

Jak przygotować się do wizyty u trychologa?

Przed wizytą

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

- Pytania, które chcesz zadać lekarzowi. 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 lekarz posiadał informacje na temat przyjmowanych przez Ciebie 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 lekarza. Nasz specjalista 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 lekarza, 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 naszemu specjalście 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 lekarz musi

zobaczyć Twoją 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.

Wizyta trychologiczna

W przypadku zgłoszenia się do dermatologa z problemami dotyczącymi włosów lub owłosionej skóry głowy nie zaleca się mycia jej bezpośrednio przed badaniem. **Najlepiej włosy umyć około 1-2 dni przed wizytą.** Taki odstęp czasu pozwala na nagromadzenie się łuski i objawów niezbędnych do diagnostyki choroby.

Podczas wizyty lekarz może przedstawiać wyjaśnienia, które na początku mogą wydawać się skomplikowane lub używać nieznanymi terminów. Powinieneś **poprosić lekarza 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.