

Матушевская
Елена
Владиславовна

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С РОЗАЦЕА

*Образ жизни,
правила ухода
за кожей лица*



МОСКВА 2022

**Академия постдипломного образования
ФГБУ ФНКЦ ФМБА России**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА
С РОЗАЦЕА:
образ жизни,
правила ухода за кожей лица**

**АВТОР
д. м. н., профессор Матушевская Елена Владиславовна**

МОСКВА 2022

Что такое розацеа	3
К какому специалисту обратиться	5
Общий уход за кожей	6
Диета	7
Дневник пациента	8
Список литературы	10

Розацеа является часто встречающимся хроническим воспалительным заболеванием кожи у взрослых с поражением видимых участков кожи, например, на лице.

Заболевание характеризуется появлением покраснения в центральной части лица, высыпаний в виде узелков, гнойничков, телеангиэктазий (расширенные стенки кровеносных сосудов). Часто в процесс вовлекаются глаза, может утолщаться кожа и отмечаться увеличение какой-либо части лица, особенно носа (ринофима).

Хотя розацеа может появиться в любом возрасте, чаще всего поражаются женщины, преимущественно после 30 лет со светлой кожей, голубыми глазами и светлыми волосами, и реже встречается у людей с фототипом V и VI.



Провоцирующими факторами розацеа могут быть некоторые продукты и напитки, а также другие триггеры, такие как солнце, стресс, избыточная физическая нагрузка (занятия спортом), некоторые виды косметики, такие как водостойкая косметика, особенно с тяжелой основой, средства для снятия макияжа.

Чтобы добиться успеха в лечении, пациентам с розацеа необходимо выполнять рекомендации, которые состоят из нескольких правил.

1 Следовать лечению, предписанному врачом-дерматовенерологом, косметологом. Посетить дополнительно гастроэнтеролога, по необходимости других специалистов. Сдать необходимые анализы. Вести дневник пациента, отмечая прогресс или регресс заболевания.

2 Выполнять особый уход за кожей.

3 Вести определенный образ жизни: избегать провоцирующих факторов, соблюдать диету и температурный режим, применять рекомендуемые лекарственные и солнцезащитные средства, тщательно очищать кожу, применять увлажняющие косметические препараты. Также больным розацеа рекомендуется избегать высоких температур, то есть не посещать сауну, баню, солярий. Кроме того, нельзя находиться под открытыми солнечными лучами.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ РОЗАЦЕА



К КАКОМУ СПЕЦИАЛИСТУ ОБРАТИТЬСЯ

**СПЕЦИАЛИСТЫ,
ведущие пациента
с розацеа**

Дерматовенеролог-косметолог

Гастроэнтеролог

Эндокринолог

Офтальмолог
(если поставлен диагноз «офтальмо-розацеа»)

ОБЩИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

(солнцезащитный фактор 30+, увлажнители, нежные очищающие средства)

Увлажнение

Увлажняющий крем является одним из основных средств, которые уменьшают основные симптомы розацеа – зуд, ощущение покалывания, жжения, стянутости кожи. Увлажняющие средства формируют эпидермальный барьер, который защищает кожу от раздражителей окружающей среды.

Декоративная косметика при розацеа

Основная задача косметических средств – матирующий эффект. Выбор соответствующей косметики имеет важное значение. Косметика является одним из факторов, влияющих на течение розацеа, особенно у женщин из-за ее чрезмерного и нерационального применения. Необходимо изучать состав косметических средств во избежание обострения. Вероятность появления симптомов увеличивает наличие потенциально раздражающих веществ в составе косметических средств (альфа-гидроксикислоты, пропиленгликоль, спирт, ароматизаторы и т. д.). Поддержание оптимального кожного pH (5,5) сохраняет полноценность кожного барьера и адекватную гидратацию кожи. Косметика должна быть гипоаллергенной, содержать компоненты, обеспечивающие фотопroteкцию, и обладать противовоспалительным действием. Пациентам с розацеа рекомендовано использовать косметику, легко удаляемую водой, отдавать **предпочтение порошковой косметике, а не кремам или лосьонам**. Рекомендовано использовать натуральную косметику, не содержащую витамины D и A. При розацеа хорошо переносится минеральная косметика.

Фотопroteкция

Использовать солнцезащитный крем на область лица и солнцезащитные очки (УФ-фильтры в обычных очках) при любом выходе на солнце. Пациенты с розацеа должны использовать постоянно фотозащитные средства с физическим солнцезащитным фактором, содержащим оксид цинка, диоксид титана. Фотопroteкция должна быть не менее SPF 30. Соответствующие защитные ингредиенты (диметикон, циклометикон), введенные в фотозащитное средство, могут уменьшить раздражение, вызванное солнцезащитными компонентами, содержащимися в данном средстве.

ДИЕТА

Важную роль в лечении составляет специальная диета. Необходимо исключить или дозировать острую пищу в рационе питания; снизить прием жирной пищи; ограничить прием крепкого алкоголя. Известными триггерами розацеа являются острая пища (75 %), томаты (30 %), шоколад (23 %), цитрусовые (22 %), алкоголь (52 %), горячие напитки (кофе – 33%, чай – 30%).

Рекомендации по поводу диеты должны решаться индивидуально для каждого пациента, но в целом многие исследователи рекомендуют исключать из рациона ряд продуктов, которые являются триггерами заболевания и приводят к обострению клинических симптомов.

Рекомендуется исключить из рациона питания:

- горячие напитки
- алкоголь
- пряную еду
- продукты, содержащие кофеин, ваниль, корицу
- индейку, арахис, тунец, печень, куриную грудку
- ракообразные: креветки, крабы, langусты, langустины, раки, омары (лобстер)
- продукты китайской (восточной) кухни: готовую рисовую (мокрую) лапшу, тофу (соевый творог), сушеные грибы шиитакэ

При окулярной форме розацеа для защиты глаз могут быть эффективны различные средства для обработки слизистой век: компрессы из отваров и настоев лечебных растений, препараты на основе масла чайного дерева.

ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА

Ф.И.О. _____

Количество полных лет _____

Диагноз _____



Фотография до лечения

Назначения врача: _____

Результаты анализов: _____

График посещения специалистов: _____

Результат лечения через 14 дней (фото)

Было

Стало



Побочные явления, неприятные ощущения:

Результат лечения через 21 день (фото)

Было

Стало



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Melody Maarouf, Jody F. Platto, Vivian Y. Shi The role of nutrition in inflammatory pilosebaceous disorders: Implication of the skin-gut axis. *ustralasian Journal of Dermatology* (2018) doi: 10.1111/ajd.12909.
2. Brain S. D., Williams T. J. Inflammatory oedema induced by synergism between calcitonin gene-related peptide (CGRP) and mediators of increased vascular permeability. *Br. J. Pharmacol.* 1985; 86: 855–60.
3. Richters R., Falcone D., Uzunbajakava N., Verkruysse W., van Erp P., van de Kerkhof P., et al. What Is Sensitive Skin? A Systematic Literature Review of Objective Measurements. *Skin Pharmacol Physiol.* 2015; 28:75–83.
4. Ida Duarte, Jéssica Eleonora P. S. Silveira, Mariana de Figueiredo Silva Hafner, Raquel Toyota, and Debora Midori M. Pedroso. Sensitive skin: review of an ascending concept. *An Bras Dermatol.* 2017 Jul-Aug; 92(4): 521–525. doi: 10.1590/abd1806-4841.201756111.
5. Van Zuuren E. J., Fedorowicz Z. Interventions for rosacea: abridged updatedCochrane review including GRADE assessments. *Br J Dermatol* 2015; 173:651-62.
6. Elewski B. E., Draelos Z., Dreno B. et al. Rosacea - global diversity and optimized outcome: proposed international consensus from the Rosacea International Expert Group. *J. Eur Acad Dermatol Venereol* 2011; 25:188-200.
7. Levy L. L., Emer J. J. Emotional benefit of cosmetic camouflage in the treatment of facial skin conditions: personal experience and review. *Clin Cosmet Investing Dermatol* 2012; 5:173-82.

ЧТО СКРЫВАЕТ МАРИЯ?

НИЧЕГО, ТАК КАК ОНА ПОЛЬЗУЕТСЯ ГЕЛЕМ МЕТРОГИЛ®

Не секрет, что все жители городов подвержены стрессу, и первый его признак – состояние нашей кожи лица.

Раздражения, покраснения, расширенные поры, купероз и воспаления – верные спутники городских жителей.

Основная причина кожных проблем кроется в плохой экологической обстановке.

Каждый день мы:

- испытываем резкую смену температуры, выходя из теплого помещения зимой;
- испытываем вредное воздействие ультрафиолета летом;
- пересушиваем кожу в помещении из-за отопления;
- ежедневно получаем огромную дозу токсинов.

Но на этом угрозы здоровью кожи не заканчиваются, и главным ее врагом становится стресс. Мы каждый день живем с высочайшим уровнем тревоги. Все это плохо сказывается на здоровье организма и является триггером кожных заболеваний, таких как розацеа.

КАК ПОМОЧЬ?

Для профилактики рецидивов розацеа рекомендуют применять Метрогил®-гель, который включен в мировые рекомендации по ведению больных с розацеа.

Использовать его очень легко: гель наносится тонким слоем на воспаленные участки кожи 2 раза в день в течение 6 месяцев или дольше.

Средство не оставляет ощущения жирной кожи или липкости, неагрессивен для кожи и его можно легко использовать под макияж. Даже с розацеа можно оставаться красивой, ведь благодаря Метрогил®-гелю вы сможете получить чистое/почти чистое лицо, что является главной целью современной дерматологии.



Метрогил® – гель для красоты!

Подробнее на metrogil.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

