

Dzienniczek skóry do wizyty u dermatologa lub endokrynologa

Trądzik hormonalny reaguje na cykl i styl życia, dlatego trafna diagnoza zaczyna się od dobrej obserwacji. Wypełniaj tabelę przez 1-2 pełne cykle i zabierz ją na wizytę.

Dzienniczek zmian skórnych

Skala nasilenia: 0 - brak, 1 - łagodne, 2 - umiarkowane, 3 - nasilone zmiany.

Data	Dzień cyklu	Nasilenie (0-3)	Lokalizacja zmian	Stosowane produkty i leki	Uwagi (dieta, stres, sen)

Checklista pielęgnacji

Warto stosować

- ☐ Retinoidy (regulują rogowacenie)
- ☐ Kwas azelainowy (na zmiany i przebarwienia)
- ☐ Niacynamid (łagodzi, reguluje łój)
- ☐ Kwas salicylowy / BHA (oczyszcza pory)
- ☐ Krem z filtrem SPF codziennie rano
- ☐ Łagodne oczyszczanie dwa razy dziennie

Lepiej unikać

- ☐ Mocne mydła i wysuszanie skóry
- ☐ Toniki i kosmetyki z alkoholem
- ☐ Szorowanie i ostre peelingi
- ☐ Wyciskanie i rozdrapywanie zmian
- ☐ Pasta do zębów i domowe „sposoby”
- ☐ Ciężkie, komedogenne kosmetyki

Pytania, które warto zadać na wizycie

- ☐ Czy moje zmiany mają podłoże hormonalne i jakie badania to potwierdzą?
- ☐ Czy potrzebuję konsultacji ginekologicznej lub endokrynologicznej?
- ☐ Jakie leczenie miejscowe i ogólne jest u mnie najlepsze i jak długo potrwa?
- ☐ Czy w moim przypadku rozważyć antykoncepcję dwuskładnikową lub spironolakton?
- ☐ Jak pielęgnować skórę w trakcie leczenia i jak zapobiegać przebarwieniom?

Badania, o które możesz zapytać (decyduje lekarz)

Testosteron i DHEAS, prolaktyna, LH i FSH, USG jajników, a przy podejrzeniu insulinooporności glukoza i insulina na czczo. Zakres ustala lekarz na podstawie objawów.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielegnacja/twarz/tradzik-hormonalny/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji z lekarzem.