

Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore
amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ molfettamassimiliano@gmail.com

CONSIGLI GENERICI NELLA ROSACEA

- Evitare i fattori scatenanti : problemi digestivi, esposizione alla luce , escursioni termiche importanti , vento , stimoli emotivi
- Curare gli eventuali problemi gastrointestinali
- Curare eventualmente l'ansia
- Usare creme protettive contro i raggi UV, con fattore di protezione almeno a 15, meglio se resistente all'acqua. E' consigliabile dare la preferenza a creme con filtri che blocchino sia i raggi UVB che UVA
- Utilizzare inoltre creme per la pelle idratanti e che siano protettive nei confronti delle temperature rigide, delle escursioni termiche e del vento.
- Evitare di svolgere attività all'aperto nelle ore più calde della giornata e nelle giornate particolarmente fredde
- togliere immediatamente dalla pelle il cloro e il sale dopo aver fatto un bagno in mare o in piscina
- Fare attenzione ai cibi piccanti , chili, pepe, peperoncino, zenzero, senape e rafano , alcolici
- Preferire i cibi a basso contenuto glicemico, la frutta e la verdura . Consumare carne e grassi animali con moderazione, evitando alimenti che contengono grassi trans o idrogenati (margherita, dolci preconfezionati , idrogenati, dadi per brodo, salatini, focaccine, barrette e snack vari, patatine confezionate, paste sfoglie , oli industriali), Usare i lipidi come olio d'oliva, acidi grassi omega 3 (pesce, olio di lino, noci). Bere almeno 1,5 lt di acqua naturale , evitare i succhi di frutta o altre bevande contenenti molto zucchero.
- Evitare i cosmetici contenenti sostanze potenzialmente irritanti come l'alcool, il benzoilperossido, l'amamelide, il mentolo, l'eucaliptolo
- preferire prodotti cosmetici privi di profumo.
- Se si ha l'abitudine di rasarsi con la lametta sostituirla subito quando non è più affilata.
- Per le donne può essere di aiuto l'uso di make up coprente (colore verde) che è in grado di mascherare l'aspetto eritematoso della pelle sottostante.
- Gli antibiotici per via orale (tetraciclina, minociclina o altri) e l'applicazione locale di creme a base di metronidazolo devono essere indicati dal medico curando attenzione per posologia e durata del trattamento
- Non usare corticosteroidi topici, specie quelli fluorurati