

SKINCARE LAB

ВІД ЕКСПЕРТІВ

АЛЕРГОЛОГ
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

ДОВІДНИК З ВИБОРУ
ЕМОЛЕНТІВ ДЛЯ
ЩОДЕННОГО ЗВОЛОЖЕННЯ
ТА ЗАХИСТУ АТОПІЧНОЇ
ШКІРИ



Pierre Fabre



ЩО ВИ ЗНАЙДЕТЕ В ЦЬОМУ ДОВІДНИКУ:

N°01

ДІАГНОСТИКА АТОПІЧНОГО ДЕРМАТИТУ

*Види аналізів та
діагностики*

N°02

СТВОРЮЄМО РИТУАЛ ЩОДЕННОГО ДОГЛЯДУ

*Розбираємо класифікацію
та який продукт підійде
для кожного етапу*

N°03

ЗАГОСТРЕННЯ СВЕРБІЖУ: ЯКИЙ ПРОДУКТ ВИБРАТИ

*Який крем підходить для
термінової допомоги при
атопічному загостренні*

N°04

10 ПРАВИЛ ДОГЛЯДУ ЗА АТОПІЧНОЮ ШКІРОЮ

*Прості кроки для
покращення комфорту
життя з атопією*

ДЛЯ КОГО ПІДІЙДЕ ЦЕЙ ДОВІДНИК?



МАРИНА БОРИСЮК

*Кандидат медичних наук
Директор медичного центру "Алерголог"*

"Емомент" – це поєднання водної та масляної частини засобу, які спеціально створюються лікарями та виготовляються на фармацевтичних заводах. Здорова шкіра людини складається з гідроліпідного

шару – водяного та жирового, кажучи простими словами. Цей шар робить нашу шкіру гладкою, пружною, перешкоджає виходу вологи з глибоких шарів і, найголовніше, має виражену захисну властивість від інфекцій, вірусів, грибків, холодної та високої температури.

При atopії відбувається ушкодження шкіри зсередини. І пошкоджується, а іноді й повністю руйнується гідроліпідний бар'єр. Наша шкіра стає «голою». Захисту немає. Тому лікування atopії завжди має складатися з двох частин: прибрати те, що руйнує шкіру зсередини (білки алергії) і обов'язково відразу зверху нанести те, що захистить шкіру.

Саме для цього ми створили довідник **SKINCARE LAB**. Грунтуючись на досвіді роботи та відгуках пацієнтів, фахівці медичного центру "Алерголог" ретельно підбрали продукцію та поради щодо догляду на різних етапах лікування. Для нас було важливо, щоб інформація була максимально корисною як для мам з дітьми, так і для дорослих, як провідник у профілактиці та лікуванні. Ми віримо, що активне життя при atopії можливе, дотримуючись кількох простих правил догляду за здоров'ям шкіри".

01 ДІАГНОСТИКА АТОПІЧНОГО ДЕРМАТИТУ

ДІАГНОСТИКА

Діагноз atopічного дерматиту має обов'язково визначений лікарем. Дуже часто перші ознаки atopії починаються в ранньому дитячому віці зі звичайного почервоніння шкі. Але це захворювання має тенденцію до швидкого прогресування. Тому важливо вчасно поставити діагноз та призначити правильне лікування та догляд за шкірою, щоб уникнути розвитку екземи та використання гормональних засобів.



Діагноз базується на огляді вогнищ ураження, розпізнаванні чотирьох типових фаз екземи та, можливо, мікроскопічному дослідженні зразка шкіри. Лікар запитує, де на тілі почалася екзема, коли вона почалась й інші уточнюючі питання.



ЗАПИШИСЯ НА
ДІАГНОСТИКУ ТУТ

01 ДІАГНОСТИКА АТОПІЧНОГО ДЕРМАТИТУ

АНАЛІЗИ

● ПЕРШИЙ КРОК - СКРІНІНГ

Головним етапом для встановлення діагнозу «Атопія» і правильному виявленні причини утопії є аналізи. Їх можна розділити на кілька кроків. Перший називається скринінг метод, Це те, що дозволяє зрозуміти - чи пов'язано з алергією розвиток хвороби, чи ні. Скринінг аналізи називаються **FX 5 та Phadiatop**.

● ДРУГИЙ КРОК – ЦЕ КОПРОГРАМА

Найчастіше причиною атопі є продукти харчування. Тому дуже важливо досліджувати, як відбувається перетравлення їжі, чи є зміни активності ферментів шлунково-кишкового тракту. Потім лікар призначає розширені панелі, де досліджується кожен препарат.

● ТРЕТІЙ КРОК – РОЗШИРЕНІ ПАНЕЛІ АЛЕРГЕНІВ

Ці аналізи дозволяють точно виявити продукти, які доведеться виключити з раціону повністю, або на якийсь час.



ДІЗНАЙСЯ БІЛЬШЕ ПРО
КОМПЛЕКСНИЙ ПАКЕТ
АНАЛІЗІВ "АТОПІЯ"

02

СТВОРЮЄМО РИТУАЛ ЩОДЕННОГО ДОГЛЯДУ

З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД:

ВМИВАННЯ

*Відновлює
пошкоджений верхній шар
шкіри та запобігає розвитку
інфекції.*



ЗВОЛОЖЕННЯ

*Вирішальний етап у лікувальному
догляді. Допомогає відновити шкіру,
формує захисний бар'єр, Перешкоджає
втраті вологи з глибоких шарів
шкіри.*

ЗАХИСТ

*Етап підготовки шкіри до
зовнішніх подразників та
відновлення її захисного
бар'єру.*



НІЧНИЙ ДОГЛЯД

*Необхідний крок до швидкого
відновлення та спокійного сну без
свербіжу.*

КРОК 1: ВМИВАННЯ

ПРАВИЛА ПІД ЧАС ГІГІЄНІЧНИХ ПРОЦЕДУР:

- **Уникайте** використання мила, ароматизаторів та засобів, що містять спирт.
- **Використовуйте** мило без лужних компонентів, без ароматизаторів, гель або дерматологічну очищувальну олію.
- **Не приймайте** гарячу ванну чи душ. Температура води не має перевищувати 32-34°C.
- **Не використовуйте** губки, краще вмиватися руками.





ВИБИРАЄМО ГЕЛЬ-ЕМОЛЕНТ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ

ДОГЛЯД ЗА СУХОЮ І ПОШКОДЖЕНОЮ ШКІРОЮ
ТІЛА. ПІДХОДИТЬ ДЛЯ ВСІЙ РОДИНИ:

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)



CICA-гель Dermalibour+, що піниться, м'яко
очищає і миттєво заспокоює роздратовану і
ослаблену шкіру. Використовується для сім'ї.

Його формула на 90% натурального
походження утворює ніжну, кремоподібну
піну, яка не щипає очі.

Його можна безпечно використовувати при
подразненнях на тілі, шкірі голови та навіть
на обличчі та зовнішніх інтимних зонах.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ З ПОЧЕРВОНІННЯМИ,
СВЕРБІННЯМ І ЧУТЛИВИМИ БОЛЬОВИМИ ЗОНАМИ:

Піняючий гель Aderma Exomega Emollient
з екстрактом вівса Реальба очищає, заспокоює
та захищає atopічну та дуже суху шкіру.
Заспокоює свербіж.

Має хороші піноутворюючі властивості.

Ретельно абсорбує забруднення, піт та
надлишок себуму.
Підходить із народження.



У формулі **очищувального масла XeraCalm A.D.**
поєднується 1-й постбіотичний активний
інгредієнт із термальної води Avène, l-
modulia®, який зменшує свербіж.

Стимулює захисні сили шкіри і бореться із
роздратуванням, містить Cer-omega, ліпід,
подібний до шкіри.

Живить та відновлює бар'єрну функцію шкіри
завдяки термальній воді Avène.

ДОГЛЯД ЗА РЕАКТИВНО-ЧУТЛИВОЮ ШКІРОЮ
ОБЛИЧЧЯ І ОЧЕЙ



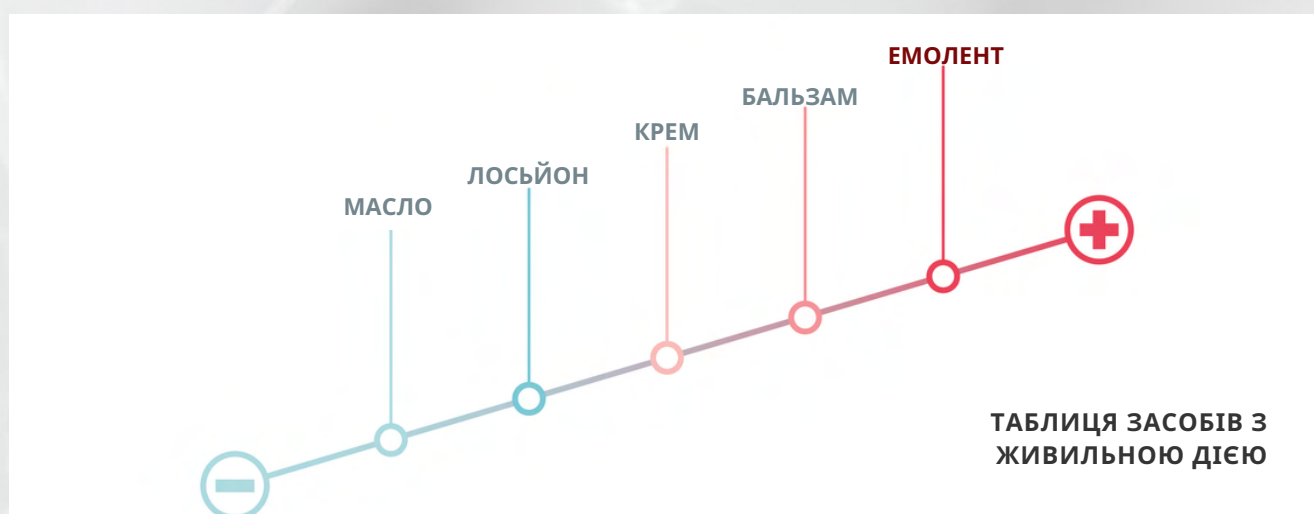
Очищающий лосьйон Tolerance Extremely gentle cleanser знижує
реактивність шкіри на зовнішні фактори навколишнього
середовища та забезпечує захист, допомагаючи відновити
гідроліпідний бар'єр.

Гелева текстура лосьйону адаптована для всіх типів шкіри,
залишає відчуття чистоти та комфорту, не стягуючи шкіру. Не
містить ароматів.

D-Sensinose™ (запатентований постбіотичний інгредієнт) для
пом'якшення та ультра-заспокоєння всіх типів гіперчутливої
шкіри.

КРОК 2: ЗВОЛОЖЕННЯ

- Крем-емомент допомагає відновити шкіру, створює захисний бар'єр при проникненні інфекцій, прибирають сухість, стягнутість та свербіння. Головний етап у лікувальному догляді atopічної шкіри. Може поєднуватися із застосуванням гормональних мазей або використовується як монолікування.



- Коли екзема вражає **шкіру голови**, необхідно підтримувати її зволоження, як будь-яку іншу частину тіла. **Тричі на тиждень залишайте рекомендований крем-емомент на кілька годин під рушником, потім вимийте волосся.**
- Зробіть із цього **невеликий приємний ритуал**, хвилинку для себе. Це допоможе вам підтримувати лікування протягом тривалого часу. Спробуйте додати його у свій розпорядок дня до чи після чищення зубів, щоб ніколи не пропустити лікування!





ВИБИРАЄМО КРЕМ-ЕМОЛЕНТ ДЛЯ ЗВОЛОЖЕННЯ

СУХА І ПОШКОДЖЕНА ШКІРА ТІЛА І ОСОБИ.
ПІДХОДИТЬ ДЛЯ ВСІЙ РОДИНИ:

Водно-ліпідний крем XeraCalm A.D полегшує стан дуже сухої шкіри, схильної до atopічного дерматиту та свербіння.

I-modulia®, перший постбіотичний активний інгредієнт, зменшує свербіж, стимулює захисні сили шкіри та бореться із роздратуванням.

Cer-omega, ліпід, подібний до шкіри, діє проти сухості і відновлює шкірний бар'єр. Ідеально підходить для шкіри немовлят, дітей та дорослих.

Представлений у двох зручних форматах:
400 МЛ та 200 МЛ



Консистенція **пом'якшуючого крему для тіла A-Derma Exomega Control Emollient Cream** швидко вбирається та не залишає відчуття липкості після нанесення;

Усуває сухість та лущення, пом'якшує та розгладжує шкіру. Заспокоює роздратування, створює невидимий бар'єр, захищає від агресивних факторів довкілля.

Представлений у двох зручних форматах:
400 МЛ та 200 МЛ



ГІПОАЛЕРГЕННА РЕАКТИВНА І АЛЕРГІЧНА ШКІРА

Заспокійливий зволожуючий бальзам та крем Avène Tolérance Control з високою переносимістю, що містить D-Sensinose™, ультра-заспокійливий постбіотичний інгредієнт для заспокоєння гіперчутливості шкіри.

Завдяки потрійній інновації формули та упаковки, цей засіб заспокоює шкіру за 30 секунд, відновлює її бар'єр за 48 годин та надовго знижує гіперреактивність шкіри.

Крем підходить для реактивної шкіри.
Бальзам – для сухої реактивної шкіри.



EPITHELIALE A.H ULTRA - заспокійливий крем, що відновлює, використовується для всіх ослаблених ділянок шкіри, включаючи делікатні зони обличчя: навколо очей, крила носа, щоки.

Його формула містить масло дерева ши і має потрійну дію:

- сприяє швидкому та естетичному відновленню шкіри;
- допомагає зменшити появу слідів на шкірі;
- миттєво та надовго заспокоює неприємні відчуття на шкірі;

Його **нелипка текстура ідеально ковзає по шкірі, забезпечуючи приємне нанесення.**



КРОК 3: ЗАХИСТ

*Більшість факторів, що викликають почервоніння на шкірі, є внутрішніми, але є **зовнішні подразники**. Суха шкіра може розвинути у будь-кого, але є багато повсякденних факторів, які можуть погіршити стан.*



Холодна пора року: коли повітря холодне і сухе, у багатьох людей з'являється лущення, відоме як «зимовий свербіж». Висипання на сухій шкірі, спричинені холодною сухою погодою, можуть спричинити почервоніння шкіри, викликати зуд та свербіж.

Сухе повітря: у більшості офісів вологість низька через кондиціювання повітря, в літаках повітря також, як відомо, сухе.



Вода: тривалий контакт з водою видаляє природні жири, що змащують та захищають шкіру. Багаторазове миття рук під час роботи або догляду за маленькими дітьми може викликати сухість шкіри.

Зневоднення: літня спека, інтенсивна праця або біг на великі відстані, розлад шлунка... всі ці фактори можуть призвести до зневоднення організму. А зневоднення впливає на всі органи тіла, включаючи Вашу шкіру.





ВИБИРАЄМО КРЕМ-ЕМОЛЕНТ ДЛЯ ЗАХИСТУ

ЕФЕКТ "ЗАХИСНОГО БАР'ЄРУ" ДЛЯ СУХОЇ ТА РОЗДРАТОВАНОЇ ШКИРИ РУК, ОБЛИЧЧЯ ТА ТІЛА:

Регенеруючий захисний крем Avène Cicalfate+ миттєво заспокоює дискомфорт та сприяє відновленню чутливої та реактивної шкіри вже через 48 годин.

- **ВІДНОВЛЮЄ** зневоднену шкіру. [C⁺-Restore][™] - перший постбіотичний активний інгредієнт, що відновлює;
- **ОЧИЩУЄ** уражені ділянки. Сульфати міді та цинку обмежують забруднення шкіри;
- Заспокоює почуття дискомфорту.

Захисна текстура "з ефектом пов'язки" допомагає відновити зневоднену шкіру.



Захисний крем DERMALIBOUR+ BARRIER допомагає забезпечити тривалий захист шкіри, подразненої як у домашніх умовах, так і у професійному середовищі.

- Заспокоює тендітну шкіру завдяки екстракту вівса Rhealba®.
- Створює ефект другої шкіри.
- Мінімізує ризик розмноження бактерій завдяки активним дезінфікуючим інгредієнтам.

Для всієї сім'ї. Може застосовуватися скрізь: обличчя, руки, тіло, зовнішні інтимні зони.

МОМЕНТАЛЬНЕ ЗАСПОКОЄННЯ ТА ЗАХИСТ ВІД ЗОВНІШНІХ ПОДРАЗНИКІВ ПРОТЯГОМ ДНЯ:

Eau Thermale Avène Cold Cream живить, зволожує та захищає шкіру від зовнішніх агресивних факторів.

Догляд за шкірою для живлення та захисту в найекстремальніших умовах (холод, вітер).

Обволаюча текстура та легкий аромат надає шкірі м'якості, без ефекту жирності та липкості.

Шкіра насичена та захищена навіть у найхолодніших умовах.

Підходить для активного зимового спорту та прогулянок.



Eau Thermale Avène Cold Cream живить, зволожує та захищає шкіру від зовнішніх агресивних факторів.

Догляд за шкірою для харчування та захисту в найекстремальніших умовах (холод, вітер).

Обволаюча текстура та легкий аромат надає шкірі м'якості, без ефекту жирності та липкості.

Шкіра насичена та захищена навіть у найхолодніших умовах. Підходить для активного зимового спорту та прогулянок.

КРОК 4: НІЧНИЙ ДОГЛЯД

01

ПРИГОТУЙТЕСЯ ДО СНУ

Використовуйте перед сном інтенсивний заспокійливий крем на олійній основі. Купайтеся на ніч. Регулярне купання важливе для підтримки зволоженості шкіри та запобігання інфекціям. Завжди зволожуйте шкіру протягом 3 хвилин після купання, щоб закріпити ефект.

02

ЗАСТОСОВУЙТЕ ІНТЕНСИВНИЙ ДОГЛЯД

Використовуйте вологе обгортання. Якщо шкіра схильна до висихання протягом ночі, спробуйте обернути вологою тканиною уражену ділянку після зволоження. Якщо залишити обгортання на ніч, це допоможе зберегти зволожену шкіру.

03

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАХИСНІ ЗАХОДИ

Надягайте в ліжку рукавички або коротко підстригайте ноги. Ускладнення процесу чухання може допомогти впоратися із свербінням при екземі в нічний час.

04

УНИКАЙТЕ ПЕРЕГРІВУ

Взимку слідкуйте за тим, щоб опалення не було надто інтенсивним, і не вкривайтеся кількома ковдрами. Влітку спробуйте спати з відкритим вікном у тонкій піжамі.

Вибираючи піжаму, слід зупинитися на бавовняних моделях. Крім цього, спробуйте вивернути її навиворіт, щоб шкіра не контактувала з колючими швами, які також можуть викликати свербіння.





ВИБИРАЄМО КРЕМ-ЕМОЛЕНТ ДЛЯ НІЧНОГО ДОГЛЯДУ

НАДЖИВИЛЬНИЙ ПРОТИСВЕРБІЖНИЙ НІЧНИЙ ДОГЛЯД.
ПІДХОДИТЬ ДЛЯ ВОЛОГОГО ОБГОРТАННЯ.

EXOMEGA CONTROL EMOLIENT BALM заспокоює суху, схильну до atopії шкіру від народження. Зменшує напади подразнення та сверблячки з першого застосування. Насичена текстура, що заспокоює, як улюблену ковдру.

Містить більше 95% натуральних інгредієнтів, що надає заспокійливий вплив на епідерміс. Збагачений провітаміном В3, який сприяє відновленню захисного бар'єру шкіри, знімає роздратування та мінімізує негативний вплив зовнішніх факторів.

Підходить для вологого обгортання на ніч.



Бальзам TRIXERA NUTRITION NUTRI-FLUID має рідку та дуже поживну текстуру.

Завдяки своїй рідкій, нелипкій текстурі він легко наноситься та швидко вбирається, ідеально підходить для того, щоб одягнутися одразу після нанесення.

Завдяки поєднанню тріо ліпідів рослинного походження, Selectiose, та термальної джерельної води Avène, цей засіб для догляду за шкірою без ароматів пом'якшує стягнутість і зволожує на 48 годин.

ШВИДКЕ ЗАСПОКОЄННЯ СВЕРБІЖУ, СУХОСТІ ТА ЗАПАЛЕННЯ.
ЗРУЧНИЙ ФОРМАТ ТА ЛЕГКЕ ТОЧКОВЕ НАНЕСЕННЯ.

Спрей EXOMEGA CONTROL - це натуральний експрес-продукт для сухої та сверблячої шкіри з миттєвим заспокоєнням та 48-годинною ефективністю проти подряпин. Спрей забезпечує надшвидке нанесення на всі ділянки тіла, тому ви зможете відразу одягнутися.

Підходить для застосування у дорозі, екстрених ситуаціях та після спорту.

Знімає свербіж, відчуття дискомфорту, стуність, почервоніння, лущення, розгладжує та зміцнює шкіру, підвищує захисні властивості та місцевий імунітет епідермісу.



A-Derma Cytelium Care Spray - незамінний засіб тих, чия шкіра вимагає особливо делікатного та якісного швидкого догляду!

Це вологопоглинаючий спрей для вологої шкіри, що допомагає підсушити рани. Підходить для лікування відкритої екземи, гострих мокнучих ран, свіжих садна, догляду за пупком, пухири, опіки і т.д.

Підходить для подразненої шкіри немовлят схильної до запальних процесів (мокнучі ділянки, область підгузника).

ЗАГОСТРЕННЯ СВЕРБІЖУ: ЯКИЙ SOS-ЗАСІБ ВИБРАТИ

Коли атопічна шкіра піддається впливу зовнішніх (холод, сухість) або внутрішніх подразників (їжа, вода, стрес) починається реакція під назвою: коло **Свербіж-Розчісування**.

Гістамін - це молекула, яка викликає алергічну реакцію. Коли ця речовина виділяється хмарними клітинами у шкірі, це миттєво викликає свербіння. Нашою звичною реакцією на свербіж шкіри є розчісування. Але чим більше ми розчісуємо шкіру, тим сильніше ми руйнуємо її поверхневий бар'єр шкіри, що призводить до ще більшого проникнення алергенів та більшого свербіжу. Від цього процесу особливо страждають діти, схильні до атопічного дерматиту.



ОДНИМ З ОСНОВНИХ СПОСОБІВ ВПЛИВУ НА ШКІРУ Є ЗАПОБІГАННЯ ЦЬОМУ КОЛУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПОМ'ЯКШУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ШВИДКОЇ ДІЇ.



ВИБИРАЄМО ЕМОЛЕНТ ДЛЯ ЕКСПРЕС ЗАСПОКОЄННЯ

Ультразаспокійливий **освіжаючий спрей A-DERMA CUTALGON**, що на 98% складається з інгредієнтів натурального походження, для заспокоєння та зняття дискомфортних шкірних реакцій. Цей спрей адаптований для використання на перегрітій шкірі, сверблячих та пекучих ділянках, миттєво заспокоює завдяки екстракту вівса Реальба та перуанської ліани. Використовуйте на обличчі, тілі, шкірі голови та зовнішніх інтимних зонах, для дітей з першого місяця та дорослих.



Заспокійливий **концентрат AVÈNE XERACALM** - це SOS-засіб, який миттєво знімає сухість з ділянок, схильних до сильного свербіння та atopії. Завдяки формулі, що поєднує I-modulia®, що зменшує свербіж, стимулює захисні сили шкіри та бореться з дискомфортом. Ультраконцентрований захисний комплекс, який зменшує сильні піки сухості для відновлення комфорту. Ідеально підходить для періодично сверблячих ділянок, таких як лице, тіло та повіки.



Очищувальний крем CICA-Cream Dermalibour+, що відновлює, діє від 24 годин і має 100% натуральне походження. Він миттєво заспокоює, відновлює та очищає роздратовану шкіру, підходить для всієї родини. Це ідеальне рішення для будь-якої ділянки, яка червоніє, свербить, щипає або відчуває стягнутість, включаючи роздратування сосків, викликане грудним вигодовуванням.

Діючими компонентами крему Дермалібур+ є мідь та цинк, які є найефективнішими та антибактеріальними.





ВАЖЛИВИЙ ДОДАТОК ДО ЕКСПРЕС ЗАСПОКОЄННЯ



**ЯК НЕЗАМІННИЙ ЕТАП ЗВОЛОЖЕННЯ, ЗАСПОКОЄННЯ І ПІДГОТОВКИ ШКІРИ
ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕРМАЛЬНУ ВОДУ AVENE.**

Підтверджена більш ніж півстолітнім досвідом клінічного застосування, насичена мінералами та мікроелементами для забезпечення оптимального балансу та специфічної мікрофлори, що заспокоює шкіру, не пересушуючи її. Багата молекулами кремнію, вона забезпечує м'якість для миттєвого відчуття комфорту при кожному застосуванні.

**ДЛЯ МОМЕНТАЛЬНОГО
ЗАПОКОНЕННЯ СВЕРБІЖУ ТА
СУХОСТІ НА ОБЛИЧЧІ ТА ТІЛІ**

**ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ
ШКІРИ ПІСЛЯ ЕПІЛЯЦІЇ АБО
ГОЛІННЯ**

**ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ШКІРИ ПЕРЕД
НАНЕСЕННЯМ КРЕМІВ-
ЕМОЛЕНТІВ**

ДЛЯ ЗНЯТТЯ МАКІЯЖУ

**ЯК ПЕРШИЙ ЕТАП ВОЛОГОГО
ОБЕРТАННЯ**



10 ПРАВИЛ З ДОГЛЯДУ ЗА АТОПІЧНОЮ ШКІРОЮ

01 ПРИ ЗАНЯТТІ СПОРТОМ

Носіть одяг з бавовни (купуйте на розмір більше) або спеціальний спортивний одяг. Не займайтеся спортом під прямим сонячним промінням. Використовуйте спрей із мінеральною водою та не забувайте пити (у невеликих кількостях) під час тренування. Витирайте піт за допомогою браслета або м'якого рушника, а не футболки.



02 ЗАСОБИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

Слід уникати використання антиперспірантів, які містять солі алюмінію. Замість цього вибирайте дезодоранти без спирту та ароматизаторів.

Оскільки потовиділення настає після тренування, бажано наносити дезодорант після фізичного навантаження (не до), після душу та після того, як шкіра добре просушена м'яким поліамідним рушником.



03 ПРИ ПЛАННІ

Перед купанням наносіть пом'якшуючий крем або лосьйон, а потім захисний емомент. Тим самим ви створюєте кислотну мантію, яка захищає шкіру від дратівливих факторів. **Після купання** обполіскуйте шкіру прісною водою. Промокніть шкіру насухо, але не втирайте її рушником, який не сушили на відкритому повітрі, оскільки пилок або інший алерген можуть активувати запалення. **Вдома** рекомендується помитися гелем для душу, що містить мідь та цинк. Акуратно висушивши шкіру, нанесіть пом'якшувальний засіб.



04 КЛІМАТ ВДОМА

Уникайте перегріву вашої кімнати.

Ця ключова звичка запобігає надмірному сушінню повітря, що може призвести до ще більшого пошкодження шкіри. Підтримуйте максимальну температуру до 18°C, особливо вночі. **Щодня провітрюйте свій простір.** Візьміть за звичку провітрювати щодня, щоб у будинок надходило свіже повітря. Це зменшує наявність певних алергенів, таких як кліщі побутового пилу.



05

В ОФІСІ/ШКОЛІ

Не сидіть надто **близько до батареї опалення або сонячного вікна**, щоб уникнути спеки та поту. Сядьте подалі від дошки, щоб уникнути попадання крейдового пилу. Під час загострення мийте руки після перерви (щоб не подряпати шкіру брудними руками). Переконайтеся, що мило в школі не викликає роздратування (можна взяти свій гель для миття рук).



СЛІДКУЙТЕ ЗА ЗДОРОВ'ЯМ ШЛУНКА

Збалансований мікробіом кишечника необхідний для збалансованої імунної системи шкіри. **Їжте менше швидкого цукру та більше свіжих сезонних фруктів та овочів.** Запобігайте здуттю живота, зменшивши споживання коров'ячого молока та глютену. Приймайте пробіотики під час кожного лікування антибіотиками.

06

07

ПРАЛЬНИЙ ГЕЛЬ ЗАМІСТЬ ПОРОШКУ

Віддайте перевагу рідким формулам, оскільки вони легше розчиняються у воді. Вони також мінімізують можливі залишки мильного розчину, що залишаються після недостатнього полоскання. Під час прання дитячого одягу спробуйте встановити додатковий цикл полоскання. Обмежте використання кондиціонерів для білизни. Вони містять ряд синтетичних ароматизаторів і часто погано переносяться atopічною шкірою.



КУРІННЯ ПОЗА ДОМОМ

08

Уникайте куріння, особливо у приміщенні.

Атопія та сигарети – погана комбінація, тому що тютюн може посилити симптоми екземи. Якщо ви курите або курять ваші гості, переконайтеся, що ви робите це тільки на вулиці або в приміщеннях, що добре вентилуються.

09

ДОМАШНІ ТВАРИННІ В БУДИНКУ

Так, ви можете завести домашню тварину! Не треба відмовляти собі в радощі маленького пухнастого компаньйона. Однак зробіть один запобіжний захід: **не впускайте домашніх тварин в спальню** (або навіть в будинок) і, звичайно ж, в ліжко. Виходячи з дому, обов'язково тримайте двері спальні зачиненими.



СУШІТЬ РУКИ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

10

Привчайте маленьких дітей сушити руки після миття. Вода насправді зневоднює шкірний покрив. Шкіру слід ретельно висушити, промокнувши рушником (як після душі), але не втирати. Після цього необхідно нанести захисний крем-емолент.



АЛЕРГОЛОГ
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

**ЯКЩО У ВАС ЗАЛИШИЛИСЯ ПИТАННЯ,
СПЕЦІАЛІСТИ МЕДИЧНОГО ЦЕНТРУ
"АЛЕРГОЛОГ" ЗАВЖДИ РАДІ ВАМ
ДОПОМОГТИ!**



ЗАПИС НА КОНСУЛЬТАЦІЮ

**ХАРКІВСЬКЕ ШОСЕ, 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)