

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

# Акне: уход, который не навредит

Правильный базовый уход помогает лечению работать и снижает риск пятен и рубцов.

Главное — терпение и отказ от «агрессивных» методов.

## Базовый уход

- ☐ Мягкое умывание утром и вечером, без скрабов и спиртовых тоников.
- ☐ Лёгкий увлажняющий крем с пометкой «некомедогенно».
- ☐ Ежедневный солнцезащитный крем — многие средства от акне повышают чувствительность к солнцу.
- ☐ Наволочку меняйте чаще, телефон протирайте — меньше трения и загрязнения кожи.

## Чего не делать

- Не выдавливать высыпания — это главный путь к рубцам и пятнам.
- Не прижигать спиртом, пастой, лимоном, не использовать «домашние» маски с раздражающими компонентами.
- Не менять средства каждые несколько дней и не наносить сразу несколько активных средств без рекомендации врача.
- Не использовать плотную декоративную косметику и не спать с макияжем.

## Сроки

Эффект лечения обычно становится заметен через 6–8 недель, а в начале возможно временное усиление высыпаний. Не бросайте лечение и не меняйте его самостоятельно — обсудите с врачом на контрольном приёме.

### Когда нужен дерматолог

- Глубокие болезненные узлы, остаются рубцы или тёмные пятна.
- Аптечные средства не помогают 2–3 месяца.
- Акне сильно влияет на настроение и самооценку.