



## Инструкция по применению лекарств и препаратов, содержащих третиноин

Чтобы получить наилучшие результаты от применения лекарств и препаратов содержащих третиноин, необходимо правильно его использовать. Мы рекомендуем точно выполнять предписания Вашего специалиста по коже, также можно опираться на советы в данной инструкции.

### Схема использования третиноина:

Эта инструкция к третиноин крему - для общего ознакомления. Третиноин крем - средство пролонгированного применения. Вам нужно настроиться на дисциплинированную работу над своей кожей. Используйте этот препарат предписанное курсом количество дней, не прерывая, даже если вам кажется, что он не работает.

Средство действует постепенно, и может пройти до 6-8 недель прежде, чем вы увидите улучшение. Настройтесь на терпеливую работу над своей кожей. Тысячам людей во всем мире третиноин уже помог решить проблему акне, а значит поможет и вам. Наберитесь терпения.

Первые несколько недель применения препарата возможно некоторое ухудшение или обострение акне, прыщей и кожных высыпаний. Продолжайте использование – это нормальная реакция кожи на вещества, содержащиеся в данном лекарстве. Если обострение принимает серьезные формы (это бывает в редких случаях особой чувствительности кожи) - можно прекратить применение на несколько дней. Как только кожа успокоится - можно возобновить курс.

### Средний курс третиноина рассчитан на 18 недель

Для того, чтобы постепенно приучить кожу к препарату, рекомендуется использовать его по следующей периодичности нанесения:

- Первая - третья неделя: 1-2 раза в неделю перед сном;
- Четвертая неделя: два дня наносим - один день отдых - два дня наносим - один - день отдых;
- Спустя месяц: наносить можно каждый день перед сном;
- Спустя два месяца: каждый день (можно через день постепенно вводить повышенную концентрацию)
- Спустя три месяца - каждый день можно использовать более высокую концентрацию (если кожа среагировала хорошо, можно полностью перейти на повышенную концентрацию третиноина)

Заметный эффект возникает уже на 3-4 неделе применения. По истечении 10-12 недель вы не узнаете свою кожу, и этот эффект останется с вами надолго. Но не смотря на результаты продолжайте лечение.

**Важно:** эта схема лишь общая рекомендация, нужно ориентироваться на ваш тип кожи, если чувствуется излишний дискомфорт – не переходить на следующий этап схемы или откатывать ее на шаг назад. Вам нужно следить за кожей и ее реакцией и действовать исходя из этого.

Стимулирующий эффект курса воздействия третиноина на кожу может сохраняться до полугода после прекращения использования средства. Регулярные курсы применения третиноина очень



благоприятно сказываются на здоровье кожи и предотвращает ее увядание. Обновляет глубокие слои дермы и восстанавливает разрушенные коллагеновые цепочки, замедляя старение кожи.

Людам с очень чувствительной типом кожи, на начальных этапах курса применения рекомендуется наносить Третиноин не более чем на полчаса. Затем допускается постепенное увеличение продолжительности контакта кожи с препаратом. В этом вопросе вам лучше получить рекомендацию специалиста по коже.

### Выбор оптимальной концентрации третиноин крема:

Чем выше концентрация третиноина, тем выше его эффект, но и риски раздражения и побочных эффектов также возрастают (временное покраснение, воспаление, пересушенность, шелушение кожи), поэтому самым оптимальным вариантом считается постепенное увеличение концентрации.

**0,025%** - самая низкая концентрация третиноина из всех существующих. Она рекомендуется к применению для очень чувствительной, нежной, тонкой, пересушенной кожи, или при самом первом применении третиноина. Если вы не уверены в адаптивных способностях своей кожи - лучше выбрать эту концентрацию.

**0,05%** - самая распространенная концентрация третиноина. Она рекомендуется к применению для нормальной и жирной кожи, не склонной к аллергии.

**0,1%** - максимально возможная концентрация третиноина. Дает максимально эффективный и интенсивный результат от применения. Предыдущие концентрации могут являться подготовительными, перед использованием этой концентрации. Данный вид третиноина лучше применять для уже привыкшей к третиноину кожи, поэтому начинать использование этого вещества в своем уходе за кожей рекомендуется с меньших концентраций.

Соблюдая рекомендации по применению, вы сможете минимизировать раздражение кожи в период адаптации. Для примера, вы можете начать с концентрации 0,025% (или 0,05% в зависимости от состояния кожи), и постепенно в течении курса переходить на более высокую концентрацию, применяя ее все чаще, начиная с нескольких раз в неделю.

### Как быстро заметен эффект от использования третиноина?

**Первые 1-3 недели наблюдается процесс адаптации кожи:** видимое ухудшение состояния, раздражение, покраснение шелушение. Заметный эффект и улучшение, как правило, заметен уже на 3-4 неделе применения. Стойкий выраженный эффект обычно достигается через 8 – 10 недель после начала курса. К этому времени в дермальном матриксе кожи обнаруживаются положительные необратимые изменения, восстанавливающие нормальную работу кожи.

### Как правильно наносить третиноин крем по инструкции?

- Мойте руки до и после применения третиноина.
- Наносить только **1 раз в сутки на ночь**, перед сном.

**Важно!** при свете препарат большую часть своих полезных свойств, ретинол разрушается на свету.



- Перед нанесением перед нанесением применить мягкое средство для умывания, без всяких отдушек, желательно с уровнем PH 5,5 и ниже. После умывания, промокните лицо полотенцем, далее очень важно **подождать 20-30 минут**, пока влага с кожи испарится, и чтобы кожа успела восстановить свой защитный жировой барьер, что очень здорово уменьшит риск возникновения побочных эффектов.

**Важно!** Вода препятствует проникновению третиноина в кожу, поэтому если нанести на только что умытое лицо – эффект от средства будет недостаточным.

- Крем можно наносить как на все лицо, так и локально – на участки, требующие лечения.
- Во избежание побочных эффектов, не рекомендуется использовать поверх третиноина какой-либо другой крем, тем самым смешивая химические вещества разных препаратов в коже. Третиноин крем само по себе очень мощное средство и оказывает на кожу тотальное воздействие.
- Следует наносить небольшое количество (с горошину) крема - лишнее количество крема не добавит эффекта, а лишь увеличит вероятность побочных реакций. Больше – не значит лучше. Тут важнее регулярность и продолжительность использования. Крем втирают легкими движениями. При этом он сразу должен стать невидимым или, как минимум, малозаметным. Если отмечается отслаивание крема после его высыхания или же он слишком заметен на кожном покрове, это является свидетельством того, что дозировка превышена!
- Можно наносить на лицо, шею, зону декольте, руки и т.п. Избегать попадания на слизистые, кожу вокруг ноздрей, в уголках губ.
- Если ваша кожа сильно шелушится используйте мощный увлажняющий крем: Efaderm Cream Galderma/ Hydromax Ethicare Remedies/ Kumkumaadi Cream/ Hydromax Cream/ Kum Kumadi Tailam Pure Saffron Oil Vasu/ Aveeno Skin Replenishing Lotion.
- Утром очистить лицо удобным для вас способом, после этого обязательно наносите санскрин SPF30+ (зима-осень), SPF50 (весна-лето).
- **Наносить санскрин необходимо ежедневно!**

- Терапевтический эффект может быть замечен через 1-4 недели лечения;
- Средний курс лечения 3-4 месяца;
- Максимальное улучшение достигается примерно через 2 года после начала курса. К этому времени в дермальном матриксе происходят стойкие изменения, связанные с частичным замещением поврежденного коллагена вновь синтезированным.

#### Категорически запрещается при использовании третиноина:

1. **Использовать во время и после беременности**  
Препарат категорически нельзя использовать во время беременности, и в момент подготовки к зачатию (за 3 месяца) или лактации. Также нежелательно беременеть в течении 3-4 месяцев после окончания курса применения препарата (препараты ретиноидной группы оказывают на плод тератогенное действие, провоцируя серьезные нарушения эмбрионального развития). Для более подробной консультации обратитесь к дерматологу.
2. **Подвергать кожу солнцу и загару**  
Во время курса лечения обязательно использовать крем с SPF фильтром не менее 30 единиц (даже зимой, если солнце выходит на несколько часов)! Строго не посещать солярий и не загорать на солнце, не использовать перед поездками в жаркие страны – иначе может начаться сильная аллергия и пигментация кожи!



3. **Подвергать кожу воздействию чрезмерного ветра или мороза**  
Кожа под воздействием третиноина становится очень чувствительной к любым воздействиям, и это может спровоцировать сильное раздражение.
4. **Смешивать с третиноином маски, пилинги, тоники, средства с кислотами, раздражающими веществами и спиртом, любые другие лечебные средства – ничего дополнительно нельзя.**
5. **Частое умывание, очистка или трение кожи.** Помните, акне и прыщи вызваны не грязью. Слишком частое и жесткое очищение/скрабинг кожи могут усугубить акне и прыщи.
6. **Попадание третиноина в глаза, на любые слизистые – в рот, нос или на губы.** Если он попал на в любую из этих областей – немедленно промойте большим количеством воды.
7. **Использование двойной дозы третиноина.** Большее количество препарата не ускорит лечение, а лишь приведет к нежелательным побочным эффектам.
8. **Использование третиноина на загорелой, сильно пересушенной, воспаленной коже.** Не наносить на открытые раны в т.ч. раны от прыщей, язвы и любые другие повреждения кожи.

### Побочные эффекты и фаза привыкания кожи:

Если не нарушать инструкцию по применению третиноина, то в первые 1-3 недели (индивидуально) применения третиноин крема ваша кожа будет проходить фазу адаптации к ретиноиду. Фаза адаптации у всех выражается в разной степени, в зависимости от индивидуальных особенностей кожи.

Эта фаза представляет собой процесс привыкания к препарату и характеризуется такими явлениями как

- покраснение, раздражение кожи,
- обострение акне и воспалений,
- эффект стянутости, пересушенности, истонченности,
- активное шелушение.

**Не беспокойтесь!** Это нормальная адаптация кожи и действия препарата, ее нужно пережить. Не прерывайте курс лечения! Со временем у кожи вырабатывается толерантность к ретиноевой кислоте и эффект раздражения постепенно снижается и исчезает - третиноин нормализует уровень увлажненности вашей кожи. Для уменьшения выраженности побочных эффектов рекомендуется строго следовать инструкции по применению и рекомендациям вашего дерматолога. Если побочные эффекты становятся чрезмерными - проконсультируйтесь с врачом. Рекомендуется запланировать первое использование третиноина на выходные, чтобы проверить реакцию своей кожи.

### В каких случаях следует прекратить применение?

В случае отсутствия сильно выраженной аллергической реакции прерывать курс не рекомендуется, иначе эффект адаптации к третиноину теряется. Это означает, что перерыв в использовании скорее всего приведет к тому, что вам вновь придется пережить шелушение, покраснение и прочие побочные эффекты. Если вы пропустили один или несколько дней, ни в коем случае нельзя использовать двойную дозу третиноина на следующий день!



Прекратите использование препарата и обратитесь к медицинской помощи, если у вас появились какие-либо из этих признаков аллергической реакции на третиноин: трудно дышать, отек лица, губ, языка или горла, сильная сыпь, тяжесть в груди, сильное жжение или раздражение обработанной кожи, тяжелое покраснение, образование пузырей или корка на месте нанесения. В большинстве случаев эти аллергические реакции проходят после отмены препарата.

### **Как часто использовать третиноин по окончании курса?**

В конце курса, когда ваша кожа привыкла и больше не шелушится, не краснеет и не сохнет, можно переходить на более сильную концентрацию третиноина.

**Длительность терапии должна быть не менее 6 месяцев**

Сокращение применения препарата до 2-3 раз в неделю позволяет поддерживать достигнутый эффект.