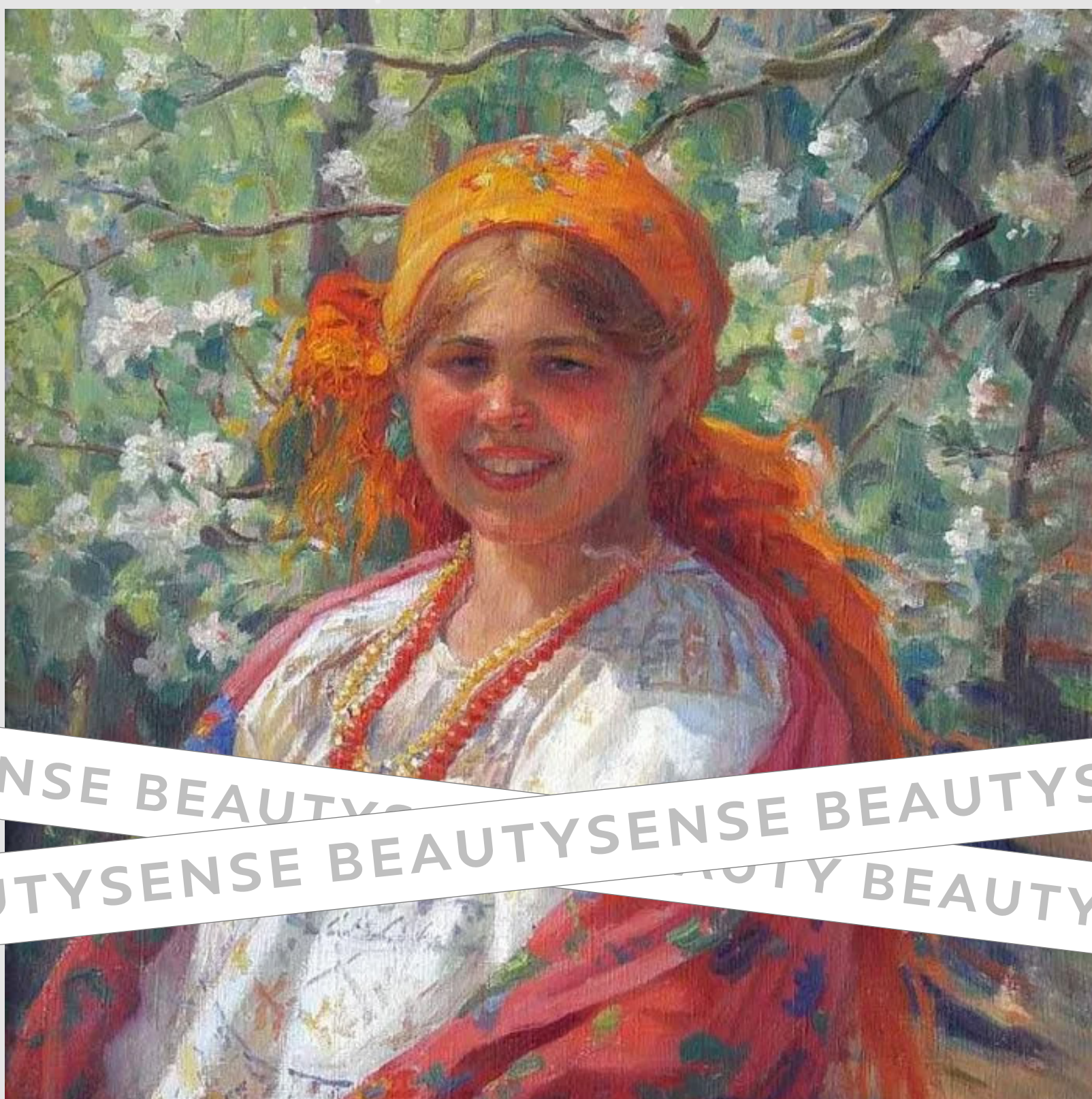


Гайд по розацеа

BEAUTYSENSE



BEAUTYSENSE BEAUTYSENSE BEAUTYSENSE BEAUTYSENSE BEAUTYSENSE BEAUTYSENSE

создан для тех, кто сталкивается с покраснениями, раздражением и чувствительностью кожи, кто хочет понять свою кожу, научиться правильно за ней ухаживать и минимизировать проявления заболевания.



Содержание

- История
- Что такое розацеа?
- Как заподозрить розацеа?
- Механизм развития розацеа
- Провоцирующие факторы
- Формы и стадии розацеа
- Лечение розацеа
- Интересные факты



История

Красные щеки всегда ассоциируются с пышнотелой, простой, деревенской женщиной. В народе обладательниц таких называли **«кровь с молоком»**

В русских сказках этой яркой особенностью часто обладают негативные героини. Например, Бабариха или Марфуша.

Поэтому неудивительно, что **краснота на лице** в зеркале мало кому по душе.

Помимо неприятных ассоциаций, это ещё и доставляет ряд неудобств: любую яркую **эмоцию** скрыть невозможно. Злость, стыд или страх — **пунцовое лицо** все скажет за вас.

«Вечно краснею в жару!»

«Чуть пробежусь – сразу лицо, как помидор!»

«Когда злюсь, то становлюсь пунцовой/покрываюсь пятнами!»



Все начинается с **красноты**,
сухости на лице



Появляются **сеточки из сосудов**



А потом непонятные **прыщики**,
похожие на акне...

Что такое розацеа?

Розацеа – это заболевание кожи, связанное с нарушением регуляции тонуса мелких сосудов.



Оно **хроническое и рецидивирующее**.

Запущенные случаи существенно ухудшают качество жизни.

Как заподозрить розацеа?

- **Покраснение кожи**

Первым проявлением розацеа обычно являются «приливы»: внезапное ощущение жара, которое сменяется заметным покраснением кожи. На начальных этапах приливы обычно провоцируются внешними факторами, об их роли мы поговорим ниже. Со временем покраснение кожи может становиться постоянным.

- **Сосудистая сеточка**

Мелкие сосуды кожи расширяются и становятся видимыми.

- **Папулы и пустулы**

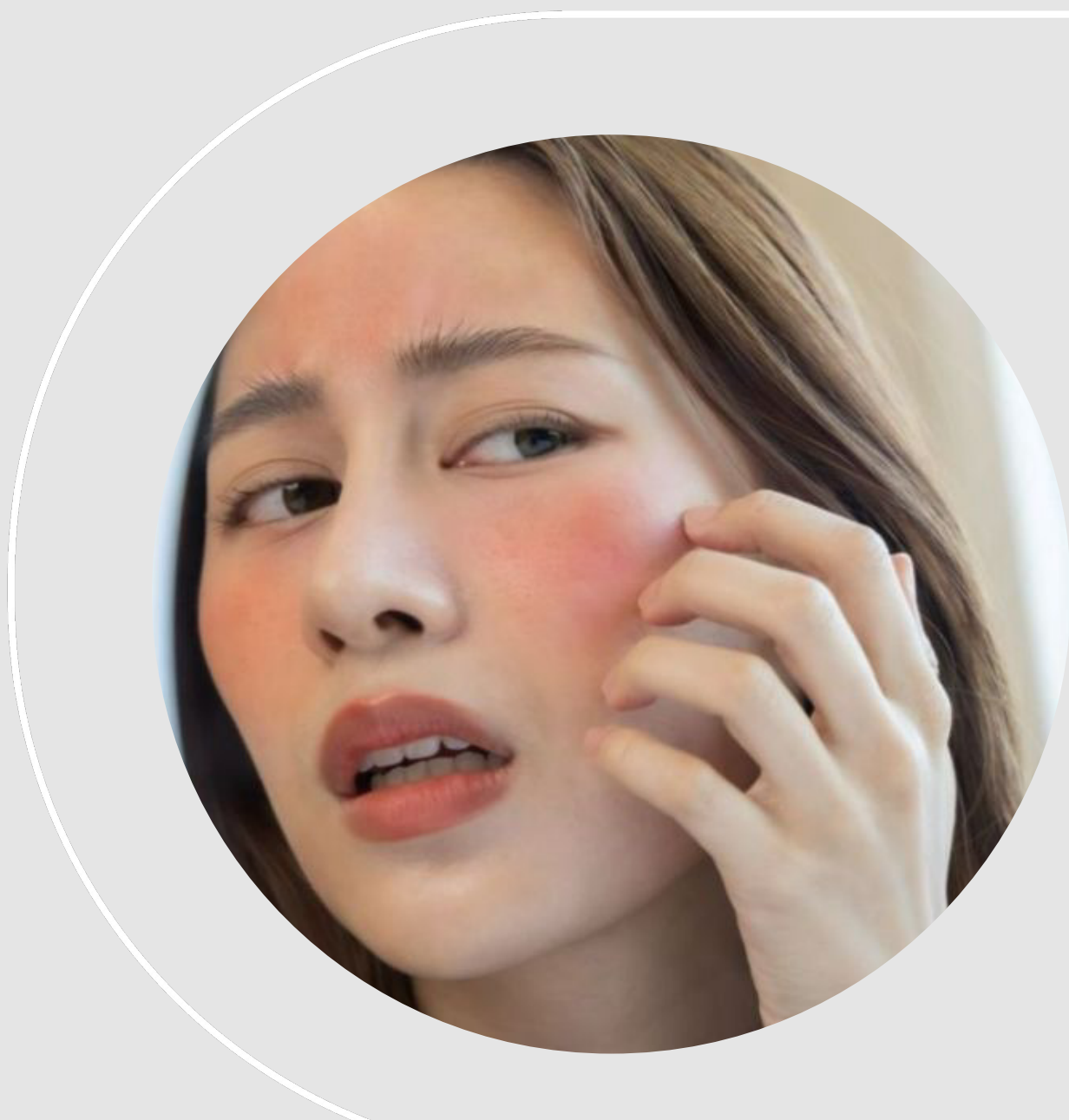
Могут появляться воспалительные элементы, очень напоминающие акне. Поэтому существует ещё одно название розацеа – «розовые угри», хотя надо отметить, что розацеа – это самостоятельное заболевание. В некоторых случаях акне (*acne vulgaris*) и розацеа (*acne rosacea*) могут наблюдаться одновременно.

- **Изменения в структуре кожи**

На поздних стадиях розацеа кожа может уплотняться и утолщаться. Особенно это характерно для области носа: ткани сильно разрастается и формируется так называемая ринофима.

- **Глазные симптомы**

Нередко в процесс вовлекаются глаза. Наблюдается необъяснимое покраснение и сухость глаз, может быть воспаление края век.





Механизм развития розацеа

В основе розацеа лежит **нарушение** регуляции тонуса **мелких сосудов**.

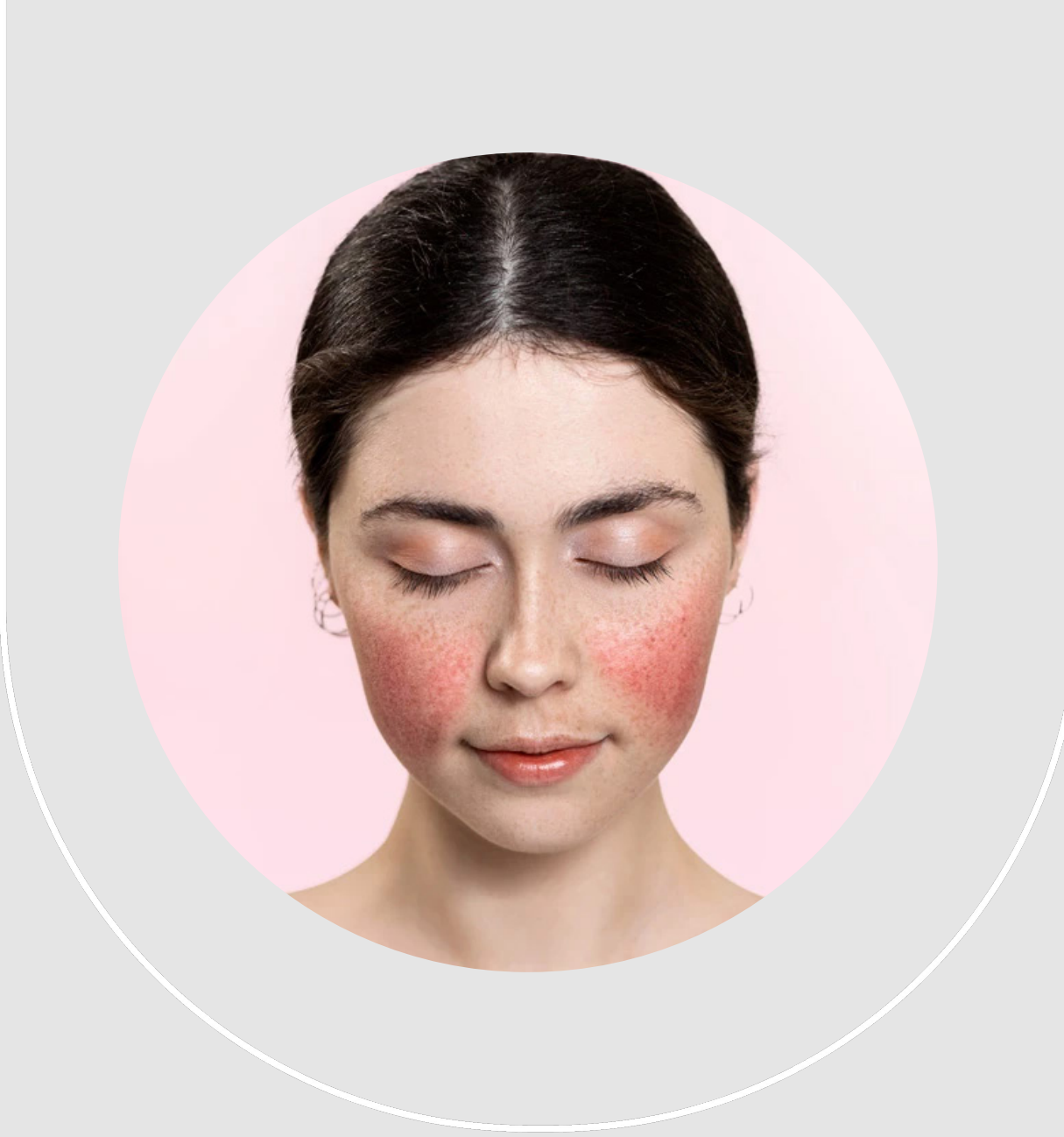
В норме сосуды могут **сужаться и расширяться** в ответ на различные **стимулы** (изменение температуры, стресс и др.), поддерживая в тканях адекватный объём кровотока.

При **розацеа** сосуды становятся слишком **чувствительными** к раздражителям. Баланс смещается в сторону длительного расширения сосудов – **вазодилатации**. Когда сосуды неконтролируемо расширяются, это проявляется теми самыми **«приливами»** – внезапным покраснением кожи, чувством жара. Чаще всего в процесс вовлекается кожа лица, декольте, реже другие зоны.

Поначалу приливы носят **обратимый** характер: покраснение появляется, а потом исчезает.

На более продвинутых стадиях розацеа сосуды остаются в расширенном состоянии **постоянно**. Покраснение становится **стойким**.

Со временем сосуды **расширяются** настолько, что на коже становится видна сеть мелких капилляров (**телеангиоэктазии**).



Почему это происходит?

Точная причина розацеа до конца **не изучена**, однако считается, что в её возникновении играют роль несколько факторов:

- **Генетическая предрасположенность.**

Если в семье есть случаи розацеа, риск её развития повышается.

- **Воспалительные процессы.**

При розацеа наблюдается хроническое воспаление, вызванное избыточной реакцией иммунной системы. При воспалении увеличивается секреция оксида азота. Это вещество способствует расслаблению гладких мышечных клеток сосудов, что приводит к их расширению.

- **Влияние окружающих факторов.**

Экологические и поведенческие факторы (например, воздействие солнечных лучей или стресс) могут запускать или усиливать воспаление.

- **Микробиологические факторы.**

Некоторые исследования указывают на участие в развитии розацеа клеща *Demodex folliculorum*, обитающего в сальных железах кожи.

- **Нарушение барьерной функции кожи.**

У пациентов с розацеа кожа становится более восприимчивой к внешним воздействиям, что может усугублять симптомы

Провоцирующие факторы

Некоторые **факторы** могут обострять или усугублять симптомы **розацеа**:

- Воздействие солнечных лучей
- Эмоциональный стресс
- Горячая пища и напитки, острая пища, алкоголь
- Резкие перепады температуры, холодный ветер или жаркая погода
- Агрессивная косметика и неправильный уход

Причины розацеа



Холод



Ультрафиолет



Жара



Ветер



Острая еда



Алкоголь



Горячие напитки



Кофеин



Курение



Некоторая косметика



Стресс



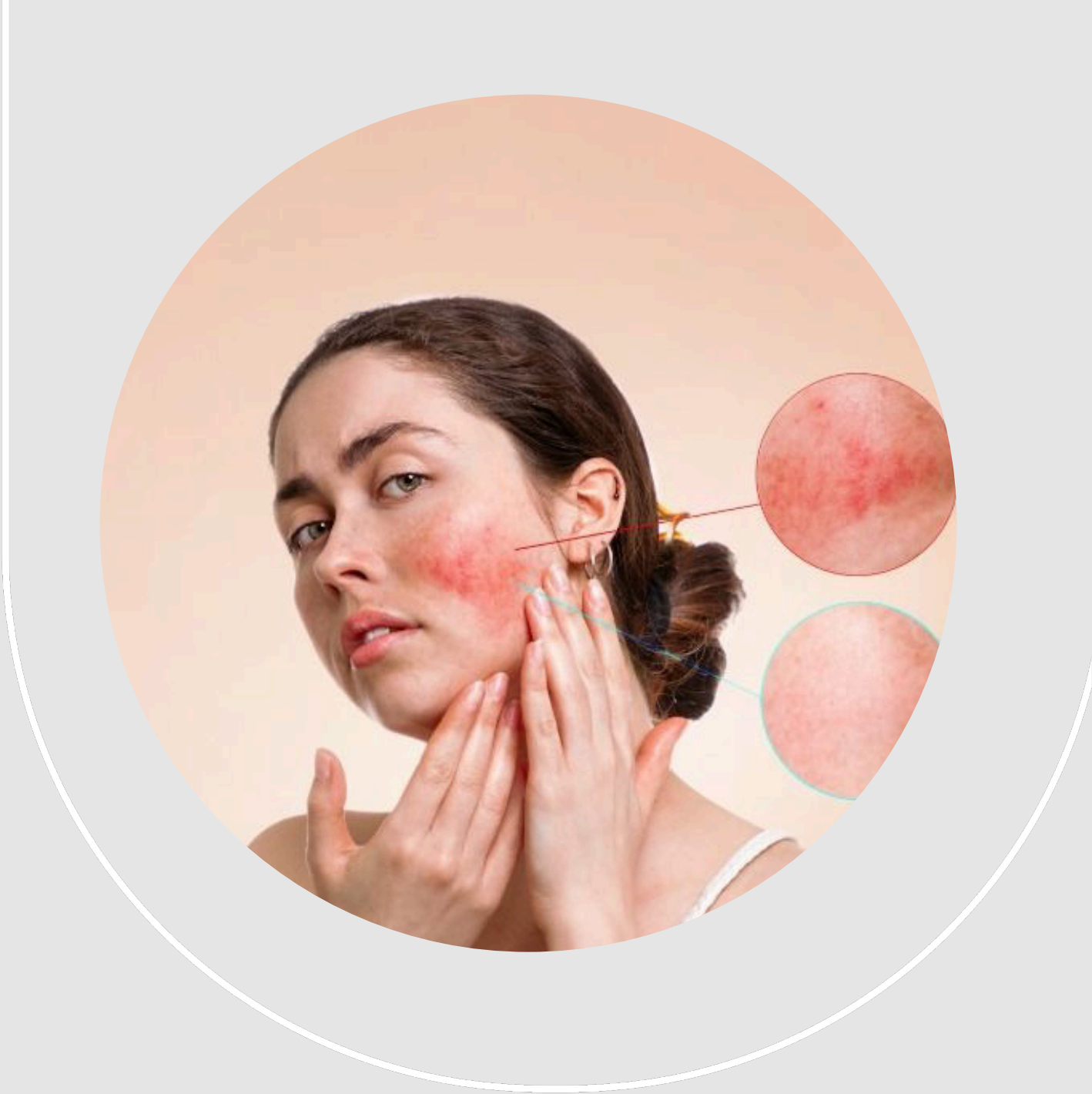
Некоторые лекарства



Менопауза



Сильные нагрузки



Формы и стадии розацеа

От формы и стадии розацеа зависит **тактика лечения.**

Поэтому проведем небольшой экскурс в терминологию.

Стадии розацеа:

- **Начальная стадия**

Проявляется периодическими приливами покраснения, которые с течением времени могут стать постоянными.

- **Умеренная стадия**

Присоединение воспаления, образование папул.

- **Запущенная стадия**

Развитие выраженных изменений кожи, включая фиматоз (утолщение кожи) и постоянные сосудистые нарушения.

Основные формы розацеа:

1. Эритематозно-телеангиэктатическая

Основной симптом – стойкое покраснение лица и расширенные кровеносные сосуды.

2. Папулопустулезная форма

Характеризуется появлением воспалительных элементов – папул и пустул (гнойничков) на фоне красноты.

3. Фиматозная форма

Утолщение кожи, особенно на носу (ринофима), а иногда и на других частях лица. Характерна для запущенных стадий розацеа.

4. Окулярная форма - офтальморозацеа

Хотя розацеа считается заболеванием кожи, у многих пациентов могут наблюдаться глазные симптомы:

- Покраснение, сухость, жжение глаз
- Светобоязнь
- Отечность, покраснение, зуд кожи век
- Воспаление роговицы, которое может привести к снижению остроты зрения

Нередко эти симптомы появляются раньше, чем кожные проявления, что затрудняет правильную постановку диагноза.



Лечение розацеа

Лечение **розацеа** требует комплексного подхода и зависит от формы заболевания.

Три кита терапии:

1. Медикаментозное лечение
2. Аппаратные и инъекционные процедуры
3. Домашний уход

Медикаментозная терапия

- **Топические (местные) препараты**

Кремы и гели с ивермектином (Солантра) и с азелаиновой кислотой (Азелик и др.) снижают интенсивность воспаления.

Пимекролимус и такролимус уменьшают эритему. Кремы с метронидазолом (Розамет) помогают справиться с инфекцией.

- **Системная терапия**

В случаях выраженной папуло-пустулезной формы может назначаться курс антибактериальных препаратов внутрь. При тяжелых формах розацеа, трудно поддающихся лечению, могут использоваться системные ретиноиды (изотретионин).

- **Офтальмологические препараты**

При поражении глаз необходима консультация офтальмолога и использование специальных глазных капель

Лекарственная терапия имеет ряд противопоказаний и требует обязательной консультации и наблюдения врача.

Лазерная терапия и фототерапия

- **Фототерапия интенсивным импульсным светом (IPL) и лазерная терапия помогают справиться с сетью расширенных сосудов.**

Во время этих процедур световая энергия, генерируемая аппаратом, поглощается пигментом крови и трансформируется в тепло. При этом происходит коагуляция сосуда изнутри без повреждения окружающих структур.



Важно помнить, что сосудистая сеть имеет свойство восстанавливаться. Поэтому результат не сохраняется на всю жизнь.

И если через некоторое время требуется повторение курса процедур – это нормально.

При папулопустулезной форме розацеа рекомендуется вначале достигнуть стихания воспаления медикаментозными методами и только после этого при необходимости переходить к лазерной и фототерапии.

Тут крутой
результат!



Инъекционная терапия

- **Мезоботокс.**

Ботулотоксин демонстрирует хороший эффект в лечении **эритемато-телеангиэктатической** формы розацеа. Блокируя вазодилатирующее влияние парасимпатической нервной системы, он способствует восстановлению нормального **тонуса сосудов**.

В отличие от классической ботулинотерапии, при **мезоботоксе** используются **низкие дозы** ботулотоксина в смеси с **биоревитализантами**. Препарат вводится внутрикожно во множество точек.

Домашний уход и образ жизни

- **Деликатные косметические средства.**

Мягкое очищение и увлажнение помогает сохранить защитный барьер кожи. Рекомендуется избегать средств, в состав которых входят спирт или абразивные частицы.

При розацеа также противопоказаны термоактивные маски и большинство пилингов.

- **Солнцезащитные кремы.**

Ежедневное применение солнцезащитных средств с высоким SPF помогает предотвращать обострения.

- **Избегание провоцирующих факторов.**

Ведение дневника, в котором отмечаются ситуации и продукты, провоцирующие симптомы, поможет скорректировать образ жизни. Чаще всего симптомы розацеа провоцируют горячие блюда и напитки (причем ключевым фактором является именно температура), острые приправы, алкоголь. Не рекомендуется посещение саун и бань, долгое пребывание на открытом солнце, холодном ветру, морозе.

Поддерживающая терапия:

Постоянное наблюдение у дерматолога и коррекция лечения в зависимости от активности заболевания являются важными для контроля симптомов и предотвращения прогрессирования.



Хирургическое лечение

При лечении **фиматозного** типа розацеа может потребоваться **лазерное** иссечение гипертрофированных тканей.

А теперь очень интересные факты о розацеа...



- **Существование розацеа** подмечено довольно давно. Позднее проявление этого заболевания – ринофиму можно увидеть у персонажей картин флорентийского живописца эпохи Возрождения Доменико Гирландайо (1448 – 1494).




- **Розацеа несколько раз** меняла название. Первоначально был предложен термин *goutterose*, что в переводе с французского означает «розовая капелька», или *couperose* (отсюда знакомый нам купероз). Некоторые французские исследователи склонялись к менее поэтичному варианту и именовали розацеа *pustule de vin*, что дословно можно перевести как «винные прыщи». Видимо, от наблюдательных французов не скрылся тот факт, что прием алкоголя часто провоцирует симптомы розацеа.
- **Розацеа чаще всего** встречается у женщин в возрасте 30-50 лет. Мужчины болеют реже, однако заболевание у них часто протекает тяжелее.
- **Больше всего подвержены** розацеа обладатели светлой кожи (I и II тип фоточувствительности по шкале Фицпатрика).
- **Парадоксально, но** пациенты, у которых розацеа сочетается с акне, часто лучше поддаются терапии.
- **Розацеа – весьма** распространенная проблема. В странах Европы заболеваемость розацеа колеблется от 1,5 до 10%. В России этот показатель составляет примерно 5%.

Заключение

Розацеа – хроническое заболевание, требующее **комплексного** и **индивидуального** подхода.

При **своевременной** диагностике и правильном **лечении** можно взять заболевание под контроль и значительно улучшить качество жизни.

Если после прочтения этого гайда вы заподозрили у себя розацеа, рекомендуем обратиться к врачу-дерматологу, чтобы уточнить диагноз и подобрать правильное лечение.



Напиши,
если остались
вопросы