

Глава 6

Косметический уход при розацеа

Как мы уже говорили выше, корректный косметический уход — основа любых лечебных мероприятий. Программа ухода за кожей с розацеа направлена:

- 1) на тщательное очищение кожи лица;
- 2) уменьшение имеющегося раздражения и воспаления;
- 3) восстановление эпидермального барьера, увлажнение;
- 4) укрепление стенок сосудов и сокращение расширенных капилляров;
- 5) поддержание здорового микробиома;
- 6) использование средств, позволяющих камуфлировать диффузные покраснения;
- 7) защиту, прежде всего от УФ.

Розацеа может развиваться на фоне кожи с любым типом себосекреции (себодефицитной, с нормальным или избыточным салоотделением) и уровнем гидратации (сухая, достаточно увлажненная). В соответствии с этим препараты для очищения и ухода нужно подбирать индивидуально — **строго по состоянию и типу кожи**. Однако для всех них есть определенные рекомендации — перед тем, как перейти к рассказу о конкретных подходах, остановимся на общих советах экспертов Национального Общества Розацеа США к выбору косметических средств.

6.1. Выбор косметических средств

Регулярный бережный уход за кожей и использование специальной декоративной косметики помогут пациенту с розацеа и выглядеть, и чувствовать себя лучше. Но только в том случае, если придерживаться ключевого правила — **избегать раздражения**. Ориентиром при выборе косметики может служить надпись «для чувствительной кожи» или «для кожи с розацеа», хотя 100% гарантии того, что раздражения не случится, такая надпись не дает.

Исследование с участием 1066 пациентов, проведенное по инициативе американского Национального Общества Розацеа США, показало, что у многих пациентов действительно есть реакция на косметику — 41% участников пожаловались на общее ухудшение состояния кожи при использовании

определенных косметических средств, а 21% заявили, что некоторые продукты провоцируют у них обострение розацеа.

Чтобы избежать негативных явлений и раздражения, при выборе уходовой и декоративной косметики эксперты рекомендуют придерживаться следующих правил.

1. **Убедиться, что в списке ингредиентов нет потенциальных раздражителей и травмирующих агентов.** В еще одном исследовании, проведенном Национальным Обществом Розацеа США, самыми частыми триггерами раздражения пациенты назвали такие вещества, как:

- спирт (66%);
- экстракт лещины (30%);
- отдушки (30%);
- ментол (21%);
- мята (14%);
- эфирное масло эвкалипта (13%).

Большинство респондентов сказали, что они избегали стягивающих веществ, эксфолирующих агентов и других ингредиентов, потенциально опасных для чувствительной кожи.

2. **Выбирать продукты, не содержащие отдушек (синтетических ароматизаторов или натуральных эфирных масел).** Согласно Американской академии дерматологии, «отдушки могут вызвать контактный дерматит с большей вероятностью, нежели другие вещества». Кожа — это огромная мишень для экзогенных аллергенов, которые могут ослабить и без того слабый барьер чувствительной кожи. Соответственно, их применение повышает риск возникновения раздражения. Обращаем внимание на то, что надпись «тестировано на аллергию» (allergy tested) не надо путать с надписью «гипоаллергенный» (hypoallergenic), которая на самом деле не имеет строгого определения в косметическом законодательстве.
3. **Новый продукт необходимо сначала протестировать.** Прежде чем нанести новое средство на лицо, необходимо протестировать его на другом участке тела, например на шее. Если возникла нежелательная реакция, его нельзя использовать. Необходимо внимательно прочитать и запомнить ингредиенты, входящие в его состав. Вещества, провоцирующие приливы и обострение розацеа, отличаются у разных людей, так что важно составить индивидуальный список «запрещенных» веществ.
4. **По возможности минимизировать число используемых косметических средств.** Желательно подобрать полифункциональные продукты, что снизит их общее количество. Чем меньше в них будет ингредиентов, тем лучше.

Вещества, которые могут спровоцировать и усугубить течение розацеа:

- синтетические отдушки;
- все без исключения эфирные масла;
- экстракты сильно пахнущих растений, таких как корица, розмарин, лаванда, роза и др.;
- экстракты лимона, лайма, мяты, ананаса, кедра;
- ментол и его производные;
- спирт (в списке ингредиентов указан SD alcohol или alcohol denatured);
- экстракт лещины (лесной орех);
- соли жирных кислот (натуральное мыло), а также лаурилсульфат и лауретсульфат натрия и другие ПАВ с высоким пенообразованием.

При розацеа следует избегать:

- натурального кускового мыла;
- абразивных скрабов;
- высушивающих очищающих средств в виде спиртовых лосьонов;
- тоников со спиртом и отдушками;
- препаратов на гелевой основе;
- пилингов на основе фруктовых кислот;
- грубых очищающих салфеток и кисточек;
- домашней дермабразии типа Clarisonic (домашний прибор со съемной щеткой-насадкой для чистки лица);
- использования слишком большого числа препаратов одновременно.



6.2. Очищение кожи при розацеа

Мягкое очищение кожи — это абсолютно необходимый этап ухода за кожей с розацеа. Лицо следует мыть не реже двух раз в день, чтобы удалить излишки кожного сала, загрязнения, микроорганизмы, а также остатки косметических средств и декоративной косметики.

При очищении **ни в коем случае нельзя пользоваться скрабами, спонжами и любыми механическими средствами, травмирующими кожу**. Наносить очищающее средство нужно только кончиками пальцев и мягкими круговыми движениями, не втирая и не растягивая кожу.

6.2.1. Какие бывают средства для очищения

Для очищения могут использоваться разные средства, но при условии **отсутствия «рискованных» веществ**. «Рискованными» называют вещества, которые здоровой кожей воспринимаются без каких-либо осложнений, но при наличии повреждения эпидермального барьера вызывают раздражение, воспаление и другие неприятные состояния.

К «рискованным» компонентам косметики относят **детергенты** — поверхностно-активные вещества, которые используются в качестве моющих средств. Эти соединения обладают интересными свойствами. Во-первых, их молекулы вытянуты в длину и полярны: с одной стороны, присутствует гидрофильная группа (обычно заряженная, стремится к воде), а с другой — длинная гидрофобная часть (избегает контакта с водой). Детергенты концентрируются на поверхности раздела термодинамических фаз (проще говоря, несмешиваемых веществ) и вызывают снижение поверхностного натяжения между ними. Например, если взять несмешиваемые друг с другом масло и воду, то для создания из них гомогенной смеси нам понадобится детергент.

Некоторые ПАВ диссоциируют (распадаются) в воде с образованием поверхностно-активных ионов — такие ПАВ называют **ионогенными**. Другие к диссоциации неспособны — их называют **неионогенными**. Есть также амфотерные (цвиттерионные) ПАВ, которые содержат в каждой молекуле по две функциональные группы, — в зависимости от pH, они позволяют существовать этим ПАВ в анионном, катионном или неионогенном состоянии. Наконец, есть **катионные** ПАВ, которые диссоциируют в воде с образованием катионов. Последние обычно встречаются в бытовых чистящих средствах и порошках для стирки белья. Токсические свойства ПАВ варьируются в зависимости от заряда ионов: установлено, что катионные ПАВ являются более раздражающими для кожи, чем анионные, а анионные — более раздражающими, чем неионогенные. Таким образом, интенсивность раздражения кожи падает в следующем порядке: **(+) > (–) > (0)**.

Примеры щадящих неионогенных ПАВ:

- алкилированные аминокислоты;
- алкиламины;
- кокамидопропилбетаин;
- лауроамоацетат натрия;
- кокоафопропионат натрия;
- кокоаминопропионовая кислота;
- лаураминопропионат натрия;
- полиоксиэтилированные жирные кислоты;
- полиоксиэтилированные сорбитоловые эфиры;
- алканоламиды;
- полуксамеры;
- алкилгликозиды.