

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ АКНЕ?

- Количество вырабатываемого кожного сала и его состав меняются. Измененный себум с высокой концентрацией сквалена, закупоривает протоки сальных желёз. Усиливается воспаление.
- В закупоренной сальной железе активнее размножаются особые бактерии *P. acne*. Они и в норме составляют до 90% от общего числа обитателей сальных желёз, но без доступа кислорода начинают размножаться избыточно.
- Эти бактерии окисляют кожное сало, возникает воспаление.
- Протоки сальной железы выстланы особыми клетками — кератиноцитами, которые обновляются с определенной скоростью. Увеличение скорости их обновления провоцирует появление высыпаний. Так клетки забивают протоки сальных желёз, создавая идеальную среду для размножения бактерий.



**ВЕРНУТЬ В НОРМУ КОЛИЧЕСТВО
КОЖНОГО САЛА**



ЕГО КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ



**УСТРАНИТЬ ЗАКУПОРКУ САЛЬНЫХ
ЖЕЛЁЗ**



СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО P.ACNE

Важно соблюдать рекомендации врача не только по лечению угрей, но и по ежедневному уходу за кожей.

**Домашний уход —
это важная часть лечения!**

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС АКНЕ?

- ❶ **Не пересушивайте кожу!** Обезвоженная кожа с поврежденным эпидермальным барьером — это входные ворота для аллергенов и прочих раздражающих агентов, усиливающих воспаление. Если в результате лечения кожа начала краснеть и шелушиться, обратитесь к лечащему врачу для коррекции домашнего ухода. Не забывайте наносить поверх агрессивных лечебных средств увлажняющий крем.
- ❷ Если хочется замаскировать высыпания, **выбирайте некомедоногенные средства** профессиональной косметики для «камуфляжа» несовершенств. Так удастся избежать закупорки сальных желёз компонентами косметики.
- ❸ **Не пытайтесь самостоятельно «выдавить» прыщи!** Это чревато ещё большим воспалением. Кроме того, кожные повреждения могут оставлять пигментацию и стойкие сосудистые пятна.
- ❹ **Не думайте, что загар — ваш друг при высыпаниях!** Ультрафиолетовое излучение способно вызвать появление стойких пигментных пятен на фоне воспаления. После интенсивного УФ облучения нередко наблюдается обострение акне спустя 1.5–2 месяца. Солярий при проблемной коже — это плохая идея и точно не способ лечения!
- ❺ **Не принимайте самостоятельно препараты** для лечения акне «изнутри»: антибиотики, ретиноиды, оральные контрацептивы, витамины и т.д. Неверно подобранный курс может не только надолго ухудшить течение заболевания, но и системно навредить организму.
- ❻ **Акне — это хроническое заболевание,** поэтому для достижения видимых результатов лечения может потребоваться 1-3 месяца.



ЦЕЛЕСООБРАЗНО ГОВОРИТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, А НЕ О СТРОГОЙ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ДИЕТЕ!

У МЕНЯ ПОЯВИЛОСЬ АКНЕ.

КАКИЕ МНЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ?

- Важно помнить, что анализы назначает специалист в зависимости от формы угревой болезни, её стадии и т.д.
- Обострение угревой болезни может быть связано с нарушением выработки половых гормонов, железodefицитом, нарушениями со стороны работы желудочно-кишечного тракта, стрессом, нарушением чувствительности к инсулину.



Ввиду многообразия причин именно врач подберёт те анализы, которые необходимы именно вам.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ПРИ АКНЕ?

- На работу сальных желёз влияет сразу несколько групп нутриентов: продукты с высоким инсулинемическим индексом и насыщенные жиры.
- Ограничение сладкого, молочной продукции, жаренного во фритюре способно улучшить течение акне.
- Позитивный эффект от диеты проявится не раньше, чем через 2 месяца.

