

Trądzik?

Pożegnaj go na zawsze!

Dowiedz się, skąd się bierze trądzik u dorosłych i jak się z nim szybko rozprawić. Polecamy same sprawdzone metody – od domowych po zabiegi u dermatologa.

TEKST: KATARZYNA GWIAZDA-IWAŃSKA

KONSULTACJA: DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA, LEKARZ MEDYCyny ESTETYCZNEJ



Znów pryszcz w najbardziej widocznym miejscu? Są sposoby, by się go szybko pozbyć!

Jako „świeżo upieczona trzydziestka” chciałabyś być pewna siebie, atrakcyjna i mieć nieskazitelną cerę. Tymczasem na twojej twarzy panoszą się krostki, zupełnie jak za szkolnych czasów. Wydaje ci się, że

takie „plagi” dotyczą tylko nieliczne osoby? Jesteś w błędzie! Z badań opublikowanych w specjalistycznym piśmie *Journal of Women's Health* wynika, że trądzik ma niemal połowa kobiet w wieku 21–30 lat oraz 25 proc. po 31. roku życia.

Krostki mogą nas nękać nawet po czterdziestce, choć – całe szczęście – zdarza się to zdecydowanie rzadziej. Dlaczego tak się dzieje? Winne są – podobnie, jak w przypadku trądziku młodzieńczego – hormony. Większość dorosłych kobiet

wtedy nałóż makijaż. Tuż po powrocie do domu czas na dokładny demakijaż i tonik antytrądzikowy. Dwa razy w tygodniu stosuj peeling z wymienionymi wcześniej kwasami. Na koniec zawsze wklep krem nawilżający.

Lecz się światłem

Coraz popularniejszą metodą walki z trądzikiem jest terapia niebieskim światłem, które zabija bakterie odpowiedzialne za powstawanie wyprysków. Niektórzy specjaliści twierdzą, że jego skuteczność jest porównywalna z leczeniem antybiotykami. Zabieg urządzeniem e-light oferują gabinety kosmetyczne. Trzeba się przygotować na całą serię zabiegów (1-2 tygodniowo przez co najmniej miesiąc). Cena zależy od obszaru poddawanego naświetlaniom (średnio od 150 zł).

Zaufaj specjalście

Jeśli krostki nie chcą zniknąć mimo różnych zabiegów, wybierz się do dermatologa. Może on przepisać silniejsze środki do stosowania na skórę, np. przeciwbakteryjny nadtlenek benzoylu, maści antybiotykowe czy retinoidy. Te ostatnie są szczególnie polecane w leczeniu trądziku dorosłych, bo dodatkowo mają działanie przeciwzmarszczkowe. W przypadku ciężkiego i opornego na środki zewnętrzne trądziku lekarze wy-

EKSPERT RADZI



DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA, lekarz medycyny estetycznej, ekspert Princess Academy

ZABIEGI W GABINECIE

W terapii wspomagającej leczenie trądziku często stosuje się peelingi chemiczne. Złuszczenie naskórka doprowadza do odblokowania zaskórników i odbudowy głębszych warstw skóry. Dzięki temu blizny potrądzikowe stają się płytsze, zmniejszają przebarwienia pozapalne, wyrównuje się kolor skóry. Dermatolodzy szczególnie cenią kwas salicylowy i pirogronowy oraz ich połączenia, np. z kwasem azelainowym lub mlekowym. Widoczne efekty przynosi seria 4-6 zabiegów (ok. 200 zł za jeden).

Niezbędne jest też odpowiednie nawilżanie. Przesuszonego skóra próbuje się regenerować, produkując więcej sebum, co z kolei może zaostrzyć przebieg choroby. Warto więc co jakiś czas skorzystać z mezoterapii igłowej. Zabieg polega na podawaniu podskórnie, przy pomocy małej igiełki, mezokoktajli z substancjami czynnymi. Przykładem może być Nucleonix DNteA (na zdjęciu poniżej), który zawiera nukleotydy DNA, wyciąg z zielonej herbaty i kwas hialuronowy. Nukleotydy sprzyjają odnowie komórkowej, dzięki czemu regenerują skórę i spłycają blizny potrądzikowe. Wyciąg z zielonej herbaty dostarcza antyutleniaczy, które wymiatają wolne rodniki, a przez to hamują procesy zapalne w skórze. Kwas hialuronowy dba o odpowiedni poziom nawilżenia skóry. Najlepsze efekty da seria 6 zabiegów co 10-14 dni (400 zł za każdy).

Jeden z preparatów do mezo-terapii: Nucleonix DNteA.



pisują receptę na silniejsze środki doustne. Mają one skutki uboczne, np. obciążają wątrobę, zwiększają ryzyko zakrzepów i nie nadają się dla kobiet planujących ciążę.

Ale są bardzo skuteczne. Jeśli będziesz je stosować pod nadzorem lekarza i wykonywać badania kontrolne, rozprawisz się z trądzikiem bez uszczerbku na zdrowiu.