

Руководство для пациентов: как держать акне под контролем

Для того чтобы взять проблему с акне под контроль, следует начать с простого понимания, что же послужило причиной ее возникновения.

- Акне или угри — это воспалительный или невоспалительный процесс, возникающий в результате закупорки волосяных фолликулов и сальных желез кожи.
 - Причиной закупорки волосяных фолликул и сальных протоков являются **пробки из кожного сала и мертвых клеток кожи**.
 - Гнойные прыщи возникают при колонизации сальных желез бактериями, что приводит к развитию фолликулита или воспалению волосяных фолликулов, вызванному **анаэробными бактериями *Propionibacterium acnes***, которые являются частью микрофлоры кожи. Анаэробная бактерия — это бактерия, которая размножается в среде с дефицитом кислорода. Следовательно, жирная кожа способствует распространению этой бактерии, поскольку препятствует доступу кислорода.
-
- ➔ Для облегчения состояния следует принимать меры, направленные на уменьшение секреции жирной кожи, а также для постоянного содержания кожи в чистоте
 - ➔ Также следует понимать, что колонии бактерий передаются путем рассеивания. Это означает, что бактерия передается с одного участка кожи на другой, если мы ее переносим - например, с помощью тампона для снятия макияжа, который проводят по всему лицу, или с помощью бритвы при переходе с одного участка на другой без дезинфекции станка. Мужчинам мы рекомендуем чистить бритвенный станок дезинфицирующим средством. При легкой форме прыщей после каждого использования, при более тяжелых формах прыщей также во время использования, при переходе с одной области на другую (например, с одной щеки на другую).
 - ➔ Кремы и сыворотки следует предпочитать в упаковках с дозатором или же использовать аппликатор. Не рекомендуется использовать продукты, которые приходится извлекать из упаковки пальцами.
 - ➔ При соприкосновении аппликатора с кожей, после использования его следует очистить с помощью дезинфектора. Это касается и аппликаторов, используемых при нанесении макияжа.
 - ➔ Питание также очень важно, молочные продукты часто вызывают у людей повышенную секрецию кожного сала, и отказ от них может иметь положительные результаты
 - ➔ Многократные полотенца и постельное белье также необходимо содержать в чистоте. Наволочки следует менять не реже одного раза в неделю.

→ **Рекомендации Клиники по уходу за кожей**

- Для очищения кожи следует использовать только одноразовые салфетки, которые необходимо менять при переходе с одного участка на другой.
- Обязательно умывайтесь утром и вечером. Макияж, жир и прочие загрязнения необходимо тщательно смыть. Для этого подойдет мыло с pH 5,5. Такое мыло доступно в магазинах в довольно широком ассортименте. Из ассортимента продукции Dermastir для этого подходят:
 - ▶ Пенка для умывания Foaming Cleanser
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-multienzyme-foaming-cleanser-puhastusvaht/>
 - ▶ Очищающее средство Énergie Pellet Cleanser:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-energie-pellet-cleanser/>
- Если кожа очень жирная, мы рекомендуем вам также очищать кожу в течение дня с помощью очищающего тоника для лица, который также есть в каждом магазине. Из ассортимента продукции Dermastir для этого подходят:
 - ▶ Матирующий тоник Cleanser Multirepair:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-cleanser-multirepair-matistav-toonik/>
- Настоятельно рекомендуется, чтобы во время подготовки к лазерной процедуре или операции все пациенты с акне в активной фазе высыпания начали использовать Dermastir Tsunami Cleanser 3 раза в неделю в области акне. Это очищающее средство обогащает кожу кислородом и подавляет рост анаэробных бактерий. Если пациент с активными угрями желает пройти операцию на лице или лазерную шлифовку (например, удаление шрамов от угревой сыпи), использование Tsunami до и после процедуры / операции обязательно. Это необходимо для того, чтобы проблема с прыщами не усугубилась в результате операции / процедуры.
 - ▶ **Dermastir Tsunami Cleanser:** <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-tsunami-sugavpuhastav-geel/>
- Для увлажнения кожи следует использовать средства, не содержащие масла и жира. Для этого подходят легкие кремы на основе гиалуроновой кислоты и обезжиренные увлажняющие сыворотки. Из ассортимента продукции Dermastir для этого подходят:
 - ▶ Сыворотка, богатая питательными веществами:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-rich-nutrition/>
 - ▶ Восстанавливающая сыворотка: <https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-repair-corrector/>
 - ▶ Сыворотка, уменьшающая покраснение:
<https://www.christinasclinic.ee/et/product/dermastir-dropper-punetust-vahendav-seerum/>