

Postępowanie w terapii trądziku różowatego.

Część II – Zalecenia pielęgnacji domowej

Management of rosacea therapy.

Part II – home care recommendations

WSTĘP

Trądzik różowaty jest chorobą o podłożu naczyniowo-ruchowym, charakteryzującą się występowaniem rumienia oraz teleangiektazji, a także w późniejszych fazach grudek, krost, obrzęku oraz przerostu gruczołów łojowych. Schorzenie jest przewlekłe i bardzo trudne do całkowitego wyleczenia, a wynika to z faktu, iż choroba cechuje się występowaniem faz remisji. W związku z tym, osoby u których stwierdzono, bądź podejrzewa się możliwość wystąpienia trądziku różowatego, powinny skupić się na prawidłowej pielęgnacji domowej, także wtedy, gdy objawy choroby są w fazie utajonej. Pielęgnacja domowa u osób cierpiących na trądzik różowaty powinna być stosowana regularnie oraz według określonych zasad i wytycznych.

SKŁADNIKI

PREPARATÓW KOSMETYCZNYCH

Dobór odpowiednich preparatów w trakcie trwania choroby stanowi dość dużą trudność. Skóra zachowuje się jak skóra wrażliwa, czyli skłonna

do podrażnień i nietolerancji, a także rumienienia się w wyniku działania czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Kosmetyki do tego typu skóry zawierają najczęściej:

- witaminy B₁, B₂, C, E, K,
- olej z wiesiołka,
- olej z awokado,
- kwas hialuronowy,
- d-pantenol,
- escynę,
- rutynę,
- arnikę (*Arnica montana*)
- kwas laktobionowy,
- kwas trenksamowy,
- kwas azelainowy [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Wymienione wyżej kwasy stanowią podstawę pielęgnacji skóry dotkniętej trądzikiem różowatym. Każdy z nich, swoim działaniem wspiera również terapię dermatologiczną stosowaną w tym schorzeniu.

Ewelina Chudek¹
Katarzyna
Urtnowska-Joppek^{1,2}

¹ Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy
ul. Jagiellońska 4
85-067 Bydgoszcz

² Katedra Położnictwa
Zakład Medycyny
Rozrodo i Andrologii
Collegium Medicum
im. L. Rydygiera
w Bydgoszczy
Uniwersytet Mikołaja
Kopernika w Toruniu
ul. Łukasiewicza 1
85-821 Bydgoszcz
M: +48 783 299 660
E: ewelinachudek92@gmail.com

Adres do korespondencji:
Ewelina Chudek
ul. Cisowa 3
88-400 Żnin

» 590

STRESZCZENIE

Trądzik różowaty jest chorobą przewlekłą, o podłożu naczyniowo-łojotokowym, którą cechuje występowanie teleangiektazji oraz rumienia.

Celem drugiej części pracy było opisanie aktywnych składników, które powinny zawierać preparaty do pielęgnacji cery trądzikowej w warunkach domowych. Przedstawiono również substancje oraz zachowania jakich należy unikać w terapii trądziku różowatego.

Odpowiednio dobrane terapie – dermatologiczna oraz kosmetyczna, jak również stosowanie właściwej pielęgnacji w warunkach domowych, mają wpływ na niwelowanie zmian trądzikowych, co w konsekwencji przyczynia się do polepszenia jakości i komfortu życia osób, u których występuje trądzik różowaty.

Słowa kluczowe: trądzik różowaty, substancje aktywne, pielęgnacja domowa, zalecenia

ABSTRACT

Rosacea is a chronic, seborrheic vascular disease characterized by telangiectasia and erythema.

The aim of the second part of the work was to describe the active ingredients that acne skin care products at home should contain. Also presented are substances and behaviors that should be avoided in the treatment of rosacea.

Properly selected therapies, both dermatological and cosmetic, as well as proper care at home have an impact on eliminating acne lesions, which in turn contributes to improving the quality and comfort of life for people with rosacea.

Keywords: rosacea, active agents, home care, recommendations

otrzymano / received
03.04.2019

poprawiono / corrected
15.05.2019

zaakceptowano / accepted
21.06.2019

- **Kwas laktobionowy** należy do grupy polihydroksykwasów. Jest związkiem silnie higroskopijnym i wiążącym wodę. Wykazuje działanie łagodzące i regenerujące. Dzięki właściwości wiązania wody, tworzy okluzję i zapobiega transepidermalnej utracie wody z naskórka TEWL (*trans epidermal water loss*). Mimo działania eksfoliującego, jest delikatniejszy od alfa-hydroksykwasów, w trakcie stosowania nie występuje odczucie pieczenia, świądu oraz rumień skórny. Może być stosowany przez cały rok [5].
- **Kwas azelainowy** stosowany jest zarówno w preparatach kosmetycznych jak i lekach dermatologicznych. Działa przeciwpalnie, zmniejsza nadmierne złuszczenie się naskórka, wykazuje działanie antybakteryjne. Reguluje wydzielanie sebum. Wpływa na proces melanogenezy hamując go, dzięki temu zmniejsza możliwość wystąpienia przebarwień pozapalnych. Nie wykazuje działania fotouczulającego ani fitotoksycznego. Zazwyczaj stosowany jest w stężeniu 15% w formie kremu lub żelu [4, 7].
- **Kwas traneksamowy** należy do grupy aminokwasów, wykazuje działanie przeciwkrwotoczne i nawilżające. W kontakcie ze skórą nie wywołuje podrażnień i działa kojąco na występujące stany zapalne. W swoim działaniu wykazuje również właściwości rozjaśniające dzięki blokowaniu wydzielania i kumulowania się melaniny na naskórku [6].

Preparaty kosmetyczne przeznaczone dla osób cierpiących na trądzik różowaty powinny zawierać odpowiednie składniki i być hipoalergiczne. Tego rodzaju skóra jest często bardzo wrażliwa na kosmetyki, ponieważ jest nadreaktywna. Dodatkowo zaburzona jest transepidermalna utrata wody z naskórka. Powoduje to uszkodzenie ochronnej bariery naskórkowej – stąd pojawia się nadwrażliwość. Odpowiednio dobrane preparaty pozwalają zmniejszyć nadwrażliwość skóry oraz odbudowują barierę naskórkową [1, 3, 8].

Ważne są również polihydroksykwasy (PHA) w preparatach pielęgnacyjnych. Szczególnie polecany jest glukonolakton, który wpływa pozytywnie na funkcjonowanie bariery naskórkowej, co w efekcie powoduje wiązanie wody w naskórku. Glukonolakton usuwa wolne rodniki, zapewnia ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym, a także chelatuje metale, co w efekcie opóźnia procesy starzenia się skóry; często łączony jest z kwasem azelainowym w celu złagodzenia swego działania drażniącego. Polihydroksykwasy często poddawane są reakcjom chemicznym w celu otrzymania kwasów bionowych, które również są stosowane w pielęgnacji skóry z trądzikiem różowatym. Do kwasów bionowych zalicza się kwas laktobionowy, maltobionowy oraz celobionowy. Kwasy te działają antyoksydacyjnie oraz przeciwstarzeniowo. Dzięki swojej budowie chemicznej mają zdolność wiązania cząsteczek wody. Zastosowanie preparatów z kwasami bionowymi daje efekt wygładzenia skóry, poprawy jej struktury oraz rozjaśnienia; chronią one skórę z trądzikiem różowatym, a także wygładzają ją. Skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna, zauważalne jest również jej większe nawodnienie. Kwasy bionowe są bezpieczne w stosowaniu i nie wywołują podrażnień [1, 9, 10].

W kosmetykach pielęgnacyjnych dla skóry z trądzikiem różowatym często obecny jest również retinaldehyd, którego zadaniem jest hamowanie aktywności czynnika wzrostu śródbłonna naczyń. W efekcie zmniejsza on rumień, stan zapalny oraz ilość rozszerzonych naczyń krwionośnych [1].

Preparaty kosmetyczne stosowane do pielęgnacji skóry z trądzikiem różowatym często zawierają również alfa-hydroksykwasy o odpowiednim pH. Ich obecność w kosmetykach może powodować wzrost produkcji mukopolisacharydów i kolagenu w skórze właściwej [2].

Alfa-hydroksykwasami stosowanymi w terapii trądziku różowatego są głównie kwas migdałowy i azelainowy. Kwas migdałowy złuszcza naskórek powierzchownie, nie powodując przy tym podrażnień. Działa antybakteryjnie i nie zwiększa wrażliwości skóry na promieniowanie słoneczne. Może być stosowany przez cały rok. Wykorzystywany jest głównie w zabiegach dla skór wrażliwych, naczyniowych oraz ze skłonnością do wystąpienia trądziku różowatego [7].

Kwas azelainowy swoją skuteczność zawdzięcza działaniu przeciwzapalnemu i antyoksydacyjnemu. Działa regulująco na pracę gruczołów łojowych oraz normalizuje keratynizację mieszków. Jego właściwości antybakteryjne skutecznie oddziałują na bakterie *Propionibacterium acne*, *Streptococcus aureus* oraz *Streptococcus epidermidis*. Zalecany jest do zabiegów pielęgnacyjnych skóry z trądzikiem różowatym [4, 7].

PIELĘGNACJA DOMOWA

Pierwszym krokiem pielęgnacyjnym powinno być odpowiednie oczyszczenie skóry twarzy. W tym celu powinno stosować się kosmetyki o pH około 5.5. Jeśli osoba cierpiąca na trądzik różowaty nie stosuje tego typu preparatów, powinna oczyszczać skórę przy pomocy letniej lub chłodnej, przegotowanej lub mineralnej wody. Do zmycia zanieczyszczeń najlepiej stosować płyny micelarne, mleczka, emulsje olejowe bądź bezzapachowe syndety [11]. W roli środka czyszczącego dla skóry z trądzikiem różowatym bardzo dobrze sprawdza się napar z siemienia lnianego. Przemycanie twarzy należy wykonywać delikatnymi ruchami nie doprowadzając do tarcia skóry. Po skończonym myciu najlepiej wytrzeć twarz lekkimi ruchami, bez pocierania przykładając czysty ręcznik wykonany z delikatnych materiałów [1, 3, 11-13]. Demakijaż powinien być wykonywany przy pomocy łagodnych preparatów niezawierających alkoholu, bądź wodą termalną. Preparat powinien zawierać substancje łagodzące takie jak: azulen, bisabolol i ekstrakty algowe [3, 11-13].

Skóra twarzy powinna być również systematycznie złuszczana z martwego naskórka. Dzięki temu zwiększa się również absorpcja nakładanych preparatów i zawartych w nich składników aktywnych. Do tego celu należy używać peelingów enzymatycznych, które są bardzo delikatne, a swoją skuteczność zawdzięczają enzymom, które działają złuszcząco na skórę. Tymi enzymami są najczęściej bromelina i papaina. Oczyszczanie skóry z martwych komórek naskórka powinno wykonywać się dwa razy w tygodniu [1-14].

Po złuszczeniu martwego naskórka warto zastosować maskę. Często wyborem dla cer z trądzikiem różowatym jest maska z czerwonej glinki. Jest ona przeznaczona do pielęgnacji skóry wrażliwej, a w swoim składzie zawiera mikroelementy takie jak: cynk, selen i miedź oraz makroelementy: glin, magnez, krzem, żelazo, fosfor i wapń. Składniki te powodują łagodzenie i niwelowanie podrażnień, a także uszczelniają naczynia krwionośne, chroniąc je przed ich trwałym rozszerzeniem. Maskę należy rozprowadzić z przegotowaną wodą w szklanej bądź porcelanowej misce. Oprócz maski z czerwonej glinki można stosować zamiennie maski o działaniu łagodzącym i kojącym w postaci żelowej, kremowej lub algowej. W swoim składzie maski te powinny zawierać ekstrakty z: arniki górskiej, zielonej herbaty, kasztanowca, ruty, miłorzębu dwuklapowego oraz witaminy C, E i K [1, 11]. Kiedy już zmyjemy maskę warto zastosować krem pielęgnacyjny przystosowany do cery wrażliwej i naczyniowej. Preparaty tego typu dobrze nawilżają skórę oraz wzmacniają barierę naskórkową.

Skórę należy również chronić przed działaniem czynników zewnętrznych, przede wszystkim przed promieniowaniem ultrafioletowym, w tym celu zalecane jest stosowanie kremów z filtrem. W trakcie używania takich kosmetyków należy pamiętać o regularnym ich nakładaniu. Preparaty działające jako fotoprotektory powinny zawierać fotostabilne filtry fizyczne takie jak tlenek cynku i ditlenek tytanu. Substancje te odbijają promieniowanie słoneczne jak lustro. W okresie wiosenno-letnim zaleca się stosowanie kremów z filtrem o wyższym faktorze ochronnym, co najmniej 30 lub więcej, spowodowane jest to zwiększającym się współczynnikiem promieniowania ultrafioletowego. Jeżeli osoba z cerą trądzikową poddaje się ekspozycji na promieniowanie słoneczne powinna wówczas stosować preparaty ochronne z filtrem o faktorze 50 i więcej. Należy podkreślić, że ochrona przeciwsłoneczna powinna być stosowana również w pochmurne dni, ponieważ promieniowanie ultrafioletowe obecne jest cały czas [11-13, 15-17]. Bardzo ważna jest również protekcja skóry przed chłodem, mrozem, wiatrem czy różnicą temperatur. W celu uzyskania takiej ochrony należy stosować kremy przeznaczone do pielęgnacji zimowej [11, 17].

Osoby z cerą trądzikową często starają się zakamuflować zmiany obecne na twarzy przy pomocy makijażu. W tym celu należy wybierać kosmetyki delikatne, pozbawione substancji drażniących i zapachowych. Najlepiej sprawdzą się preparaty przeznaczone do cery atopowej, wrażliwej lub naczyniowej [12, 13, 15].

NIEWŁAŚCIWA PIELĘGNACJA

Pielęgnacja skóry objętej trądzikiem różowatym jest bardzo restrykcyjna, dlatego należy przestrzegać określonych przez dermatologa i kosmetyka zaleceń oraz unikać czynników drażniących [12].

Nie powinno stosować się kosmetyków zawierających w swoim składzie mentol, mocznik (w stężeniu powyżej 10%), aceton, kwas paraaminobenzoowy, glikol propylenowy i butylenowy, hydroksykwas, alkohole, laurylosiarczan sodu, eucerynę, kwas witaminy A, niektóre konserwanty, substancje

uczulające czy substancje peelingujące i drażniące. Należy także unikać stosowania olei roślinnych. Trądzik różowaty współistnieje z cerą tłustą, a większość olei roślinnych będzie wspomagać jej natłuszczenie. Wyjątkiem jest jednak np. olej z czarnuszki, który ma silne działanie antybakteryjne, łagodzące i przeciwzapalne i może być z powodzeniem stosowany w niewielkich ilościach bezpośrednio na skórę. Nieodpowiednio dobrane preparaty kosmetyczne mogą doprowadzić do pogorszenia się stanu skóry oraz wspomóc postęp choroby.

Zaleca się także unikanie dużych wahań temperatur, nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne jak i przebywania w niskich temperaturach oraz silnego wiatru. Nie wskazany jest stres oraz nadmierny wysiłek fizyczny. Ważne jest również zaprzestanie korzystania z sauny i solarium oraz skrócenie czasu przebywania przed monitorem komputera oraz w obecności lamp jarzeniowych. Powinno się również unikać przebywania w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza oraz w takich, gdzie występuje jego nadmierna suchość.

W trakcie terapii trądziku różowatego kluczową rolę odgrywa odpowiednia dieta i dlatego należy również zwrócić uwagę na czynniki drażniące pochodzenia pokarmowego. Powinno się wyeliminować alkohol, gorące potrawy i napoje oraz ostre przyprawy. Należy również ograniczyć lub całkowicie zrezygnować ze spożywania owoców cytrusowych i niektórych warzyw, które wpływają na zaostrzenie objawów trądziku różowatego, a także zwiększają wydzielanie histaminy w organizmie. Nie wskazane jest również palenie tytoniu, należy unikać miejsc, w których występuje dym tytoniowy [2, 3, 11-13, 16, 17].

Ważne są również zasady pielęgnacji domowej. Nie powinno się:

- Myć twarzy zbyt ciepłą, twardą, chlorowaną wodą, powoduje to powstawanie podrażnień.
- Korzystać z gorących kąpeli. Gorąca woda, pomimo braku kontaktu ze skórą twarzy, może powodować występowanie rumienia.
- Stosować preparatów o właściwościach silnie pieniących oraz mydeł zapachowych i barwionych, ponieważ działają wysuszająco.
- Używać gąbek ściernych i myjek.
- Osuszać twarzy ruchami trącymi.
- Stosować kremów tłustych, szczególnie używanych jako podkłady. Działają one okluzyjnie, co powoduje wzrost temperatury skóry, a także mogą przyczyniać się do zwiększonego wydzielania łoju, a nawet mogą doprowadzić do zakażenia łożyskiem, szczególnie, gdy zachodzi podejrzenie lub diagnoza, że łożysko jest powodem wystąpienia trądziku różowatego u danej osoby.
- Używać filtrów chemicznych. Powodują pochłanianie energii słońca, co może skutkować wystąpieniem rumienia.
- Stosować toników antybakteryjnych i zawierających alkohol.
- Kosmetyków kolorowych o właściwościach wodoodpornych. Demakijaż jest utrudniony, co powoduje podrażnienie skóry w wyniku tarcia.
- Stosować preparatów o właściwościach przeciwłojotokowych. Powodują one nadmierne wysuszenie skóry [1, 12, 15, 18].

PODSUMOWANIE

Osoby chorujące na trądzik różowaty powinny stosować się do wielu, często restrykcyjnych zasad oraz stosować odpowiednio dobraną pielęgnację. Kosmetyki do pielęgnacji domowej powinny charakteryzować się odczynem 5,5 pH, odpowiadającym naturalnemu pH skóry, dzięki temu nie będą wywoływały podrażnień skóry, które są możliwe podczas stosowania niektórych kosmetyków myjących z pH zasadowym. W domowych kosmetykach zalecana jest także duża zawartość witamin z grupy B oraz witamin C, E i K, a także substancji łagodzącej takiej jak d-pantenol. Ważna jest także obecność substancji działających bezpośrednio na problem rumienia i teleangiektazji. Takimi składnikami w kosmetykach dla skóry, którą cechuje z trądzik różowaty są escyna, rutyna i arnika górską. W preparatach kosmetycznych często obecne są polihydroksykwasy, najczęściej glukonolakton, jednakże stosowane są również kwasy bionowe, stanowiące mieszaninę kwasu laktobionowego, maltobionowego i celabionowego, kwas migdałowy, azelainowy oraz traneksamowy.

Trądzik różowaty wymaga dużej dyscypliny chorego i przestrzegania reguł odpowiedniej pielęgnacji domowej, która odgrywa znaczącą rolę w trakcie leczenia dermatologicznego oraz profesjonalnej pielęgnacji w gabinecie kosmetycznym. Takie holistyczne podejście do problemu jest warunkiem powodzenia w terapii.

LITERATURA

1. Owczarek I, Pietrzak B. Rola kosmetyka w terapii oraz pielęgnacji skóry w przebiegu trądziku różowatego. *Kosmetologia Estetyczna* 2014, vol. 3(3): 201-206.
2. Pura-Rynasiewicz A, Vincent C. Skóra naczynioruchowa. *Ekspert Anti-aging* 2011, vol. 28: 5-7.
3. Adamski Z, Kaszuba A. *Dermatologia dla kosmetyków*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2008.
4. Placek W, Wolska H. Trądzik różowaty – aktualne poglądy na etiopatogenezę i leczenie. *Przegląd dermatologiczny* 2016, vol. 5(103): 387-399.
5. Warowna M, Kręcis B, Sobolewska-Samorek A, Hordyjewska A. Rola i działanie kwasu laktobionowego w przebiegu wybranych chorób skórnych. *Kosmetologia Estetyczna* 2018, vol. 7(6): 651-654.
6. Obtulowicz K. Obrzęk naczynioruchowy bez pokrzywki. *Przegląd Lekarski* 2017, vol. 74(11): 590-594.
7. Czarnota A. Chemoeksfoliacja – substancje stosowane w peelingach medycznych oraz wskazania do ich stosowania. *Kosmetologia Estetyczna* 2017, vol. 6(2): 147-152.
8. Addor FAS. Skin barrier in rosacea. *An Bras Dermatol.* 2016, vol. 1(91): 59-63.
9. Mieloszyk M, et al. Eksperti o trądziku różowatym. *Les Nouvelles Esthétiques* 2016, vol. 1: 66-70.
10. Wydro D. Kwas laktobionowy i maltobionowy – nowe składniki kosmetyków. *Dermatologia Estetyczna* 2009, vol. 2(61): 159-160.
11. Goździalska A, Jaśkiewicz J. Pielęgnacja cery naczyniowej. [w:] Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia. Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o. Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2012.
12. Czarnota A. Diagnostyka i pielęgnacja skóry z trądzikiem różowatym. *Kosmetologia Estetyczna* 2015, vol. 4(2): 155-157.
13. Ciupińska M. Trądzik różowaty. *Les Nouvelles Esthétiques* 2016, vol. 1: 60-63.
14. Zarebska A. Jak leczyć rozszerzone naczynka i uniknąć rosacea? *Medycyna Estetyczna i Anti-Aging* 2010, vol. 2: 15-16.
15. Noszczyk M. *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*. Wyd. PZWL Warszawa 2010.
16. Czarnecka A, Tymicka J. Trądzik różowaty – postacie kliniczne i leczenie. *Post. Dermat. Alergol.* 2005, vol. 3: 156-160.
17. Szarmach K, Szarmach A. Jak uniknąć trądziku różowatego? *Ekspert Anti-aging* 2007, vol. 7: 8-9.
18. Raszeja-Kotelba B, Dadej-Michalska I. Ocena wpływu niektórych czynników zewnętrznych, nawyków żywieniowych, używek oraz kosmetyków na powstawanie i przebieg trądziku różowatego. *Pol. J. Cosmetol.* 2007, vol. 10: 166-174.