

Jak przygotować się do wizyty u dermatologa?

Przed wizytą

Znajdź notes i długopis, które zabierzesz ze sobą. Przed wizytą warto zanotować:

- Pytania, które chcesz zadać dermatologowi. W gabinecie może być trudno wszystko sobie przypomnieć. Zapisanie ich z wyprzedzeniem pomoże ci uzyskać niezbędne informacje.
- Wszystkie leki, witaminy i suplementy, które przyjmujesz. Upewnij się, że uwzględniasz także leki bez recepty i suplementy diety. Najlepiej przygotuj listę z nazwami leków oraz ich dawkami. Ważne jest, aby Twój dermatolog posiadał informacje na temat przyjmowanych przez siebie leków, witamin i suplementów. Istnieje możliwość, że to, co przyjmujesz, może wpływać na skórę, włosy lub paznokcie. Ponadto niektóre leki mogą oddziaływać na siebie nawzajem.

W trakcie wizyty

- Bądź przygotowany do odpowiedzi na pytania dermatologa. Twój dermatolog będzie zadawał ci szczegółowe pytania dotyczące twojej choroby. Będą go interesowały przede wszystkim: wygląd zmian, które pojawiły się na początku choroby, objawy subiektywne, takie jak świąd i ból, ewolucja zmian skórnych, a także stosowane dotychczas leczenie – zarówno przepisane przez innego lekarza, jak i preparaty bez recepty.

Pamiętaj!

W przypadku pojawienia się zmian skórnych, zwłaszcza na początku ich występowania warto wykonać dokumentację zdjęciową. Zdjęcie powinno być wyraźne oraz wykonane w dobrym oświetleniu. Warto wykonać zdjęcia obejmujące wszystkie zmiany, a także uchwycić ich obraz w powiększeniu.

- Znajdź swoją **rodzinną historię medyczną**. Wiele schorzeń skórnych jest związanych z dziedziczeniem. Jeśli krewny cierpiał na określone schorzenie, możesz mieć wyższe ryzyko jego wystąpienia. Dlatego szczególnie ważne jest, aby poinformować dermatologa, jeśli ktoś z Twoich krewnych miał (lub ma) nowotwór skóry lub choroby autoimmunologiczne. Jeśli nie jesteś pewien, jakie choroby występują w Twojej rodzinie, zapytaj członków rodziny o szczegóły.
- Przynieś kopię **wyników badań laboratoryjnych**. Jeśli inny lekarz już przeprowadził badania laboratoryjne lub biopsję, przynieś kopię wyników. Pomoże to dermatologowi w diagnozowaniu schorzeń i uniknięciu powtórnych badań.
- **Nie używaj makijażu oraz nie maluj paznokci**. Ponadto nie zaleca się używania dużych ilości balsamu ani innych zabiegów pielęgnacyjnych na skórę przed wizytą. Twój dermatolog musi

zobaczyć swoją skórę i paznokcie w naturalnym stanie. Jeśli masz na sobie makijaż, przynieś ze sobą środki do jego usunięcia, aby móc go usunąć przed wejściem do gabinetu.

Podczas wizyty dermatolog może przedstawiać wyjaśnienia, które na początku mogą wydawać się skomplikowane lub używać nieznanymi terminów. Powinieneś **poprosić dermatologa o wyjaśnienie wszystkiego**, co jest dla Ciebie nieznanym, w prostym i zrozumiałym języku. Przydatna będzie także dokumentacja, którą otrzymasz po wizycie, gdzie uwzględnione będą wszystkie niezbędne wyjaśnienia i zalecenia.