





**АННА БОЛЬШАКОВА**


врач-дерматолог,  
автор блога «Спроси  
дерматолога»

**АННА ЧИЧИНА**

врач, клинический психолог,  
психоаналитический  
терапевт

# Секреты здоровья КОЖИ

советы профессионала о том, как  
предотвратить обострения хронических  
заболеваний и построить уход,  
который избавит кожу от воспалений

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.5  
ББК 55.8  
Б79

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Japan's Fireworks, yomogil / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Фото на обложке *Е. А. Шевченко*

**Большакова, Анна Михайловна.**

Б79 Секреты здоровья кожи : советы профессионала о том, как предотвратить обострения хронических заболеваний и построить уход, который избавит кожу от воспалений / Анна Большакова, Анна Чичина. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Лучшая ты. Книги, которые помогут раскрыть твою красоту, энергию и поддержать здоровье).

ISBN 978-5-04-199665-9

Анна Большакова — семейный врач-дерматолог с психологическим образованием, автор блога «Спроси дерматолога», раскроет секреты ухода, благодаря которым кожа перестанет быть источником раздражения, боли и смущения. Вы узнаете, как отличить сухую кожу от воспаленной, по каким симптомам определить конкретное заболевание и какой уход действительно подойдет вашей коже, сделает ее сияющей и здоровой. Книга также содержит главу о влиянии психологических проблем человека на состояние его кожи, которая написана Анной Чичиной, клиническим психологом, психоаналитическим психотерапевтом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.5  
ББК 55.8

© Большакова А.М., Чичина А.М., текст, 2025  
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-04-199665-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

**«ЭТО НЕ ЛЕЧИТСЯ»** . . . . . 9

## **ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ**

**«ОСОБЕННОЙ» КОЖИ** . . . . . 15

Мифы об эмолентах . . . . . 22

Водные процедуры правильно . . . . . 25

*Ванны с солью* . . . . . 27

*Бани, сауны, хаммамы* . . . . . 28

## **КРЕМЫ В ПОМОЩЬ**

**(ДО КОНСУЛЬТАЦИИ ДОКТОРА)** . . . . . 31

## **ХРОНИЧЕСКИЕ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ ТЕРАПИИ** . . . . . 35

Экзематозные процессы . . . . . 37

Атопический дерматит . . . . . 37

*Уход за кожей* . . . . . 40

*Другие триггеры* . . . . . 43

*Как сохранить и продлить ремиссию?* . . . . . 49

*МИФЫ о лечении атопии и экземы* . . . . . 51

Экзема кожи рук . . . . . 57

Себорейный дерматит . . . . .	62
<i>Уход за кожей</i> . . . . .	63
Псориаз . . . . .	68
<i>Уход за кожей</i> . . . . .	73
<i>МИФЫ о лечении псориаза</i> . . . . .	83
Розацеа . . . . .	85
<i>Триггеры розацеа</i> . . . . .	91
Акне . . . . .	93
<i>Шесть советов по уходу за кожей</i> <i>в домашних условиях</i> . . . . .	94
<i>Десять привычек по уходу за кожей,</i> <i>которые могут ухудшить состояние кожи</i> . . . . .	96
<i>Уход за кожей лица атопика,</i> <i>склонного к появлению акне</i> . . . . .	100
<i>Мифы об акне</i> . . . . .	105
Витилиго . . . . .	106
<i>Мифы о витилиго</i> . . . . .	113
<b>НЕМНОГО О РОДИНКАХ</b> . . . . .	115
<b>СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА</b> <b>НА КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b> . . . . .	121
Факты о коже . . . . .	123
Анкета для пациентов для определения индекса ДИКЖ (дерматологический индекс качества жизни) . . . . .	136
Психодерматологический подход . . . . .	138
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ</b> . . . . .	141
Бытовые раздражители . . . . .	143
О физиотерапии (и санаторном лечении) . . . . .	150

<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> . . . . .	155
Аптечка для поддержания здоровья кожи . . . . .	157
Как выбрать крем для защиты от солнца . . . . .	158
О зуде . . . . .	159
Неврогические эксфолиации . . . . .	161
Таблицы и иллюстрации . . . . .	164
<b>Приложение 1. Рекомендации</b> <i>по лечению атопического дерматита</i> . . . . .	165
<b>Приложение 2. О псориазе</b> . . . . .	166
<b>Приложение 3. Рекомендации</b> <i>по терапии розацеа</i> . . . . .	168
<b>Приложение 4. Рекомендации</b> <i>по терапии акне</i> . . . . .	170
<b>Приложение 5. Рекомендации</b> <i>по терапии витилиго</i> . . . . .	172
Список источников для написания книги . . . . .	175
Указатель . . . . .	177



«ЭТО НЕ ЛЕЧИТСЯ»





Эту фразу я слышала множество раз за годы своей практики. О ней с сожалением рассказывают пациенты:

«Мне всегда говорили, что это хроническое и лечить бесполезно».

«Врач сказал: „Что ты хочешь? Это не лечится“».

«Они все качают головой и назначают одно и то же, потому что лечения нет, как я понимаю...»

Слыша это, я снова и снова расстраиваюсь. Что в данном случае имеется в виду? Неужели доктора отказывают в помощи? Уверена, что нет.

Дело в том, что хронические заболевания нельзя **ВЫЛЕЧИТЬ** (на то они и хронические), но пациентам **ТОЧНО МОЖНО ПОМОЧЬ!**

Во многих случаях можно:

- остановить процесс прогрессирования;
- вывести в ремиссию (если заболевание рецидивирующее);
- научить пациента контролировать проявления заболевания;
- для очень многих кожных заболеваний можно добиться стойкой (многолетней!) ремиссии;

- даже поддержка (а не ощущение «я один с проблемой») — крайне важный и принципиальный момент.

Цель **НАСТОЯЩЕГО ЛЕЧЕНИЯ** хронических заболеваний кожи — продлевать ремиссии и сокращать время и силу обострений. И на каждом этапе пути выбирать именно те средства, которые нужны в **данный** момент времени, при **данном** течении процесса с учетом **индивидуальных** особенностей пациента.

К сожалению, часто пациенты на этом пути остаются один на один с проблемой.

Именно поэтому и появилась эта книга в помощь пациенту: сейчас бóльшая часть материалов в печатном и онлайн-формате для пациентов полна мифов и устаревшей информации, способных навредить человеку. Неспециалисту очень сложно разобраться в этом море информации, выбрать то, что может помочь, что не навредит. Поможет найти свой путь к ремиссии.

Задача книги — рассказать о современных, доказанных наукой подходах к терапии хронических кожных заболеваний: что можно сделать до консультации с врачом, как не навредить (и выбрать врача, работающего на современном уровне), как научиться жить с хроническим заболеванием кожи, не опуская рук.

И поскольку автор — член Европейской ассоциации дерматологов (EADV), а также Европейского общества дерматологии и психиатрии (ESDaP), в основу книги положены доказательные и эффективные методы современной дерматологии, признанные мировым научным сообществом (в конце книги вы найдете список профессиональных источников (статей и онлайн-ресурсов) для

более глубокого, при желании, погружения в тему). Чтобы книга была по-настоящему настольной, в ней вы найдете не только современную информацию о своем заболевании, но и полезные шаблоны, памятки и шпаргалки.

И конечно, мы разберем основные мифы о заболеваниях и их лечении, чтобы вы не свернули с верной дороги к ремиссии и не потеряли драгоценное время в поиске «волшебной таблетки».

Отдельно хочу обратить ваше внимание на главу от клинического психолога, психоаналитического психотерапевта Анны Михайловны Чичиной о современном научном взгляде психотерапевтов на кожные заболевания.

О современном психодерматологическом подходе вы можете прочитать в главе, где я оставила много ссылок на исследования, чтобы вы могли самостоятельно изучить мировой подход к лечению кожных заболеваний и работе со всеми триггерами, включая эмоциональные.

По каждому заболеванию вы найдете не только описание современных подходов к терапии и мифов, возникших вокруг лечения кожи (были собраны подписчиками моих соцсетей: телеграм-канала «Спроси дерматолога»), но и таблицы выбора терапии в *приложении* (для желающих глубоко погрузиться в тему современных подходов к терапии). В книге перечислены доступные средства ухода за кожей, а также советы и полезности. Также в каждой главе вы найдете современное представление о влиянии эмоциональных триггеров на течение хронических кожных заболеваний и возможностях работы с ним.

Очень надеюсь, что книга станет по-настоящему настольной для вас и поможет начать путь к стойкой ремиссии!

Прежде чем мы начнем говорить о самих заболеваниях, стоит некоторое время уделить моментам, важным для всех, у кого имеются особенности кожи.

Чувствительная кожа, склонная к покраснениям и раздражениям, всегда нуждается в особом уходе. И когда мы говорим о коже лица, косметологическая промышленность предлагает нам варианты средств на любой вкус (для кожи всех типов/особенностей/времени года и т. д.). Но что мы знаем об уходе за кожей тела?

# ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ «ОСОБЕННОЙ» КОЖИ

