



Памятка
для пациентов
С ФОТОДЕРМАТОЗОМ

ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫСЫПАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ



1. Выбирайте солнцезащитный крем с SPF не менее 50 и с пометкой UVA(!). Например, La Roche-Posay, Bioderma.



2. Солнцезащитные кремы следует наносить толстым слоем за 30 минут до воздействия.



3. Однократного нанесения НЕ достаточно.

Исследования показывают - их солнцезащитное свойство ослабевает в течение первых нескольких часов после нанесения солнцезащитного крема.



Плавание и потоотделение также снижают уровень солнцезащиты для многих солнцезащитных кремов. Солнцезащитный крем обычно **следует наносить повторно** не реже чем 1 раз в 2 часа.



4. Солнцезащитный крем следует наносить после потоотделения, купания, вытирания полотенцем и пеших прогулок (одежда стирает крем с открытых рук и ног).



5. Повторное нанесение солнцезащитного крема в течение дня НЕ усиливает защиту. SPF 30 означает максимальную защиту SPF 30 при идеальных условиях и частом повторном применении.



6. Солнцезащитные кремы следует наносить на все открытые участки кожи, в том числе на такие области, как задняя часть шеи, верхние части стоп (если в сандалиях) и уши.



7. Многодневное воздействие солнечного света увеличивает чувствительность к УФ-излучению в последующие дни. В таких случаях необходимо использовать продукты с более высоким SPF.



8. Репелленты от насекомых, содержащие ДЭТА, могут снизить SPF продукта примерно на 30%.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



1. Пользуйтесь приложением для контроля UV индекса при планировании выхода на улицу, в том числе при планировании зимних прогулок.



2. Летом лучше выходить на улицу ранним утром или поздним вечером.



3. Защищайте кожу в помещении и в автомобиле.



Наклейте пленку, поглощающую УФ-излучение, на окна дома или в машине (пленка солнцезащитная).

ОДЕЖДА



1. Выбирайте закрытую одежду: наденьте рубашки с высоким воротником и длинными рукавами, брюки или длинную юбку, носки и туфли, широкополую шляпу и, если возможно, перчатки.



2. Носите непрозрачную солнцезащитную одежду. Если ткань просвечивает - она не подходит.



3. Плотная ткань темного цвета наиболее эффективно защищает от УФ-излучения. Вариантом плотной ткани является шелк.



4. На некоторой одежде теперь имеется маркировка UPF - фактор защиты тканей от солнца. Выбирайте те, у которых UPF 40+.



5. Вы также можете купить солнцезащитную пропитку, которая используется в момент стирки одежды (например, Rit Sun Guard, но их нет в России).



Пропитку одежды нужно проводить регулярно, но это может быть дешевле, чем покупать защитную одежду.



Памятка
для пациентов с фотодерматозом

**Ирина Манто, аллерголог-иммунолог, автор
Анна Панкова, педиатр, дизайн**



июнь, 2024