

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Кожа зимой

Мороз, ветер и сухой воздух в квартире повреждают кожный барьер. Эти простые правила помогают избежать сухости, трещин и обострений.

Лицо и тело

- ☐ Мягкое очищающее средство вместо пенящегося.
- ☐ Более плотный увлажняющий крем, чем летом.
- ☐ Тёплый, а не горячий душ, недолго.
- ☐ Крем для тела — сразу после душа, на слегка влажную кожу.
- ☐ Увлажнение воздуха в квартире, если он очень сухой.

Руки

- ☐ Крем после каждого мытья рук, на ночь — толстым слоем.
- ☐ На улице — тёплые перчатки, для уборки — резиновые.

Губы

- ☐ Не облизывайте губы и не сдирайте корочки.
- ☐ Простой защитный бальзам без отдушек, в том числе перед выходом на улицу.

На морозе и в горах

- Закрывайте лицо шарфом при сильном ветре.
- На снегу и в горах нужна солнцезащита: снег отражает ультрафиолет.

Когда к дерматологу

- Зуд, покраснение, мокнутие или глубокие трещины, несмотря на уход.
- Трещины в уголках рта или шелушение губ дольше нескольких недель.
- Обострение атопического дерматита, экземы или псориаза.