

Trądzik to powszechna choroba skóry polegająca na powstawaniu zaskórników (tzw. wągrów), krostek (drobne pęcherzyki z ropą), cyst (czerwone, bolesne zapalne ogniska podskórne, z których czasem udaje się wycisnąć ropę lub masy łożowe). Zmiany trądzikowe występują zwykle na twarzy, plecach i dekolcie.

Jeżeli chorujesz bądź chorowałaś/chorowałeś na trądzik, zapraszamy Cię do wypełnienia ankiety na temat związku Twoich problemów trądzikowych z dietą. Ankieta jest w pełni anonimowa – nie zbieramy żadnych danych osobowych. Naszym celem jest obiektywne poznanie naukowe związku między dietą a trądzikiem, a wyniki naszych badań przyczynią się do poprawy opieki nad chorymi na trądzik. Wypełnienie tej ankiety nie zajmie Ci więcej niż 5 minut. Badania prowadzi kosmetolog Justyna Wiench pod opieką specjalisty dermatologa Radosława Śpiewaka, profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dziękujemy!

Instrukcja

Ankieta składa się z 18 pytań skierowanych do osób mających problemy z trądzikiem. W razie wątpliwości wybierz taką odpowiedź, która wydaje Ci się najlepiej pasować do Twoich doświadczeń lub przekonań. Swoją odpowiedź zaznacz przez zakreślenie kwadratu znajdującego się przed wybraną przez Ciebie odpowiedzią, lub wpisz odpowiedź w miejsce oznaczone kropkami Zakreślenie polega na wypełnieniu kwadratu , lub postawieniu na nim znaku „X”. Dodatkowe objaśnienia i instrukcje podane są kursywą.

1. Kiedy ostatnio miałeś/miałaś problemy trądzikowe, takie jak opisane w ramce powyżej?
 - 1.1. teraz mam takie zmiany
 - 1.2. teraz nie mam, ale miałem/miałam takie zmiany w ciągu ostatniego roku
 - 1.3. miałem/miałam takie zmiany, ale dawniej niż w ciągu ostatniego roku
 - 1.4. nigdy nie miałem/miałam takich zmian → *jeśli wybrałeś/wybrałaś tę odpowiedź, ta ankieta nie jest skierowana do Ciebie – dziękujemy!*
2. Podaj swój wiek: mam lat
3. Podaj swój wzrost: mam cm
4. Podaj swoją wagę: ważę kg (*jeżeli nie masz pewności, podaj choćby w przybliżeniu*)
5. Podaj swoją płeć:
 - 5.1. kobieta → *przejdź do pytania 6*
 - 5.2. mężczyzna → *przejdź do pytania 8*
6. Tylko dla kobiet: Podaj w którym roku życia miałaś pierwszą miesiączkę: w wieku lat
7. Tylko dla kobiet: Czy Twoje miesiączki są/były zazwyczaj regularne?
 - 7.1. przeważnie regularne (*odchylenia długości cyklu maksymalnie o 1-2 dni*)
 - 7.2. przeważnie nieregularne (*odchylenia długości cyklu większe niż 2 dni, brak miesiączki*)
8. Od którego roku życia masz problemy trądzikowe: mam je od roku życia (*jeżeli nie masz pewności, podaj choćby w przybliżeniu*)
9. Czy od czasu pojawienia trądzik nawracał przez wszystkie kolejne lata Twojego życia?
 - 9.1. tak, miałem/miałam problemy trądzikowe w każdym kolejnym roku
 - 9.2. trądzik praktycznie zanikł w roku życia i pojawił się ponownie w roku życia (*prosimy choćby w przybliżeniu podaj wiek, w którym miały miejsce te zdarzenia*)
10. Jak nasilony był Twój trądzik? (*wskaż typowe nasilenie*)
 - 10.1. liczne zmiany trądzikowe, zauważalne dla innych już z odległości kilkunastu metrów
 - 10.2. dość liczne zmiany trądzikowe, zauważalne dla innych z odległości kilku metrów
 - 10.3. nieliczne zmiany, zauważalne dla innych z odległości około 1 metra
11. Jak uporczywy był Twój trądzik?
 - 11.1. od czasu pojawienia się trądziku zmiany skórne były widoczne codziennie lub prawie codziennie
 - 11.2. zdarzały się okresy bez zmian skórnych, jednak przez większość czasu były one widoczne
 - 11.3. przez większość czasu nie było zmian skórnych, ale pojawiały się co najmniej kilka razy w roku
 - 11.4. zmiany trądzikowe pojawiały się najwyżej 1-2 razy w roku

Pamiętaj, aby wypełnić również drugą stronę ankiety! →

12. Czy **lekarz** kiedykolwiek sugerował Ci, że Twój trądzik może być powodowany lub nasilany przez określone pokarmy lub napoje?
- 12.1. nie → *przejdź do pytania 14*
- 12.2. tak, i konkretnie wymienił prowokujące pokarmy/napoje → *przejdź do pytania 13*
- 12.3. tak, ale nie wymienił konkretnych pokarmów ani napojów → *przejdź do pytania 14*
13. Czy w **Twojej ocenie** sugestie lekarza potwierdziły się?
- 13.1. tak, unikanie wskazanych przez lekarza pokarmów/napojów skutkowało wyraźną poprawą cery
- 13.2. nie, unikanie wskazanych przez lekarza pokarmów/napojów nie miało wpływu na stan cery
- 13.3. trudno powiedzieć
14. Czy **według Twoich własnych** obserwacji (**niezależnie** od sugestii lekarzy, znajomych, prasy, itd.), Twój trądzik jest prowokowany lub nasilany przez określone pokarmy lub napoje?
- 14.1. nie/raczej nie → *przejdź do pytania 18*
- 14.2. raczej tak → *przejdź do pytania 15*
- 14.3. zdecydowanie tak → *przejdź do pytania 15*
- 14.4. nie potrafię określić → *przejdź do pytania 18*

15. Wymień proszę **najważniejsze pokarmy**, które **według Twoich obserwacji** prowokują nawrót lub nasilenie Twojego trądziku:

(Tu wpisz rodzaj pokarmu, np. "chipsy paprykowe" albo napoju, np. "piwo każdego rodzaju", lub nazwy handlowe konkretnych produktów, które prowokują Twój trądzik – prosimy pisać czytelnie/drukowanymi literami, w miarę precyzyjnie wskazując pokarmy, np. "orzechy laskowe" lub "orzechy włoskie", zamiast tylko "orzechy")

1)	4)
2)	5)
3)	6)

Jeżeli chcesz wpisać więcej produktów, napisz je na kartce z dopiskiem „uzupełnienie do pytania 15”

16. Konsekwentne **unikanie pokarmów** wymienionych w punkcie 15 skutkowało u Ciebie:
- 16.1. wyraźną poprawą lub całkowitym ustąpieniem zmian trądzikowych
- 16.2. niekiedy była poprawa, ale nie zawsze
- 16.3. nie było znaczącej poprawy mimo konsekwentnego unikania tych pokarmów
- 16.4. nie jestem w stanie odpowiedzieć, nie udało mi się skutecznie unikać tych pokarmów
17. **Spożycie pokarmów** wymienionych w punkcie 15 skutkowało u Ciebie:
- 17.1. zawsze (lub prawie zawsze) nawrotem zmian trądzikowych
- 17.2. czasem prowokowało, lecz częściej nie prowokowało nawrotu zmian skórnych
- 17.3. nigdy nie prowokowało nawrotu
- 17.4. od czasu zidentyfikowania prowokujących pokarmów nigdy ich nie spożywałem/spożywałam
18. Czy **według Twoich obserwacji** są jakieś **sytuacje lub czynniki inne niż pokarmy i napoje**, które prowokują nawroty lub nasilenie Twojego trądziku:
- 18.1. nie zauważyłem/zauważyłam, żeby inne sytuacje lub czynniki nasilały mój trądzik
- 18.2. nasilenia lub nawroty mojego trądziku są prowokowane przez (*wymień w poniższej tabeli*):

1)	4)
2)	5)
3)	6)

To już koniec ankiety, bardzo dziękujemy za jej wypełnienie! Teraz upewnij się proszę, że odpowiedziałeś/aś na wszystkie pytania i oddaj wypełnioną ankietę. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, osoba prowadząca ankietę z przyjemnością odpowie na Twoje pytania. Jeżeli masz jakieś dodatkowe uwagi lub sugestie, osoba prowadząca chętnie je przyjmie.

Pamiętaj, aby wypełnić również pierwszą stronę ankiety! →