

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

# Базовый уход за кожей

Хороший уход — это не десять баночек, а три простых шага. Их достаточно большинству людей.

1

### Очищение

Мягкое средство утром и вечером. После умывания кожа не должна стягиваться.

2

### Увлажнение

Крем по типу кожи: лёгкий — для жирной, более плотный — для сухой.

3

### Солнцезащита

Ежедневно, SPF 30 и выше с защитой от UVA.

## Как вводить новые средства

- ☐ По одному, чтобы понять, что подходит, а что раздражает.
- ☐ Сначала — на небольшом участке кожи в течение нескольких дней.
- ☐ Не сочетайте несколько активных средств без рекомендации врача.
- ☐ Оценивайте результат через несколько недель, а не через несколько дней.

## Чего избегать

- Скрабов с крупными частицами и спиртовых тоников.
- Горячей воды и частого умывания.
- Постоянной смены косметики.
- Средств, которые щиплют и жгут: жжение — признак раздражения, а не эффективности.

## Когда к дерматологу

- Кожа постоянно раздражена, шелушится или зудит, несмотря на простой уход.
- Появились высыпания, стойкое покраснение или пятна.
- Уход занимает всё больше времени и сил, а кожа становится только хуже.