

АКНЕ НЕ ПРИГОВОР!

ЕКАТЕРИНА
КОНСТАНТИНОВСКАЯ
дерматолог, основатель
и главный врач Первого центра
лечения акне Dr. Konstanta

УДК 616.5
ББК 55.83
К65

Художник *Дарья Витальевна Шамина*

Фотограф *Дарья Николаевна Логвин*

Константиновская, Екатерина Евгеньевна.
К65 Акне не приговор! / Екатерина Константиновская. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. : цв. ил. — (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью).

ISBN 978-5-04-194832-0

Акне — самое распространенное заболевание кожи, с которым сталкиваются не только подростки, но и люди, давно снявшие школьную форму. Автор книги «Акне не приговор» Екатерина Константиновская безжалостно развенчивает популярные мифы, которые несколько не помогают состоянию кожи, а порой и вредят, учит правильному отношению и заботе об этом самом большом органе человеческого организма и делится действенными лайфхаками.

УДК 616.5
ББК 55.83

ISBN 978-5-04-194832-0

© Константиновская Е.Е., текст, 2024
© Константиновская Е.Е., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора	9
Введение	15
Глава I. «СОВЕТЫ» ПРО ВЫСЫПАНИЯ И СТАТИСТИКА	21
Давайте разберёмся: что такое акне?	28
Во всём виноваты гены	31
Как выглядит акне	39
Бомбы замедленного действия на вашем лице	43
Глава II. СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ И ВИДЫ АКНЕ	47
Степень тяжести акне	48
Классификация акне	49
Юношеское акне	52
Инверсное акне (acne inversa)	56
Маскне и механическое акне (acne mechanica)	62
Помадное и косметическое акне (acne cosmetica)	67
Бодибилдинговое акне (bodybuilding acne)	73
Масляное акне и хлоракне	79
Эксфолированное акне (acne excoiiee)	84
Младенческое акне и акне новорождённых (acne neonatorum)	89
Акне взрослых (acne tarda)	92
Фульминантное акне (acne fulminans)	95
Акне Майорка (acne Mallorca)	98
Лекарственное акне (acne medicamentosa)	100
Мифы про акне	108
Глава III. ОНО, НО ВРОДЕ НЕ ОНО: ЧТО МОЖНО СПУТАТЬ С АКНЕ?	117
Розацеа	118
Периоральный дерматит	121
Malassezia-фолликулит	125
Сифилис	129
Фолликулиты, связанные с длительным приёмом антибиотиков	132
Фолликулярный гиперкератоз	135
Почему образуется гиперкератоз?	137
Глава IV. ТИП И СОСТОЯНИЕ КОЖИ: ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ	141
Типы кожи	144
Нормальный тип	144
Сухой тип	144

Жирный тип	145
Комбинированный тип	146
Состояния кожи.	147
Обезвоженная кожа	147
Чувствительная кожа	149
Проблемная кожа	150
Пигментированная кожа	151
Увядаящая кожа	152
Гидролипидная мантия и эпидермальный барьер	153
Как восстановить эпидермальный барьер	157
Глава V. ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ.	159
Что такое доказательная медицина?	161
Какие обследования требуются пациенту с акне	164
Демодекс = акне?	166
Препараты местные и системные	168
Местная (наружная) терапия.	169
Топические (местные) ретиноиды	170
Инновация в мире ретиноидов.	173
Бензоилпероксид	173
Препараты азелаиновой кислоты	174
Местные антибиотики.	176
Системная терапия	177
Оральные контрацептивы в терапии акне	177
Системные антибиотики	180
Системные ретиноиды	181
Что такое системные ретиноиды	182
Как работают системные ретиноиды	183
Как их принимать и сколько времени пить?	186
Побочные эффекты при приёме системных ретиноидов	191
Изотретионин и депрессия	196
Блиц-опрос популярных вопросов про системные ретиноиды	199
От чего придётся отказаться на период лечения системными ретиноидами.	199
Иногда лучше дать лечению второй шанс	204
Демонизация системных ретиноидов: заговор или безграмотность?.	209
Капельницы здоровья: тренд, развод или чудо?	213
Причины неэффективного лечения акне.	216

Когда идти к врачу и как выбрать врача	220
Акнепозитив. С тобой всё нормально!	221

Глава VI. ДОМАШНИЙ УХОД: ПИТАНИЕ ПРИ АКНЕ И КОСМЕТИКА ДЛЯ КОЖИ 227

Всем ли нужно сидеть на диете.	228
Домашний уход за проблемной кожей	233
Уход во время акне.	234
Уход в период ремиссии	237
Что такое purging effect, или Почему меня обсыпало?	240
Понятие комедогенности	242
Что такое космецевтика	249
Натуральная косметика	251
Cruelty free	251
Eco-friendly	252
Солнечное излучение	252
Что такое SPF?	253
Как правильно использовать средства с SPF?	257

Глава VII. ПОСТАКНЕ 259

Что такое постакне	260
Элементы постакне.	262
Застойные поствоспалительные пятна	262
Гиперпигментные пятна.	262
Рубцы.	263
Может ли постакне пройти само?	266
Методы борьбы с постакне	267
Пигментные и поствоспалительные пятна.	267
Клинические методы борьбы с пятнами постакне	267
Домашние методы борьбы с пятнами постакне.	270
Клинические методы борьбы с рубцами	273
Профилактика постакне.	281

Глава VIII. КАК ИЗБЕЖАТЬ РЕЦИДИВА, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ЭКСПОСОМ? 283

Уравнение здоровья	284
Факторы-провокаторы	286

Заключение	293
-----------------------------	------------

Отзывы	297
-------------------------	------------

Предметный указатель	303
---------------------------------------	------------

*Благодарю мою маму,
Ирину Викторовну Константиновскую, прекрасного
и всеми любимого врача-дерматолога, которая
является для меня примером
и которая привила мне любовь к дерматологии,
передав все свои знания и бесценный опыт.*

**ПРЕДИСЛОВИЕ
АВТОРА**

Я родилась и выросла в семье врачей. Моя мама врач-дерматокосметолог, папа и дедушка — абдоминальные хирурги, а бабушка всю жизнь проработала врачом-неврологом. Мне кажется, что я насквозь пропитана медициной и живым примером помощи и заботы о людях, — наверное, врачу в третьем поколении это передаётся с молоком матери. С одной стороны, мой профессиональный путь был предопределён, но, с другой стороны, медицина — это определённо точно мой личный выбор.

Когда я поступила в медицинский университет, кстати, именно в тот, который закончили мои мама и папа, я, ни на долю секунды не сомневаясь, держала свой путь на кафедру кожных и венерических болезней с последующим прицелом на косметологию. Идея помогать женщинам выглядеть ухоженно и сохранять молодость на долгие годы определяла моё желание реализовываться именно в сфере косметологии: согласитесь, миссия хранительницы красоты — это серьёзно и ответственно! И действительно, многие годы я занималась преимущественно косметологией,

наработав внушительный опыт и армию постоянных клиентов.

Чуть позже я начала догадываться, что у женщин (да и мужчин тоже) есть более серьёзная проблема, нежели первые морщины или недостаточный объём губ. Есть проблема, которая не даёт дышать полной грудью и имеет колоссальное влияние на все сферы жизни, и эта проблема — прыщи. Можно называть этих подлецов как угодно: акне, воспаления, высыпания, угри, чирьи, — но суть одна: это наказание, от которого не так-то и просто избавиться. Женщины ощущают себя некрасивыми и ставят знак равенства между красотой и состоянием кожи.

Я начала активно изучать эту тему. Каково же было моё удивление, когда я узнала о том, что наличие прыщей воспринимается обществом как результат неправильного образа жизни, неправильного питания, недостатка гигиены и кучи всего другого, не имеющего абсолютно никакого отношения к реальным причинам акне. Скажу больше: пациент с акне постоянно ощущает давление общества, и в какой-то момент он может и сам поверить в то, что с ним что-то не так. Так вот, я хочу вам уверенно заявить: с вами всё нормально!

Результаты лечения акне — это не просто избавление от прыщей, это поворот жизни человека на 180 градусов. Я чувствовала это с каждой новой победой в борьбе за чистую кожу моих пациентов, и в результате мой приём стал состоять на 90% из дерматологических консультаций.

Пациентов стало так много, что я приняла решение набрать в команду прекрасных врачей-дерматологов, которых я обучила всем тонкостям и которым я доверяю на сто процентов. Все секреты лечения пациентов с проблемной кожей я выявила для себя в результате большого практического опыта и накопленной теоретической базы. Вскоре я открыла «Центр лечения акне», где мы ежедневно помогаем пациентам со всего мира бороться с кожными болезнями, такими как акне и постакне¹, розацеа, периоральный дерматит и другие.

Миссия моей жизни заключается в том, чтобы рассказать каждому человеку, который столкнулся с прыщами, что акне — это не приговор. Я не буду вводить вас в заблуждение: да, это хроническое заболевание, и да, пожизненную гарантию отсутствия рецидива² вам не даст ни один дерматолог в мире, но с акне можно жить, причём очень счастливо. Просто нужно знать, как подружиться с этим недугом, какие методы лечения эффективны, что может стать триггером³ и как правильно ухаживать за кожей.

Я долго сомневалась и не могла осмелиться начать писать эту книгу как минимум потому, что это крайне ответственная задача: а вдруг я что-то упущу? Преданность делу

¹ Постакне — изменения кожи (пятна и рубцы), образующиеся вследствие акне.

² Рецидив — повторение болезни после кажущегося полного выздоровления.

³ Триггер — провоцирующий фактор, запускающий изменения в организме, например развитие или обострение болезни.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

жизни не позволяла мне отнестись к этой затее спустя рукава. Сразу предупреждаю, что в этой книге вы не найдёте волшебные рецепты для быстрой ремиссии, так как каждый акне-пациент — это индивидуальная история и персонализированный подход. Увы, нет одной универсальной таблетки или мази! Моя книга не заменит консультацию врача-дерматолога, но вы найдёте в ней кое-что другое и, возможно, даже что-то более важное. Я поставила перед собой амбициозную задачу: я хочу простым языком объяснить очень сложные вещи! В этой книге я расскажу, что же такое акне с точки зрения доказательной медицины и моего (скромно нескромного) практического опыта. И в ней я также собрала истории моих пациентов, чтобы наглядно продемонстрировать, что в этой борьбе вы не одни!

Ну что, вы готовы погрузиться в мой волшебный мир? Если да, то я вас приглашаю!

ВВЕДЕНИЕ