



# Не краснея без повода!

Наш постоянный колумнист, опытный косметолог-эстетист и совладелица бутика-салона Monplezir **КАРИНА ВАСИЛЬЕВА**, поднимает актуальную для многих тему розацеа – малоприятной патологии, связанной с неконтролируемыми покраснениями кожи, – и приглашает к диалогу врача интегративной медицины из Москвы, дерматолога-косметолога **Карину Навоеву**.

**КВ:** Во время обострения розацеа лица, как известно, следует очень осторожно относиться к личной гигиене. Не рекомендуется использовать стандартные средства для умывания и очищения без предварительной консультации с лечащим косметологом. Давайте обсудим это подробнее.

**КН:** Подбирать средства для умывания в периоды обострения и ремиссии розацеа нужно в индивидуальном порядке с косметологом. Врач оценивает структуру кожи, ее состояние, определяет форму и выраженность воспаления. Умывание должно способствовать снижению воспаления и минимизации риска обострения. Поэтому подходить к вопросу выбора косметики стоит очень внимательно: не рекомендуется использовать тоники, содержащие спирт, умываться водой из-под крана тоже нежелательно, а вот использование специальных средств для чувствительной кожи рекомендовано, ведь в них соблюдена правильная кислотность и имеются элементы для мягкого очищения.

**КВ:** Важно ли соблюдать диету, для пациентов с розацеа не вопрос, так как правильное питание в данном случае – важный фактор быстрого выздоровления и снижения риска повторного возникновения воспалительного процесса. А какие именно продукты вы рекомендуете ограничить?

**КН:** В первую очередь, любые консервы: мясные, рыбные, овощные, грибные. Причем, даже домашние! Также важно сократить употребление соли, колбас, пряностей (в том числе, уксуса), жареной пищи, сладостей с высоким содержанием сахара, крепкого чая и кофе, апельсинов, мандаринов, винограда и, разумеется, спиртных напитков. И, наоборот, следует добавить в свой рацион: нежирные сорта мяса, свежую рыбу, тушеные, запеченные и, конечно же, свежие

овощи, любые каши, сливочное или растительное масло, молочные продукты и бездрожжевой хлеб.

**КВ:** Люди, которых настиг этот неприятный недуг, часто пытаются лечиться самостоятельно, нанося, тем самым, дополнительный вред. Современные методики лечения и рекомендации профессиональных косметологов позволяют не только в кратчайший срок подавить симптоматические проявления болезни, но и минимизировать риск рецидива.

**КН:** К сожалению, розацеа относится к группе хронических заболеваний, которые нельзя полностью вылечить. Даже один эпизод обострения свидетельствует о том, что в будущем возможно повторное развитие воспаления. Однако, правильный уход за кожей дома помогает быстрее избавиться от розацеа и продлить ремиссию. Во-первых, умывайтесь два раза в день очень осторожно. Подберите очищающее средство без лаурилсульфата натрия и липидов. Оно не пенится, но мягко очищает кожу. Чтобы не вызвать раздражение, аккуратно наносите его кончиками пальцев. Тщательно смывайте теплой водой, а потом промокайте лицо хлопчатобумажным полотенцем. Пользуйтесь специальным увлажняющим кремом или флюидом каждый день, ведь кожа с розацеа очень обезвоживается. Дерматологи советуют выбирать именно крем. В отличие от геля, он помогает задержать влагу и избавиться от раздражения. В его составе, как, впрочем, и других средствах для ухода за кожей, не должно быть спирта, камфоры, ароматизаторов, мочевины, ментола, молочной и гликолевой кислоты. И, наконец, обязательно защищайте кожу от солнца. Ультрафиолет вызывает симптомы розацеа, поэтому защищаться необходимо даже в пасмурные дни. Идеально подходит средство без запаха с SPF 30. В составе должны быть диоксид титана и оксид цинка.

