**Абдухаликова М.Л.,**

**врач- косметолог Иркуткого косметолгического**

**отделения ГБУЗ «ОКВД»**

**Как повысить результативность лечения угрей**

Как ни грустно, но угревая болезнь (акне) поражает кожу людей чаще всего в самую романтическую пору их жизни, поэтому приносит большие переживания, которые могут снижать самооценку, вызывать тревогу и депрессию. Мечта избавиться от «прыщей» превращается в навязчивую идею: скупаются все средства против акне, которые рекламируют по телевизору. Пытаясь справиться с «жирным блеском кожи», молодые люди по десять раз на дню моют лицо с мылом, снова и снова протирают кожу спиртом, лосьонами, очищают скрабами, а также нещадно давят угри, зачастую даже не потрудившись вымыть руки. Увы, все эти действия чаще приводят лишь к ухудшению ситуации.

Не стоит забывать, что важное значение в эффективности лечения имеет выбор формы препарата для наружного применения:

- **Мази**: применение мазей не всегда оправданно, т.к. они могут способствовать еще большему «засаливанию» кожи; они показаны только для пациентов с сухой кожей, наносятся тонким слоем на элементы акне.

- **Кремы**: хорошо подходят пациентам с чувствительной кожей, т.к. редко вызывают сухость и раздражение, но могут способствовать появлению маслянистой пленки на лице.

- **Гели**: наиболее популярная форма, после нанесения незаметны для окружающих, не усиливают сальность кожи, но не всегда подходит девушкам, т.к. макияж, нанесенный на гель ложится неровно, остается неприятный блеск.

- **Лосьоны**: наносятся более тонким слоем, могут использоваться у людей с любым типом кожи.

- **Растворы**: обычно имеют спиртовую основу, поэтому не подходят пациентам с чувствительной кожей, страдающих дерматитами и экземой.

Очень важное место в лечении акне отводится бережному и правильному уходу за проблемной кожей. Уход за кожей включает в себя очищение, увлажнение, смягчение и защиту от солнца.

1. Очищение кожи должно проводиться нежно и деликатно, какая бы грубая и сальная кожа не была. Необходимо избегать использования кускового мыла, которое очень сильно сушит кожу, удаляя тем самым ее защитную липидную пленку. Лучше всего использовать специальные гели, пенки, эмульсии, лосьоны, которые могут поддерживать pH – баланс кожи, уменьшать рост патогенной флоры, оказывать отшелушивающее действие. Примерами таких средств могут быть линии космецевтических серий (Exfoliac, Sebium, Hyseac, Effaclar и др.). Для умывания всегда лучше пользоваться теплой водой, не тереть кожу руками или губкой, умываться нужно не чаще 2 раз в день. Использование скрабов при наличии гнойничков не допускается.

В течение дня для удаления «масляной пленки» можно использовать абсорбирующие салфетки (Kleenex, Oxy, Clerasil).

2. Для увлажнения и смягчения кожи используются крема с витаминами, АНА, ненасыщенными жирными кислотами. Следует избегать применения жирных кремов и мазей, которые могут обострить заболевание. Не стоит злоупотреблять и спиртсодержащими лосьонами и тониками, которые сильно пересушивают кожу. Эти требования учитываются фирмами – изготовителями лечебной космецевтики. На упаковке препарата должно быть указано «некомедогенно». Это обязательно должно учитываться девушками при выборе средств для макияжа.

3. По мнению многих пациентов солнце приводит к подсушиванию высыпаний и маскировке неровностей кожи за счет загара. Однако в дальнейшем, почти каждый из них сталкивался с обострением заболевания через 1-2 месяца. Действительно, загар маскирует многие проблемы. Но наряду с этим солнце высушивает кожу и делает ее грубее, а также увеличивает выработку кожного сала.

Из солнцезащитных средств лучше выбирать эмульсии и легкие кремы. Чем светлее кожа, тем больше должно быть значение SPF. Солнцезащитные средства наносят самым последним этапом поверх лекарственных кремов и/или декоративной косметики.

Выбор лечения будет зависеть от степени тяжести заболевания. При легкой степени тяжести можно обойтись только наружным лечением. При более тяжелых формах – врач дополнительно назначает прием препаратов, содержащих антибиотики, ретиноиды.

Не стоит забывать, что для успешного лечения угревой сыпи необходим постоянный контакт с врачом. Успех лечения во многом зависит не только от выбора препарата, но и от правильного его использования.

***Если у вас появились вопросы по лечению угревой болезни, приглашаем на консультацию в косметологическое отделение ГБУЗ «Областной кожно-венерологический диспансер». При наличии полиса ОМС консультация врача проводится бесплатно.***

***Будьте здоровы!***