

## Elementy profilaktyki – dobrostan skóry

- **Dieta.** Uwzględnij w jadłospisie produkty mające dobroczynny wpływ na stan skóry.
- **Obniżenie poziomu stresu.** Znajdź odpowiednie dla siebie techniki relaksacyjne, pamiętaj o aktywności fizycznej.
- **Prawidłowa pielęgnacja.** Wybieraj kosmetyki odpowiednie do cery. Sięgaj po naturalne produkty.
- **Zdrowie.** Zgłoś się do dermatologa po poradę w sprawie pielęgnacji skóry oraz ewentualnego leczenia normalizujące pracę skóry. Pamiętaj, że do lekarza dermatologa musisz mieć skierowanie.

Poradnie dermatologiczne znajdziesz na portalu [gsl.nfz.gov.pl](http://gsl.nfz.gov.pl)



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka chorób skóry – trądzik

Trądzik pospolity jest przewlekłą chorobą skóry. Wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też psychiczne.

## Choroby skóry – trądzik

- Trądzik pospolity jest chorobą przewlekłą mieszków włosowych.
- W okresie dojrzewania (12 do 25 lat) występuje u ok. 85% populacji europejskiej.
- Około 20-25% osób z trądzikiem wymaga leczenia.
- Trądzik to nie tylko problem zdrowotny. Wpływa też na dobrostan psychiczny – osoby z trądzikiem stają się bardziej wstydliwe, ograniczają kontakty towarzyskie, stan skóry zmienia ich zachowania społeczne.

## Jakie czynniki wpływają na powstanie trądziku?

Na powstawanie trądziku wpływają między innymi:

- nadmierna produkcja łoju, jego nadmiar zatyka ujście mieszka włosowego,
- zaburzenie rogowacenia mieszków włosowych,
- aktywność hormonalna związana z okresem dojrzewania
- zakażenia bakteryjne,
- stres, który nasila produkcję hormonów sterydowych, powodując wzmożoną produkcję łoju,
- niewłaściwa pielęgnacja skóry i niewłaściwy dobór kosmetyków, zwłaszcza z lanoliną, wazeliną, niektórymi olejami roślinnymi – mogą spowodować zatkanie ujść gruczołów łojowych,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe,
- niektóre leki.

## Dieta w leczeniu i profilaktyce trądziku

Dieta stanowi istotny element w profilaktyce oraz w leczeniu większości chorób. Dlatego dobrze dobrane potrawy i składniki mają dobroczynny wpływ również na stan skóry. Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnego e-booka DIETA W LECZENIU TRĄDZIKU: FAKTY, PORADY, PRZEPISY.



Pobierz poradnik połączony z praktyczną wiedzą naukową i przykładowymi przepisami na dania:



## Zdrowie na talerzu

Uwzględnij w jadłospisie produkty mające dobroczynny wpływ na stan skóry.

**Co jeść, a co pić dla dobrej kondycji skóry:**

- produkty i potrawy o niskim indeksie glikemicznym,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- warzywa, np. marchew, jarmuż, papryka czerwona, dynia,
- owoce, z uwzględnieniem wiśni, jeżyn i borówek,
- rośliny strączkowe,
- orzechy, pestki,
- fermentowane napoje mleczne,
- ryby,
- produkty, które zawierają cynk, prowitaminę A (betakaroten) oraz witaminę D.

Pij minimum 2–2,5 l płynów dziennie. Głównym spożywanym płynem powinna być woda.

Dbaj o regularność spożywania posiłków (4-5 dziennie z przerwami 3-4-godzinnymi).

