

Acne FAQ

Прежде чем мы начнем, давай определим что у тебя.

Акне - это медицинское название прыщей и угрей. В широком смысле акне - это прыщи вообще, как угревая болезнь.

Пост-акне - это все дефекты на коже, которые являются последствиями угревой болезни. Т.к. появление воспалительных элементов не проходит бесследно, оставшиеся следы относят к пост-акне. Это пятна, рубцы, шрамы. Ещё к пост-акне можно отнести расширенные поры после угревой болезни, нездоровый цвет лица.

Для быстрого нахождения ответа на свой вопрос используй поиск по странице (Ctrl+F во всех браузерах).

Следует вводить простые слова без окончаний. Например: “болтушк”, “сохнет”, “черн” или “точк” (черные точки), “салицил”, “дегтяр” и т.д. Так ты не только бережешь наши нервы, но и экономишь время ожидания ответа, потому как на поиск в архиве ты потратишь всего лишь 10 минут.

Содержание

[В чем причина акне?](#)

[Я слышал, что акне разделяют по степеням. Как узнать...](#)

[Чем лечить акне?](#)

[Подробно о антибиотиках.](#)

[Кто-нибудь пользовался “*Название препарата*”?](#)

[В чем отличие геля от крема?](#)

[Стоит ли обмазываться салициловой кислотой?](#)

[Врач прописал болтушку.](#)

[Мне поможет дегтярное мыло?](#)

[Как не угробить кожу и не усугубить акне?](#)

[Какие средства являются откровенным днищем?](#)

[Помогут ли мне косметологические процедуры?](#)

[Поможет ли загар от акне, постакне?](#)

[Как правильно ухаживать за кожей?](#)

[Как часто умывать и увлажнять кожу?](#)

[В какой последовательности наносить крема?](#)

[Посоветуйте производителей косметики](#)

[Посоветуйте солнцезащитные средства](#)

[Что нужно знать о солнцезащитных средствах?](#)

[Лицо блестит, что делать?](#)

[Что такое SPF?](#)

[Как бриться при акне?](#)

[Как избавиться от черных точек?](#)

[Поможет ли глина при постакне?](#)

[Какую глину выбрать? Как её наносить?](#)

[Правда ли, что молоко вызывает акне?](#)

[Как избавиться от красных пятен \(постакне\)?](#)

[Как быстро избавиться от прыщей за 5 минут?](#)

[Врач сказал, что прыщи из-за клеща. Верить ли ему?](#)

[Связано ли наличие прыщей с гигиеной?](#)

[Может ли аллергия вызвать акне?](#)

[Могут ли хронические воспаления вызвать акне?](#)

[Нужна ли диета при акне?](#)

[Помогут ли пивные дрожжи, БАД'ы и витаминки?](#)

[Могут ли причиной прыщей быть алкоголь и курение? Про ЗОЖ](#)

[Что такое аутогемотерапия?](#)

[Влияет ли фап на прыщи?](#)

[Почему нужно лечить акне? Пройдут ли прыщи сами?](#)

[Подборка ссылок по акне](#)

[Ссылки по уходу за кожей](#)

[Ссылки о постакне](#)

[Изотретиноин \(РОА\) FAQ](#)

В чем причина акне?

Причина в повышенном салоотделении (гиперфункция сальных желез), которое чаще всего связано с гормональным дисбалансом. Особенно это касается пубертатных подростков. Рецепторы сальных желез реагируют на изменения гормонального фона, в результате этого повышается их активность. Вырабатывается чрезмерное количество кожного сала, которое является средой для распространения бактерий *Propionibacterium Acnes* и *Staphylococcus Epidermidis*. Поры расширяются, а вырабатываемое сало закупоривает их. Отсюда воспаления, нагноения, покраснения и прочие неприятности. Причем сало не только активнее вырабатывается, оно еще и гуще становится, а значит, сильнее закупоривает поры. Случается так, что даже небольшой всплеск гормонов может возмутить железы, и в результате спровоцировать акне. Поэтому совладать нужно прежде всего с ними. Для более подробной информации используй запросы "патогенез акне" и "этиология акне".

Я слышал, что акне разделяют по степеням. Как узнать какая у меня степень?

Ты можешь наугадить таблицу степеней

[Пример 1](#)

[Пример 2](#)

По задумке, в зависимости от степени назначаются те или иные средства для лечения. На практике же все немного иначе.

Чем лечить акне?

Есть несколько групп средств против акне. В скобках указано действующее вещество.

1. Топические (внешние) антибиотики:
Далацин (克林да米辛), Клиндовит (克林да米辛), Зинерит (эритромицин, ацетат цинка) и др.
2. Системные (внутри) антибиотики:
Юнидокс Солютаб, Доксициклин, Левомецетин и др.
3. Топические (внешние) ретиноиды:
Изотрексин (изотретиноин и антибиотик эритромицин), Дифферин (адапален), Клензит С (адапален и клиндамицин).
4. Системные ретиноиды:

Роаккутан, Акнекутан, Сотрет, Верокутан, Isotroin-20.

5. Азелаиновая кислота:

Содержится в таких препаратах как Скинорен и Азелик.

6. Бензоил пероксид:

Базирон АС, Эффезел, Угресол и Оксигель (окси5, окси10, акнеВ5).

7. Антисептические средства и другие препараты:

Метрогил (метронидазола, имидазол), Куриозин (цинка гиалуронат, цинка хлорид).

Положительный результат приема того или иного средства зависит от степени тяжести, продолжительности заболевания и других моментов, однако сказанное о веществах можно подытожить следующим образом:

Отлично работает: системные ретиноиды (читай [Изотретиноин FAQ](#)). Для тяжелой и средней степени акне, а также при любой степени, если другие виды лечения неэффективны.

Работает: системные антибиотики. Имеют временный эффект, после окончания приема возвращаются прыщи.

Плохо работает: топические ретиноиды (пункт 3), топические антибиотики (пункт 1), бензоил пероксид (пункт 6). Отлично подойдут для легкой и ультра-легкой степени акне. При средней и тяжелой снизят кол-во высыпаний.

Не работает: всё остальное.

Так что же мне выбрать? - спросишь ты. Ответ конечно же - [изотретиноин](#), но если мамка денег не дает, а с завтраков накопить не получается, то оптимальным выбором является связка из Дифферина (0,1%) и Базирона (5%) (либо их аналогов, см.выше). Так как Дифферин увеличивает чувствительность кожи к солнцу его следует наносить вечером, а утром использовать Базирон. Наносить нужно точечно или тонким слоем в зависимости от тяжести акне. И помни, оптимальный курс лечения составляет 3 месяца, не жди сиюминутного чуда.

Но не спеши бежать в аптеку, тебе еще понадобится средство для умывания и увлажнения кожи. Умывалка нужна чтобы удалить грязь, пот и прочую нечисть с кожи твоего лица прежде чем ты нанесешь крем. А увлажняющий крем тебе понадобится из-за сухости кожи, которая обязательно возникнет во время использования данных препаратов. Если ты не хочешь ходить как

ящерица покрытая белой чешуей, то крем нужен обязательно. Прежде чем ты начнешь задавать глупые вопросы рекомендую к прочтению следующие ссылки: [первая](#), [вторая](#), [третья](#), [четвертая](#).

Анон, поясни за антибиотики?

Антибиотики есть антибиотики, а значит, воспаления кое-как убирают, кожу подсушивают. Новые высыпания при этом могут и будут (закон Мерфи так работает) появляться даже во время приема. После того, как перестаешь упарывать, все возвращается на круги своя - воспаляется, краснеет и гниет. Со временем возбудители и вовсе перестают реагировать на антибиотики. Алсо, при постоянном употреблении антибиотиков велика вероятность испортить микрофлору ЖКТ, что может усугубить акне.

Если же ты выбрал путь антибиотиков обязательно прочитай полностью инструкцию, так, например - при приеме Доксициклина нельзя подвергаться солнечному свету и УФ лучам. Обращай внимание на подобные мелочи, они могут стоить тебе здоровья.

Кто-нибудь пользовался “*Название препарата*”?

Все возможные препараты разделяются по действующему веществу. Берешь свой аннигилятор прыщей и читаешь его состав. Далее смотришь действующее вещество в [рейтинге](#), либо просто используй поиск по слову Ctrl+F.

В чем отличие геля от крема?

Основу крема составляет вода и масла, основу геля - вода и влагоудерживающие вещества. Крем подходит для сухой кожи, а гель для жирной. Хотя на практике приходится подбирать исходя из реакции кожи. Если гель сильно сушит кожу, то нужно переходить на крем. Крем тоже имеет свои минусы, он долго впитывается и может оставлять жирный блеск.

Стоит ли обмазываться салициловой кислотой?

Нет. Салициловой кислотой (растворами) можешь пересушить кожу. Салицилка никак не влияет на выработку сальных желез, она просто хорошо разлагает жир, и многие думают, что от этого прыщей станет меньше. Но нет,

на сухость кожи рецепторы сальных желез реагируют незамедлительно и вбрасывают на кожу еще больше сала.

Врач прописал болтушку.

Выкинь в мусорку и ищи другого врача. Болтушки – это вообще несерьезно. Архаичное средство. Причем болтушки не просто сушат кожу, а в некоторых случаях вызывают ожог. Наносить эту дрянь на лицо категорически не советую. На теле (шея, спина) попробовать можешь, но толку от этого будет мало, если вообще будет. Я предупредил.

Мне поможет дегтярное мыло?

Еще один миф, дегтярное мыло никаким особым образом не воздействует на акне. По своей эффективности как обычное мыло. Хочешь сделай своей коже еще хуже? Умывайся мылом чаще.

Как не угробить кожу и не усугубить акне?

Салицилка, болтушки, спирты, мыло и т.п. сушит кожу. Рецепторы сальных желез реагируют на сухость и начинают еще активнее вырабатывать сало в котором размножаются акне бактерии. Ну а дальше прыщи ГРОБ ГРОБ КЛАДБИЩЕ ПИДОР.

Какие средства являются откровенным днищем?

Доставляю список барахла, которое гарантированно тебе не поможет и даже навредит: Voro Derm, Garnier Чистая Кожа, Clearasil Ultra, Боро+, Делекс Акне, Лосьон огуречный, Пропеллер Professional, Чудо-Лукошко, Чистая линия Крем-актив, Угрисепт 911 и тому подобный немедицинский мусор.

Помогут ли мне косметологические процедуры?

В косметологических кабинетах предлагаются всевозможные виды терапии. Например: озонотерапия (инъекции кислорода и озона под кожу), мезотерапия (введение в кожу различных веществ), криотерапия (воздействие холодом), фотометодики (воздействие на кожу светом), микротоковая терапия (воздействие токами), калотерапия (ну ты понял) и др. Многие из перечисленных методов сомнительны, и не имеют доказанной

эффективности. Так, например, не существует достаточных доказательств эффективности применения озонотерапии при лечении каких-либо заболеваний. При наличии воспалений на лице (читай – акне) адекватные врачи применять эти процедуры не рекомендуют. Если тебе предлагают что-то из этого списка при выраженном акне, то скорее всего тебя наебывают и пытаются обобрать. В основном, эти методы предназначены для улучшения питания и регенерации кожи. Короче говоря, это омолаживающие процедуры. Эффективны ли они при постакне? Сомнительно.

Поможет ли загар от акне, постакне?

Загар уменьшает количество появления новых прыщей, как натуральный (от солнца), так и полученный в солярии. Таким образом, можно улучшить состояние кожи, проводя несколько минут в солярии раз в неделю. Но не стоит от загара ждать чуда, если у тебя средняя или тяжелая степень акне, потому что так ты только временно сократишь кол-во новых прыщей.

Поэтому, данный способ подойдет только для легкой степени акне. Так же загар помогает частично замаскировать постакне, но лишь на время оно. Для тех, кто все же решится использовать данный способ борьбы – стоит знать, что загар усиливает естественный процесс старения кожи и может активизировать раковые процессы. Так что не стоит сильно увлекаться загаром, используйте его в пределах нормы.

Оптимальное время загара зависит от типа кожи, для очень светлой необходимо начать с 3-5 минут два раза в неделю. Даже если у вас смуглая кожа не стоит в первый раз загорать больше 7 минут для избежания ожога.

Как правильно ухаживать за кожей?

Достаточно всего лишь очищать и увлажнять кожу. Для очищения лучше всего подойдет пенка для умывания, никакого мыла. Порядок действий прост: умываешься с пенкой, затем наносишь увлажняющий крем. Чтобы лицо не блестело на свету, обмакни лицо в бумажной салфетке
Внимание! Не экономь на пенке, ищи рН нейтральную. Крем должен быть некомедогенный.

Как часто умывать и увлажнять кожу?

Обычно до и после того как ты нанесешь крем от акне, чаще всего днем и вечером. Но это не правило, а лишь рекомендация. Запомни - умывать и увлажнять необходимо так часто, как этого требует твоя кожа. Если ты чувствуешь жирность или сухость кожи - значит самое время. Кому-то хватит и одного раза в день, кому-то больше.

В какой последовательности наносить крема?

После умывания наносится крем от акне, затем увлажняющий крем. Прежде чем наносить увлажняющий крем лечебному крему необходимо время чтобы впитаться, 10-15 минут вполне хватит. Еще раз повторю, если кто не понял: умылся, намазал базирон/дифферин, подождал пока он впитается, намазал увлаж. крем.

Посоветуйте производителей косметики

Проверенные и одобренные: Сетафил, La Roche-Posay, Bioderma. Для тела очень хороша Эмульсия Эмолиум. [Подробнее](#).

Если для тебя они слишком дорогие или же отсутствуют в магазинах и аптеках своего города, то выбирай их аналоги. Главное, что должно быть написано на упаковке для увлаж. крема - “некомедогенно”, для умывалки - “pH нейтральный”.

Посоветуйте солнцезащитные средства

Ты можешь найти их у производителей из предыдущего вопроса (вкупе увлажняющих кремов), а также у таких производителей как: Sun Power (Michel Laboratory), Кора, Eva Sun, Nivea Sun и др. Самое главное, чтобы оно было “некомедогенно”.

Так же защиту от ультрафиолетового излучения содержат некоторые увлажняющие крема (значение SPF ищи на упаковке)

Что нужно знать о солнцезащитных средствах?

После нанесения солнцезащитные средства теряют свои защитные свойства, поэтому в течение дня их необходимо наносить вновь, каждые 2-3 часа для полной защиты от солнца.

Лицо блестит, что делать?

Если ты мажешь лицо увлажняющим кремом, то после того как он впитался (10-15 минут) обмакни лицо в обычной бумажной салфетке, например Zewa или Kleenex, которые есть во всех супермаркетах. Не нужно тереть лицо салфеткой, просто прикладывай к лицу слегка надавливая.

Другое дело когда блеск возникает из-за усиленной выработки кожного сала. Например, на носу. И тут у тебя два варианта. Первый и самый верный - изотретиноин, во время приема которого сужаются поры, нормализуется работа сальных желез, исчезают черные точки и блеск проходит. Второй - сужение пор глиной и уход за кожей (умывание и увлажнение)

Что такое SPF?

Солнцезащитные средства характеризуются коэффициентом SPF (Sun Protection Factor). SPF показывает во сколько раз можно увеличить длительность пребывания на солнце благодаря защитному крему.

Таблица SPF:

SPF	УФ-лучей, достигающих кожи (%)	УФ-лучей, поглощаемых (%)
2	50	50
4	25	75
10	10	90
25	4	96
50	2	98

Как бриться при акне?

Прекратите бриться пока проблемы с акне не пройдут, потому что дальнейшее бритье лишь провоцирует развитие. Избегайте “давящего” бритья, чтобы не образовывались заостренные кончики волос, брейтесь по направлению волоса. Кожу растягивать нельзя, избегайте многократных движений бритвы по одному месту. Применяйте специальные бритвы, сбрывающие волосы над поверхностью кожи. Можно использовать электробритву, но с настройкой, исключающей тесный контакт с кожей. Лучше подойдет триммер. После бритья пользуйтесь лосьоном с нейтральным уровнем pH, никак одеколонов и прочего спирта.

Как избавиться от черных точек?

Если ты впервые столкнулся с проблемой тебе подойдет Ciracle goodbye blackhead. Если же черные точки у тебя давно, то тебе поможет чистка у косметолога. Чистка не гарантирует окончательного избавления от черных точек, сколько бы ты не давил их. Для полной победы необходимо сужать поры и ухаживать за кожей. Об уходе за кожей мы говорили чуть выше, а для сужения пор маркетологи придумали тысячи средств. Расово верное средство – глина. Так же черные точки проходят во время приема изотретиноина.

Поможет ли глина при постакне?

Нет, глина не избавит тебя от постакне. Глина эффективна лишь для сужения пор. Максимум чего ты добьешься- легкого осветления кожи, и то не гарантировано.

Какую глину выбрать? Как её наносить?

Белую или голубую, разницы между ними почти нет. Хотя некоторые находят для себя комфортной ту или иную.

Глину разводят водой до состояния густой сметаны и наносят толстым слоем на смоченную водой кожу. Распаривать кожу перед нанесением не нужно. Будь аккуратнее с зоной вокруг глаз и бровей. Обмазавшись ждем 10-20 минут и бежим смывать под душ, растирать глину при этом не надо. После процедуры намажь лицо увлажняющим кремом. Повторяй процедуру каждые 3-7 дней.

Правда ли, что молоко вызывает акне?

Правда, но не только молоко, но и [молочная продукция](#) в целом, может увеличить количество новых высыпаний. Но она не вызывает их на пустом месте. Поэтому если вы никогда не страдали проблемами акне, а в 20 лет они стали появляться – это не ваш случай.

[Подробнее о исследованиях воздействия молока, шоколада.](#)

Поэтому прежде чем съесть мороженку и хлопья с молоком в следующий раз подумайте. Для особо жаждущих людей есть соевое молоко и тофу. Рецепты мороженого без молока ищи в гугле. Подводя итог: отказавшись от молочной

продукции ([список](#) что к ней относится) ты можешь сократить количество прыщей.

Как избавиться от красных пятен (постакне)?

Нужно понимать, что заниматься проблемами постакне можно только после полного исчезновения акне, иначе появление и увеличение количества новых прыщей не заставит себя ждать.

В нашей стране очень распространены мифы о бадяге как о чудодейственном средстве. Бадяга и от прыщей избавит, да и постакне выведет, а уж цена - копейки. Просто чудо, а не средство. Именно так говорят далекие от реальных проблем с кожей люди, которые чаще всего максимум имели легкую степень акне. А что же на деле? Бадяга пригодна только для избавления от легкой степени постакне, а очень часто и вовсе не дает результата. Стоит ли пробовать? Да, если вы максимум бож с легкой степенью постакне, но вину за последствия на вашей коже будете нести сами.

Как вы уже поняли, избавиться от постакне в домашних условиях нельзя. Реально же работающими способами являются процедуры химического пилинга и лазерной шлифовки. Ни один адекватный косметолог не станет их вам делать в период с весны до осени, чтобы не травмировать солнцем кожу. После процедур требуется долгий период восстановления, который длится более 1 недели, будь готов хикковать все время дома.

Если на твоём лице есть рубцы, кратеры и шрамы, то тебе поможет только лазер. Да, дорого. Но выбора у тебя нет, потому что это реально работает. [На примере одного из анонов.](#)

Для индивидов повторю: лазер не убирает акне, более того, если у тебя есть воспаления - делать такие процедуры нельзя. Убирает только постакне.

Важная информация для тех, кто проходит и прошел курс терапии ретиноидами (изотретиноин, Роаккутан, и т.д., если кто не понял): проводить процедуры шлифовки и пилинга нельзя в течение 5-6 месяцев после окончания лечения из-за возможности усиленного рубцевания в атипичных местах и возникновения гипер- и гипопигментации.

Остальная и более подробная информация [Ссылки \(Постакне\)](#)

Как быстро избавиться от прыщей в кратчайшие сроки?

Никак. Их можно только скрыть с помощью макияжа.

Если ты решишь скрыть акне в виде бугров и нарывов, то только ухудшишь ситуацию. Смотреться это будет неестественно и неприятно. А несколько слоев косметики еще больше увеличат размеры прыщей. Поэтому в идеале косметика скрывает только различные пигментные пятна (постакне), плоские и не возвышающиеся над кожей.

Также необходимо помнить, что косметика может вызывать закупорку пор, а это приводит к появлению новых высыпаний и лишь усугубляет ситуацию. Чтобы этого не происходило следует использовать некомедогенную косметику.

Вдаваться подробно в тему косметики не будем, все таки мы здесь занимаемся лечением акне, а не его маскировкой. При желании ты сам разберешься в этой теме.

Примеры на что способна косметика: [первый](#), [второй](#), [третий](#), [тысячи их](#).

Гайд от анона: [один](#), [два](#).

Врач сказал, что прыщи из-за клеща. Верить ли ему?

Демодекоз (демодекс) – это отдельная болезнь, вызываемая клещом (*Demodex Folliculorum*), который обитает на коже, в том числе и в протоках сальных желез многих людей. Более того, его повышенная концентрация обнаруживаемая соскобом. Демодекс встречается и у людей без акне. Сделай соскоб на наличие и возможно ты найдешь свою причину появления акне.

Связано ли наличие прыщей с гигиеной?

Многие ошибочно полагают, что акне связано с отсутствием гигиены. Это не так. Выработка кожного сала не зависит от этого. Более того, при частом умывании кожа сушится сильнее, что провоцирует сальные железы. Сказанное не означает, что гигиена не нужна. О правильном уходе за кожей можешь прочитать выше.

Может ли аллергия вызвать акне?

Аллергия не имеет никакого отношения к акне. Это совершенно разные вещи.

Могут ли хронические воспаления вызвать акне?

Любой очаг инфекции может усугубить проблемы с акне, вызвать обострения, т.к. инфекция распространяется по всему организму через лимфоток. Однако, причиной появления акне не является.

Основные источники воспаления:

- ногти на ногах (врастание, нагноение) – обращайтесь с этой проблемой к хирургу;
- горло, носоглотка (не здоровые миндалины, ангины, хронический тонзиллит) – обращайтесь с этой проблемой к отоларингологу (лору);
- больные зубы – к стоматологу;
- проблемы с ЖКТ – к гастроэнтерологу;

Если что-то из этого тебя беспокоит, то лечить это нужно в любом случае. Стоит знать, что определить инфекцию по анализам крови не всегда удастся. Легкое воспаление может давать незначительные отклонения от нормы. Да и сдавать кровь необходимо при обострении. Хроническая же инфекция обычно проявляется рывками, и поймать нужный момент практически нереально. О воспалительном процессе в организме могут свидетельствовать увеличенные лимфоузлы.

Нужна ли диета при акне?

Существует популярное мнение, что акне появляется от злоупотребления жирным, сладким, мучным, газировкой, чипсами, фаст фудом и прочим. Это миф. Выйди на улицу, оглянись, кто из чистолицых сидит на диете? Они как и все ходят в Мак, пьют газировку и имеют чистую кожу.

Диета необходима когда у тебя проблемы с ЖКТ вызывающие акне (что бывает очень редко), которые необходимо лечить у гастроэнтеролога. Только он может сказать, нужна ли тебе особая диета.

Реальное влияние на акне оказывает лишь молочная продукция, как говорилось [ранее](#).

Помогут ли пивные дрожжи, БАД'ы и витаминки?

К лечению акне они никакого отношения не имеют. Можешь хоть горстями пить свои пивные дрожжи (с серой, с цинком и другие) и прочие витаминные комплексы, прыщи никуда не денутся.

Могут ли причиной прыщей быть алкоголь и курение? Стоит ли угореть по ЗОЖ?

Вредные привычки, конечно, приносят определенный вред, но не являются причиной акне.

Что такое аутогемотерапия?

Аутогемотерапия – это процедура внутримышечного введения пациенту собственной крови, взятой из вены, которая якобы подхлестывает иммунную и другие системы организма. В народе её называют переливанием крови из вены в жопу. Вокруг этой процедуры много бугурта, а во многих развитых странах (напоминаю, что эта страна к ним не относится) процедура признана опасной и запрещена. Против акне она тебе точно не поможет.

Влияет ли фап на прыщи?

Не влияет. Нет никаких подтвержденных исследований зависимости мастурбации или секса с появлением акне.

Почему нужно лечить акне? Пройдут ли прыщи сами?

Больные акне считают главным преимуществом людей с хорошей кожей отсутствие забот по уходу за кожей. Отсюда появляются заблуждения, что “красивая кожа — это не результат усилий, это изначально данность”, и что “её не нужно поддерживать в таком состоянии”. Следовательно, если кожа “плохая”, “с прыщами”, то это значит что “она просто склонна к их появлению”, и “предпринимать что-либо не имеет смысла”. Всё само пройдет - это глубокое заблуждение, потому что проблемы не ограничиваются акне.

Для всех больных акне знакома ситуация, когда они избегают чего-либо. «Нет, не пойду на встречу, они заметят мой прыщ на носу и скажут о нём», «Что подумает про меня этот человек, как он отнесется ко мне из-за того, что прыщи на лице?». Большая часть подобных ситуаций вызывает неприятные

эмоции связанные во время общения с другими людьми. Испытывая трудности в общении, акне превращается в барьер между тобой и окружающим миром, и чем дольше ты страдаешь проблемами акне, тем сильнее закрепляется избегающее поведение. Ты начинаешь сидеть днями дома, ждешь когда пройдут прыщи чтобы выйти в свет. Чувствуешь дискомфорт находясь в людных местах, отказываешься от предложений друзей провести вместе время.

Не занимаясь лечением акне должным образом ты медленно, но верно, сам загоняешь себя в депрессию, что очень сильно отражается на дальнейшем поведении. Замечал как слезятся глаза когда тебе на встречу идут красивые девушки? Или быть может ты поворачивался наименее прыщавой стороной к людям чтобы выглядеть в их глазах лучше? Думаешь ли ты о том, что проходящие мимо люди смотрят на тебя и оценивают? Всё это ненормально и является следствием воздействия акне на твоё поведение.

Существует миф, о том что к 25 годам прыщи у большинства проходят, нужно лишь потерпеть. Даже если ты доживешь до 25 лет, вытерпишь весь дискомфорт связанный с акне, скорее всего твоя жизнь не изменится. Ты можешь остаться таким же робким, неловким, стеснительным, неуверенным в общении человеком. Твоё поведение и характер возможно навсегда изменятся в худшую сторону пока ты дождешься 25 лет.

Другая сторона проблем - постакне. Ничто не проходит бесследно, в том числе и акне. И чем дольше ты откладываешь лечение, тем сильнее постакне. У многих годами остаются красные пятна, а рытвины и шрамы могут остаться на всю жизнь. Также нужно отметить, что лечение серьезного постакне намного сложнее и дороже чем самое дорогое лечение акне (Роаккутаном).

Ко многим осознание того, что нужно было лечить акне всеми силами приходит только после 20, о чем они сильно жалеют. Одним из них является сам автор данного опуса. Он закончил курс Роаккутана, стал чистолицым, почувствовал уверенность в себе, перестал отводить взгляд когда на него смотрят. В конце концов стал просто счастливее. И вместе с этим жалеет об упущенных возможностях из-за долгого лечения акне.

Не откладывайте поход к дерматологу, не жалейте деньги на изотретиноин.

Ссылки (Акне)

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Акне> – Довольно поверхностная статья, тема акне не раскрыта. Если ты неофит, то полистать разок стоит.

<http://lurkmore.to/Прыщи> – Авторы статьи попытались рассказать о стереотипах и заблуждениях, касающихся акне, а также пройти по основным вопросам, которые могут возникнуть у прыщеанона. Получилось не очень. Тема не раскрыта.

<http://botalex.livejournal.com/85197.html> – Более адекватная тележка об акне, патогенезе и лечении от человека, который имеет отношение к медицине.

<http://smska.livejournal.com/37634.html> – Просто и понятно об акне. Пару форумов и сопутствующих им, или наоборот, сайтов:

<http://acne.org/messageboard/>

<http://ugrei.net/>

<http://ellene.ru/>

<http://forum.ellene.ru/>

Моар:

[Примеры алгоритмов лечения акне](#)

[Базовая информация об акне](#)

[Этиология и контроль появления угрей](#)

Кто может лечить акне? В двух словах: дерматологи смотрят на косметологов, как на говно. Наиболее хитрожопые дерматологи переквалифицируются в дерматологов-косметолохов.

<http://ugrei.net/5-who.php>

Государственный научный центр дерматовенерологии и косметологии, рекомендуется всем из ДС. Здесь выписывают изотретиноин <http://cniivi.ru/>
Аналогичное для Киева - Городской [КВД](#)

[Как правильно бриться при акне](#)

[Мемчики](#)

Ссылки (Уход за кожей)

[Про очищение](#)

[Про увлажнение](#)

[Зачем нужны тонеры, эмульсии, лосьоны, мисты?](#)

[Косметология FAQ от gracebirkin](#)

[Современные косметические средства \(Meder\) видео](#)

[О загаре и ультрафиолетовых лучах \(UVA, UVB\)](#)

[Обзор нескольких солнцезащитных средств](#)

[Отзывы о всяких продуктах. Если наткнешься в поисковике, то можешь туда не ходить.](#)

[Форум химиков. В идеале здесь пояснят за состав и развеют многие мифы.](#)

Ссылки (Постакне)

[О постакне процедурах – must read](#)

[Всё о пилинге](#)

[Виды пилинга. Какой выбрать?](#)

[Пилинги и скрабы – как делать это правильно?](#)

[Рецепты от пятен и шрамов после прыщей](#)

[Факты об акне и постакне – must read](#)

Изотретиноин FAQ

[Что такое Роаккутан и для чего он нужен?](#)

[Когда стоит задуматься о курсе изотретиноином?](#)

[Как начать лечение изотретиноином?](#)

[Нужен ли рецепт?](#)

[Что нужно знать, если я решил начать лечение?](#)

[Какие анализы необходимо делать?](#)

[Почему нужен дерматолог. О контроле за лечением.](#)

[Сколько пачек изотретиноина мне нужно? Как все подсчитать?](#)

[По какой схеме принимать?](#)

[Можно ли принимать при легкой степени акне?](#)

[Как принимать изотретиноин?](#)

[Как сэкономить на лечении? Об аналогах Роаккутана.](#)

[Можно ли заменить изотретиноин витамином А?](#)

[Аналог \(дженерик\) или оригинал? Что выбрать?](#)

[Можно ли комбинировать Роаккутан и аналоги \(дженерики\)?](#)

[Я забыл принять таблетку. Мне пиздец?](#)

[Можно ли прерывать курс лечения изотретиноином?](#)

[Правда ли, что изотретиноин "садит" печень?](#)

[Как избежать рубцевания?](#)

[Зачем нужна защита от солнца во время лечения?](#)

[Когда лучше начинать лечение?](#)

[Появилась сухость, что делать?](#)

[Появились трещины, "заеды" в уголках рта, лопаются губы...](#)

[Влияет ли изотретиноин на глаза?](#)

[Что делать, если началась боль в суставах?](#)

[Можно ли применять глину во время курса?](#)

[У меня нет побочных. Изотретиноин не действует?](#)

[Как пройдет мое лечение? Что ожидать?](#)

[Мне не помог изотретиноин. Повторный курс. Рецидив.](#)

[Каков шанс \(процент\) рецидива?](#)

[Подборка ссылок по изотретиноину](#)

Что такое Роаккутан, для чего он нужен и в чем его фишка?

Роаккутан – ретиноид для системной терапии угревой болезни (читай – акне). Действующее вещество: изотретиноин. Является наиболее эффективным из существующих средство для лечения разных степеней акне, да и вообще от повышенного салоотделения. Единственным эффективным средством можно сказать. Фишка в том, что он воздействует на сальные железы, уменьшая их активность и количество. Таким образом выработка кожного сала уменьшается и акне бактериям становится просто негде размножаться. Эффект от препарата кумулятивный. Вероятность повторного возникновения акне (читай – рецидив) при этом очень мала, если ты все сделаешь правильно. Роаккутан не единственный ретиноид, существуют и другие (дженереки/аналоги), о которых подробно написано в отдельном [вопросе](#). Весь данный гайд относится не только к роаккутану, но и к его аналогам.

Когда стоит задуматься о курсе изотретиноином?

Когда у тебя средняя или тяжелая степень акне. Когда другие средства не помогают (дают неудовлетворительный и/или временный результат). Не нужно дожидаться пока на лице начнется гуро, чем дольше ты откладываешь, тем сложнее будет избавиться от постакне.

Как начать лечение изотретиноином?

Начать нужно с поиска годного врача дерматолога (или дерматолога-косметолога, но никак не просто косметолога), который будет контролировать прием и наблюдать за реакцией твоего организма, чтобы тебе вдруг не поплохело и ты не знал, что делать. Врач будет смотреть твои анализы и отслеживать реакцию печени на приём, динамику выздоровления и корректировать план лечения (изменять дозировку, если требуется). Запомни, что ты не должен никого уговаривать назначить тебе изотретиноин. Просто ищи врача, который практикует лечение этим препаратом. Если же тебе попадется дерматолог который начнет кукарекать "ОПАСНОСТЕ111!!!!ПЫЩПЫЩПЫЩ!!!!111СПОСАЙСЯ БОЛТУШКОЮ!! 1111ОДИН-ОДИН ОЛОЛО!1!111", то значит у него либо совсем нет опыта лечения современными средствами, либо такого опыта мало. В этом случае разумно выбрать другого – более компетентного врача. Не скупись и запишись к частному дерматологу.

Нужен ли рецепт?

В этой стране Роаккутан и его аналоги не входят в список средств, которые отпускаются только по рецепту врача. В большинстве аптек тебе продадут его без рецепта.

Что нужно знать, если я решил начать лечение?

1. Ты не можешь являться донором крови в период лечения и в течение 30 дней после окончания.
2. Необходимо исключить алкоголь на всё время терапии. [Подробнее о воздействии на печень](#) Можно ли один раз на праздник/ДР/чуть-чуть? Можно, если твой дерматолог (или же сам лично) контролирует анализы печени и твоя дневная дозировка не каких-нибудь 1мг/кг. Но даже в этом случае ничто не мешает тебе стать номинантом на премию Дарвина. Твое здоровье - в твоих руках.
3. Курение ухудшает усвояемость изотретиноина, вследствие чего его нужно исключить. Можно ли курить кальян/электронку или что-то еще? Однозначного ответа нет, потому что подобные исследования проводились только с табаком, еще до появления электронных сигарет. Продолжай курить, но потом не жалуйся на то, что тебе не помог даже изотретиноин.
4. Нужно ограничить продукты богатые витамином А (морковь, печень, яйца и др.), не употреблять поливитамины и пищевые добавки.
5. Возможно кратковременное обострение заболевания приблизительно на 2 неделе терапии. Обострение происходит индивидуально и может быть раньше или позже обозначенного срока, а у кого-то его может и не быть вовсе.
6. Исчезновение всех видимых прыщей не является показателем окончания лечения, необходимо полностью закончить курс и набрать кумулятивную дозу.
7. Нельзя принимать изотретиноин если ты так же принимаешь антибиотики группы тетрациклинов, а также если у тебя есть печеночная недостаточность или повышенный уровень липидов.
8. Во время приёма и в течение некоторого времени после его окончания повышается чувствительность кожи к солнечным лучам. Есть вероятность возникновения рубцов после солнечных ожогов. Всегда используй крема для защиты от солнца. Запрещается посещать солярий. [Подробнее о защите от солнца](#)
9. Основной побочный эффект изотретиноина – сухость кожи лица и губ, иногда рук. Используйте некомедогенные увлажняющие крема, бальзамы для губ.

10. В случае недомогания, чувства депрессии или состояния угнетенности необходимо сообщить об этом лечащему дерматологу для коррекции дозировки.
11. Если ты не нашел хорошего дерматолога или по глупости решил принимать изотретиноин сам, то регулярно делай анализы в поликлинике.
12. Изотретиноин ухудшает заживляемость, раны могут долго заживать, для улучшения заживления используй Бепантен (аналог Д-Пантенол).
13. Проводить процедуры шлифовки и пилинга нельзя в течение 5-6 месяцев после окончания лечения из-за возможности усиленного рубцевания в атипичных местах и возникновения гипер- и гипопигментации.
14. Перестань давить прыщи. Исходя из 12 и 13 пункта ты уже мог понять почему. Чем раньше ты прекратишь давить, тем меньше шансов заработать постакне в виде рытвин и красных пятен.
15. Не жди чуда. Твои прыщи никуда не исчезнут в мгновение ока. Это нормально, когда спустя месяц ты не видишь изменений, таковы особенности твоего организма и работы препарата, результат достигается постепенно. Один совет: делай фотографии своего лица в профиль и анфас хотя бы раз в неделю, для самого себя. Чтобы наглядно увидеть изменения и лишней раз не жаловаться в тред, что изотретиноин не работает.

Какие анализы необходимо делать?

До начала приема: ОАК, ОАМ, Б/х крови (АЛТ, АСТ, общий холестерин, липидограмма, креатинин) Затем повторять анализ крови через месяц после начала терапии, а затем каждые 3 месяца.

Почему нужен дерматолог. О контроле за лечением.

На протяжении всего курса нужен постоянный контроль специалиста и регулярные анализы (отслеживать реакцию печени на приём), чтобы при необходимости корректировать лечение и чтобы ты знал, что делать, если что-то пошло не так. Это касается вообще любого серьезного лечения! Рекомендуется контролировать функцию печени и печеночные ферменты до лечения, через 1 месяц после его начала, а затем каждые 3 месяца или чаще.

Больным из группы высокого риска (с сахарным диабетом, ожирением, хроническим алкоголизмом или нарушениями жирового обмена) при лечении изотретиноином может потребоваться более частый лабораторный контроль уровня глюкозы и липидов. У принимающих изотретиноин отмечено

преходящее и обратимое увеличение печеночных трансаминаз, в большинстве случаев в пределах нормальных значений. Если уровень печеночных трансаминаз превышает норму, необходимо уменьшить дозу препарата или отменить его. Однако, отмена препарата может не приводить к исчезновению симптомов и может потребоваться дальнейшее наблюдение у специалиста. Следует определять уровень липидов (жиров) в сыворотке натощак до лечения, через 1 месяц, после начала и в конце курса лечения (так написано в инструкции). Необходимо контролировать клинически значимое повышение уровня триглицеридов (входят в класс липидов), поскольку их подъем может сопровождаться развитием острого панкреатита (воспаление поджелудочной железы).

Если наблюдаются симптомы гипертриглицеридемии или панкреатита изотретиноин следует отменить.

Сколько пачек изотретиноина мне нужно? Как все подсчитать?

Успешность лечения определяется набором кумулятивной дозы препарата. Обычно она составляет 120-150 мг/кг веса и зависит от степени заболевания, хода лечения и других факторов.

$$60 \text{ кг} * 120 \text{ мг/кг} = 7200 \text{ мг}$$

$$60 \text{ кг} * 150 \text{ мг/кг} = 9000 \text{ мг}$$

Таким образом, при весе 60 кг кумулятивная доза составляет от 7200 до 9000 мг. Роаккутан выпускается в капсулах по 10 и 20 мг, 30 капсул в упаковке.

Доза в пачке:

$$20 \text{ мг} * 30 \text{ капсул} = 600 \text{ мг}$$

$$10 \text{ мг} * 30 \text{ капсул} = 300 \text{ мг}$$

Удобнее и дешевле принимать 20 мг капсулы. Опять же, если все в порядке с анализами и лечение проходит нормально.

Подсчитаем суммарную стоимость для максимальной кумулятивной дозы при стоимости одной пачки равной 2820 рублям.

$$9000 \text{ мг} / 600 \text{ мг} = 15 \text{ шт (количество пачек)}$$

$$15 * 2820 = 42300 \text{ рублей (цена за весь курс)}$$

По какой схеме принимать?

Первый месяц – пробный заплыв. Ты только начинаешь приём и нужно посмотреть, как организм будет реагировать на препарат.

Есть несколько схем лечения:

Малая доза весь курс (протяжённость - от 10 месяцев до полутора года)

Малая доза -> Повышение -> Снижение

Средняя доза весь курс

Высокая доза -> Продолжение -> Снижение и другие.

Стоит понимать, что выбор схемы лечения зависят от многих показателей (анализы, протекание лечения). Если быть точнее, то схема лечения корректируется во время приема в зависимости от реакции организма.

[Примерная таблица приёма](#), но она слишком общая и не учитывает отдельные реакции разных организмов.

Можно ли принимать при ультралегкой и легкой степени акне? Какая должна быть дозировка?

Да, можно. [Подробнее](#)

Какова суточная доза?

Суточная доза зависит от схемы приема и чаще всего составляет 0,5-1 мг/кг массы тела, т. е. 30-60 мг при весе 60 кг. Напоминаю, что Роаккутан продается в дозировках 10 и 20 мг, по 30 капсул в упаковке.

Как принимать изотретиноин?

Изотретиноин необходимо принимать во время или после еды. Обязательно с едой содержащей жиры (содержащей, а не жирной), это увеличивает биодоступность препарата, т.к. изотретиноин является родственником витамина А, который относится к жирорастворимым витаминам.

Нет разницы, примешь ли ты разом суточную дозу в виде 2-4 таблеток или же будешь принимать половину вечером, а другую половину утром.

Как сэкономить на лечении? Об аналогах Роаккутана.

Т.к. срок действия патента на Роаккутан истек, появилось несколько дженериков (аналогов), содержащих изотретиноин.

Дженерик – это не просто похожий препарат (аналог), который отдаленно напоминает действие оригинала. Это тот же самый Роаккутан, произведенный практически по той же технологии, с такой же инструкцией, имеющий точно такой же состав капсул и действующий абсолютно одинаково, но с другим названием. Производители дженерика, понятное дело, пытаются всеми правдами и неправдами приукрасить свойства своего продукта, добавляя вспомогательные вещества. Вот некоторые торговые названия, существующих на рынке аналогов:

1. Акнекутан (Бельгия);
2. Sotret (Индия);
3. Isotroin (Индия);

В чем отличие аналога Роаккутана(дженерика)?

Можно ли заменить изотретиноин витамином А?

Изотретиноин - синтетический аналог витамина А, и узнав об этом ты должно быть решил: “Зачем тратить, если можно жрать дешевый витамин?”. Вот только усвояемость витамина намного хуже, а конкретных цифр сколько мг витамина заменяет мг изотретиноина - нет. Оставь попытки экспериментов исследователям, изотретиноин не просто так выбрали.

Аналог (дженерик) или оригинал? Что выбрать?

Зависит от того, какой точки зрения ты придерживаешься, какой препарат доступен в твоей мухосрани и сколько у тебя денег. Если с последними пунктами все ясно, то про точки зрения немного расскажу.

Одна точка зрения гласит, что Акнекутан (впиши на его место любой другой дженерик) является более продвинутым препаратом, т.к. содержит добавки/вспомогательные вещества для лучшего усваивания изотретиноина. Пруфлинков, подтверждающих это я не видел. Роаккутан же действительно рекомендуется принимать с пищей, содержащей жиры для лучшего усвоения. Также производители дженериков, а точнее маркетологи, начинают свои утверждения о преимуществе их препарата с того, что Роаккутан был

придуман десятки лет назад (действующее вещество одинаковое) и долгое время был монополистом (пока срок патента не истек). Как бы намекают потенциальному покупателю на то, что цена бессовестных производителей Роаккутана завышена (с этим еще можно согласиться, но своих денег он стоит) и что он устарел (а вот это уже заблуждение), навязывая свой новый ЙОБА-препарат. Таков рынок и в этом нет ничего удивительного. Также сомнительным является то, что за все годы, прошедшие с момента появления Роаккутана на рынке, а это более 20 лет, в препарат или технологический процесс его производства не было внесено никаких изменений.

Существует и совершенно противоположная точка зрения. Очень низкая стоимость дженериков (по сравнению с оригинальным препаратом), производимых малоизвестными фирмами, может говорить об использовании дешевого оборудования, заниженной в несколько раз концентрации действующего вещества (хорошо, если те самые добавки, повышающие усвояемость, компенсируют пониженную концентрацию действующего вещества) или вообще о подделке (плацебо). Контроль стандартов и качества в разных странах разный. Да и взятки имеют место быть, ведь ниша хлебная. Но опять же, эту точку зрения, как и предыдущую, вам вряд ли кто-то подтвердит или опровергнет.

Как видите, подобный спор является палкой о двух концах и в конечном итоге сводится к вопросам, какой препарат тебе доступен и сколько у тебя денег. Что же касается других дженериков - решать в конечном итоге только тебе.

Можно ли комбинировать Роаккутан и аналоги (дженерики)?

Ситуации разные бывают, например, в аптеке кончился Роаккутан, а прием останавливать нельзя или не хватило денег на Роаккутан и пришлось купить Акнекутан. Да, комбинировать препараты можно. Некоторые дерматологи советуют принимать 2 месяца Роаккутан, а остальной курс заканчивать Сотретом для экономии.

Я забыл принять таблетку. Мне пиздец?

Нет, один пропущенный день не сделает погоды. Не нужно принимать на следующий день двойную дозу, просто продолжай лечение как ни в чем не бывало.

Можно ли прерывать курс лечения изотретиноином?

Нет, нельзя. Смысл лечения в том, чтобы набрать кумулятивную дозу. Можно только уменьшить суточную дозу, если тебе мешают сильные побочные эффекты. Например, принимать 20 мг вместо 40 мг, но вместе с этим принимать в два раза дольше по времени. В случае, если ты не принимал изотретиноин продолжительное время тебе придется начинать весь курс сначала. Да, да, всё заново.

Правда ли, что изотретиноин "садит" печень.

Одним из главных побочных эффектов при приеме изотретиноина является нагрузка на печень. Поэтому и необходимо принимать препарат под контролем врача, а также отказаться от алкоголя. Во время курса необходимо периодически сдавать анализы на печеночные пробы. После курса изотретиноином может потребоваться курс восстановления печени с помощью гепатопротекторов, если анализы плохие. Если у тебя до этого не было проблем с печенью, ты не прожженный алкоголик, то с печенью твоей все будет в норме. Также, в ходе курса лечения суточная доза препарата может быть уменьшена, если результаты анализов отклоняются от нормы.

[О чем могут рассказать печеночные пробы?](#)

Как избежать рубцевания?

Одним из главных побочных эффектов для кожного покрова при приеме изотретиноина является сильное рубцевание. Именно поэтому категорически не рекомендуется загорать и тем более выдавливать прыщи. Но что делать в случае, когда на лице очень много гнойников? Не трогать руками вообще. Мазать чем-нибудь наружным и ждать, пока они самостоятельно сформируются, высохнут и отвалятся. Не стоит забывать, что наш организм сам способен бороться с прыщами, постепенно высушивая их и скидывая с кожи. Терпи, анон.

Зачем нужна защита от солнца во время лечения?

Чтобы избежать гиперпигментации и других побочных эффектов, связанных с кожей, на время курса (и некоторое время после завершения оно). Если не желаешь ходить с красным лицом по виду схожим с себореей, то следует ограничить пребывание на солнце, избегать воздействие солнечных и УФ-лучей. Для этого потребуются солнцезащитные средства. Лучше всего подойдет средство в виде крема. Основное правило при выборе: на упаковке должно быть написано “Некомедогенно”. Широкий головной убор, рубашки с длинными рукавами, и солнцезащитные очки тоже в помощь.

Для того чтобы лицо обгорело достаточно провести полчаса на солнце в холодный сентябрьский день. А в жаркий летний день и вовсе 10-15 минут. Ощущение того, что лицо обгорело на весь день, а красное лицо и уши гарантированы на всю неделю.

Также рекомендуем к прочтению:

[Посоветуйте солнцезащитные средства](#)

[Что нужно знать о солнцезащитных средствах?](#)

[Что такое SPF?](#)

Когда лучше начинать лечение?

Как ты уже мог понять из предыдущего вопроса - солнце твой злейший враг. Поэтому лучшее время для начала курса не раньше октября. Так ты можешь минимизировать геморрой связанный с защитой от солнца, то есть - обмазывание дополнительными кремами.

Появилась сухость, что делать?

Один из основных побочных эффектов изотретиноина. Выражается чаще всего в сухости лица и губ, реже в сухости рук и глаз.

Для лица:

Проверенные и одобренные: La Roche-Posay ([крем](#), [пенка](#)), Bioderma ([крем](#), [пенка](#)), Ducray ([крем](#), [пенка](#)), Сетафил (серия [Dermacontrol](#))

Маленький совет: после нанесения увлажняющего крема дай ему впитаться 10 минут, затем возьми обычную бумажную салфетку и промокните в ней лицо (тереть не надо). Так можно легко убирать блеск.

Если для тебя эта косметика слишком дорогая или же отсутствует в магазинах и аптеках своего города, то сам выбирай аналоги. Главное при выборе что должно быть написано на упаковке: крема - “некомедогенно”, умывалки - “рН нейтральный”. Если ты совсем нищоброд, то от пенки во время курса можно отказаться и умываться просто водой, никакого мыла.

Для тела:

[Эмульсия Эмолиум](#). Если для тебя слишком дорого - Nivea Creme и Florena Creme. Чаще всего они встречаются в металлических баночках. Для лица они мало подходят, т.к. слишком густые и жирные. Зато с сухостью рук и других частей тела справляются неплохо.

Для губ:

Если ты богат, то бери стик La Roche-Posay Cicaplast ([бальзам](#)) или Bioderma Atoderm Levres (в виде: [геля](#), [стика](#)). Если ты нищоброд, то твой выбор – стик Nivea Базовый Уход. Обычные стики достаточно жирные, вызывают некомфортное ощущение жирности на губах и блестят. В этом плане у геля от La Roche преимущество, он не оставляет чувство жирности, меньше блестит и удобен в нанесении.

Появились трещины, “заеды” в уголках рта, лопаются губы и не проходят

Это бывает у многих из-за сухости кожи и плохая заживляемость которая появляется во время приема изотретиноина. Наноси как можно чаще Бепантен или его аналог Д-пантенол на “заеды”. Не ковыряй, не сдирай образующуюся “корочку” в уголках. Заживление может занять вплоть до недели. Если долгое время губы не заживают, то нужно снижать суточную дозировку изотретиноина.

Если тебе постоянно мешает кожа на губах, то не нужно её сдирать руками или откусывать зубами. Существует небольшая хитрость: во время приема ванны или похода в душ, когда кожа на губах хорошо размокнет, необходимо подушечкой пальца тереть губы, как если бы ты втирал крем. Так ты безболезненно и ровным слоем удалишь кожу и она больше не будет отваливаться кусками в течение дня. Лучше всего повторять утром каждый день. Сразу после умывания нужно нанести увлажняющий крем для губ.

Запомни, никогда не облизывай губы если под рукой не оказалось крема. Так ты сделаешь только хуже, ощущение сухости не пройдет, а губы только сильнее станут лопаться.

Влияет ли изотретиноин на глаза?

Да. Поэтому, при возникновении каких-либо побочных эффектов со стороны глаз, следует на время прекратить носить контактные линзы и воспользоваться очками.

Чаще при приеме возникает лишь сухость слизистой оболочки глаз, для устранения которой существуют всевозможные капли.

Что делать, если началась боль в суставах?

Немногие при приеме сабжа жалуются на боли в суставах. В таком случае используйте Хондроитин + Глюкозамин.

Можно ли применять глину во время курса?

Да, можно. Но возникает вопрос - зачем? На курсе поры и без того сужаются, а черные точки проходят сами по себе.

У меня нет побочных. Изотретиноин не действует?

Если ты только начал принимать изотретиноин, то побочки появляются в течение двух недель. Также бывает, что побочные эффекты исчезают уже после продолжительного приема. Изотретиноин действует на организм каждого человека по разному (в некоторой степени) и случается так, что у некоторых временно пропадают побочные эффекты, будто сухость кожи, губ и др.

Если ты принимаешь изотретиноин правильно, то есть без перерывов, с едой содержащей жиры, не куришь и соблюдаешь все остальные правила, то тебе не о чем волноваться.

Как пройдет мое лечение? Что меня ожидает?

В первые дни ты не заметишь никаких изменений. В течение недели начнет появляться небольшая сухость лица, губ, которая затем усилится. Не жди когда твое лицо засохнет, мажься кремами для лица и губ. На второй неделе

возможно обострение, то есть - резко увеличиться количество твоих прыщей. Обострение может быть позже или не быть вовсе. Спустя месяц после начала приема ты начнешь сомневаться что изотретиноин вообще работает. Это нормально, ведь эффект от изотретиноина появляется со временем и прыщи никуда не денутся в мгновение ока. Еще ты заметишь что можно уже не мыть каждый день голову, потому что она больше не превращается в засаленное дерьмо за ночь, вместо этого у тебя появится перхоть. Остальной срок твоего лечения пройдет индивидуально. Может появиться сухость на руках, ушах, в глазах, и даже в носу, как и исчезнуть через некоторое время. Могут быть боли в суставах, и другие побочные действия, которые пишут в инструкциях к препарату. Таковы индивидуальные особенности организма. Главное - не рискуйте своим здоровьем и сообщайте обо всем своему дерматологу, если же вы принимаете изотретиноин самостоятельно при сильных побочных эффектах - следует снизить суточную дозу или возможно прекратить лечение. И помни, у тебя могут появляться прыщи даже спустя 5 месяцев приема, примеров полно. Не волнуйся, все будет заебись. Когда твой курс лечения закончится - сухость кожи пройдет, вернется жирность волос (возможно в более легкой степени), а также пройдут все остальные побочные эффекты.

Мне не помог изотретиноин. Повторный курс. Рецидив.

К сожалению даже такое мощное и действенное вещество как изотретиноин не является панацеей. Большинство обретает свое счастье после первого курса и больше не сталкивается вновь с проблемами акне. Но существуют также некоторый процент людей, которым необходим повторный курс лечения, вследствие его прерывания, неполного набора кумулятивной дозы, неправильного приема изотретиноина, из-за особенностей природы появления акне или других причин. Акне может вернуться как в более легкой форме, так и в полном объеме как до начала лечения изотретиноином. Обычно рецидив случается спустя 2-6 месяцев после окончания приема изотретиноина. Повторный курс назначается не раньше чем через 8 недель после предыдущего, потому как есть шанс, что в течение этого срока акне может исчезнуть, такие случаи бывают. Курс повторяется с той же кумулятивной и суточной дозой.

Каков шанс (процент) рецидива?

Точных цифр нет и не будет. Большой проблемой для объективной оценки являются люди которые принимают изотретиноин не правильно. Очень часто можно видеть отзывы о том как человек принимал изотретиноин 2-3 месяца, избавился от прыщей и решил, что на этом его лечение окончено. Но некоторое время спустя у него вполне закономерно возвращается акне, потому как кумулятивная доза не набрана. Многие не способны даже полностью осилить инструкцию к препарату, разве можно после этого полагаться на отзывы таких людей?

Не думай о рецидиве, поможет ли тебе изотретиноин или нет. Твоя кожа и самооценка намного важнее, чем деньги потраченные на второй курс. До тех пор, пока изотретиноин является самым эффективным препаратом, отказ от него сродни нежеланию лечить акне.

Ссылки (Изотретиноин)

[Информация о Роаккутане](#)

[О способах лечения акне, Акнекутане и других препаратах содержащих изотретиноин](#)

[Сайт с описанием препарата Isotroin компании Cipla \(Индия\), а также информация о дженериках](#)

[Роаккутан: вопросы и ответы](#)

[Роаккутан инструкция по применению](#)

Описание препаратов, сравнение цен

<http://piluli.ru>

<http://piluli.ua>

<http://www.550550.ru/>

<http://apteka.mos.ru> – на сайте можно сравнить цены в аптеках ДС

Тысячи их.

Поиск врача, больницы

<http://docplanner.ru/> – специализированный сервис для поиска врачей.

<http://consmed.ru/> – годный сайт для онлайн-консультаций и поиска врачей.

Блоги и дневники принимающих/принимавших Роаккутан или дженерики

[Дневник пациента](#)

[Роаккутан или история моей проблемной кожи \(Ella blog\)](#)

[Leonore Acne Story \(may be fake\)](#)

Другие дневники принимающих Роаккутан вы найдете и на этих форумах:

<http://ugrei.net/forum/Roakkutan-Aknekutan-f33.html>

<http://forum.e11ene.ru/index.php?board=55.0>