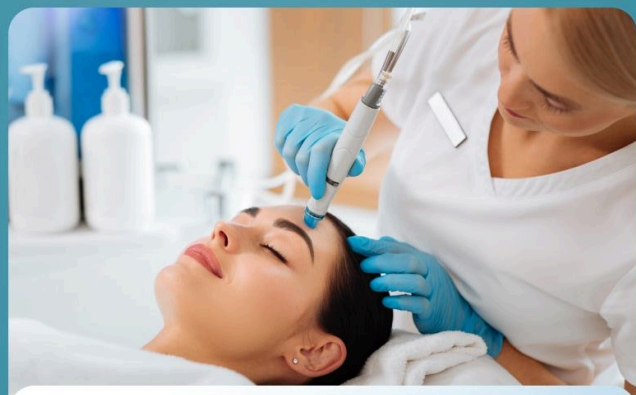


ЗАБОТА О БАРЬЕРЕ КОЖИ: ПАМЯТКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА ПРИ КСЕРОЗЕ



Женщина после визита к косметологу — чистки лица, фототерапии — отмечает дискомфорт и чувство стянутости кожи



Подросток с акне на фоне применения топического ретиноида сталкивается с покраснением и раздражением кожи



Мужчина только что вернулся с моря: чуть обгорел на солнце, кожа стала шершавой и чувствительной после солнца и солёной воды

На первый взгляд — разные люди, разные причины. **Но всех их объединяет одно: ксероз кожи.**



Ксероз ведёт к нарушению барьерной функции, повышает риск воспаления, аллергических реакций и присоединения инфекции^{1,2}.

Сухость кожи может быть обусловлена не только воздействием неблагоприятных внешних факторов, но и дефицитом филагрина — белка рогового слоя^{3,4}. При его недостатке снижается уровень гидратации кожи, повышается pH и нарушается целостность эпидермального барьера.

ТРИ ШАГА НА ПУТИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ КОЖНОГО БАРЬЕРА

Шаг 1. Избегание триггеров

Наиболее частые причины, провоцирующие сухость кожи³:

- неправильный уход;
- контакт с пищевыми раздражителями;
- климатические факторы;
- химически агрессивные вещества при профессиональной или бытовой активности.



Шаг 2. Гипоаллергенная диета

Диета должна⁵:

- **исключать** причинно-значимые аллергены, выявленные клинически или лабораторно;
- **ограничивать** продукты с высокой сенсibilизирующей активностью, содержащие экстрактивные вещества, красители, ароматизаторы и консерванты.



Шаг 3. Ежедневное увлажнение кожи

Но не любыми средствами!

Согласно клиническим рекомендациям по лечению АД (2024), эффективным способом восстановления кожного барьера у пациентов является использование эмолентов, замещающих дефицит филаггрина⁶. Это средства, которые⁷:

- восполняют дефицит липидов;
- удерживают влагу в коже;
- восстанавливают эпидермальный барьер — в том числе благодаря содержащемуся в их составе филаггину, который стимулирует синтез собственного филаггрина — белка, обеспечивающего формирование и поддержание кожного барьера⁹⁻¹³.



При распаде филаггрина в роговом слое кожи образуются компоненты натурального увлажняющего фактора (NMF)⁴:

💧 мочевины;

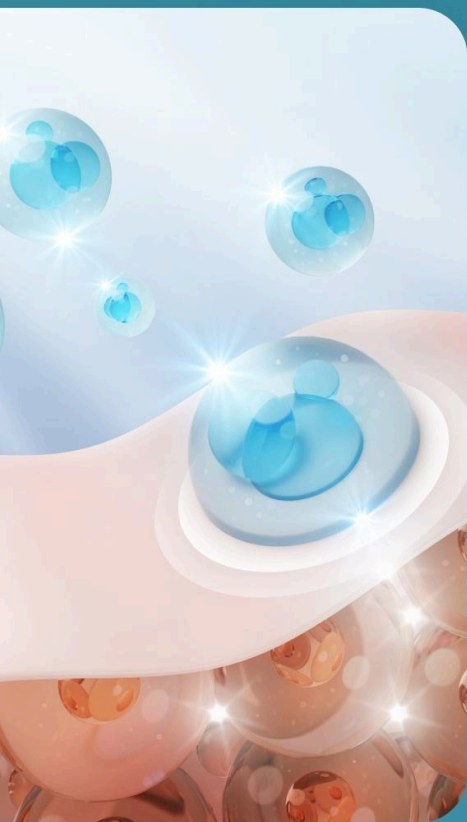
💧 лактаты;

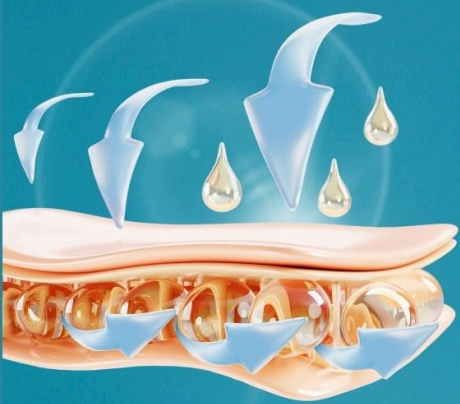
💧 гигроскопичные аминокислоты;

💧 ионы металлов (цинк, натрий).



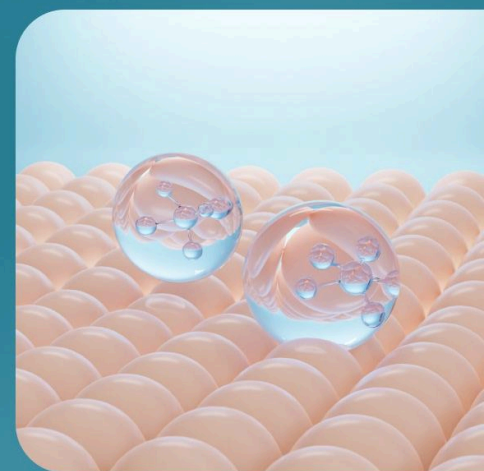
Вещества связывают и удерживают влагу в коже, формируя собственную «влагосберегающую систему» эпидермиса. Кроме того, метаболиты филаггрина поддерживают гомеостаз рогового слоя и способствуют восстановлению барьерной функции кожи⁸.





Один из таких эмоленов – **крем и лосьон Адмера®**.

Адмера® действует патогенетически: активирует синтез филаггрина – белка, который способствует укреплению «каркаса» кожи и поддерживает уровень увлажнения эпидермиса изнутри^{10,11}.



При **умеренном ксерозе** подойдет **лосьон Адмера®**.

Он содержит филагринол (1%), овсяную коллоидную муку, восстанавливает липидный баланс, оказывает антиоксидантное и увлажняющее действие¹⁰.

При **более выраженном ксерозе** – **крем Адмера®**, с 5% содержанием филагринола, церамида, ниациамида, натуральных масел¹¹.



Экспертный уход при

КСЕРОЗЕ, СУХОСТИ КОЖИ, АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ^{10,11,12}

- Эмомент+* с филагринолом^{10,11}
- Не просто увлажняет, а действует на причину сухости изнутри^{10,11,13}
- Без ощущения липкости и жирности^{10,11,13}



Источники:

- Белоусова Т. А., Каиль-Горячкина М. В. Персонализированный подход к выбору средств базовой терапии при сухой коже. Дерматология (Прил. к журн. Consilium Medicum). 2017; 2: 28–32.
- Gade A., Motin T., Rubenstein R. Xeroderma. 2023 Oct 29. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan–. PMID: 33351442.
- Тамразова О.Б. Ксероз кожи: симптом, синдром или болезнь? Клиническая дерматология и венерология. 2019;18(2):193–202.
- Мурашкин Н. Н. и др. Барьерные свойства кожи в норме и патологии //Педиатрия. Журнал им. ГН Сперанского. – 2015. – Т. 94. – №. 6. – С. 165–169.
- Шахабиддинов Т. Т., Юлдашев М. А., Мухамеджанова Р. Ш., Рахимова З. Т. Совершенствование диетотерапии при дисбиотических нарушениях у детей раннего возраста с atopическим дерматитом. Клиническая дерматология и венерология. 2013;11(1):52–56.
- Клинические рекомендации по лечению atopического дерматита. 2024 год. Электронный источник: URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/265_3 (дата обращения 01.07.2025).
- Бектурганова Н. Б. и др. Роль эмоленов в патогенетической терапии atopического дерматита у детей разного возраста //Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2023. – С. 312–319.
- McAleer M. A., Irvine A. D. The multifunctional role of filaggrin in allergic skin disease //Journal of Allergy and Clinical Immunology. – 2013. – Т. 131. – №. 2. – С. 280–291.
- Татаурщикова Н. С., Летяева О. И., Русанова А. С. Ведение пациентов с atopическим дерматитом в рутинной клинической практике. РМЖ. Медицинское обозрение. 2022;6(2):72–78.
- Лист-вкладыш Адмера лосьона СГР N RU 77.01.34.001.R.002155.08.23 от 08.08.2023
- Лист-вкладыш Адмера крем СГР N RU 77.01.34.001.R.003280.10.24 от 16.10.2024
- Применение эмоленов, содержащих модуляторы синтеза филаггрина, в ведении пациентов с atopическим дерматитом и ксерозом: учебн.-методич. пособие для врачей дерматовенерологов, педиатров, аллергологов, врачей общей практики / Сост. Л.С. Круглова, А.Н. Львов, Е.Р. Аравийская, А.Л. Бакулев, А.Г. Гаджигороева и др.; Центральная государственная медицинская академия Управления делами Президента РФ. – М.: ЦГМА, 2022. – 63с. – Библиогр. с. 55–63.
- Заславский Д.В., Соболев А.В., Скрек С.В., Юновидова А.А., Зелянина М.И., Машука Д.М., Стародубцева Д.А., Шиманская М.Л., Зяблова Д.Д., Хамнагдаева А.С. Нормализация эпидермального барьера как способ патогенетической терапии atopического дерматита у детей. Вестник дерматологии и венерологии. 2021;97(5):52–65.