

Оглавление

Список сокращений.....	12
------------------------	----

ЧАСТЬ I СУХАЯ КОЖА

Глава 1. Причины и симптомы сухости кожи..... 18

1.1. Роговой слой — самая сухая ткань нашего организма.....	18
1.1.1. Роль эпидермального барьера в обеспечении оптимальной увлажненности кожи	19
Морфологические слои эпидермиса.....	20
Десмосомы и плотные контакты между кератиноцитами	21
1.1.2. Формирование рогового слоя.....	22
Липидные пласты рогового слоя.....	26
1.1.3. Десквамация.....	30
1.1.4. Микробиом на страже эпидермального барьера	33
1.2. Внутренние и внешние факторы, влияющие на степень гидратации кожи.....	38
1.2.1. Этническая принадлежность	38
1.2.2. Старение.....	38
1.2.3. Биологические ритмы.....	40
1.2.4. Окружающая среда	41
1.3. Обезвоженная кожа: проблема с дермальным матриксом	42

Глава 2. Гигиена сухой кожи 44

2.1. Натуральное мыло	44
2.2. Синтетическое мыло (синдеты)	45
2.3. Очищающие средства на безмасляной основе	46
2.4. Очищающие эмульсии.....	46

Глава 3. Основы топического увлажнения 50

3.1. Эмоленты: виды и свойства	51
3.1.1. Имитация кожного сала и окклюзия.....	51
3.1.2. Восстановление и укрепление липидного барьера.....	52

Физиологические липиды	53
Природные масла	54
3.1.3. «Ловцы влаги» — вещества, связывающие воду	54
Высокомолекулярные увлажнители с пленкообразующими свойствами и поверхностное увлажнение (метод «влажного компресса»)	54
Гигроскопичные увлажнители и «глубокое увлажнение»	55
3.1.4. Формы эмолентов	56
3.3. Эмоленты и микробиом кожи	56
3.4. Климат-контроль	58
3.5. Увлажнение патологической кожи	59
Глава 4. Дифференциальная диагностика сухости кожи.	
Алгоритм выбора увлажняющего средства	60
4.1. Нарушение структурной целостности рогового слоя	61
4.2. Избыточная секреция себума (себорея)	63
4.3. Дефицит себума	64
4.4. Дефицит натурального увлажняющего фактора	65
4.5. Общая рекомендация для тех случаев, когда наблюдается повышение ТЭПВ	66
Глава 5. Особенности питания и нутрицевтическая коррекция сухости кожи	68
5.1. Питательные вещества и пищевой рацион	68
5.1.1. Вещества, укрепляющие барьерные свойства кожи	68
Полиненасыщенные жирные кислоты	68
Антиоксиданты	69
Минералы	70
5.1.2. Вещества, ухудшающие барьерные свойства кожи	71
5.2. Нутрицевтические средства на основе гиалуроновой кислоты и коллагена	72
5.3. Пробиотики	73
5.4. Общие рекомендации по составлению пищевого рациона	74

ЧАСТЬ II

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Глава 1. Этиология и патогенез	76
1.1. Сценарий «снаружи внутрь», или первичное нарушение эпидермального барьера	77
1.1.1. Мутации в гене филагрина	77
1.1.2. Дефекты корнеодесмосом и плотных контактов	80
1.1.3. Изменения состава липидного барьера и гидролипидной мантии	80
1.1.4. Изменение pH поверхности кожи	81
1.2. Сценарий «изнутри наружу», или иммунная дисрегуляция	82
1.3. Роль микробиома в развитии atopического дерматита	84
1.3.1. Кишечный микробиом	84
1.3.2. Кожный микробиом	87
1.3.3. Роль <i>S. aureus</i> в патогенезе atopического дерматита	89
1.4. Психонейроиммунология atopического дерматита	91
Глава 2. Клиническая картина и диагностика	94
2.1. Клиническая картина (<i>Альбанова В.И.</i>)	94
Младенческий период	94
Детский возраст	94
Подростковый и взрослый период	95
2.2. Диагностика atopического дерматита (<i>Альбанова В.И.</i>)	97
2.2.1. Диагностические критерии	97
Главные диагностические критерии	97
Дополнительные (второстепенные) диагностические критерии	97
2.2.2. Дифференциальный диагноз	98
Себорейный дерматит	98
Аллергический дерматит	98
Контактный дерматит	98
Чесотка	99
Микробная экзема	99
Псориаз	99
Аутосомно-доминантный ихтиоз	99
Грибовидный микоз в эритематозной стадии	100

Глава 3. Базовый уход за кожей	101
3.1. Очищение кожи (<i>Альбанова В.И.</i>)	101
3.1.1. Частота, температура и продолжительность водных процедур ..	102
3.1.2. Специальные средства для очищения.	102
3.1.3. Общие рекомендации по очищению кожи при atopическом дерматите.	105
3.1.4. Нанесение топических препаратов после очищения.	106
3.2. Эмоленты — главные топические средства для смягчения, увлажнения и защиты atopической кожи (<i>Альбанова В.И.</i>)	108
3.2.1. Состав эмульентов	108
3.2.2. Рекомендации по применению	109
3.3. Каких ингредиентов косметических средств стоит опасаться пациентам с atopическим дерматитом	113
3.3.1. Ингредиенты косметических средств с высоким риском сенсibilизации кожи	113
3.3.2. Отдушки.	116
3.3.3. Ореховые экстракты.	117
Глава 4. Питание и нутрицевтическая поддержка.	118
4.1. Особенности пищевой аллергии у взрослых atopических больных. ...	118
4.2. Нутрицевтическая поддержка	121
Поддержание здорового веса	121
Пищевой рацион.	121
4.3. Витамин D и atopический дерматит (<i>Альбанова В.И.</i>)	124
4.3.1. Дерматологические аспекты статуса витамина D	125
4.3.2. Уровень витамина D в крови при atopическом дерматите	125
4.3.3. Применение витамина D при atopическом дерматите	126
4.3.4. Коррекция недостаточности и дефицита витамина D	126
Профилактический прием	127
Терапевтический прием (при дефиците витамина D)	128
Общие рекомендации.	128
Факторы, влияющие на эффективность	128
4.4. Применение пробиотиков	129
4.4.1. Системное применение пробиотиков	129
Иммунологический путь	130
Метаболитный путь.	130
Нейроэндокринный путь.	132
4.4.2. Топическое применение пробиотиков	135

**Глава 5. Косметологические методы профилактики
и коррекции признаков старения и эстетических
дефектов у пациентов с atopическим дерматитом..... 138**

5.1. Инфламэйджинг atopической кожи и стратегия профилактического anti-age ухода.....	138
5.1.1. Причины инфламэйджинга и компетенции косметолога	140
5.1.2. Факторы, способствующие развитию инфламэйджинга.....	142
5.1.3. Клинические признаки инфламэйджинга кожи	144
5.1.4. Мониторинг воспаления.....	146
5.1.5. Общие подходы к anti-age уходу за atopической кожей.....	146
5.2. Особенности эстетической коррекции atopичной кожи.....	147
5.2.1. Химические пилинги	148
Кератолитический пилинг	151
Ферментный (энзимный) пилинг.....	151
Ретиоловый пилинг	152
Кислотный пилинг	152
5.2.2. Инъекционные процедуры	154
Контурная пластика, мезотерапия и биоревитализация	156
PRP-терапия	157
Ботулинотерапия	158
Карбокситерапия	160
5.2.3. Аппаратные процедуры.....	161

**ЧАСТЬ III
ПСОРИАЗ**

**Глава 1. Псориаз как хроническое воспалительное
заболевание кожи..... 164**

1.1. Разбираемся в патогенезе псориаза. Кератиноциты или иммунные клетки — кто виновник?.....	164
1.2. Нарушение барьерной функции кожи при псориазе.....	168
1.2.1. Биохимические маркеры нарушенного эпидермального барьера при псориазе	168
1.2.2. Сухость кожи и повышение ТЭПВ.....	168
1.2.3. Гиперкератоз и шелушение	168
1.2.4. Гиперчувствительность	169

1.3. Характерные для псориаза изменения микробиома	169
1.3.1. Особенности микробиома кишечника при псориазе	169
1.3.2. Особенности микробиома кожи при псориазе	172

Глава 2. Клиническая картина, диагностика и лечение псориаза ... 174

2.1. Клиническая картина в зависимости от подвида и стадии псориаза. Сезонный фактор	174
2.1.1. Подвиды псориаза	174
2.1.2. Стадии течения псориаза (Альбанова В.И.)	176
2.1.3. Сезонный характер проявлений заболевания (Альбанова В.И.)	177
2.2. Диагностические критерии и дифференциальный диагноз	178
2.3. Лечение псориаза	179
2.3.1. Топическая терапия	181
2.3.2. Системная терапия	186
2.4. Применение витамина D и его аналогов в рамках терапии псориаза	186
2.4.1. Коррекция уровня витамина D путем системного применения ..	187
2.4.2. Наружное применение аналогов витамина D при псориазе	188
2.5. Фототерапия псориаза	189
2.5.1. IPL-терапия	190
2.5.2. Лазерное лечение (Калашникова Н.Г., Уракова Д.С.)	191
Локальное облучение эксимерным лазером	193
Селективная коагуляция сосудов	194
Пространственно-модулированная абляция (SMA)	196
Лазерная абляция	199

Глава 3. Базовый и косметологический уход за кожей при псориазе 202

3.1. Очищение кожи (Альбанова В.И.)	202
3.2. Целебные эффекты солевых ванн при псориазе	203
3.2.1. Осмотические эффекты в роговом слое и эпидермисе	203
Осмотическое увлажнение рогового слоя	203
Осмотическая стимуляция клеток эпидермиса	204
3.2.2. Почему вода Мертвого моря показана для лечения псориаза	207
3.2.3. Синергичный эффект комбинации солевых ванн и фототерапии	208

3.2.4. Сопоставление эффективности природной талассотерапии на Мертвом море, солевых ванн с солями Мертвого моря и обычных солевых ванн	209
3.3. Средства базового ухода за кожей при псориазе	210
3.3.1. Эмоленты	210
3.3.2. Мочевина	211
3.3.3. Гидроксикислоты	212
Альфа-гидроксикислоты (АНА)	212
Полигидроксикислоты (РНА)	213
3.3.4. Салициловая кислота	214
3.3.5. Ниацинамид	218
3.3.6. Березовый деготь	218
3.4. Особенности базового ухода и выбора косметологических процедур в зависимости от стадии заболевания	219
3.4.1. Прогрессирующая стадия	219
3.4.2. Стационарная/регрессирующая стадия	220
3.5. Уход за ногтями (Альбанова В.И.)	220
3.6. Уход за волосами (Альбанова В.И.)	223
Глава 4. Питание и нутрицевтическая поддержка	228
4.1. Средиземноморская диета	229
4.2. Противовоспалительная диета	231
4.2.1. Увеличение в рационе доли продуктов с противовоспалительными свойствами	231
Яркоокрашенные фрукты и овощи	231
Растительные масла	232
Омега-3 жирные кислоты	233
Зеленый чай, куркума, имбирь	234
Продукты, содержащие магний	234
Витамин D (Альбанова В.И.)	234
4.2.2. Снижение уровня сахара в крови	235
Включение в рацион большого количества продуктов с высоким содержанием пищевых волокон	235
Ограничение доли рафинированных углеводов в диете	235
Пища с низким гликемическим индексом	236
4.2.3. Уменьшение в рационе продуктов питания с провоспалительными свойствами	236

Транс-жиры	236
Молочные продукты	236
Красное мясо	236
Жареная пища	237
4.3. Пробиотики	238
Источники и рекомендуемая литература	240