

Профилактические рекомендации

✓ Уход за кожей

Используйте специальные средства, адаптированные для чувствительной кожи



✓ Климат

Избегайте резкого перепада низких и высоких температур (посещение солярия, сауны)



✓ Защита от солнца

Избегайте длительное пребывание на солнце. Используйте крема с SPF, для чувствительной кожи



✓ Диета

Исключите специи, острую пищу, крепкий алкоголь, еда и напитки должны быть теплыми

✓ Терапия

Продолжайте поддерживающую терапию, после окончания основного курса лечения

✓ Спорт

Занимайтесь спортом!
Выбирайте физические упражнения без поднятия тяжестей и без положения с опущенной головой

