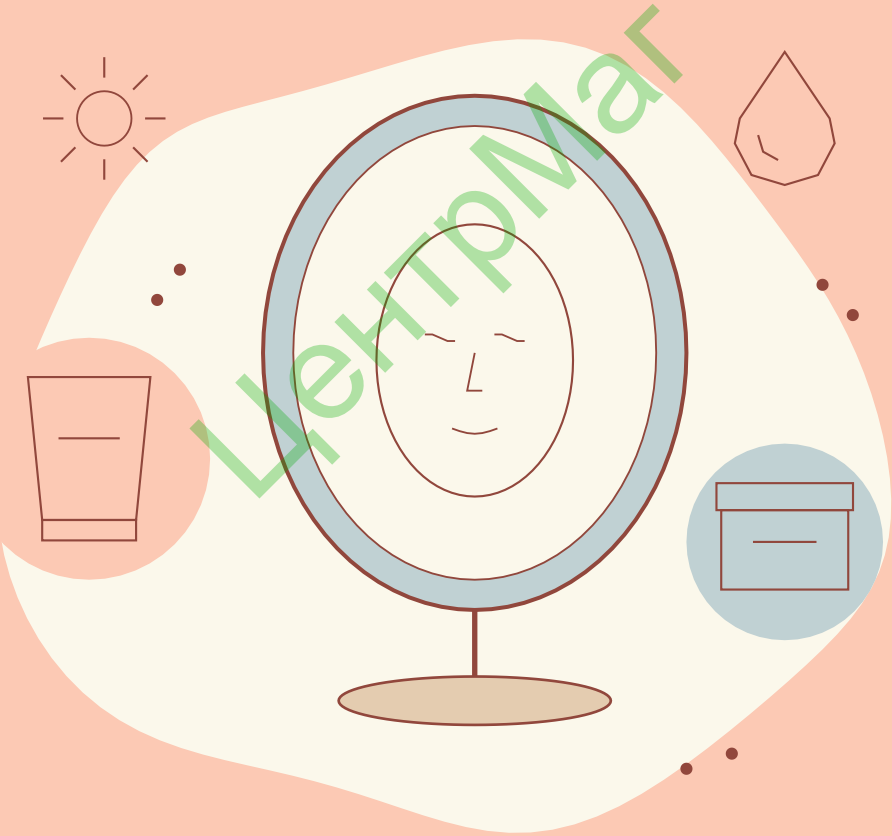
Купить Дневник состояния кожи. Кожа в деталях

КОЖА
В ДЕТАЛЯХ

Дневник состояния кожи



ЦентрМаг

Наблюдать бережно. Замечать изменения.

ЦентрМаг

Кожа
в деталях

Дневник состояния кожи



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало _____ Окончание _____

Дерматолог / контакт _____

У кожи бывают разные дни. Здесь есть место каждому.

Как вести дневник

Наблюдение за самочувствием, уходом и изменениями.

Одна страница — один день

Записывайте состояние примерно в одно и то же время.
Укажите участок и то, что ощущаете или видите.
Дни без жалоб тоже отмечайте. Пропуск — это не ноль.

Шкала ощущений 0–10

Оценивайте зуд, жжение и боль отдельно: 0 — нет;
10 — максимально сильное ощущение, которое можете представить. Это личная шкала, а не оценка опасности.
Внешние изменения описывайте словами или на фото.

Удобные обозначения

Участки на схемах: 1, 2, 3. Средства: А, Б, В.
В дневной таблице можно писать код средства;
полное название и назначение сохраните на с. 7–11.
Фотографии связывайте с датой и кодом участка.

В конце недели соберите вопросы для дерматолога.
Записи не устанавливают диагноз и не заменяют приём.
Срок наблюдения и изменения лечения обсудите с врачом.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

Не откладывайте обращение ради записей или фотографий.

Немедленная помощь

При затруднении дыхания или глотания, быстром отёке губ, языка или горла, обмороке вызывайте экстренную помощь. Если у вас есть индивидуальный план при тяжёлой аллергической реакции, следуйте ему.

Нужен срочный осмотр

Если сыпь быстро распространяется, сильно болит, сопровождается температурой, пузырями или обширным отслоением кожи; если затронуты глаза или слизистые. Гной, нарастающая болезненность, тепло и отёк кожи также требуют медицинской оценки.

Повторяющиеся изменения обсудите с врачом

Сообщите о новых лекарствах и средствах ухода, времени появления реакции и её изменениях. Не проверяйте подозреваемое средство повторным нанесением. Назначения и питание не меняйте по дневнику.

ЦентрМаг

Моя отправная точка

Что важно знать о коже до начала ежедневных записей.

Что беспокоит и как давно

Диагнозы и реакции, подтверждённые врачом

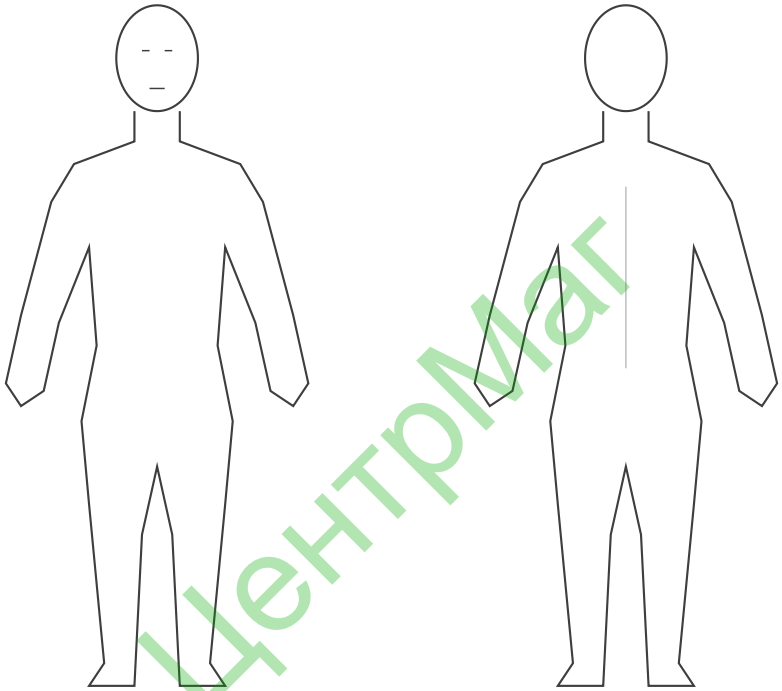
Что уже применяли и какой был результат

Что хочу обсудить с дерматологом

ЦентрМаг

Карта участков кожи

Обведите область, присвойте ей номер и подпишите сторону.



Вид спереди

Вид сзади

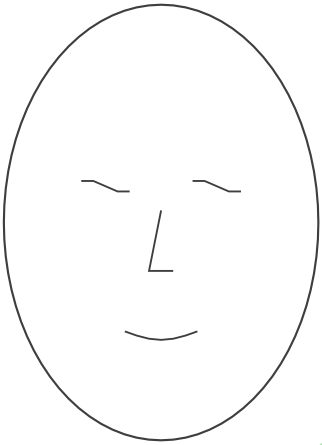
ЦентрМаг

Правая и левая стороны — по вашему телу.

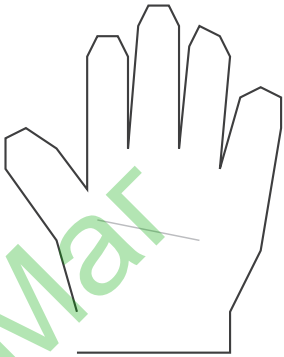
Код	Участок / сторона / дата появления

Лицо и кисти

Схемы для собственных отметок. Сторону подпишите вручную.



Лицо



Кисть: П / Л

ЦентрМаг

Кожа головы, ногти и другие участки

Код / участок / описание

Мой привычный уход

Запишите текущий уход, чтобы замечать изменения в нём.

Утро

Код / название _____

Участок / способ _____

Частота / особенности _____

Вечер

Код / название _____

Участок / способ _____

Частота / особенности _____

По необходимости

Код / название _____

Участок / способ _____

Частота / особенности _____

Состав или фото упаковки храните вместе с записями о средстве.

ЦентрМаг

Карточки новых средств

Одно совпадение по времени не доказывает причину реакции.

Средство 1 / код _____

Название _____

Состав / фото упаковки _____

Первое применение: дата _____ время _____

Участок / количество / частота _____

Другие средства в это время _____

Реакция / когда появилась _____

Средство 2 / код _____

Название _____

Состав / фото упаковки _____

Первое применение: дата _____ время _____

Участок / количество / частота _____

Другие средства в это время _____

Реакция / когда появилась _____

ЦентрМаг

Карточки новых средств

Одно совпадение по времени не доказывает причину реакции.

Средство 3 / код _____

Название _____

Состав / фото упаковки _____

Первое применение: дата _____ время _____

Участок / количество / частота _____

Другие средства в это время _____

Реакция / когда появилась _____

Средство 4 / код _____

Название _____

Состав / фото упаковки _____

Первое применение: дата _____ время _____

Участок / количество / частота _____

Другие средства в это время _____

Реакция / когда появилась _____

ЦентрМаг

Назначения дерматолога

Перенесите точные указания врача, не подбирая схему самостоятельно.

Назначение 1 / код средства _____

Название / форма _____

Доза или количество / способ _____

Участок / частота / длительность _____

Начало / контроль / врач _____

Когда связаться с врачом _____

Назначение 2 / код средства _____

Название / форма _____

Доза или количество / способ _____

Участок / частота / длительность _____

Начало / контроль / врач _____

Когда связаться с врачом _____

Изменения схемы: дата и указания врача — в заметках.

ЦентрМаг

Назначения дерматолога

Перенесите точные указания врача, не подбирая схему самостоятельно.

Назначение 3 / код средства _____

Название / форма _____

Доза или количество / способ _____

Участок / частота / длительность _____

Начало / контроль / врач _____

Когда связаться с врачом _____

Назначение 4 / код средства _____

Название / форма _____

Доза или количество / способ _____

Участок / частота / длительность _____

Начало / контроль / врач _____

Когда связаться с врачом _____

Изменения схемы: дата и указания врача — в заметках.

ЦентрМаг

Фотографии для сравнения

Сохраните цветные оригиналы без обработки.

Похожие условия в каждой серии

Чистый объектив, однотонный фон, одинаковый ракурс и расстояние. Хороший свет без бликов и резких теней. Отключите фильтры и ретушь. Проверьте резкость: цвет и фактура должны быть похожи на то, что видно глазу.

Три полезных кадра

1. Общий вид — где находится участок.
2. Участок и соседняя неизменённая кожа.
3. Крупный план деталей; при необходимости — линейка рядом, без давления на повреждённую кожу.

Привязка к записям

Укажите дату, время, код участка и имя файла. Отметьте, что было нанесено перед съёмкой. На с. 77–80 можно вклеить снимки или вписать имена файлов. Сравнивайте один и тот же участок.

Не откладывайте лечение или обращение ради «идеального» кадра.

Фотография помогает наблюдать, но не заменяет осмотр.

ЦентрМаг

Моя кожа сегодня

НЕДЕЛЯ 1 / ДЕНЬ 1 Дата _____ Время _____

Самочувствие и проявления

Зона № / участок _____

Зуд 0–10 ____ Жжение 0–10 ____ Боль 0–10 ____

☐ Сухость ☐ Шелушение ☐ Высыпания

☐ Изменение цвета ☐ Трещины ☐ Другое

Что изменилось _____

Уход и назначенные средства

Время	Средство / код / количество	Зона	Эффект / время

Новое средство / код _____ Фото / файл _____

Вода, пот, трение, солнце, стресс: _____

Сон / дела: не мешало / мешало / прервало. Детали: _____

ЦентрМаг

Неделя в деталях

НЕДЕЛЯ 1 Период с _____ по _____

Перенесите оценки из дневных записей

День	1	2	3	4	5	6	7
Зуд 0–10							
Жжение 0–10							
Боль 0–10							

Пусто — нет записи. Ноль — ощущение отсутствовало.

Дней с записями ____ Дней без жалоб ____

Что стало лучше, хуже или осталось прежним

Что хочу обсудить с дерматологом

ЦентрМаг

Фотоистория участка

СЕРИЯ 1 Зона № _____ Участок _____

Первая запись

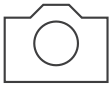


Фото или имя файла

Дата / время _____

Средство до фото _____

Повторная запись



Фото или имя файла

Дата / время _____

Средство до фото _____

Что заметно при сравнении

ЦентрМаг

Цветные оригиналы сохраните для врача.

Фотоистория участка

СЕРИЯ 2 Зона № _____ Участок _____

Первая запись

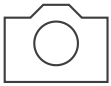


Фото или имя файла

Дата / время _____

Средство до фото _____

Повторная запись



Фото или имя файла

Дата / время _____

Средство до фото _____

Что заметно при сравнении

Цветные оригиналы сохраните для врача.

ЦентрМаг

Встреча с дерматологом

ВСТРЕЧА 1 Дата _____ Врач _____

Вопросы и записи, которые хочу показать

Что обсудили и что уточнил врач

Изменения ухода и лечения

Следующий шаг / дата контроля

ЦентрМаг

Встреча с дерматологом

ВСТРЕЧА 2 Дата _____ Врач _____

Вопросы и записи, которые хочу показать

Что обсудили и что уточнил врач

Изменения ухода и лечения

Следующий шаг / дата контроля

ЦентрМаг

Место для заметок

Уточнения, наблюдения и вопросы, которые хочется сохранить.

ЦентрМаг

Место для заметок

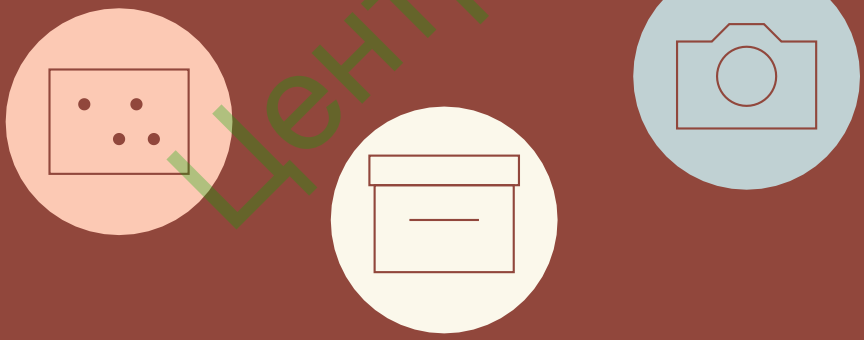
Уточнения, наблюдения и вопросы, которые хочется сохранить.

ЦентрМаг



ЦентрМаг

Каждая деталь имеет значение.



ЦентрМаг

Ощущения, уход и фотографии —

в одном месте для разговора с врачом.

Дневник наблюдений, а не оценка внешности.