyszczeniem środowiska. Zdarza się też, że osoby, które w młodzieńczym wieku nie miały problemów z cerą, w dorosłości zaczynają cierpieć na to schorzenie. Niestety, trądzik u dorosłych jest przewlekły i trudniejszy do wyleczenia niż trądzik młodzieńczy.

Tradycyjne leczenie

Tradycyjne sposoby leczenia nasilonego trądziku zakładają najczęściej antybiotykoterapię i doustne przyjmowanie pochodnych witaminy A. Tymczasem taka terapia przede wszystkim obciąża organizm. Leki trzeba przyjmować co najmniej kilka miesięcy, antybiotyki zawierają pochodne tetracykliny, która źle wpływa na układ pokarmowy, zaś zażywanie witaminy A w dużych ilościach wymaga regularnego wykonywania badań krwi. Dodatkowo często zdarza się, że leczenie doustne antybiotykami daje niestety krótkotrwałe efekty, po czym trądzik wraca. Tymczasem można uzyskać o wiele lepsze rezultaty, stosując inne metody i co istotne, nie obciążając w żaden sposób organizmu. Mowa tutaj o laseroterapii.

Podstawy skutecznego leczenia trądziku

Przede wszystkim trzeba pamiętać o tym, że skuteczne leczenie trądziku, tak jak każdego innego schorzenia, powinno się opierać na wnikliwej diagnozie. – *Badamy, jakiego typu zmiany ma pacjent, ale również należy przeprowadzić z nim wnikliwy wywiad na temat jego trybu życia – tłumaczy doktor Marek Wasiluk. – Często zalecam zrobienie testów pokarmowych, które sprawdzają, czy pacjent nie jest uczulony na jakiś składnik spożywczy lub badań hormonalnych, zwłaszcza u kobiet, na poziom androgenów. Krótko mówiąc, szukamy czynników, które mogą u pacjenta indywidualnie stymulować nasilenie trądziku i staramy niwelować je lub ograniczać.*

Trądzik rozwija się i nasila stopniowo, tak samo wygląda jego leczenie. Nie ma metody, która pozwoliłaby go wyleczyć w krótkim czasie. To często żmudny, wielotygodniowy proces, ale warty przeprowadzenia. Aby był skuteczny, oprócz terapii w gabinecie medycyny estetycznej bardzo ważna i niezbędna jest również terapia domowa w postaci odpowiedniej pielęgnacji cery trądzikowej.



Niezbędny składnik – odpowiednia pielęgnacja

Co to oznacza? To przede wszystkim odpowiednie dbanie o higienę i oczyszczanie skóry, ale takie, które nie doprowadza do jej przesuszenia. – *Cera, nawet trądzikowa, wymaga odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia* – tłumaczy doktor Marek Wasiluk. – *Próba pozbawiania jej całkowicie warstwy lipidowej, paradoksalnie powoduje, że gruczoły produkują jeszcze więcej łoju, a więc stan skóry z czasem pogarsza się. O wiele bardziej wskazane jest delikatnie złuszczenie skóry, a nie jej wysuszenie. Warstwa rogowa naskórka zatyka pory i powoduje stany zapalne. W dorosłym wieku, proces naturalnego złuszczenia martwego naskórka przebiega wolniej, dlatego warto go wspomóc.*

Reasumując, dbając o cerę trądzikową w domu, pamiętajmy o tym, aby często ją przemywać. Poza tym warto używać kosmetyków z małym stężeniem witaminy A, ewentualne z kwasem glikolowym, które przyspieszą proces złuszczenia i poprawią pracę komórek skóry, która szybciej się odnawia, a po drugie mniej się zatyka.

Odpowiednia dbałość o skórę jest ważna nie tylko w trakcie leczenia, ale również jako profilaktyka u osób, które mają skłonności do trądziku i tych, które zostały wyprowadzone z aktywnych stanów zapalnych.

Najskuteczniejsza laseroterapia

Oczywiście sama domowa pielęgnacja nie wystarczy, aby wyleczyć aktywny trądzik. – *Z mojej praktyki wynika, że najlepsze wyniki terapeutyczne daje laseroterapia przeprowadzona laserem, które emituje falę o odpowiedniej długości* – tłumaczy doktor Marek Wasiluk. – *W klinice L'experta do leczenia aktywnego trądziku wykorzystujemy laser bromkowo-miedziowy. Wyposażony jest on w światło żółte, które działa bardzo korzystnie na skórę trądzikową, nie wyłączając pacjenta z normalnego funkcjonowania. Jedynym procesem niszczącym, do jakiego doprowadza ten laser (w przeciwieństwie na przykład do lasera frakcyjnego, który odparowuje skórę) jest eliminacja bakterii, które są odpowiedzialne za powstawanie trądziku (długość fali jest pochłaniana przez barwnik w komórkach tych bakterii, przez co ulegają one zniszczeniu). Poza tym, światło lasera działa na komórki skóry biostymulująco, dzięki czemu skóra lepiej funkcjonuje, bardzo dobrze reguluje się praca gruczołów łojowych i działa przeciwzapalnie, czyli trądzik ustępuje. Dodatkowymi zaletami lasera bromkowo-miedziowego jest to, że działa tylko miejscowo, nie ma więc po nim skutków ubocznych, a bakterie nie uodporniają się na jego działanie, można więc stosować go stale.*

Działanie biostymulujące lasera bromkowo-miedziowego likwiduje istniejące zmiany zapalne i zapobiega powstawaniu nowych. Leczenie nim wymaga regularnego naświetlania skóry. Trzeba więc wykonać od trzech do nawet kilkunastu krótkich i bezbolesnych zabiegów, w odstępach od jednego do dwóch tygodni. Liczba zależy od stopnia nasilenia trądziku, a sama terapia przynosi pewne efekty, są one jedynie uwarunkowane właśnie od tego, ile potrzebnych zabiegów jest potrzebnych.

Przy trądziku grudkowatym, laseroterapię trzeba wspomóc peelingami chemicznymi. Laser bromkowo-miedziowy działa jedynie biostymulująco, nie powoduje złuszczenia skóry. Grudki i zaskórniki wymagają usunięcia mechanicznego. Mikrodermabrazja działa jak kremy z witaminą A, a więc za płytko. Ablacyjny



laser frakcyjny, poprzez dziurkowanie skóry usunie tylko fragmenty grudek, natomiast peelingi zadziałają na nie odpowiednio głęboko i równomiernie na całej powierzchni. Przy tej odmianie trądziku działamy na zmianę, stosując laser biostymulujący i peeling. W ten sposób trądzik systematycznie znika.

Przy wyjątkowo trudnych i nasilonych stanach zapalnych bardzo dobre efekty daje terapia fotodynamiczna. Wykorzystuje się w niej lek w postaci żelu, który jest nakładany na zmienioną chorobowo skórę, a następnie naświetla się ją laserem bromkowo-miedziowym. Efekty widać już po pierwszym zabiegu, jednak tego typu terapia jest bardzo droga i dlatego dosyć rzadko stosowane. Lek jest zarejestrowany w Unii Europejskiej i Polsce, jednak nie jest w tym momencie dystrybuowany bezpośrednio w naszym kraju. Koszt importu leku na jeden zabieg wynosi ok. 1200 zł, a koszt samego zabiegu wraz z naświetlaniem to prawie 2000 zł. Warto go rozważyć w ekstremalnie ciężkich przypadkach.

Laserowe leczenie trądziku u dorosłych trwa zazwyczaj od trzech do sześciu miesięcy. Mimo długiego czasu, terapia jest zupełnie bezpieczna dla organizmu. – *Trwałość efektów często zależy od wyeliminowania dodatkowych czynników powodujących trądzik, o których wspominałem na początku, czyli zmiany diety lub wyregulowania poziomu hormonów. Z moich obserwacji wynika, że jeżeli czynnik powodujący powstawanie trądziku jest zdiagnozowany i usunięty, stan skóry doprowadzony zabiegowo do normalności, a pacjent stosuje w domu odpowiednią pielęgnację to trądzik nie wraca. Ewentualne raz na kilka miesięcy można profilaktycznie przeprowadzić zabieg laserem bromkowo-miedziowym* – mówi doktor Marek Wasiluk.

Oto jak wygląda zabieg laserowego leczenia trądziku

<https://www.youtube.com/watch?v=NiwzKPmGCbc>

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta (<https://lexperta.pl/>). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.