

Урок 2

ОСОБЕННОСТИ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ ЛИЦА



Умная косметика.
Точный выбор



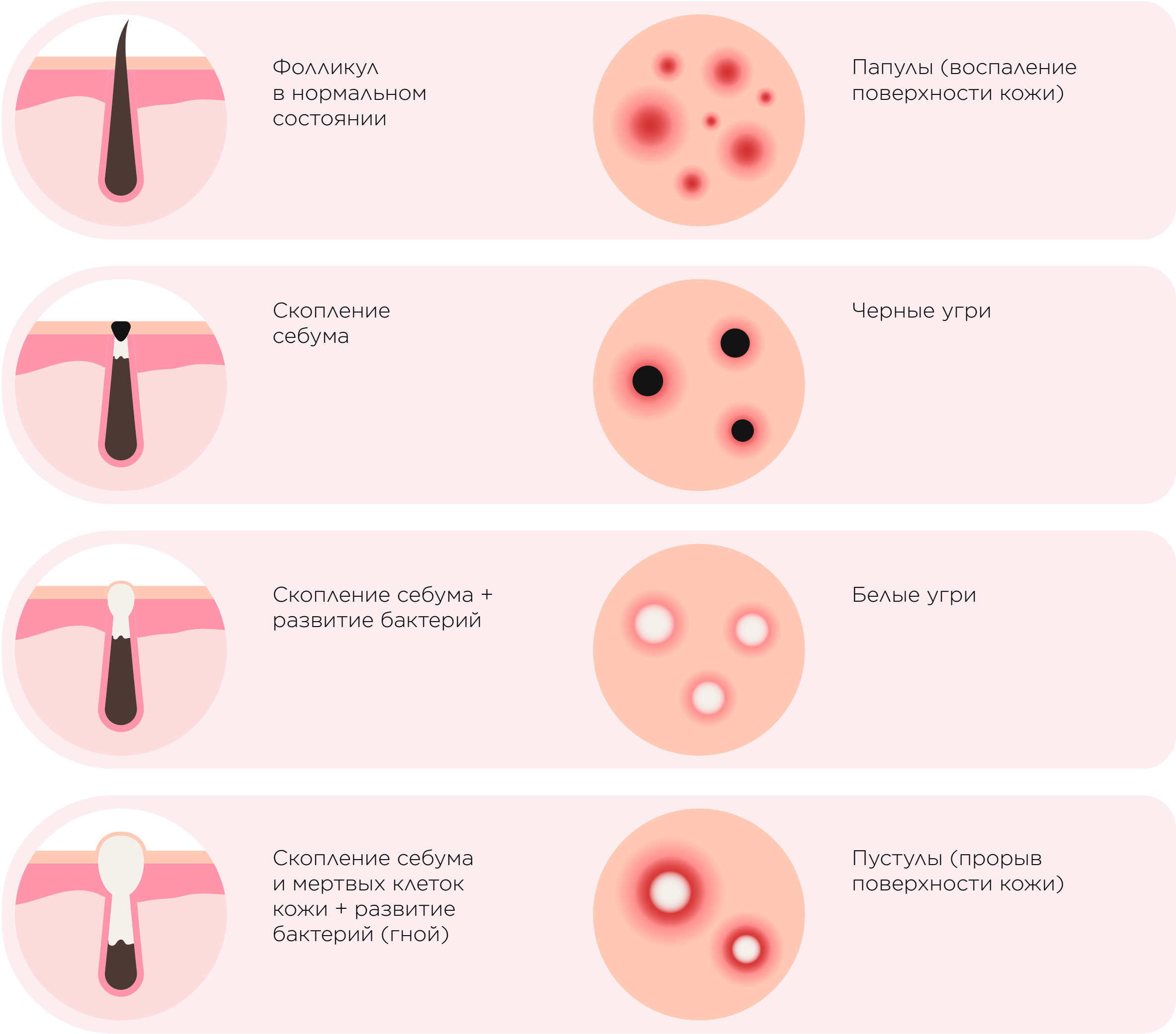
Урок 2

Проблемная кожа – это состояние, при котором кожа лица страдает таким дерматологическим заболеванием, как акне.

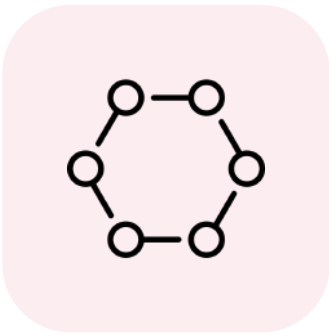
Акне (или угри) - это воспалительное заболевание кожи, возникающее, когда мертвые клетки кожи и кожное сало забивают волосяной фолликул.

Типичные признаки акне:

- закрытые комедоны (белые точки/угри)
- открытые комедоны (черные точки/угри)
- папулы (воспаленные участки без содержимого)
- пустулы (воспаленные участки с содержимым)



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ АКНЕ



1. Гормоны



2. Генетическая предрасположенность



3. Развитие микроорганизмов С.аспе



4. Несбалансированное питание



5. Прием определенных лекарственных средств



6. Стресс



7. Курение



8. Неправильный косметический уход или его отсутствие

! Акне ≠ заболевание ЖКТ

ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АКНЕ



частота возникновения / возраст

РЕШЕНИЕ

1. Грамотный и регулярный уход за кожей лица
2. Запись к врачу-дерматологу
3. Включение в рацион продуктов, богатых цинком, омега-3, витамином А, а также продуктов с высоким содержанием клетчатки и антиоксидантов
4. Соблюдение режима сна и бодрствования
5. При наличии симптомов тревожно-депрессивного расстройства рекомендована консультация психотерапевта

