

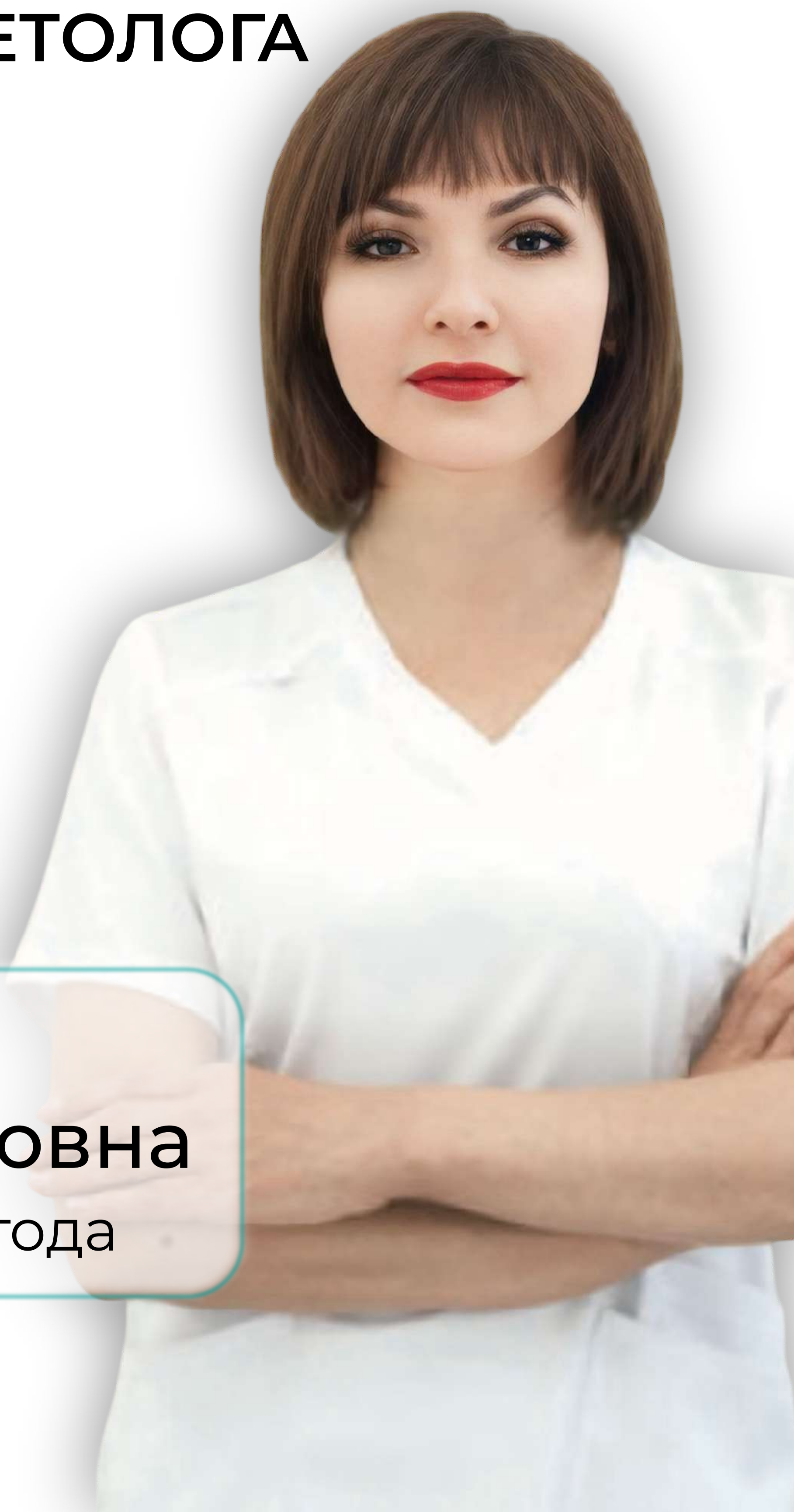


BEAUTY
SEASON

КАК ПОБЕДИТЬ ПРЫЩИ?

**5 СОВЕТОВ
ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА**

**Диния
Хаджимуратовна**
Стаж работы: 24 года



1 НЕ используйте агрессивную косметику с пометкой «Для проблемной кожи»

Лучше сделать выбор в пользу средств, **предназначенных для чувствительной и склонной к покраснению кожи.**

Пациентам, которые проходят лечение акне в наших клиниках, мы рекомендуем средства, которые увлажняют и питают кожу и позволяют восстанавливаться после лечебных процедур.

2 Уберите из рациона ЭТИ продукты

Специфической диеты для лечения акне не существует.

Но на время лечения от проблемы важно исключить из рациона продукты, которые **обладают высоким гликемическим индексом** или **содержат большое количество простых углеводов**. А это:

- варенье
- пирожные
- сладкие газированные напитки
- торты
- мороженое
- шоколад
- выпечка
- сладкие фрукты (мандарины, апельсины, банан, виноград)

Кроме того не стоит употреблять продукты, **содержащие большое количество жиров животного происхождения:**

- маргарины
- трансжиры
- майонезы
- жирные виды мяса
- субпродукты
- сырокопченые колбасы,
- острые продукты
- соусы
- пряности
- специи
- чипсы
- алкоголь
- крепкий кофе
- жареные или приготовленные во фритюре блюда

3 Следуйте правилу ухода «умывание – тонизация – питание»

1 этап

Для умывания выбирайте пенки или гели для чувствительной кожи. Их используйте только для вечернего умывания, а утром просто умывайтесь теплой водой.

Благодаря этому вы не разрушите гидролипидную мантию с кожи, которая является натуральным увлажняющим кремом для нашей кожи.

Чем чаще мы умываемся с пенкой, тем больше кожа сохнет, а значит, вырабатывает больше кожного сала для естественного увлажнения. Но он забивает поры и приводит к образованию новых прыщей и других элементов акне.

2 этап

После умывания следует **тонизация**
Используйте бесспиртовые тоники

3 этап

После тоника нанесите увлажняющий крем для кожи, склонной к покраснению с увлажняющим эффектом. Также не забывайте про солнцезащитный крем.

Осенью и зимой – это защита SPF 30, а в летний период или, если вы поехали на отдых, то защита SPF 50. Крем важно наносить за 20 минут до выхода на улицу.

ВАЖНО!

При акне нельзя использовать масла, в том числе в составе органических средств. Обычно природная косметика содержит масла, которые очень комедогенные и противопоказаны при проблемной коже



4

Перед началом лечения – сдайте анализы

Перед назначением лечения пациентам с акне мы проводим **обследование**. В его рамках нужно сдать:

- ✓ клинический анализ крови с лейкоформулой
- ✓ биохимический анализ крови
по нему мы определяем функцию работы печени, поджелудочной железы, почек, эндокринной системы
- ✓ общий анализ мочи
- ✓ ультразвуковое исследование гепатобилиарной системы или щитовидной железы
в зависимости от того, какие жалобы у пациента или если есть хронические заболевания

5

Не занимайтесь самолечением

При появлении первых признаков акне обращайтесь к дерматологам. Никогда не выдавливайте прыщи на лице и не используйте дерматокосметику, содержащую кислоты.

Только врач может назначить правильное лечение и правильный уход за кожей в период обострения акне и вне его

РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ АКНЕ В НАШИХ КЛИНИКАХ





Лечение акне в клиниках эстетической медицины Beauty Season

Бережный подход к вашему здоровью и красоте



Консультация косметолога
8 (843) 2000-322



Написать нам в WhatsApp
+7 987 401-04-34



<https://kosmetologiya-kazan.ru>

Адреса клиник в Казани

- 📍 пр. Ибрагимова, 54
- 📍 ул. Сибгата Хакима, 42
- 📍 ул. Спартаковская, 2, корп. 1