



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ^{1,2}

ОЧИЩЕНИЕ



Ежедневное купание в ванной или душе (температура воды 35-36°C)



Используем средство для умывания с низким pH<7, гипоаллергенное, без отдушек (температура воды 35-36°C)



Мочалку не используем, кожу не растираем



«Правило трех минут»: после каждой водной процедуры нанести на кожу эмоленты (увлажняющий крем)

1. Eichenfield L. F. et al. Guidelines of care for the management of atopic dermatitis: section 2. Management and treatment of atopic dermatitis with topical therapies //Journal of the American Academy of Dermatology. – 2014. – Т. 71. – №. 1. – С. 116-132
2. Ассоциация детских аллергологов и иммунологов России. Современная стратегия терапии atopического дерматита: программа действий педиатра. – М.: 2014
3. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению atopического дерматита, РААКИ. – М.:2013



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ^{2,3}

УВЛАЖНЕНИЕ И СМЯГЧЕНИЕ



Ежедневное применение эмолентов (увлажняющий крем) вне зависимости есть обострение заболевания или нет



2-3x

Кратность применения эмолентов не менее 2–3 раз за сутки + обязательно после каждой водной процедуры



Эффективный объем увлажняющих препаратов: у взрослого с распространенным поражением кожи расходуется до 600 граммов в неделю, у ребенка – до 250 граммов в неделю



Учитываем сезонность: зимой используем более жирные кремы, летом – более легкие кремы, эмульсии, гели + SPF