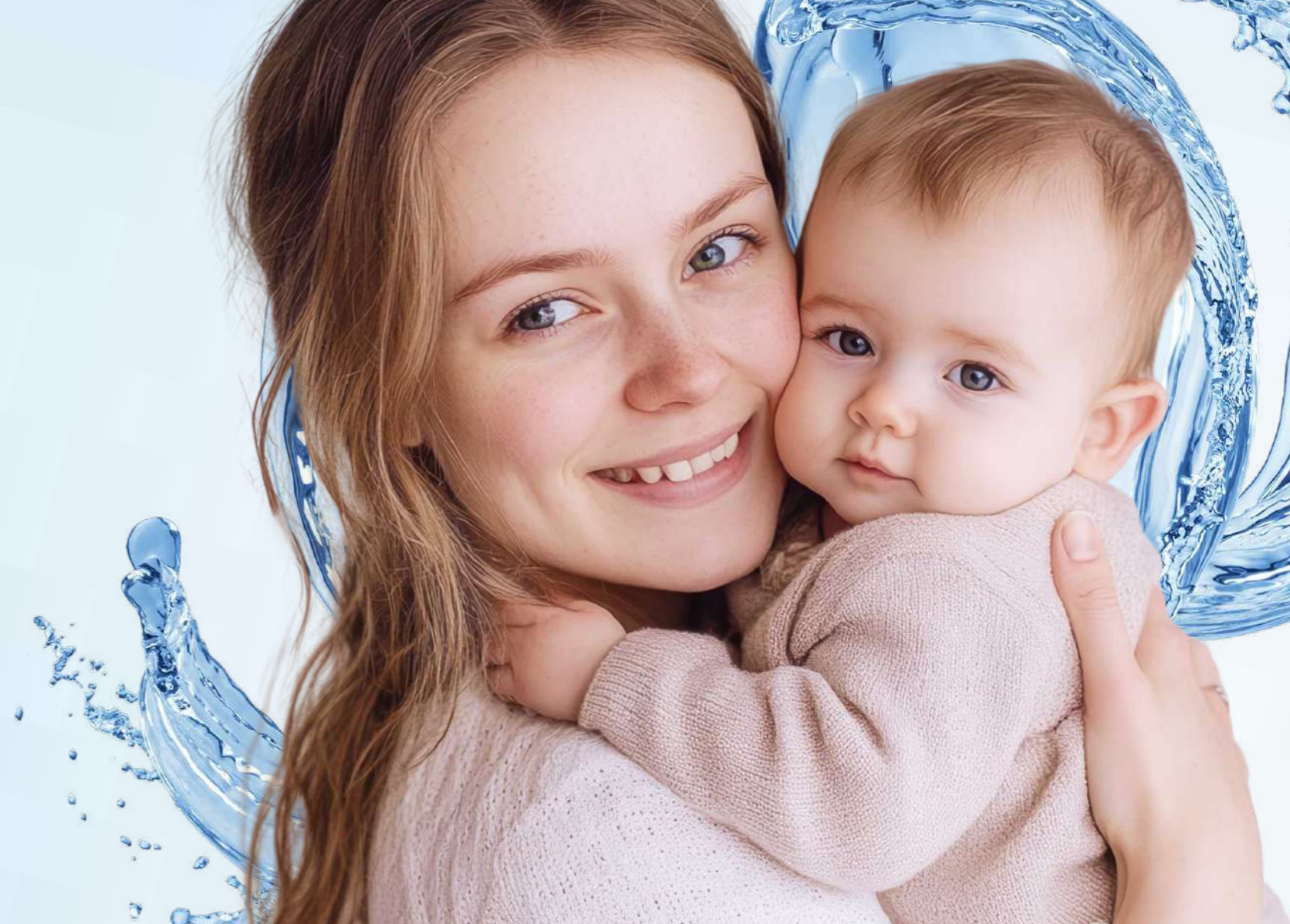


# ПРАВИЛА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РЕЦИДИВОВ АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА



Часто пациенты с атопическим дерматитом (АД) забывают ухаживать за кожей после того, как обострение стихает. **Однако АД – это хроническое заболевание, его рецидивы неизбежны<sup>1</sup>.** Чтобы их минимизировать, нужно следовать нескольким простым правилам.

## Избегание раздражителей



Носите мягкую одежду из натуральных тканей (например, хлопок)<sup>2</sup>.



Избегайте использования агрессивных моющих средств, содержащих спирт и отдушки<sup>1</sup>.



Контролируйте температуру в помещении, избегайте перепадов температуры и перегрева<sup>1,3</sup>.



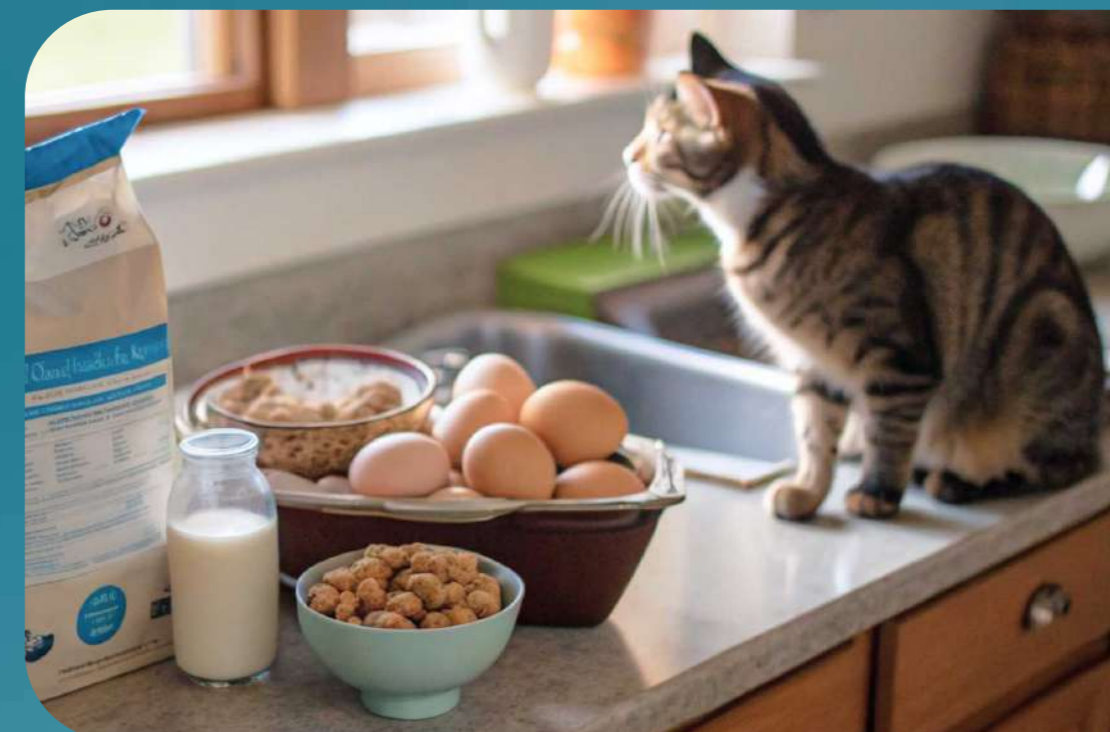
## Контроль за зудом

При наличии зуда используйте назначенные врачом препараты, чтобы предотвратить расчесы<sup>1,4</sup>. **Чем меньше их на коже, тем меньше риск вторичного инфицирования.**



## Контроль за возможными аллергенами

- Проверьте, нет ли у вас аллергии на продукты, пыльцу или домашних животных, чтобы избежать их контакта с кожей<sup>1</sup>.
- Избегайте продуктов, которые могут спровоцировать аллергию, таких как молочные продукты, орехи, яйца, цитрусовые<sup>1</sup>.



## Поддержание психоэмоционального здоровья

- Стресс может стать триггером обострения АД<sup>5,6</sup>. **Практикуйте методы расслабления**, такие как медитация<sup>7</sup> или йога, чтобы минимизировать его вероятность.
- Не забывайте о важности полноценного сна<sup>8</sup> — недосыпание повышает уровень стресса.

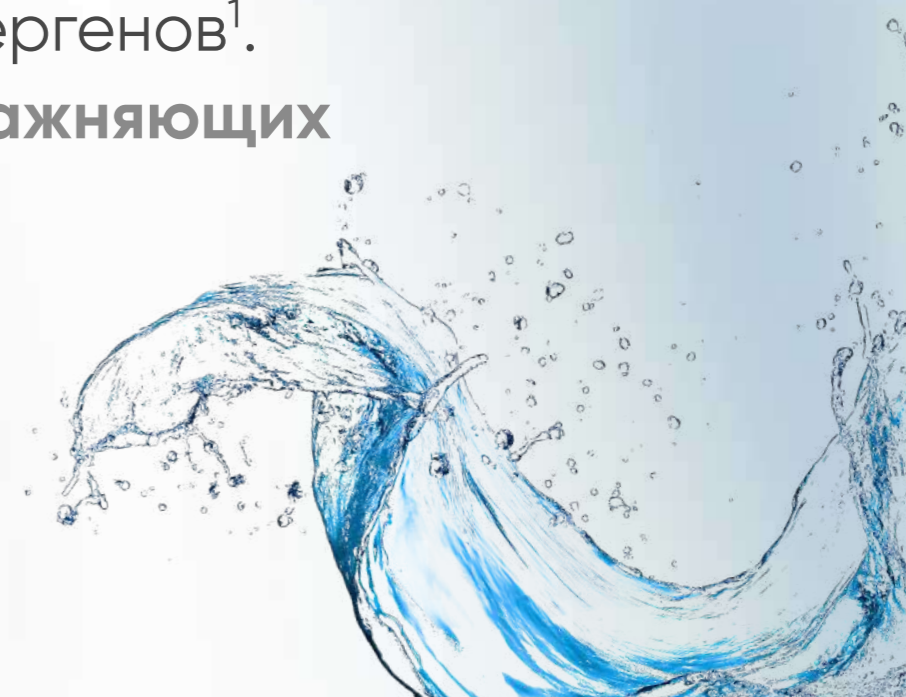


## Регулярное увлажнение кожи

Сухость кожи приводит к образованию микротрещин, которые служат «входными воротами» для условно-патогенных и патогенных микроорганизмов, раздражающих веществ и аллергенов<sup>1</sup>.

**Необходимо делать акцент на использовании увлажняющих и смягчающих средств<sup>1,4</sup>.**

НАНОСИТЕ ЭМОЛЕНТЫ (НАПРИМЕР, АДМЕРА) НЕ МЕНЕЕ 3-4 РАЗ В ДЕНЬ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР<sup>4</sup>.



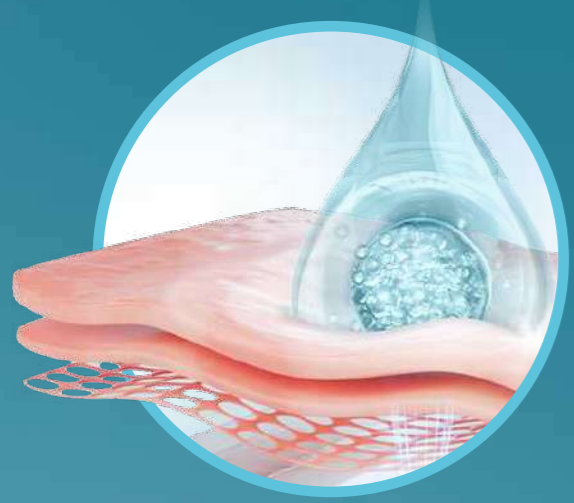
Крем «Адмера» – это эмомент, содержащий **филагринол 5%, керамид РС 104, ниацинамид, 18-бета-глицирретиновую кислоту, глицерол и натуральные масла (ши, манго, какао, алоэ).**

**Эти компоненты обеспечивают<sup>9-11</sup>:**

- 🌿 **Восстановление** липидного баланса кожи,
- 🔥 **Противовоспалительное** действие,
- 💧 **Защиту** от избыточной потери влаги.







↑ Крайне важный компонент — **филагринол**. В новых клинических рекомендациях «Атопический дерматит» (2024) эффективным методом восстановления кожного барьера у пациентов с атопическим дерматитом названо **применение эмолентов, замещающих дефицит филаггрина**<sup>4</sup>. Именно филагринол способствует выработке в коже филаггрина, основного структурного белка кожи, отвечающего за насыщение и удержание влаги<sup>12</sup>.



↓ При атопическом дерматите уровень филаггрина снижается, что приводит к нарушению барьерной функции кожи и повышению ее проницаемости. **Крем «Адмера»** способствует восстановлению уровня филаггрина, и, соответственно, помогает восстановить защитные функции кожи<sup>9-11</sup>.



Экспертный уход

## ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ<sup>13,14</sup>

- Эмомент+\* с филагринолом<sup>13</sup>
- Не просто увлажняет, а действует на причину сухости изнутри<sup>11,13</sup>
- Без ощущения липкости и жирности<sup>11,13</sup>



\*Эмомент, который не только способствует увлажнению кожи, но и содержит вещества, дополнительно укрепляющие эпидермальный барьер.

Источники:

- Смолкин Ю.С., Мигачева Н.Б., Смолкина О.Ю. Поддержание ремиссии и профилактика обострений заболевания у детей с атопическим дерматитом. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 2:38–45.
- Асхаков М. С. Принципы терапии атопического дерматита // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке. – 2017. – С. 54–66.
- Hui-Beckman JW, Goleva E, Leung DYM, Kim BE. The impact of temperature on the skin barrier and atopic dermatitis. Ann Allergy Asthma Immunol. 2023 Dec;131(6):713–719.
- Клинические рекомендации по лечению атопического дерматита. 2024 г. Одобрено на заседании научно-практического совета Министерства здравоохранения Российской Федерации (протокол №33) от 27.06.2024.
- Елистратова И. В., Морозов С. Г. Изучение взаимосвязи между атопическим дерматитом и состоянием стресса // ББК 88.7 я43 П86. – 2023. – С. 87.
- Lönn Dahl L, Abdelhadi S, Holst M, Lonne-Rahm SB, Nordlind K, Johansson B. Psychological Stress and Atopic Dermatitis: A Focus Group Study. Ann Dermatol. 2023 Oct;35(5):342–347.
- Graubard R, Perez-Sanchez A, Katta R. Stress and Skin: An Overview of Mind Body Therapies as a Treatment Strategy in Dermatology. Dermatol Pract Concept. 2021 Sep 1;11(4):e2021091.
- Bawany F, Northcott CA, Beck LA, Pigeon WR. Sleep Disturbances and Atopic Dermatitis: Relationships, Methods for Assessment, and Therapies. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021 Apr;9(4):1488–1500.
- Татаурщикова Н.С., Летяева О.И., Русанова А.С. Ведение пациентов с атопическим дерматитом в рутинной клинической практике. РМЖ. Медицинское обозрение. 2022;6(2):72–78.
- Применение эмолентов, содержащих модуляторы синтеза филаггрина, в ведении пациентов с атопическим дерматитом и ксерозом: учебн.-методич. пособие для врачей дерматовенерологов, педиатров, аллергологов, врачей общей практики / Сост. Л. С. Круглова, А. Н. Львов, Е. Р. Аравийская, А. Л. Бакулев, А. Г. Гаджигороева и др.; Центральная государственная медицинская академия Управления делами Президента РФ. – М.: ЦГМА, 2022. – 63с. – Библиогр. с. 55–63.
- Заславский Д.В., Соболев А.В., Скрек С.В., Юновидова А.А., Зелянина М.И., Машука Д.М., Стародубцева Д.А., Шиманская М.Л., Зяблова Д.Д., Хамнагдаева А.С. Нормализация эпидермального барьера как способ патогенетической терапии атопического дерматита у детей. Вестник дерматологии и венерологии. 2021;97(5):00–00.
- Масальский СС, Смолкин ЮС, Смолкина ОЮ. Клиническая и аппаратная оценка свойств и переносимости крема с филагринолом («Адмера») при атопическом дерматите у детей. Аллергология и иммунология в педиатрии. 2023; 2: 16–32.
- Лист вкладыш крем Адмера СГР N RU 77.01.34.001.R.000861.04.22, Лист вкладыш Адмера лосьона СГР N RU 77.01.34.001.R.002155.08.23 от 08.08.2023
- Применение эмолентов, содержащих модуляторы синтеза филаггрина, в ведении пациентов с атопическим дерматитом и ксерозом: учебн.-методич. пособие для врачей дерматовенерологов, педиатров, аллергологов, врачей общей практики / Сост. Л. С. Круглова, А. Н. Львов, Е. Р. Аравийская, А. Л. Бакулев, А. Г. Гаджигороева и др.; Центральная государственная медицинская академия Управления делами Президента РФ. – М.: ЦГМА, 2022. – 63с. – Библиогр. с. 55–63.