Уход за сухой кожей

Эта информация позволит вам узнать, как ухаживать за сухой кожей.

Информация о сухой коже

Сухая кожа может представлять собой проблему на протяжении всего года, однако наибольшую проблему сухость кожи представляет зимой, когда влажность низкая, и воздух сухой. Сухая кожа может чесаться, шелушиться, трескаться или даже кровоточить. Важно ухаживать за сухой кожей, так как кожа является вашей защитой от воздействия окружающей среды и инфекций. Рекомендуется предупреждать ее пересыхание путем увлажнения и повышения влажности воздуха у вас дома.

Представленная ниже информация предназначена для лиц, не проходящих курс радиотерапии. Если вы проходите радиотерапию, медсестра/медбрат расскажет вам, как ухаживать за кожей в зоне, подвергаемой лечению. Поговорите с медсестрой/медбратом радиотерапевтического отделения прежде чем выполнять рекомендации, приведенные в данном материале.

Советы по устранению сухости кожи

Следуйте изложенным ниже рекомендациям по устранению сухости кожи. Их также можно выполнять для того, чтобы предотвратить пересыхание кожи.

Мытье рук

- Мойте руки не дольше 20 секунд. Используйте воду комнатной

температуры. Даже если кожа на руках сухая, важно мыть их, чтобы предотвратить развитие инфекции.

- Вытрите руки чистым обычным или бумажным полотенцем, но оставьте их немного влажными.
- Нанесите на влажные руки небольшое количество нежного увлажняющего крема без отдушки размером с горошину. Другие рекомендации приведены в разделе «Увлажнение».
- Если вы используете дезинфицирующее средство для рук, нанесите увлажняющий крем сразу после высыхания дезинфицирующего средства.

Прием душа

- Через день принимайте недолгую ванну или мойтесь под душем, используя воду комнатной или прохладной температуры. Если вам приходится принимать душ ежедневно, делайте это быстро. Не принимайте ванну в течение длительного времени.
- Некоторые виды мыла могут быть слишком агрессивными для вашей кожи. Мойтесь мягким очищающим средством без отдушек или используйте мягкое мыло с увлажняющим кремом, например:
  - Cetaphil ®;
  - Vanicream ®;
  - Dove®;
  - Eucerin®;

Увлажнение

- Наносите на кожу увлажняющее средство, содержащее солнцезащитный компонент широкого спектра действия, в течение всего года. Солнцезащита широкого спектра действия рассчитана на ультрафиолетовые лучи A (UVA) и ультрафиолетовые лучи B (UVB). На этикетке таких защитных средств есть пометка “широкого спектра действия”. Если ваше увлажняющее средство не содержит

солнцезащитного компонента, вы можете наносить солнцезащитное средство поверх увлажняющего.

- Наносите увлажняющее средство сразу же после душа или ванны, пока кожа еще влажная. Большинство перечисленных ниже увлажняющих средств содержат солнцезащитный компонент:
  - Aquaphor®;
  - Cetaphil ®;
  - Eucerin®;
  - Vanicream
  - Lubriderm®
  - Вазелин (Vaseline®)
  - Aveeno®
  - CeraVe®;
  - Sarna с ментолом (после использования появляется чувство охлаждения) Для поддержания охлаждающих свойств его можно хранить в холодильнике.

Мази и кремы могут быть более полезными и меньше раздражать кожу, чем лосьоны. К компонентам, которые помогают успокоить сухую кожу, относятся молочная кислота, мочевина, гиалуроновая кислота, глицерин, ланолин, вазелин и минеральное масло.

- Наносите увлажняющее средство повторно перед сном.
- Наносите вазелин или увлажняющее средство, рекомендованное вашим врачом или медсестрой/медбратом, на кисти и стопы перед сном. Надевайте поверх хлопчатобумажные перчатки или носки или оберните пищевой пленкой.
- Наносите бальзам для губ без отдушки, не содержащий витаминов. В течение дня используйте бальзам для губ с фактором SPF 30. По мере необходимости повторяйте нанесение.
- После мытья рук вытирайте их насухо полотенцем, а затем наносите

на кожу увлажняющее средство.

Часто осматривайте кожу. На очень сухой коже могут образовываться трещины или раны. Если в них попадут бактерии, это может привести к развитию инфекции.

Если у вас сухая кожа, прекратите использовать дезодорант, мыло и средства по уходу за кожей, которые содержат спирт, ароматизаторы, ретиноиды или альфа-гидроксикислоты (AHA).

Одежда

- Зимой, выходя на улицу, для защиты кожи надевайте головной убор и перчатки.
- Носите одежду из 100%-ного хлопка, а поверх нее - шерстяную.
- Ежедневно выпивайте большое количество жидкости.

У вас дома

- Поддерживайте необходимую влажность воздуха у себя дома, понижая температуру на термостате отопления. Для получения дополнительной информации об увлажнении сухого воздуха ознакомьтесь с материалом *Увлажнение сухого воздуха* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air).
- Надевайте резиновые перчатки во избежание прямого контакта с агрессивными бытовыми чистящими средствами. Их также следует использовать при выполнении любой влажной работы, например, при мытье посуды. Наносите крем для рук несколько раз в течение дня.
- Используйте мягкие моющие средства для стирки, например:
  - All® Free Clear;
  - Cheer® Free & Gentle;
  - Dreft®;
  - Tide® Free & Gentle;

Чего следует избегать

Сухая кожа может быть чувствительной. Если у вас сухая кожа, вам не следует:

- Тереть кожу. Промакивайте ее чистым полотенцем, чтобы подсушить. Не вытирайте насухо.
- Расчесывать кожу, даже если она зудит. Расчесывание только усугубит ситуацию.
- Допускать прямой контакт кожи с такими тканями, как шерсть или ангора (ткань из шерсти ангорского кролика). Они могут раздражать кожу.
- Пользоваться одеколонами, парфюмерией, гелями или средствами после бриться, содержащими спирт.
- Облизывать губы.
- Тереть кожу натуральной мочалкой или губкой. Они содержат микроорганизмы и могут вызывать раздражение кожи.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- боль, покраснение, припухлость или ощущение теплоты вокруг ран или трещин на коже;
- выделение гноя из ран или трещин на коже;
- сильный зуд;
- наличие трещин на коже;
- сухость, шелушение или зуд кожи головы;
- сухость губ, глаз, а также в полости рта, в ушах или в носу;
- сухость кожи после выполнения рекомендаций, изложенных в данном материале;

- возникли любые вопросы или непредвиденные проблемы.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Caring for Your Dry Skin - Last updated on October 4, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center