



**РОЗАЦЕА**



**Автор: Сукач Михаил Сергеевич**  
врач-дерматовенеролог, косметолог, к.м.н.  
+7 904 828 9470  
[sukachms.ru](http://sukachms.ru)

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТА С РОЗАЦЕА

**Розацеа** — хроническое кожное заболевание, которое усугубляется при воздействии различных факторов. Для успешного контроля за проявлениями заболевания, помимо лечения следует поменять некоторые жизненные привычки. Изучите основные триггеры и постарайтесь исключить те, которые вызывают эпизоды покраснения именно у вас.

## 1. Пищевые продукты

- Алкоголь: особенно красное вино, газированные и крепкие спиртные напитки;
- Пряные, острые блюда, продукты с высоким содержанием специй;
- Горячие напитки: чай, кофе и горячий шоколад. Старайтесь употреблять их теплыми или прохладными;
- Продукты с глутаматом натрия (MSG): блюда азиатской кухни и некоторые готовые продукты;
- Прочие продукты: печень, йогурт, сметана, сыр, шоколад, ваниль, соевый соус, уксус, баклажан, авокадо, шпинат, бобы и стручковые, цитрусовые, помидоры, бананы, красные сливы, изюм, инжир. Обратите внимание на продукт, который очевидно вызывает покраснение кожи, и исключите его.

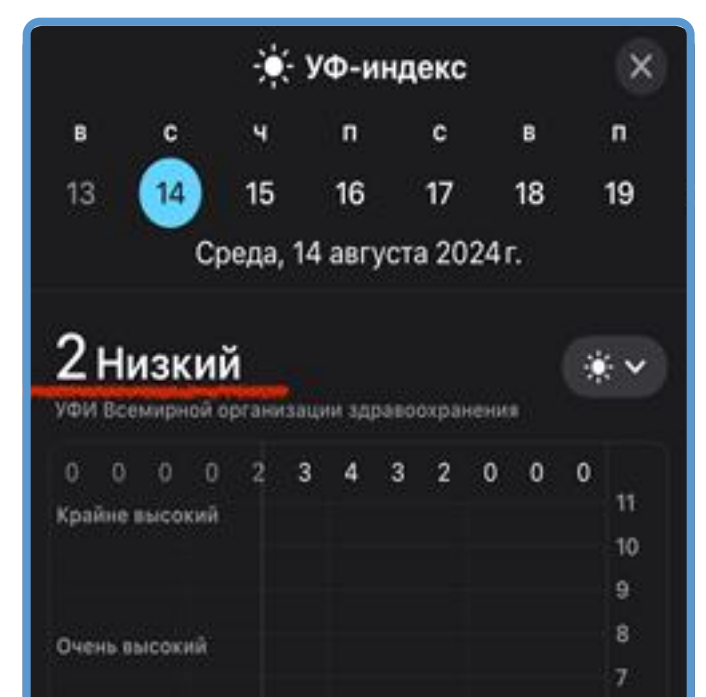
## 2. Климатические условия

- Старайтесь избегать жаркой или холодной погоды, чрезмерной влажности и ветра: используйте защитные средства для кожи (колд-кремы) или защитную одежду (бафф, балаклава);

- Солнечные лучи: используйте солнцезащитные кремы с высоким индексом SPF (30-50). При обострении розацеа предпочитайте физические (минеральные) фильтры. **Некоторые бренды выпускают специальные SPF-кремы для чувствительной и склонной к покраснению кожи:**



- Носите шляпы и солнцезащитные очки;
- Важно ориентироваться на УФ-индекс того места, где вы находитесь: ориентируясь на показания любого приложения с прогнозом погоды, а не на облачность или время суток. **Применяйте солнцезащиту при значении УФ-индекса выше 2-х.**



### 3. Стресс

- Исключить из современной жизни эмоциональный стресс невозможно полностью, но можно научиться им управлять. Используйте методы релаксации, такие как йога, медитация, дыхательные практики или любые другие, которые вам подходят. Если не удастся справиться самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу;
- Физический стресс: избегайте интенсивных физических нагрузок, особенно в жарких условиях. По возможности замените на умеренные упражнения (прогулки, плавание).



## 4. Уход за кожей

- Используйте мягкие очищающие синтетические средства (синдеты). Средства для ухода за розацеа могут содержать аллантоин, бисаболол, ликохалкон, салицилат, алоэ-эмодин;



- **Избегайте** применения жестких очищающих средств, содержащих этиловый или другой спирт, ментол, камфору, и механических (абразивных) скрабов и пилингов, классического нейтрального мыла;
- Для **увлажнения** выбирайте гипоаллергенные и неокклюзионные косметические продукты. Существуют отдельные линейки косметики для чувствительной и склонной к покраснениям кожи, например:



## 5. Лекарственные препараты

- Сосудорасширяющие препараты: некоторые лекарства могут вызывать расширение кровеносных сосудов и ухудшение симптомов розацеа. Не отменяйте и не заменяйте назначенные вам препараты самостоятельно, обсудите подобные вопросы со своим дерматологом;
- Стероидные крема (синонимы: глюкокортикоидные, гормональные, ТГКС) способны усугубить течение розацеа даже при кратковременном применении на коже;
- Назначенные дерматологом препараты для лечения розацеа наносите исключительно на чистую и сухую кожу лица.

## 6. Другие триггеры

- Избегайте чрезмерного тепла, воды, пара (бани, горячие ванны и душ, SPA), умывайте лицо и принимайте душ с тёплой или прохладной водой; не находитесь долго у горячей плиты при приготовлении пищи;
- Длительная работа в наклонном положении: отрегулируйте правильную посадку на рабочем месте.

## 7. Дополнительные рекомендации

- Ведите дневник: записывайте, какие продукты или условия из вышеперечисленных вызывают ухудшение симптомов, чтобы лучше понять свои триггеры;
- Рекомендации дерматолога: соблюдайте план лечения и явки в назначенные сроки для оценки состояния и коррекции терапии;

**СЛЕДУЯ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ,  
ВЫ СМОЖЕТЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО  
УМЕНЬШИТЬ СИМПТОМЫ РОЗАЦЕА  
И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**