



Как хорошо выглядеть: советы врача

Рекомендации по уходу за собой главного специалиста
по дерматовенерологии и косметологии Москвы

Николая Николаевича Потеева

Общие правила

- Многие проблемы кожи могут быть связаны не с недостатками ухода, а с заболеваниями внутренних органов
- Если вы заметили на коже новообразование, покажите его врачу, а не пытайтесь скрыть.
- С любыми вопросами о коже сначала идите к дерматологу
- Витаминно-минеральные комплексы для кожи, волос и ногтей тоже должны назначаться врачом
- Не пытайтесь решить проблемы с кожей самостоятельно, без участия специалиста. Дома можно только умываться и наносить увлажняющий крем
- Не надо пытаться самостоятельно выдавливать прыщи. Это чревато осложнениями
- Избегайте прикосновения к коже лица — на руках скапливается много болезнетворных бактерий
- На состоянии кожи сказываются режим сна, питания, употребления жидкости, а также вредные привычки

Уход за кожей

- Даже кожа, способная загорать, нуждается в солнцезащитном креме, он уменьшает риск заболеть раком кожи. Наносить крем желательно за 20 минут до появления на солнце, чтобы он успел впитаться
- Не надо без необходимости мыться несколько раз в день. Вы смываете заметную часть естественной защиты кожи
- Не злоупотребляйте скрабами. Они активно воздействуют на кожу, ухудшая состояние липидного слоя
- Умывайтесь не менее раза в сутки (перед сном). Обязательно снимать макияж при помощи специальных очищающих средств, дальше — активное увлажнение кожи и нанесение питательных кремов. Выбор средств должен определяться типом кожи, климатом и т.д.
- Если кожа подвергается интенсивному загрязнению (например, во время загородного путешествия, посещения леса и т. д.), устранять это следует по мере необходимости
- Зимой кожа подвергается особому стрессу из-за низкой температуры на улице и сухого воздуха в помещении. Надо смещать акцент на питание и защиту кожи от этих воздействий — наносить утром более плотные текстурные кремы, более насыщенные витаминно-минеральными соединениями и маслами. При сильном морозе — использовать защитные кремы

Процедуры

- Не пытайтесь настаивать на глубокой чистке кожи. Ее запретили заслуженно
- Не верьте, что загорать в солярии полезнее (или не так вредно), чем на солнце
- При желании сделать эпиляцию лучше проконсультироваться с врачом о выборе способа (с учетом противопоказаний)

Уход за волосами и ногтями

- Регулярность мытья волос определяется по ситуации, но мыть их несколько раз в день без необходимости не стоит
- Постоянное воздействие красками, лаками и другими препаратами портит волосы
- Хотя препараты, применяемые для завивки волос, стали более безопасными, все равно не стоит использовать их слишком часто
- После любой химической завивки требуется специальный уход за волосами
- Волосы и ногти можно только «отрастить заново», а не повлиять на их качество моментально
- Если вы регулярно красите ногти лаком, давайте им время отдохнуть без покрытия