

FABRICA

ДНЕВНИК

РОЗАЦЕА

2023

РОЗАЦЕА

– это хроническое и часто рецидивирующее заболевание, с которым можно эффективно бороться, следуя наружной терапии, назначенной вашим косметологом и/или врачом, и параллельно устраняя факторы окружающей среды и образа жизни, которые могут усугубить ваше состояние или вызвать обострение признаков и симптомов.

Однако выявление этих факторов – это индивидуальный процесс. То, что может вызвать реакцию у одного пациента, может не вызвать у другого. Ваш дневник лечения розацеа включает ежедневный контрольный список наиболее распространенных факторов, провоцирующих вспышки розацеа у различных пациентов, и позволяет сконцентрировать на особых факторах, которые могут повлиять на ваше индивидуальное состояние. **Дневник был разработан для того, чтобы помочь вам выявить и избежать тех факторов, которые вызывают или усугубляют течение розацеа в вашем индивидуальном случае.**



Заполняйте этот дневник каждый день в течение минимум двух недель – или в те дни, когда у вас обострение. Заполняйте форму в конце каждого дня. Затем поищите продукты, которые, по-видимому, совпадают с вашими вспышками розацеа, и устраните их по возможности. Если устранение этих факторов сводит к минимуму ваши вспышки, вы, вероятно, определили триггерные факторы, которых вам следует избегать, чтобы помочь держать розацеа под контролем.

Держите вашу кожу под контролем!

С наилучшими пожеланиями, Анастасия Шмелева и команда Fabrica

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спирит горячих напитков
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спирок горячих напитков
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спиритные напитки
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спиритные напитки
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спирит горячих напитков
- Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)
- Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Список горячих напитков

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь

ДНЕВНИК РОЗАЦЕА

Дата _____

1. Каким погодным условиям вы подверглись сегодня?

- ☐ Солнце
- ☐ Жара
- ☐ Ветер
- ☐ Холод
- ☐ Облака
- ☐ Влажный воздух
- ☐ Сухой воздух

2. Какие продукты вы употребляли сегодня?

- ☐ Острая пища
- ☐ Алкоголь
- ☐ Спиритные напитки

Другое _____

3. Сталкивались ли вы сегодня с чем-то из списка ниже?

- ☐ Стресс
- ☐ Интенсивные тренировки
- ☐ Горячая ванна / горячий душ / сауна
- ☐ Чрезмерное тепло (в помещении / машине и т.д.)

Другое _____

4. Перечислите косметические продукты, которые вы сегодня использовали

5. Употребляли ли вы сегодня какие-либо медицинские препараты или БАДы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

6. Как бы вы оценили состояние розацеа на сегодня?

- ☐ Без вспышек
- ☐ Легкое обострение
- ☐ Яркая вспышка

7. Если у вас есть особый комментарий по прошедшему дню, обязательно оставьте его здесь
