

# SKINCARE LAB

ОТ ЭКСПЕРТОВ **АЛЕРГОЛОГ**  
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

*СПРАВОЧНИК*  
ПО ВЫБОРУ КРЕМОВ -  
ЭМОЛЕНТОВ ДЛЯ РИТУАЛА  
УВЛАЖНЕНИЯ И УХОДА ЗА  
АТОПИЧЕСКОЙ КОЖЕЙ



Pierre Fabre



# ДЛЯ КОГО ПОДОЙДЕТ ЭТОТ СПРАВОЧНИК?



## МАРИНА БОРИСЮК

*Кандидат медицинских наук  
Директор медицинского центра "Алерголог"*

"**Эмомент** - это сочетание водной и масляной части средства, которые специально создаются врачами и изготавливаются на фармацевтических заводах. Здоровая кожа человека состоит из гидро-липидного

слоя - водяного и жирового, говоря простыми словами. Этот слой делает нашу кожу гладкой, упругой, препятствует выходу влаги из глубоких слоев и, самое главное, обладает выраженным защитным свойством от инфекций, вирусов, грибков, холодной и высокой температуры.

При атопии происходит повреждение кожи изнутри. И повреждается, а, иногда, и полностью разрушается гидро-липидный барьер. Наша кожа становится «голой». Защиты нет. Поэтому лечение атопии всегда должно состоять из двух частей: убрать то, что разрушает кожу изнутри (белки аллергии) и обязательно, сразу, сверху нанести то, что защитит кожу.

Именно для этих целей мы создали справочник **SKINCARE LAB**. Основываясь на опыте работы и отзывах пациентов, специалисты медицинского центра "Алерголог" тщательно подобрали продукцию и советы по уходу на разных этапах лечения. Для нас было важно, чтобы информация была максимально полезной как для мам с детьми, так и для взрослых, как проводник в профилактике и лечении. Мы верим, что активная жизнь при атопии возможна, придерживаясь нескольких простых правил по уходу за здоровьем кожи".

# 01 ДИАГНОСТИКА АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА

## ДИАГНОСТИКА

Диагноз атопического дерматита должен обязательно определен доктором. Очень часто первые признаки атопии начинаются в раннем детском возрасте с обычного покраснения щек. Но данное заболевание имеет тенденцию к быстрому прогрессированию. Поэтому важно вовремя поставить диагноз и назначить правильное лечение и уход за кожей, чтобы избежать развития экземы и использования гормональных средств.



Диагноз основан на осмотре очагов поражения, распознавании четырех типичных фаз экземы и, возможно, микроскопическом исследовании образца кожи. Врач спрашивает, где на теле началась экзема, когда она появилась и другие уточняющие вопросы.



**ЗАПИШИСЬ НА**  
**ДИАГНОСТИКУ ТУТ**

# 01 ДИАГНОСТИКА АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА

## АНАЛИЗЫ

### ● ПЕРВЫЙ ШАГ – СКРИНИНГ

Главным этапом для постановки диагноза «Атопия» и правильном выявлении причины утопии являются анализы. Их можно разделить на несколько шагов. Первый называется **скириниг метод**, Это то, что позволяет понять – связано ли с аллергией развитие болезни, или нет. Скрининг анализы называются **FX 5 и Phadiatop**.

### ● ВТОРОЙ ШАГ – ЭТО КОПРОГРАММА

Очень часто причиной атопи являются продукты питания. Поэтому крайне важно исследовать, как происходит переваривание пищи, есть ли изменения в активности ферментов желудочно-кишечного тракта. Затем врач назначает расширенные панели, где исследуется каждый продукт.

### ● ТРЕТИЙ ШАГ – РАСШИРЕННЫЕ ПАНЕЛИ АЛЛЕРГЕНОВ

Эти анализы позволяют точно выявить продукты, которые либо придется исключить из рациона полностью, либо на какое-то время.



**УНАЗНАЙ БОЛЬШЕ О**  
**КОМПЛЕКСНОМ ПАКЕТЕ**  
**АНАЛИЗОВ "АТОПИЯ"**

# 02

## СОЗДАЕМ РИТУАЛ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД:

### УМЫВАНИЕ

*Восстанавливает поврежденный верхний слой кожи и предотвращает развитие инфекции.*



### УВЛАЖНЕНИЕ

*Решающий этап в лечебном уходе. Помогает восстановить кожу, формирует защитный барьер, препятствует потере влаги из глубоких слоев кожи.*

### ЗАЩИТА

*Этап подготовки кожи к внешним раздражителям и возобновления ее защитного барьера.*



### НОЧНОЙ УХОД

*Необходимый шаг к быстрому восстановлению и спокойному сну без зуда.*

# ШАГ 1: УМЫВАНИЕ

ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР:

- **Избегайте** использования мыла ароматизаторов и средств, содержащих спирт
- **Используйте** мыло без щелочных компонентов, без ароматизаторов, гель или дерматологическое очищающее масло.
- **Не принимайте** горячую ванну или душ. Температура воды не должна превышать 32-34°C.
- **Не используйте** губки, лучше умываться руками





# ВЫБИРАЕМ ГЕЛЬ-ЭМОЛЕНТ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

УХОД ЗА СУХОЙ И ПОВРЕЖДЕННОЙ КОЖЕЙ ТЕЛА.  
ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

**Очищающий гель**  
**TriXera NUTRITION Nutri-Fluid** мягко очищает сухую и очень сухую чувствительную кожу всей семьи.

Созданный без мыла, он защищает от сухости кожи и восстанавливает кожный барьер.

Легко распределяется и смывается, его высокоустойчивая формула богата Selectiose (запатентованный активный ингредиент Pierre Fabre).



**Пенящийся CICA-гель Dermalibour+** мягко очищает, мгновенно успокаивает раздраженную и ослабленную кожу. Используется для всей семьи.

Его формула на 90% натурального происхождения образует нежную, кремообразную пену, которая не щиплет глаза.

Его можно безопасно использовать при раздражениях на теле, коже головы и даже на лице и внешних интимных зонах.

УХОД ЗА КОЖЕЙ С ПОКРАСНЕНИЯМИ, ЗУДОМ  
И ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМИ БОЛЕВЫМИ ЗОНАМИ:

**Пенящийся гель Aderma**  
**Exomega Emollient** с экстрактом овса Реальба очищает, успокаивает и защищает атопичную и очень сухую кожу. Успокаивает зуд.

Обладает хорошими пенообразующими свойствами.

Тщательно абсорбирует загрязнения, пот и избыток себума. Подходит с рождения.



В формуле **очищающего масла XeraCalm A.D.** сочетается 1-й постбиотический активный ингредиент из термальной воды Avène, l-modulia®, который уменьшает зуд.

Стимулирует защитные силы кожи и борется с раздражением, содержит Cer-omega, липид, подобный коже.

Питает и восстанавливает барьерную функцию кожи благодаря термальной воде Avène.

УХОД ЗА РЕАКТИВНОЙ-ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ  
КОЖЕЙ ЛИЦА И ГЛАЗ



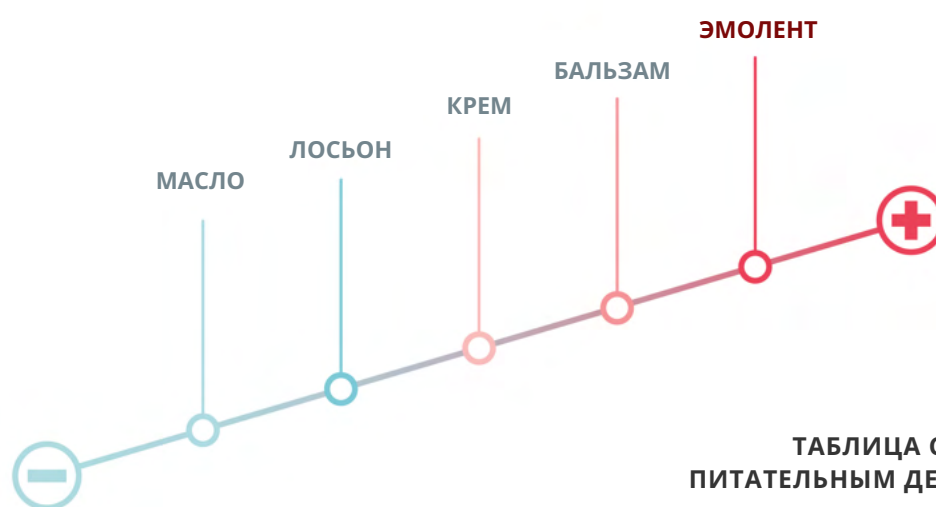
**Очищающий лосьон Tolerance Extremely gentle cleanser** снижает реактивность кожи на внешние факторы окружающей среды и обеспечивает защиту, помогая восстановить гидролипидный барьер.

Гелевая текстура лосьона адаптирована для всех типов кожи, оставляет ощущение чистоты и комфорта, не стягивая кожу. Не содержит отдушек.

D-Sensinose™ (запатентованный постбиотический ингредиент) для смягчения и ультра-успокоения всех типов гиперчувствительной кожи.

# ШАГ 2: УВЛАЖНЕНИЕ

- **Крем-эмомент** помогает восстановить кожу, создает защитный барьер при проникновении инфекций, убирают сухость, стянутость и зуд. Главный этап в лечебном уходе атопической кожи. Может сочетаться с применением гормональных мазей или используется как моно-лечение.



- Когда экзема поражает **кожу головы**, необходимо поддерживать ее увлажнение, как и любую другую часть тела. **Трижды в неделю оставляйте рекомендованный крем-эмомент на несколько часов под полотенцем, затем вымойте волосы.**
- Сделайте из этого **небольшой приятный ритуал**, минутку для себя. Это поможет вам поддерживать лечение в течение длительного времени. Попробуйте добавить его в свой распорядок дня до или после чистки зубов, чтобы никогда не пропустить лечение!





# КАК ПРАВИЛЬНО НАНОСИТЬ КРЕМ-ЭМОЛЕНТ



## ЛИЦО

Разогреть крем кончиками пальцев, положить пальцы на верхнюю часть лба, двигаясь вниз по вискам и снова вверх вдоль носа, а затем под глазами. Затем двигайтесь вниз по бокам носа, затем по щекам и, наконец, к подбородку.

## РУКИ

Массажируйте руки, двигаясь вверх от запястья к подмышкам, прежде чем переходить к рукам, массируя от пальцев к запястьям.



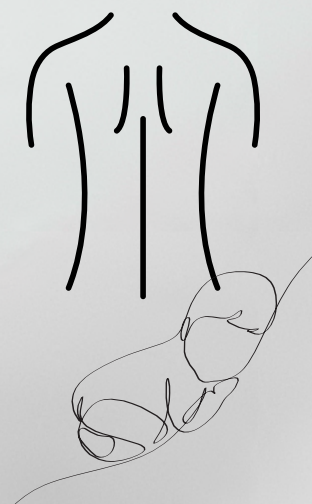
## НОГИ

Начните с массажа ног, двигаясь вверх от щиколотки к верхней части бедра и обратно вперед.

## СПИНА

От шеи проведите руками вниз по плечам охватывающим движением, похожим на сгибание.

**Вы можете попросить ребенка** сесть и положить голову вам на плечо, а затем помассировать его спину, положив руки на поясницу и двигаясь вверх по затылку, затем к ушам.д.





# ВЫБИРАЕМ КРЕМ-ЭМОЛЕНТ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ

СУХАЯ И ПОВРЕЖДЕННАЯ КОЖА ТЕЛА И ЛИЦА.  
ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

**Водно-липидный крем XeraCalm A.D** облегчает состояние очень сухой кожи, склонной к атопическому дерматиту и зуду.

I-modulia®, первый постбиотический активный ингредиент, уменьшает зуд, стимулирует защитные силы кожи и борется с раздражением.

Cer-omega, липид, подобный коже, действует против сухости и восстанавливает кожный барьер. Идеально подходит для кожи младенцев, детей и взрослых.

Представлен в двух удобных форматах:  
400 МЛ и 200 МЛ



Консистенция **смягчающего крема для тела A-Derma Exomega Control Emollient Cream с овсом Реальба** быстро впитывается и не оставляет ощущение липкости после нанесения;

Устраняет сухость и шелушение, смягчает и разглаживает кожу. Успокаивает раздражение, создает невидимый барьер, предохраняет от агрессивных факторов окружающей среды.

Представлен в двух удобных форматах:  
400 МЛ и 200 МЛ



## ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ РЕАКТИВНАЯ И АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ КОЖА

**Успокаивающий увлажняющий бальзам и крем Avene Tolerance Control** с высокой переносимостью, содержащий D-Sensinose™, ультра-успокаивающий постбиотический ингредиент для успокоения гиперчувствительности кожи.

Благодаря тройной инновации формулы и упаковки, это средство успокаивает кожу за 30 секунд, восстанавливает ее барьер за 48 часов и надолго снижает гиперреактивность кожи.

**Крем подходит для реактивной кожи.  
Бальзам - для сухой реактивной кожи.**



**ЭПИТЕЛИАЛЕ А.Н ULTRA Успокаивающий восстанавливающий крем с овсом Реальба** используется для всех ослабленных участков кожи, включая деликатные зоны лица: вокруг глаз, крылья носа, щеки.

Его формула содержит масло дерева ши и обладает тройным действием:  
- способствует быстрому и эстетичному восстановлению кожи;  
- помогает уменьшить появление следов на коже;  
- мгновенно и надолго успокаивает неприятные ощущения на коже;

**Его нелипкая текстура идеально скользит по коже, обеспечивая приятное нанесение.**



# ШАГ 3: ЗАЩИТА

**Большинство факторов**, вызывающих покраснения на коже, являются внутренними, но есть и **внешние раздражители**. Сухая кожа может развиться у любого, но есть много повседневных факторов, которые могут ухудшить состояние.



**Холодное время года:** Когда воздух холодный и сухой, у многих людей появляется шелушение, известное как «зимний зуд». На сухой коже, вызванные холодной сухой погодой, могут возникать покраснения, зуд и трещины

**Сухой воздух:** В большинстве офисов влажность низкая из-за кондиционирования воздуха, в самолетах воздух также, как известно, сухой.



**Вода:** Длительный контакт с водой удаляет природные жиры, смазывающие и защищающие кожу. Многократное мытье рук во время работы или ухода за маленькими детьми - может вызвать сухость кожи.

**Обезвоживание:** Летняя жара, интенсивный труд или бег на большие расстояния, расстройство желудка... все эти факторы могут привести к обезвоживанию организма. А обезвоживание оказывает влияние на все органы тела, включая Вашу кожу.





# ВЫБИРАЕМ КРЕМ-ЭМОЛЕНТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

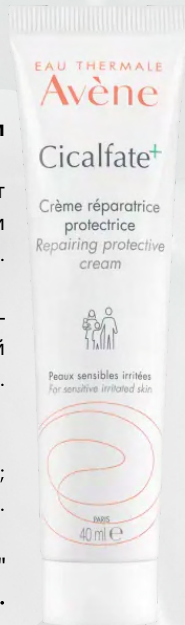
## ЭФФЕКТ "ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА" ДЛЯ СУХОЙ И РАЗДРАЖЕННОЙ КОЖИ РУК, ЛИЦА И ТЕЛА:

### Регенерирующий защитный крем **Avène Cicalfate+**

мгновенно успокаивает дискомфорт и способствует восстановлению чувствительной и реактивной кожи уже через 48 часов.

- ВОССТАНАВЛИВАЕТ обезвоженную кожу. [C+ - Restore]™ - первый постбиотический восстанавливающий активный ингредиент;..
- ОЧИЩАЕТ пораженные участки. Сульфаты меди и цинка ограничивают загрязнение кожи;
- УСПОКАИВАЕТ чувство дискомфорта.

**Защитная текстура "с эффектом повязки" помогает восстановить обезвоженную кожу.**



### Защитный крем **DERMALIBOUR+ BARRIER**

помогает обеспечить длительную защиту кожи, раздраженной как в домашних условиях так и в профессиональной среде.

Успокаивает хрупкую кожу благодаря экстракту овса Rheelba®. Создает эффект "второй кожи". Минимизирует риск размножения бактерий благодаря дезинфицирующим активным ингредиентам.

Для всей семьи. Может применяться везде: лицо, руки, тело, наружные интимные зоны.



## МОМЕНТАЛЬНОЕ УСПОКОЕНИЕ И ЗАЩИТА ОТ ВНЕШНИХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ:

**Eau Thermale Avène Cold Cream** питает, увлажняет и защищает кожу от внешних агрессивных факторов.

Уход за кожей для питания и защиты в самых экстремальных условиях (холод, ветер).

Обволакивающая текстура и легкий аромат придает коже мягкость, без эффекта жирности и липкости.

Кожа напитана и защищена даже в самых холодных условиях.

Подходит для активного зимнего спорта и прогулок .



**Concentrated Cold Cream** благодаря глицерину и сукральфату является гипоаллергенным, включая имеющуюся отдушку. Пчелиный воск насыщает ценными веществами и способствует быстрому восстановлению кожного покрова.

**Cold Cream Lip Balm** – средство, которое пригодится вам и в холодное зимнее время, и в жаркие летние дни. Питательные компоненты способствуют смягчению и увлажнению, устраняют воспаления и наделяют кожу легким заживляющим эффектом.



# ШАГ 4: НОЧНОЙ УХОД

## 01

### ПРИГОТОВЬТЕСЬ КО СНУ

Используйте перед сном интенсивный успокаивающий крем на масляной основе. Купайтесь на ночь. Регулярное купание важно для поддержания увлажненности кожи и предотвращения инфекций. Всегда увлажняйте кожу в течение 3 минут после купания, чтобы закрепить эффект.

## 02

### ПРИМЕНЯЙТЕ ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД

Используйте влажное обертывание. Если кожа склонна к высыханию в течение ночи, попробуйте обернуть влажной тканью пораженный участок после увлажнения. Если оставить обертывание на ночь, это поможет сохранить кожу увлажненной.

## 03

### ПРИМЕНЯЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕРЫ

Надевайте в постель перчатки или подстригайте коротко ноги. Усложнение процесса чесания может помочь справиться с зудом при экземе в ночное время.

## 04

### ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕГРЕВА

Зимой следите за тем, чтобы отопление не было слишком интенсивным, и не укрывайтесь несколькими одеялами. Летом попробуйте спать с открытым окном в тонкой пижаме.

Выбирая пижаму, следует остановиться на хлопчатобумажных моделях. Кроме этого, попробуйте вывернуть ее наизнанку, чтобы кожа не контактировала с колючими швами, которые также могут вызвать зуд.





# ВЫБИРАЕМ КРЕМ-ЭМОЛЕНТ ДЛЯ НОЧНОГО УХОДА



СВЕРХПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОТИВОЗУДНЫЙ НОЧНОЙ УХОД.  
ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЛАЖНОГО ОБЕРТЫВАНИЯ.

**EXOMEGA CONTROL EMOLIENT BALM** успокаивает сухую, склонную к атопии кожу с самого рождения. Уменьшает приступы раздражения и зуда с первого применения. Насыщенная текстура, успокаивающая, как любимое одеяло.

Содержит более 95% натуральных ингредиентов, оказывающий успокаивающее воздействие на эпидермис. Обогащен провитамином В3, который способствует восстановлению защитного барьера кожи, снимает раздражения и минимизирует негативное влияние внешних факторов.

Подходит для влажного обертывания на ночь.



Бальзам **TRIXERA NUTRITION NUTRI-FLUID** имеет жидкую и очень питательную текстуру.

Благодаря своей жидкой, нелипкой текстуре он легко наносится и быстро впитывается, идеально подходит для того, чтобы одеться сразу после нанесения.

Благодаря сочетанию трио липидов растительного происхождения, Selectiose, и термальной родниковой воды Avène, это средство по уходу за кожей без отдушек смягчает стянутость и увлажняет на 48 часов.



БЫСТРОЕ УСПОКОЕНИЕ ЗУДА, СУХОСТИ И ВОСПАЛЕНИЯ.  
УДОБНЫЙ ФОРМАТ И ЛЕГКОЕ ТОЧЕЧНОЕ НАНЕСЕНИЕ.

Спрей **EXOMEGA CONTROL** - это **натуральный** экспресс-продукт для сухой и зудящей кожи с мгновенным успокоением и 48-часовой\* эффективностью против царапин. Спрей обеспечивает сверхбыстрое нанесение на все участки тела, так что вы сможете одеться в рекордное время.

Подходит для применения в дороге, экстренных ситуациях и после спорта.

Снимает зуд, ощущение дискомфорта, стянутость, покраснения, шелушения, разглаживает и укрепляет кожу, Повышает защитные свойства и местный иммунитет эпидермиса.



**A-Derma Cytelium Care Spray** - незаменимое средство тех, чья кожа требует особо деликатного и качественного быстрого ухода!

Это влагопоглощающий спрей для влажной кожи, помогает подсушить раны. Подходит для лечения открытой экземы, острых мокнущих ран, свежих ссадин, уход за пупком, волдыри, ожоги и т.д.

Подходит для раздраженной кожи младенцев склонной к воспалительным процессам (мокнущие участки, область подгузника).



# ОБОСТРЕНИЕ ЗУДА: КАКОЕ SOS-СРЕДСТВО ВЫБРАТЬ

Когда атопическая кожа поддается воздействию внешних (холод, сухость) или внутренних раздражителей (еда, вода, стресс) начинается реакция под названием: **круг Зуд-Трение**.

**Гистамин** – это молекула, которая вызывает аллергическую реакцию. Когда данное вещество выделяется тучными клетками в коже, это мгновенно вызывает зуд. Нашей привычной реакцией на кожный зуд является расчесывание. Но чем больше мы расчесываем кожу, тем сильнее мы разрушаем ее поверхностный барьер кожи, что приводит к еще большему проникновению аллергенов и большему зуду. От этого процесса особенно страдают дети, склонные к атопическому дерматиту.



ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КОЖУ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЭТОГО КРУГА С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ СМЯГЧАЮЩИХ СРЕДСТВ БЫСТРОГО ДЕЙСТВИЯ.



# ВЫБИРАЕМ ЭМОЛЕНТ ДЛЯ ЭКСПРЕСС УСПОКОЕНИЯ

**Ультрауспокаивающий освежающий спрей A-DERMA CUTALGON** на 98% состоящий из ингредиентов натурального происхождения, для успокоения и снятия дискомфортных кожных реакций. Этот спрей адаптирован для использования на перегретой коже, зудящих и жгучих участках, мгновенно успокаивает благодаря экстракту овса Реальба и перуанской лианы. Используйте на лице, теле, коже головы и наружных интимных зонах, для детей с первого месяца и взрослых.



**Успокаивающий концентрат XERACALM** - это SOS-средство, которое мгновенно снимает сухость с участков, подверженных сильному зуду и атопии. Благодаря формуле, сочетающей I-modulia®, который уменьшает зуд, стимулирует защитные силы кожи и борется с дискомфортом. Ультраконцентрированный защитный комплекс, который уменьшает сильные пики сухости для восстановления комфорта. Идеально подходит для периодически зудящих участков, таких как лицо, тело и веки.



**Очищающий восстанавливающий крем CICA-Cream Dermalibour+** действует с 24 часов и имеет 100% натуральное происхождение. Он мгновенно успокаивает, восстанавливает и очищает раздраженную кожу, подходит для всей семьи. Это идеальное решение для любого участка, который краснеет, чешется, щиплет или ощущается стянутость, включая раздражение сосков, вызванное грудным вскармливанием.

Действующими компонентами крема Дермалибур+ есть медь и цинк, которые являются самыми эффективными и антибактериальными.







# ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ЭКСПРЕСС УСПОКОЕНИЮ



**КАК НЕЗАМЕНИМЫЙ ЭТАП УВЛАЖНЕНИЯ, УСПОКОЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ КОЖИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕРМАЛЬНУЮ ВОДУ AVÈNE.**

Подтвержденная более чем полувековым опытом клинического применения, насыщена минералами и микроэлементами для обеспечения оптимального баланса и специфической микрофлоры, которая успокаивает кожу, не пересушивая ее. Богатая молекулами кремния, она обеспечивает мягкость для мгновенного ощущения комфорта при каждом применении.

**ДЛЯ МОМЕНТАЛЬНОГО  
УСПОКОЕНИЯ ЗУДА И  
СУХОСТИ НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ**

**ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ  
КОЖИ ПОСЛЕ ЭПИЛЯЦИИ ИЛИ  
БРИТЬЯ**

**ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КОЖИ ПЕРЕД  
НАНЕСЕНИЕМ КРЕМОВ-  
ЭМУЛИЕНТОВ**

**ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА**

**КАК ПЕРВЫЙ ЭТАП ВЛАЖНОГО  
ОБЕРТЫВАНИЯ**



# 10 ПРАВИЛ ПО УХОДУ ЗА АТОПИЧЕСКОЙ КОЖЕЙ

## 01 ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

Носите подходящую одежду из хлопка (покупайте на размер больше) или специальную спортивную одежду. Не занимайтесь спортом под прямыми солнечными лучами. Используйте спрей с минеральной водой и не забывайте пить (в небольших количествах) во время тренировки. Вытирайте пот с помощью браслета или мягкого полотенца, а не футболки.



## 02 СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Следует избегать использования антиперспирантов, содержащих соли алюминия. Вместо этого выбирайте дезодоранты без спирта и отдушек. Поскольку потоотделение наступает после тренировки, предпочтительно наносить дезодорант после физической нагрузки (не до), после душа и после того, как кожа хорошо просушена мягким полиамидным полотенцем.

## 03 ПРИ ПЛАВАНЬЕ

**Перед купанием** наносите смягчающий крем или лосьон, а затем защитный эмульгент. Тем самым вы создаете кислотную мантию, которая защищает кожу от раздражающих факторов. **После купания** ополаскивайте кожу пресной водой. Промокните кожу насухо, но не втирайте ее полотенцем, которое не сушили на открытом воздухе, поскольку пыльца или другой аллерген могут активировать воспаление. **Дома** рекомендуется помыться гелем для душа, содержащим **медь и цинк**. Аккуратно высушив кожу, нанесите смягчающее средство.



## 04 КЛИМАТ В ДОМЕ

**Избегайте перегрева вашей комнаты.**

Эта ключевая привычка предотвращает чрезмерную сухость воздуха, что может привести к еще более хрупкой коже. Поддерживайте максимальную температуру до 18 ° C, особенно ночью. **Ежедневно проветривайте свое пространство.** Возьмите за привычку проветривать пространство каждый день, чтобы в дом поступал свежий воздух. Это уменьшает присутствие определенных аллергенов, таких как клещи бытовой пыли.



# 05

## В ОФИСЕ/ШКОЛЕ

Не сидите слишком **близко к батарее отопления или солнечному окну**, чтобы избежать жары и пота. Сядьте подальше от доски, чтобы избежать попадания меловой пыли. Во время обострения мойте руки после перерыва (чтобы не поцарапать грязными руками). Убедитесь, что мыло в школе не вызывает раздражения (вы можете взять свой гель для мытья рук)



## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖЕЛУДКА

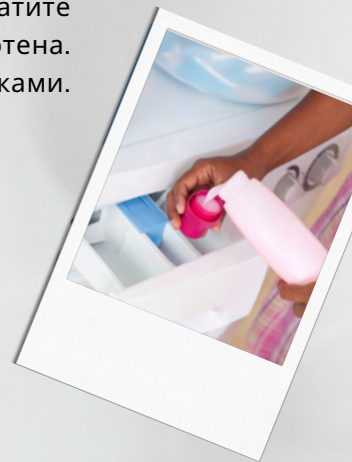
Сбалансированный микробиом кишечника необходим для сбалансированной иммунной системы кожи. **Ешьте меньше быстро сахара и больше** свежих сезонных фруктов и овощей. Предотвратите вздутие живота, уменьшив потребление коровьего молока и глютена. Принимайте пробиотики при каждом лечении антибиотиками.

# 06

# 07

## СТИРАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ ВМЕСТО ПОРОШКА

**Предпочтите жидкие формулы, так как они легче растворяются в воде.** Они также уменьшают возможные остатки мыльного раствора, оставшиеся после недостаточного полоскания. При стирке детской одежды попробуйте установить дополнительный цикл полоскания, чтобы удалить все моющее средство. Ограничьте использование кондиционеров для белья. Они содержат ряд синтетических ароматизаторов и часто плохо переносятся атопической кожей.



## КУРЕНИЕ ВНЕ ДОМА

**Избегайте курения, особенно в помещении.**

Атопия и сигареты - плохая комбинация, так как табак может усугубить симптомы экземы. Если вы курите или курят ваши гости, убедитесь, что вы курите только на улице или в хорошо вентилируемых помещениях.

# 08

# 09

## ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ В ДОМЕ

Да, вы можете завести домашнее животное! Не нужно отказывать себе в радостях маленького пушистого компаньона. Однако примите одну меру предосторожности: не **допускайте попадания домашних животных в спальню** (или даже в дом) и, конечно же, в кровать. Выходя из дома, обязательно держите двери спальни закрытыми.



## СУШИТЕ РУКИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Учите маленьких детей сушить руки после мытья. Вода на самом деле обезвоживает кожный покров. Кожу следует тщательно высушить, промокнув полотенцем (как после душа), но не втирать. После чего необходимо нанести защитный крем-эмольт.

# 10



**АЛЕРГОЛОГ**  
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

**ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ,  
СПЕЦИАЛИСТЫ МЕДИЦИНСКОГО  
ЦЕНТРА "АЛЕРГОЛОГ"  
ВСЕГДА РАДЫ ВАМ ПОМОЧЬ!**



ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

**ХАРЬКОВСКОЕ ШОССЕ, 56.  
ТЕЛ +38095 456 96 99**

**ЧОРНОВОЛА, 25.  
ТЕЛ +38067 951 5525**

**FOLLOW**

 [@allergologcentr](https://www.instagram.com/allergologcentr)

 [@centrallergolog\\_](https://www.facebook.com/centrallergolog)