**Как пациенту подготовиться к фотоомоложению/фотолечению ?**

1. За 4 недели до процедуры откажитесь от загара и автозагара.
2. Антигистаминные препараты, ретиноиды, антибиотики, витамин A, нельзя принимать в течение 7-10 дней до процедуры.
3. За несколько дней отказаться от аспирина и ибупрофена. В исключительных случаях допускается прием препаратов, если это жизненно необходимо. Исключить также кардио-магнила, антикоагулянтов и антиагрегантов, иначе коагуляция сосудов невозможна.
4. Для мужчины в качестве подготовки рекомендовано бритьё.
5. В день процедуры не наносить любые косметические и тональные средства, иначе возможно появление ожога кожи.
6. Процедура не проводится в период солнечной активности. Лучшее время для фотоомоложения – осенне-зимний период.

**Правила ухода после фототерапии:**

1. Первые дни после завершения процедуры может наблюдаться отек, гиперемия, шелушение кожи (в среднем 7-10 дней). Клинические проявления проходят самостоятельно, особой терапии не требуется.
2. Обязательно использовать средства для ухода (Пантенол, Акридерм или др.). Важные условия выбора уходовой косметики – отсутствие в ней спирта, возможность репарации тканей. Не следует допускать сухости кожных покровов.
3. Спустя несколько дней после процедуры на коже образуются корочки. Срывать их самостоятельно запрещено! Однако можно смазывать элементы увлажняющими кремами. Косметические средства размягчают корки, увеличивают темп их отслоения.
4. Соблюдение адекватного водного баланса. Не допускается дегидратация клеток. Необходимо выпивать не менее полутора литров чистой питьевой воды в день.
5. Правильное питание. Рацион должен быть сбалансирован по витаминам, микро- и макроэлементам. Это значительно ускорит восстановление кожных покровов.
6. Обязательно использование солнцезащитных кремов. Чем выше степень защиты от ультрафиолетового излучения, тем лучше для кожных покровов (SPF 50).
7. При лечении пигментации возможно ее потемнение на 1 - 2 тона и осветлится в течении 4-5 дней. Это нормальный процесс и беспокоится не следует.

**После фотоотерапии нельзя:**

* Находиться под прямыми солнечными лучами, посещать солярий. В первом случае важно использовать солнцезащитные крема не менее 50+ степени защиты.
* Посещать сауну, баню, в течении 7 дней. Чрезмерное потоотделение приводит к обезвоживанию организма, нарушению его защитных свойств.
* Купаться в бассейне, в течении 7 дней. Чрезмерное содержание хлора в воде негативно воздействует на все слои кожных покровов.
* Употреблять алкогольные напитки. Спиртное противопоказано за 3-4 дня до процедуры и ещё столько же после. Этанол провоцирует обезвоживание организма, разрушение клеток. Более того, психоактивное вещество влияет на проводимость импульсов световой волны, тем самым увеличивая риск осложнений.
* Пользоваться декоративной косметикой. Пудры, тональные крема забивают поры кожных покровов, приводят к образованию комедонов, угревой сыпи. Отказаться от использования косметических средств желательно хотя бы на 4 дня.
* Использовать пилинги и скрабы, наносить на кожу уходовые косметические средства с абразивным компонентом, в течении 2 недель. Последние отшелушивают эпидермис, устраняют полученную работу.
* Заниматься интенсивными физическими нагрузками, в течении 10 дней. Фотоомоложение изменяет работу кожных покровов, увеличивает синтез белковых структур. А значит для восстановления организма нужно время. Перегружать его в этот период времени не стоит.

**Через некоторое время после окончания процедуры появятся "корочки". Отрывать их категорически запрещено. Нужно немного подождать, пока элементы отпадут самостоятельно.**