



Популярная косметология

Проект Академия искушенного потребителя

АВТОРЫ:

ПОЛОНСКАЯ НАТАЛИЯ АНАТОЛЬЕВНА

ВАРАВА МАРИНА БОРИСОВНА

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение авторов	6
Раздел 1. Общие вопросы	7
Как устроена кожа	7
Типы кожи.....	9
Когда нужно начинать ухаживать за кожей?.....	10
Почему и как появляются:	11
...Шелушение и сухость кожи.....	11
...Морщины.....	12
... Пигментные пятна.....	13
...Расширенные капилляры (телеангиэктазии, купероз).....	15
...Комедоны.....	16
...прыщи (медицинский термин – акне).....	18
...Круги и мешки под глазами.....	19
Как кожа становится чувствительной?	20
Как отличить раздражение кожи от аллергической реакции?	21
Что такое фото и хроностарение кожи?	21
Можно ли полностью компенсировать недостаток в коже каких-либо питательных веществ путем коррекции питания и обойтись вообще без косметики?	22
Чем отличаются домашний и профессиональный уход за кожей?	23
Что может и чего не может современная косметология?	24
Когда нужно обратиться за консультацией к пластическому хирургу?	26
Нужно ли бороться с возрастом?	28
Рубрика.....	28
«Мысли вслух»	28
Как относиться к морщинам.	30
О-о-о-очень общие рекомендации по здоровому образу жизни.....	30
Раздел 2. Некоторые активные ингредиенты, входящие в состав современных косметических средств	32

Ретиноиды.....	32
Витамин С.....	34
Антиоксиданты	35
АНА (альфа-гидроксильные, фруктовые кислоты).....	36
Гиалуроновая кислота	37
Фитоэстрогены	38
Ингредиенты, стимулирующие синтез волокон и межклеточного вещества дермы.....	38
Миорелаксанты для наружного применения	39
Витамин К.....	39
Салициловая кислота	40
Церамиды и ненасыщенные жирные кислоты.....	40
А может, вместо того, чтобы применять дорогой крем, можно просто протирать кожу отварами трав и смазывать растительным маслом?	41
Все ли средства, содержащие одинаковые активные ингредиенты, одинаково эффективны?	41
Раздел 3. Косметические средства и особенности их применения	42
Очищающие средства	42
1. Мыло твердое.....	44
2. Мыло жидкое	44
3. Косметическое молочко, сливки.....	44
«Вредно ли умываться водой из-под крана?».....	45
Очищать или не очищать обветренную, чувствительную, обезвоженную кожу?	46
Как часто нужно умываться с мылом? Можно ли иногда просто сполоснуть лицо водой?	46
Лосьоны.....	47
Можно ли заменить лосьон чистой водой или приготовленным в домашних условиях растительным отваром, кусочком льда?	47
Правда ли, что спиртовыми лосьонами пользоваться нельзя?	47
Кремы	48

Кремы для регулярного ухода за кожей	48
Кремы для тела.....	53
Кремы со специальными свойствами	54
Когда необходимо начинать использовать крем?	56
Как часто нужно пользоваться кремом?.....	57
Могут ли кремы со специальными свойствами служить и средствами для регулярного ухода за кожей?	58
Можно ли подобрать один крем на все случаи жизни?	58
Когда возникает необходимость одновременного применения разных кремов, сывороток и т.д.?.....	59
После использования нового крема появилось покраснение и шелушение кожи. Значит ли это, что крем Вам не подходит?	61
Как отличить аллергическую реакцию от адаптации к крему?	62
Маски.....	62
Пилинги для домашнего применения	65
Можно ли делать себе пилинг дома?	65
Какого эффекта можно ожидать от пилинга?	66
Почему Вы не рекомендуете применять скрабы на коже лица?.....	66
Можно ли делать пилинг летом?.....	67
Концентраты.....	69
Общие вопросы.....	70
Что такое линии (серии) препаратов?.....	70
Нужно ли менять косметику и как часто?.....	70
Какими кремами точно нельзя пользоваться длительное время?.....	70
Новинки: нужно ли к ним стремиться?	70
Раздел 4. Частные вопросы по уходу за кожей	72
Уход за кожей век.....	72
Сухость век	72
Milia (милиумы, «просянки»)	73
«Чувствительные веки».....	74
Морщины вокруг глаз	74

Нависание кожи век, формирование так называемых «грыж» верхних и нижних век.....	75
А сейчас... Тренировка от Мастера!.....	76
«Круги под глазами и вокруг глаз».....	78
Гиперпигментация век.....	78
Как правильно построить свои взаимоотношения с ультрафиолетом	79
Что представляет собой фотоповреждение кожи?	81
Признаки фотостарения	82
Кто наиболее чувствителен к УФО?	82
Регенерирующие средства	85
Особенности ухода за кожей при куперозе и розацеа	85
Ежедневный уход за кожей.....	86
Соблюдение температурного режима.....	86
Диета.....	87
Курение	87
Ультрафиолетовое облучение.....	87
Отбеливание кожи	88
Механизмы действия отбеливающих средств	89
Отбеливающие компоненты	89
Уход за кожей с последствиями акне.....	93
Когда нужно начинать ухаживать за жирной кожей?.....	94
Что является сигналом к тому, что пора прибегнуть к более интенсивным методам лечения?.....	94
К какому специалисту лучше всего обратиться по поводу жирной проблемной кожи?	94
Можно ли выдавливать комедоны и гнойнички?.....	95
Нужно ли бороться со старением и как относиться к морщинам?	96
Какие бывают морщины?.....	97
Уход за кожей во время беременности	102
Немного о мужчинах... ..	103
Акне и розацеа.....	104

Врастание волос, фолликулиты.....	105
Себорейный дерматит волосистой части головы	105
Андрогенное облысение (постепенное истончение и выпадение волос в теменной области).....	106
Повышенное потоотделение.....	106

Обращение авторов

Дорогие читатели!

Перед Вами книга, изданная в рамках просветительского проекта «Академия искушенного потребителя». С помощью этого издания мы хотим поделиться с Вами нашим многолетним опытом ухода за кожей, причем не только за своей собственной, но и кожей наших близких, а также тысяч пациентов, обращавшихся к нам за помощью. Информацию мы старались подавать в такой форме, чтобы было не скучно и понятно не только профессионалу, но и человеку далекому от медицины и косметологии, при этом не желающему быть слепо ведомым «на поводочке».

Проект «Академия искушенного потребителя» призван не только разъяснить Вам некоторые основы и в то же время тонкости современных методов ухода за кожей, но и начать активный диалог с Вашим участием. Поэтому мы будем очень рады получать от Вас вопросы на самые разные темы, касающиеся эстетической медицины. Пишите нам по адресу: info@k-med.ru

Раздел 1. Общие вопросы

Как устроена кожа

Кожа человека — это самостоятельный орган, имеющий сложное строение, выполняющий важные для всего организма функции и, к сожалению, иногда страдающий от собственных (кожных) заболеваний. Уникальность кожи состоит в том, что, во-первых, это самый крупный орган (на кожу приходится примерно 1/6 массы тела человека!), а во-вторых, все негативные внешние воздействия она мужественно принимает на себя, как щитом заслоняя внутренние органы. И, если учесть огромную площадь соприкосновения кожи с окружающей средой, то сразу становится понятно, что ей, бедняжке, приходится нелегко, что она, как ни одна другая часть тела, нуждается в нашей заботе и бережном отношении буквально с детства. Но для того, чтобы понять что (?), зачем (?) и когда (?) надо делать, по поводу чего поднимать тревогу (?), а что принять как данность (?), вспомним строение кожи.

Условно кожу подразделяют на три основных слоя: наружный — эпидермис, средний — дерма, и самый глубокий, граничащий с мышцами — гиподерма.

Эпидермис представляет собой многослойный пирог из клеток кератиноцитов. Причём самый нижний слой (так называемый базальный или основной, который возлежит на базальной мембране) постоянно делится, давая начало молодым клеточкам, которые постепенно поднимаются на поверхность, вытесняемые снизу. Процесс напоминает образование пузырьков в кипящей жидкости. Только в отличие от пузырьков клетки верхних слоёв кожи не разбухают, а наоборот уплотняются, накапливая белок кератин и постепенно превращаясь в плоские мёртвые чешуйки, которые незаметно отшелушиваются под действием ежедневного трения об полотенце, подушку или щёку любимого человека. Эти чешуйки образуют самый поверхностный роговой слой эпидермиса. Он выполняет защитную функцию. Чешуйки так плотно прилегают друг к другу, что не позволяют проникнуть в кожу ни бактериям, ни вирусам, ни чужеродным веществам. Сверху роговой слой покрыт тончайшим скафандром — водно-липидной мантией, которая образуется при смешивании отделяемого потовых и сальных желез. Водно-липидная мантия предотвращает обезвоживание рогового слоя, а также создает на поверхности кожи слабо-кислую среду, препятствующую размножению микроорганизмов. Роговой слой эпидермиса и водно-липидная мантия создают так называемый кожный барьер, целостность которого очень важна для сохранения здоровой кожи. Минимальная толщина рогового слоя наблюдается в области век, а максимальная — на коже подошв.

В эпидермисе нет кровеносных сосудов, а нервная ткань представлена лишь отдельными клетками. Зато именно эпидермис отвечает за бронзовый

или нежно-золотистый загар, т.к. здесь залегают клетки меланоциты, усердно вырабатывающие пигмент. Надо заметить (и это очень важно для нас!), что поврежденный эпидермис (ссадины, царапины) восстанавливается целиком и полностью, если не поврежден его базальный слой. При повреждении базального слоя заживление происходит с образованием более или менее выраженного рубца.

Дерма (или собственно кожа) располагается непосредственно под эпидермисом. Границей считается тот самый матричный (базальный) слой кератиноцитов, который постоянно делится и базальная мембрана, на которой этот слой возлегал. Линия, зрительно разделяющая эпидермис и дерму, в молодой и здоровой коже буйно извивается (сравнимо со штормом на море), а в стареющей или страдающей — сглаживается (штиль). Сама дерма состоит из пучков эластиновых и коллагеновых волокон, кровеносных сосудов, нервов и различных по своему назначению клеток. Такое сухое перечисление создаёт впечатление хаотичности. На самом деле все структурные единицы дермы находятся в строгой взаимосвязи друг с другом, и если заведённый порядок нарушается, то это сразу отражается на внешнем виде кожи и самочувствии человека. Так, например, неправильное расположение волокон (каркаса кожи) приводит к заметному снижению тонуса, а локальное скопление клеток (инфильтрация) — к образованию приподнятых папул.

Дерма плавно переходит в гиподерму, основу которой составляет подкожно-жировая клетчатка, пронизанная сосудисто-нервными пучками. Толщина гиподермы сильно колеблется на разных участках тела и у разных людей. Все верхние слои кожи покоятся на гиподерме как на ортопедической подушке. Разрастание долек подкожно-жировой клетчатки в самых неподходящих местах (бёдра, живот, колени) очень ранит нежные души эстетов женского пола.

Ещё существует такое понятие, как ***придатки кожи***. К ним относят ***ногти, волосы и железы внешней секреции (потовые и сальные)***.

Ногти представляют собой несколько слоев роговых чешуек, плотно связанных между собой, которые лежат на так называемом ногтевом ложе. Если ногти здоровы, то Вы обращаетесь к специалисту по маникюру, дабы украсить их какими-нибудь затейливыми завитушками. Если с ними непорядок (желтеют, слоятся, утолщаются), Вы опрометью бежите к дерматологу и бьёте тревогу. И, заметим, совершенно правильно делаете! А вдруг грибок?!

Волосы делят на длинные (произрастают на голове), щетинистые (у женщин группируются в милые островки бровей, под мышками и в паху, а у сильной половины частенько наблюдаются ещё и на груди, образуют усы и бороду) и пушковые (встречаются по всей поверхности кожи, кроме ладоней и подошв). Под влиянием моды, личных вкусов и мнения окружающих люди порой активно сопротивляются росту волос в одних местах, трепетно отращивая их на других частях тела. Анатомически и функционально с волосами тесно связаны ***сальные железы***. Эти трудоголики беспрестанно

производят кожное сало, поступающее через выводной проток в волосяной фолликул или непосредственно на поверхность кожи. Количество сальных желёз на единицу площади и их функциональная активность зависят от наследственности так же, как цвет глаз и форма ушных раковин. В норме секрет сальных желёз защищает кожу и волосы от пересушивания, но если объём или качество секретируемой смазки изменяется под действием различных факторов (гормональная перестройка, стресс, приём лекарственных препаратов и т.д.), это может привести к серьёзным последствиям (раздражение, воспаление, перхоть и др.).

Потовые железы рассеяны почти по всему кожному покрову. Наибольшее их скопление наблюдается в подмышечных впадинах, на ладонях и подошвах. Они испаряют жидкость, выполняя тем самым функцию терморегуляции. Чрезмерное потоотделение (гипергидроз), иногда связанное с особенностями вегетативной нервной системы, доставляет немало хлопот и может потребовать медикаментозной коррекции.

А теперь, когда общее представление о коже у нас с Вами сформировалось, давайте разберёмся с некоторыми особенностями...

Типы кожи

Вы, конечно, замечали, что кожа у разных людей выглядит неодинаково. Некоторые специалисты выделяют до 20 типов кожи, однако с практической точки зрения вполне достаточно знать, что существует нормальная, сухая, жирная и комбинированная (смешанная) кожа. Остальное – уже нюансы. Например, и сухая, и жирная кожа может быть обезвоженной, чувствительной, склонной к расширению капилляров, пигментации и т.д. Чаще всего встречается комбинированная кожа.

В юном и молодом возрасте все завидуют людям с генетически сухой кожей. Она выглядит безупречно и не требует специального ухода, за исключением случаев, когда ее обладатель страдает аллергическими заболеваниями или атопическим дерматитом. С годами «комфортная сухость» переходит в чрезмерную, появляются ранние морщинки, и возникает необходимость принимать срочные меры: начинается поиск питательных масок и кремов. Всё это происходит оттого, что мы с Вами, как ни печально, постепенно «высыхаем».

Обладатели жирного типа кожи, наоборот, отчаянно страдают в отрочестве и юности, но более свободно ощущают себя в зрелом возрасте. Если до 30-35 лет их беспокоит блеск кожи и воспаления, мучает необходимость постоянно припудриваться или ходить на чистки, то со временем они замечают, что проблемы отступают, а после умывания иногда даже хочется нанести какой-нибудь крем. И если не переусердствовать с чистками и с пересушивающими лосьонами, то заметные морщинки у людей с жирной кожей часто появляются позже, чем у «сухих» сверстников, кроме этого, жирная кожа легче переносит различные отшелушивающие

процедуры, реже требует нанесения кремов и масок. Эти преимущества, как моральную компенсацию за подпорченную юность, мы обязаны сохранить, во что бы то ни стало, правильно планируя ежедневный уход и профессиональные процедуры!

Как было сказано выше, наиболее распространён смешанный тип кожи, когда одни участки более жирные, другие нормальные, а третьи сухие. На лице неспроста выделяют Т-зону (лоб, нос и носогубной треугольник), т.к. именно эта область чаще всего оказывается более жирной в отличие от век и щёк. Заметим, однако, что всё в этом мире переменчиво, и кожа человека не является исключением. Так, в разные периоды жизни у одного и того же человека проявлять повышенную активность могут то сальные железы на носу, то на лбу, а то и вообще в зоне декольте. Это нормально.

Кстати о «нормальности»... Печально, но факт: нормальной самодостаточной, как у наших бабушек, кожи становится всё меньше и меньше. Счастливые обладатели этого типа кожи могут с беспечной лёгкостью не заниматься ею годами, подолгу держать её «в чёрном теле», и не ощущать при этом пагубного действия времени и окружающей среды. Позавидуем им белой завистью! В крупных городах такие люди — редкость.

Всему виной стрессы, плохая экология и бешеный ритм жизни.

Многие обращаются к косметологу с просьбой разобраться, к какому типу относится их кожа и, соответственно, какие косметические средства использовать. И не всегда ситуация бывает очевидной. Если перед нами пористая кожа, но нет типичного блеска, а наоборот поверхность её абсолютно сухая и даже шелушится, впору призадуматься... Обезвоженная жирная кожа может сбить с толку кого угодно! Да, да! Жирная кожа тоже может при определённых обстоятельствах стать «сухой». А еще при любом типе кожи могут расшириться сосуды или появиться пигментные пятна и т.д. Так что подбор препаратов для ухода за кожей, которые подходят именно Вам – это непростой, но очень увлекательный процесс.

Вот об этом, а также и многом другом пойдет речь дальше.

Когда нужно начинать ухаживать за кожей?

Культуру ухода за своим телом и лицом, так же как и любую другую культуру надо прививать с детства. Если все хорошо – достаточно обычного гигиенического ухода: регулярно умываться и принимать душ, причем специальное [очищающее средство](#) в обычных условиях достаточно использовать всего несколько раз в неделю. И такая идиллия может продолжаться достаточно долго, если кожа здорова и сама справляется с нагрузкой. Проблемы нужно решать по мере их возникновения: если начинает усиливаться салоотделение у ребёнка в 8-9 лет, значит пришла пора начинать более активно ухаживать за кожей, грамотно подобрав средства для регулярного применения. А если ребенок страдает атопическим дерматитом, в основе которого в том числе и врожденная сухость кожи, важно следить за

ее состоянием и вовремя компенсировать недостаточную эффективность кожного барьера, применяя, например, наружные негормональные препараты, стимулирующие синтез церамидов. Во многих случаях это позволит предупредить, или купировать, или облегчить обострение заболевания. Если девочка – подросток начинает пользоваться тональным кремом, использовать для умывания не только воду, а еще и [очищающее средство](#), придется чаще. В случае же с загаром, более грамотным будет подход «любую проблему легче предупредить, чем устранить». Ведь фотоповреждение появляется не сразу, необходим накопительный эффект. Поэтому нужно с самого раннего возраста избегать солнечных ожогов и длительного пребывания на открытом солнце, при необходимости использовать [солнцезащитные средства](#), а если солнечный ожог все-таки произошел, потратить некоторое время и средства на восстановление кожи.

Занимаясь профилактикой возрастных изменений кожи, желательно избегать двух крайностей. Одну из них как нельзя лучше отражает пословица «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Пожалуйста, не надо доводить до «грома»!!! Например, не надо бесконечно повреждать свою кожу ультрафиолетом без необходимости, не надо выкуривать по пачке сигарет в день, чтобы потом жаловаться на плохое заживление, расширенные сосуды и ломкость.

И в то же время не стоит рьяно бороться с несколькими комедонами на носу, в 20 лет начинать делать инъекции ботулотоксина для профилактики «гусиных лапок», а в 35 задумываться о профилактической «круговой подтяжке», потому что «все вокруг уже прооперировались и «укололись».

Помните:

1. Всеу свое время.
2. Время начала ухода за кожей, интенсивность и эффективность этого ухода для каждого свои.
3. Пластические операции, инъекции красоты нужны далеко не всем.
4. Нам не остановить время и не перемудрить природу.
5. Все хорошо в меру.

Почему и как появляются:

...Шелушение и сухость кожи

Причин этому может быть несколько.

Первая — интенсивное воздействие факторов внешней среды, например, ветер, мороз, сухая жаркая погода, жесткая или сильно хлорированная вода, частое умывание, горячий душ или ванна. В таких случаях даже тем, кто не

привык регулярно пользоваться кремом, приходится прибегать к его помощи. Часто такая проблема возникает у тех, кто постоянно находится «под прицелом кондиционеров» (офисы, хорошие машины, самолёты), увлекается «экстремальными» видами загара (полуденное солнце жарких стран, солярии семь дней в неделю) и у тех, кто искренне считает, что зимой увлажнение только вредит.

Вторая – неадекватное увлажнение кожи, когда Ваш крем слишком лёгкий и не восполняет те потери влаги, которые несёт кожа или, напротив, когда крем слишком плотный, содержит компоненты, подавляющие собственную активность кожи, в результате чего нарушается ее функционирование и образование естественных увлажняющих факторов.

Третья — чрезмерное использование моющих средств, спиртовых лосьонов, повреждающих водно-липидную мантию кожи, а также отшелушивающих процедур. Мы уже говорили, что даже жирную кожу можно пересушить. Порой в погоне за ощущением чистоты и свежести люди начинают нещадно драить свои бедные лица. Протирать их по три – четыре раза в день спиртовыми настойками, массировать скрабами и мочалками. А в результате...

Четвертая — замедленное отшелушивание роговых клеток кожи. Например, если Вы умываетесь реже необходимого или используете для этого слишком мягкое средство (молочко). Как видите, третья и четвертая причины представляют собой диаметрально противоположные случаи. Где золотая середина, может подсказать грамотный косметолог. Эти причины напрямую связаны с особенностями ежедневного ухода.

Пятая — повышенное ороговение клеток кожи (гиперкератоз) как проявление или следствие кожных и других заболеваний, например, себореи, гипер- или гиповитаминоза, контактного аллергического, атопического дерматита, грибковой инфекции, а также побочное действие средств, применяемых для лечения этих заболеваний. С этими проблемами должен разбираться только врач-дерматолог, чтобы не пропустить что-нибудь серьёзное.

И, наконец, сухость кожи может быть врожденной.

...Морщины...

Под действием мимики наша кожа постоянно собирается в складочки. В молодости эти складочки благополучно разглаживаются самостоятельно, как только расслабляются мышцы. Но с возрастом на то, чтобы кожа после целого дня эмоционального общения «пришла в себя», требуется всё больше и больше времени. И, наконец, наступает день, когда приходится признать, что ОНИ (морщинки) поселились на лице навечно. Это происходит оттого, что волокна дермы (помните, мы говорили о них?) состарились, стали хуже удерживать влагу, а процесс обновления состарившихся волокон на свежие полноценные замедлился. Ускоряют старение волокон и замедляют синтез новых такие факторы, как курение, излишнее ультрафиолетовое излучение,

стрессы, плохая экология и прочие неблагоприятные воздействия. И, конечно, не последнюю роль как всегда играет наследственность.

Важную роль в образовании морщин и складок играет так называемый «гравитационный птоз», то есть опущение мягких тканей лица вниз под действием силы тяжести.

Выраженность морщин выше при обезвоживании кожи, при гиперкератозе, резком похудании. Межбровная складка и морщины вокруг глаз всегда более заметны в солнечные дни и прогрессируют в солнечное время года, а также в ветреную и морозную погоду.

Разглаживается кожа при наборе веса, достаточном потреблении жидкости, благодушном настроении, если удастся полноценно высыпаться и отдыхать.

... Пигментные пятна...

Вроде бы никто не нуждается в объяснении, что это такое. Зато мало кто знает, какое множество причин может привести к изменению пигментации кожи. Наиболее распространенная причина – это воздействие ультрафиолета. Часто приходится слышать удивлённые рассуждения о том, что раньше, в молодости, загорал человек от души, и ничего плохого с кожей не происходило. А сейчас вдруг после непродолжительного пребывания на солнышке на лице проступили некрасивые тёмные пятна. Как же так? А очень просто, сработал накопительный эффект. Поэтому, если не хотите стать леопардами, берегите себя с юности!

Будьте внимательны, повышают чувствительность кожи к ультрафиолету некоторые лекарства (например, антибиотики из группы тетрациклинов, производные витамина «А» и др.). Курс лечения этими препаратами не должен сопровождаться солнечными ваннами.

Некоторые эндокринные изменения в организме также могут привести к активной и неравномерной выработке пигмента. Осторожность потребуется беременным и кормящим, женщинам, принимающим гормональные контрацептивы и перенесшим гинекологические операции. Не говоря уже о более тяжёлых хронических состояниях (надпочечниковая патология, проблемы щитовидной железы и прочее).

Спровоцировать кожу на синтез пигмента способна травма. Особенно, если травма поглубже, а кожа потемнее. Для смуглянок любой прыщик или расчёсанный комариный укус грозят обернуться коричневым пятнышком. А отшелушивающие процедуры для них становятся относительно безопасными только после тщательной подготовки препаратами, тормозящими пигментообразование.

Пытливый читатель спросит, что же произошло с потемневшими участками? Отвечаем. В некоторых случаях под действием провоцирующего фактора в коже локально активизируются клетки меланоциты, о которых мы уже упоминали на первых страницах. Так формируются *веснушки* и *хлоазма* (мелазма). Выровнять цвет можно «успокоив» эти самые клетки (с этой

целью разработано несколько вариантов осветляющих кремов и сывороток) ([Whitening Protective Moist](#), [Whitening Cream](#)) и/или убрав с поверхности те слои, которые уже потемнели (при помощи отшелушивающих лосьонов ([ABR Prepping Lotion](#), [ABR Pads Peeling](#)), или [пилингов](#), и/или [фототерапии](#). Другой вид пигментации, называемый *лентиго*, возникает под действием избытка ультрафиолета и связан не только с увеличением выработки пигмента, но и с размножением самих меланоцитов. **Лентиго, также как и родинки, требует периодического наблюдения у дерматолога.**

Пигментация после травмы и воспаления связана с отложением не только меланина, но и других пигментов, причем пигменты в этих случаях откладываются не только в эпидермисе, но и в более глубоких слоях, поэтому для осветления таких пятен только средств, замедляющих синтез меланина, недостаточно, необходимо применять еще и рассасывающие средства.



Рис. Посттравматическая пигментация.



Рис. Лентиго.

...Расширенные капилляры (телеангиэктазии, купероз)...

Расширение капилляров может быть связано с индивидуальными особенностями сосудов, с особенностями образа жизни, с некоторыми внутренними заболеваниями (нарушения липидного и углеводного обмена, артериальная гипертензия), хроническими воспалительными заболеваниями кожи (розацеа, себорейный и периоральный дерматит, красная волчанка). Прогрессированию процесса способствуют такие факторы, как курение, продолжительное пребывание на солнце, частое посещение саун, частые криопроцедуры (например, массаж жидким азотом), употребление крепких спиртных напитков и красного вина, выраженный контраст температур в течение года, использование гормональных кремов и мазей.

Вторичное расширение капилляров на лице может возникнуть как результат постоянной травматизации (регулярные механические чистки, срединные и глубокие пилинги, дермабразии, использование скрабов и раздражающих веществ).

Устранение причинного фактора в сочетании с антикуперозными процедурами и при необходимости с лекарственной терапией дают хороший эффект при розацеа. Однако, как и при акне, мы можем лишь контролировать заболевание, но не вылечить его. Но и это не мало, т.к. запущенные случаи

розацеа нередко заканчиваются утолщением мягких тканей и деформацией лица.



Рис. Купероз.



Рис. Розацеа.

...Комедоны...

Сальные железы расположены практически по всему кожному покрову. Наибольшее их количество находится в так называемых себорейных зонах.

У обладателей жирной кожи сальные железы активнее, поэтому количество кожного сала выше и размеры выводных отверстий (поры) могут значительно увеличиваться. На активность салоотделения существенное влияние оказывают изменения гормонального фона, особенно уровня мужских половых гормонов (андрогенов).

Смешивание с салом роговых чешуек, особенно при повышенной густоте секрета, препятствует своевременному опорожнению протоков, что приводит к формированию пробок (комедонов).

Таким образом, в образовании комедонов участвует кожное сало и роговые чешуйки.

К усилению ороговения ведет обезвоживание эпидермиса, нарушение соотношения в нем липидов, травмирование кожи, воздействие внешних факторов (ветер, мороз, ультрафиолет)

Образование комедонов усиливает также неграмотное использование гигиенической и декоративной косметики.

Таким образом, комедоны — это различимые глазом скопления секрета и отшелушившихся клеток расположенные в протоках сальных желёз. Если поры широкие и верхушки сальных пробок «выглядывают» на поверхность, комедоны имеют вид чёрных точек и называются открытыми. Если отверстия выводных протоков маленькие, комедоны выглядят как белые сферические подкожные образования и называются закрытыми (в быту — «просянки»).

Многочисленные комедоны относятся к невоспалительным проявлениям себореи и акне.

ВАЖНО:

1. Умеренное количество комедонов на крыльях носа, в центре лба и на подбородке, является вариантом нормы.

2. Вопреки бытующему заблуждению, цвет комедонов обусловлен не грязью и пылью, а окислением содержимого протоков. Поэтому попытки стереть черные точки с помощью мочалки, соды, скрабов чаще всего оказывают недостаточный, временный, а иногда и противоположный эффект.

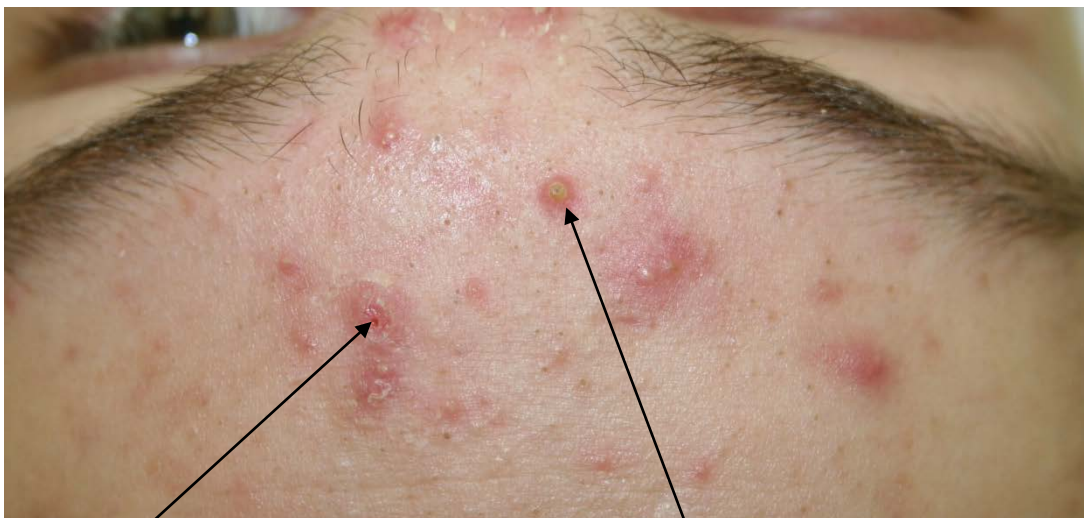


Рис. Открытый комедон.

Рис. Закрытый комедон.

...прыщи (медицинский термин – акне)...

На месте комедонов может возникнуть воспалительная реакция с образованием «прыщей». Само понятие «прыщ» очень многолико. Это любой воспалительный элемент: и мелкий поверхностный гнойничок, и красная возвышающаяся папула, и крупный глубокий инфильтрат. У одних людей заживление происходит быстро и бесследно, у других — медленно и с образованием пятен и рубцов. Во многом это зависит от индивидуальных особенностей организма, однако некоторые обстоятельства могут утяжелять период восстановления.



Рис. Воспалительный элемент - Узел.



Рис. Воспалительные элементы – Папулы и Пустулы.

Основной причиной обычного акне являются изменения гормонального фона, которые ведут к увеличению активности и размеров сальных желез. Усиливающими факторами могут быть механическое раздражение (например, выдавливание комедонов, трение, ощупывание кожи), стресс, прием некоторых лекарственных препаратов и биологически активных добавок (БАД). Как правило, за развитие воспаления отвечает не один, а несколько факторов одновременно. Таким образом, у разных людей с похожими генетически закреплёнными особенностями анатомии и физиологии кожи, «прыщи» могут появиться в любом возрасте, а могут не появиться никогда. В этом процессе не последнюю роль играет грамотный уход за кожей в критические периоды жизни.

...Круги и мешки под глазами...

Глаза – центральная и наиболее выразительная область лица, которая чаще других становится объектом пристального внимания. Расстройство вызывает всё, любая мелочь: не достаточно блеска, не та густота ресниц, ранние морщинки и т.д. А если к этому добавляются тёмные круги и мешки под глазами, то полудепрессивное состояние гарантировано.

Наверное, нет человека, у которого хотя бы раз в жизни не отекали глаза на утро после долгих вечерних посиделок с друзьями. Неприятно, но не страшно. Дело в том, что периорбитальная клетчатка очень охотно накапливает воду. Поэтому когда в организме случается избыток жидкости и замедляется её отток (в горизонтальном положении), веки реагируют утренними отёками. К счастью они быстро проходят, особенно после гимнастики для мышц глаз.

Стойкие мешки под глазами образуются в результате постепенного растяжения кожи и мышц гипертрофированным жировым комком. Склонность к гипертрофии обычно носит наследственный характер, а вот как долго кожа и мышцы смогут сдерживать этот напор, зависит от многих факторов, в том числе и от того, как Вы за ними ухаживаете.

Особую бдительность надо проявить в случае, когда ни у кого из родственников мешков под глазами нет, вечерними чаепитиями Вы не увлекаетесь, а отёки век и лица всё равно беспокоят. Как бы не пропустить серьёзное заболевание внутренних органов (например, почек)! Обратите внимание на другие симптомы и не поленитесь проконсультироваться у специалистов.

Тёмные круги в области век могут являться следствием отложения пигмента или возникать за счёт просвечивания близко расположенных сосудов через тонкую кожу век. И то и другое иногда присутствует с детства и представляет собой индивидуальную особенность данного человека, справиться с которой косметическими средствами не представляется возможным. Здесь не обойтись без здравого смысла и умеренного количества макияжа.

Однако иногда отложение пигмента в области век происходит в течение жизни и может быть связано с неправильным уходом, фотосенсибилизирующим действием некоторых лекарственных препаратов и декоративной косметики, избыточным ультрафиолетовым облучением, гормональным дисбалансом. Эта форма «кругов» корректируется специальными осветляющими средствами, замедляющими синтез меланина.

Как кожа становится чувствительной?

Скажем честно, истинной врождённой сверхчувствительной кожи очень мало! Ну, очень!!!

Чаще кожа становится чувствительной (т.е. неадекватно реагирует на те или иные препараты) в результате нерационального подбора домашних средств или процедур, при слишком усердном очищении, чрезмерном использовании косметики, увлечении агрессивными процедурами, в периоды гормональной перестройки, при смене климата.

Пример: не подходит или неправильно применяется средство для очищения. Результат — на коже скапливаются остатки самого очищающего средства, другой косметики, кожного сала, пыли и ещё бог весть чего.

Взаимодействие этого «коктейля» с кожей неизбежно приведёт к раздражению. И редкий человек в сходной ситуации поверит, что такую раздражённую кожу следует прямо сейчас начать тщательно, но правильно умывать. Скорее он решит её не трогать и в уже имеющийся «коктейль» добавит что-нибудь ещё. Исключительно успокаивающее! Но Вы уже догадались, по какому сценарию пойдёт пьеса? Другой пример: дома «сборная солянка». Крем дневной купила сама, он очень дорогой и хороший. Крем ночной остался от «коллекции прошлого сезона», тоже чудесный, но другой фирмы. Гель для умывания и лосьон подарили подруги (а дарёному коню, как известно...). Итог — немыслимое раздражение. Какой вывод сделает большинство незадачливых обладательниц «чувствительной» кожи? Правильно! Они решат, что им ничего не подходит, и что подобрать средства для них почти невозможно.

Резюме: во-первых, с осторожностью относитесь к одновременному использованию препаратов разных марок (пусть даже очень известных), во-вторых, если у Вас возникают сложности с подбором средств, доверьтесь профессионалам. Мы сейчас имеем в виду не продавцов-консультантов, а косметологов или дерматокосметологов, с обширным опытом использования препаратов, которые имеют возможность изучить реактивность Вашей кожи во время проведения процедур, и дадут Вам комплексные рекомендации по использованию проверенных препаратов. Мы в своей практике наблюдали множество случаев, когда якобы «сверхчувствительная кожа», которая раньше «с трудом переносила даже детский крем», становилась очень покладистой и с удовольствием «принимала» достаточно активные средства.

Как отличить раздражение кожи от аллергической реакции?

Окончательный вердикт может вынести только врач дерматолог, однако визит к нему не всегда возможен, и если проблема не слишком большая, можно попробовать разобраться самим. Поэтому поясним в двух словах. Внешние признаки раздражения и аллергической реакции могут быть очень похожи. Это покраснение, отёчность, зуд или жжение, иногда — шелушение. Но! Раздражение (или контактный дерматит) не выходит за пределы зоны нанесения препаратов. Аллергическая реакция, как правило, распространяется на нетронутые области кожи, чаще всего бывает симметричной, усиливается и распространяется все больше с каждым последующим нанесением препарата, даже если сделан значительный перерыв.

Что такое фото и хроностарение кожи?

Хроностарение кожи — это неизбежный, связанный с возрастом процесс. Его можно замедлить, но не избежать. Фотостарение — это процесс

повреждения структур кожи и механизмов ее восстановления, зависящий от дозы облучения ультрафиолетом. Сопrotивляться этому можно и нужно, если не хотите получить ранние и грубые складки на коже. Основные условия в этой борьбе за красоту: умеренность в стремлении загореть и использование надёжных солнцезащитных средств, включая одежду, солнцезащитные очки и специальную косметику.



Рис. Солнечный эластоз.

Можно ли полностью скомпенсировать недостаток в коже каких-либо питательных веществ путем коррекции питания и обойтись вообще без косметики?

Образ жизни и характер питания, безусловно, играют ключевую роль в состоянии организма в целом и кожи в частности. Хорошо известно, что все мы гораздо лучше выглядим, когда высыпаемся, не нервничаем и полноценно питаемся. Сравнивая людей с похожими природными характеристиками кожи, мы увидим, что сохраннее кожа будет у того, кто не курит и соблюдает другие правила здорового образа жизни. И до определенного момента, до тех пор, пока внутренних ресурсов с лихвой хватает для восстановления кожи, никакая косметика и не нужна. Умываться можно чистой не хлорированной водой. И все.

Вышесказанное касается обладателей абсолютно нормальной кожи.

А если существуют какие-либо проблемы? А если не получается высыпаться? А если сидение дома и бесконечное подстраивание себя под правила, сохранение себя «под колпаком» не в Вашем характере (или невозможно, потому что, к примеру, некому его обеспечивать)?

Идем далее. Вспомним, как кровоснабжается кожа. Откуда ее клетки получают питательные вещества? Второй и третий слои кожи имеют собственные сосуды, а вот эпидермис питается за счет диффузии. И по мере

утолщения эпидермиса (а именно это происходит в процессе взросления и под воздействием факторов внешней среды) поверхностные слои эпидермиса получают все меньше питательных веществ и витаминов. А ведь строить защитный барьер необходимо постоянно. Добавьте к этому и замедление обмена веществ, и проблемы с сосудами, связанные с общими заболеваниями и курением, и т.д.

В такой ситуации мы можем прибегнуть к диете с избыточным потреблением необходимых для кожи веществ. Но ведь избыток – это уже не норма, а потребляемое с пищей действует не только на кожу, но и на организм в целом. В результате мы можем получить улучшение состояния кожи и при этом общие побочные явления. С другой стороны, витамин С, к примеру, просто нельзя усвоить в избытке. Все лишнее выводится с мочой. При этом, кстати, возрастает нагрузка на почки.

Таким образом, мы не всегда можем избежать неблагоприятного воздействия факторов внешней среды. К счастью, совершенно очевидно, что негативные последствия такого влияния можно предупредить путем непосредственного воздействия на кожу. Сравним чищенные и регулярно смазываемые защитным кремом и не чищенные и не смазанные ботинки. Какие из них выглядят лучше?

Резюме:

Нормальная кожа требует только профилактического ухода.

Если проблемы кожи связаны с недостатками питания, необходимо его нормализовать, но, учитывая при этом, что кожа получает питательные вещества в последнюю очередь, есть смысл ускорить ее восстановление за счет наружного применения необходимых компонентов.

С другой стороны, понимая тот факт, что нарушения работы эпидермиса часто связаны преимущественно с внешними факторами, а доставка лекарственных препаратов в эпидермис «изнутри» затруднена, во многих случаях гораздо проще, безопаснее и комфортнее решать проблемы эпидермиса, используя наружные методы.

Изменения питания и лекарственные препараты используйте при наличии показаний, когда состояние кожи является следствием или составляющим проблем во внутренних органах. Это поможет Вам избежать применения лишних компонентов и передозировки.

Чем отличаются домашний и профессиональный уход за кожей?

Не хочется Вас огорчать, но они действительно отличаются и не могут заменить друг друга, а только дополняют. Даже если дома Вы имеете не только кремы, но и маски с пилингами, до профессионального ухода им далеко. Дело не только в том, что те препараты, которыми пользуются косметологи в салоне, более концентрированные и сложные по составу. Дело ещё и в том, что в арсенале косметолога препаратов всегда значительно

больше, чем у Вас, и косметолог обладает специальными знаниями и навыками. Это позволяет ему дифференцированно подходить к каждому обратившемуся, и даже к одному и тому же пациенту в разные периоды его жизни. Кроме этого, делать самому себе сложные многокомпонентные процедуры неудобно, поэтому всегда есть соблазн сократить количество этапов, упростить массаж.

Профессиональные процедуры являются мощным стимулирующим толчком, позволяют сразу увидеть тот или иной эффект, способствуют активному восприятию кожей домашних средств. Их не обязательно делать часто. Иногда достаточно бывает двух-трех процедур в год. Во время проведения профессиональных процедур косметолог получает сведения, необходимые для более грамотного подбора средств для домашнего применения.

В свою очередь домашний уход поддерживает результат, достигнутый на процедуре, изо дня в день заботится о Вашей коже. Естественно, если у Вас дома есть хорошие средства на каждый день и комплекс препаратов для проведения мини процедуры раз в неделю, то профессиональный уход потребуется реже.

Что может и чего не может современная косметология?

Современная косметология, безусловно, может многое. За последние десятилетия она шагнула далеко вперед. Но было бы большой ошибкой считать, что при помощи косметических процедур можно избавиться от любого внешнего дефекта кожи окончательно и бесповоротно, а с помощью пластической хирургии довести любую фигуру до полного совершенства. Поэтому важно научиться трезво смотреть на вещи, принимать и любить себя такими, какие мы есть. Не надо с завистью взирать на красавиц с обложек глянцевого журналов и требовать, чтобы из Вас сделали нечто подобное. Во-первых, на них тонны грима, специальным образом выставлен свет, подобран выгодный ракурс, с помощью компьютера заретушированы все недостатки. Во-вторых, было бы невыносимо скучно жить в мире, где все, как штампованные детали с одного конвейера, были бы похожи друг на друга. Запомните, Ваша изюминка в Вашей непохожести на прочих. Задумайтесь над тем, что Вы, как ювелирное украшение ручной работы великого Мастера, единственны в своём роде! И если от этих мыслей Вы придёте в состояние гармонии с самим собой, то меньше станет беспочвенных жалоб на форму носа, объём губ и т.п.

Мы стараемся держаться **разумно активной позиции** в отношении коррекции состояния кожи. Что такое РАЗУМНО АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ? Вспомните известный тост: «желаю Вам силы, чтобы изменить то, что можно изменить, терпения, чтобы принять то, чего изменить нельзя и мудрости, чтобы отличить одно от другого».

Посредством косметических процедур можно сгладить морщинки и рубцы, но не избавиться от них полностью. При этом надо иметь в виду, что чем более глубокие морщины и чем более старые рубцы приходится шлифовать, тем менее выразителен будет эффект. Поэтому до рубцов кожу лучше не доводить, а если они появляются, то сразу начинать заниматься этой проблемой, пока рубцы свежие. **Препятствовать появлению ранних морщин — надо, не давать им быстро углубляться — можно, но состариться совсем без них — не реально!**

Сократить поры — пожалуйста, а избавить Вас от них — извините, нет. Где вы видели нормальную человеческую кожу без пор? Всё в тех же журналах? Выкиньте их! Поры есть у всех, ведь они представляют собой ни что иное, как отверстие, через которое на поверхность кожи поступает кожное сало, которое является неотъемлемой частью защитной водно-липидной мантии кожи. Те, у кого поры узкие и незаметные и активность сальных желез невысока, быстрее начинают испытывать ощущение сухости кожи и раньше начинают использовать кремы. Те, у кого активность сальных желез высокая и поры расширены, не страдают от сухости кожи, менее склонны к преждевременному ее старению, но недовольны своим внешним видом. На сегодняшний день существует множество [процедур и препаратов](#), позволяющих и такую кожу «держат в руках». Но, обязательно помните, что если не поддерживать достигнутый результат, то поры очень быстро расширятся снова. И ещё одно: содержимое в порах есть у всех и всегда. Потому как сальные железы работают в непрерывном режиме. И представление о том, что проведение агрессивной ручной чистки позволяет им долго оставаться не закупоренными — миф! К тому же при постоянном механическом травмировании кожа становится вялой, медленнее восстанавливается, что ведет к ухудшению ее цвета и текстуры.

Идём дальше. Людям с расширенными сосудами проводят комплексы сосудоукрепляющих мероприятий. У кого-то сосуды заметно и быстро сокращаются, а кому-то удаётся только приостановить процесс дальнейшего расширения. Прекращение подобных процедур может приводить к возобновлению сосудистой сетки на лице, особенно если не устранены провоцирующие факторы. Приблизительный прогноз для каждого конкретного случая дать можно, а гарантировать на 100% — к сожалению, нет. Мы все очень разные: отличаемся наследственностью, возрастом, привычками, пищевыми пристрастиями, условиями жизни и работы, состоянием нервной системы, полом. Именно поэтому эффективность варьирует в некоторых пределах. Приблизительно так же дела в косметологии обстоят и с пигментными пятнами. Осветлить можно, но не одинаково успешно у разных людей. А если использовать чрезмерно агрессивные методы отбеливания, то можно получить либо усиление пигментации, либо вообще отсутствие пигмента. Так что в косметологии не все так просто.

Категоричный читатель скажет: не буду тратить время и деньги, зачем вообще ходить к косметологам, раз нет уверенности, насколько это поможет.

Воля Ваша. Запретить Вам последовать примеру той из лягушек, которая бесславно почилла на дне крынки с молоком, никто не может. Хотя на наш взгляд, лучше одерживать маленькие победы, чем сложить лапки и бездействовать.

Кстати, общий уход за кожей тоже никто не отменял. А он позволяет добиться холёного внешнего вида, который, при наличии уверенности в себе и оптимистичного настроения, делает большинство дефектов просто незаметными.

Таким образом, первостепенная задача косметолога как раз научить своих подопечных «разумно активной позиции» в отношении состояния кожи. То есть позиция должна быть достаточно активной, чтобы предупреждать и устранять то, что возможно предупредить и устранить, но при этом достаточно разумной, чтобы не переусердствовать и не потратить массу сил и энергии на борьбу с неизбежным.

Примеры

Процедуры: Атравматичная чистка, ABR-start, ABR-premium, Jet-peel. Препараты:

Лосьоны - [ABR-preping](#), [Boldcare](#), [Cucumber](#),
[Super Lotion](#);

Кремы – [Alpha Complex Active](#), [Alpha Complex Day Defense](#), [ABR Day Defense](#), [ABR Restoring](#), [Vitamin C Serum](#), [Lactolan Peeling](#);

Маски - [Special](#), [Renew](#), [ABR](#), [Fusion3 Phase 2](#).

Когда нужно обратиться за консультацией к пластическому хирургу?

Есть три категории людей. Одни, консерваторы, изначально отвергают мысль о возможности пластической операции. Другие обдумывают, взвешивают все «за» и «против», обсуждают с друзьями, расспрашивают тех, кто уже пережил это. Третьи, радикалы, решительно ложатся под нож, так как очень заняты и не имеют времени на косметологов и долгие разговоры.

Первых мы никогда и не увидим в стенах клиник с соответствующим профилем. С радикалами у хирургов порой бывает масса проблем, т.к. они форсируют события и часто настаивают на операции, когда показаний к ней ещё нет. Золотая середина, как всегда, оказывается в выигрыше. И именно эта категория пациентов задаётся вопросом, когда начинать

консультироваться и искать «своего» доктора, чтобы было не поздно, но и не рано? Отвечаем. Вспомнить про пластическую хирургию и записаться на приём стоит тогда, когда вы попробовали основные приёмы терапевтического омоложения и остались не удовлетворены результатом. Или когда процедуры, позволявшие «держать» лицо, перестали помогать и оно «поплыло». Сразу оговоримся, что в данном случае речь не идет о морщинах, т.к. они не устраняются оперативным способом. Кожей и морщинами занимаются косметологи, хирурги корректируют более выраженные дефекты на более глубоком уровне.

Средний возраст обращаемости по поводу проблем с веками (грыжи, нависание) колеблется в пределах 30-45 лет. «Круговая подтяжка» («face lifting») чаще всего проводится в возрасте 45-55 лет. Не надо воспринимать это как рекомендации. Просто некий среднестатистический ориентир, когда показания к данному виду операций у многих уже имеются, а эффективность и заживляемость наиболее высокие. Нельзя забывать, что наследственность, анатомические особенности у всех разные и не всем вообще нужна хирургическая коррекция возрастных изменений, и не у всех получится одинаково хороший результат, даже если операция и восстановление прошли идеально. Поэтому не поддавайтесь всеобщему ажиотажу, не смотрите на подруг, знакомых и звезд эстрады. Вопрос о необходимости и эффективности хирургического вмешательства очень серьезен, не однозначен и решается строго индивидуально с учетом совокупности многих факторов.

Хотим отдельно отметить в этом разделе одну из операций, о которой можно задуматься даже прежде терапевтического воздействия. Это трансконъюнктивальная блефаропластика. Эта операция проводится для коррекции грыж (мешков) нижнего века без внешних разрезов. Грыжи век относятся к дефектам, которые наилучшим образом корректируются именно хирургическим путем. И это тот несчастный случай, когда мы рекомендуем нашим пациентам раннее хирургическое вмешательство, когда возможно проведение операции именно через внутренние, незаметные разрезы. Почему раннее? Потому что трансконъюнктивальную пластику можно делать только тогда, когда кожа еще достаточно упруга и эластична, чтобы подтянуться после операции.



Рис. Грыжа нижнего века.

Нужно ли бороться с возрастом?

Этот философский вопрос не имеет однозначного ответа. Здесь у каждого своя позиция. И рассматривать его можно с бесчисленного множества сторон и написать на эту тему целую книгу. Далее приведем возможный ход размышлений с одной из сторон. Может быть, для кого-то как раз попадем в самую точку.

Рубрика «Мысли вслух»

Надо ли бороться со старением?

Как это ни парадоксально звучит – но старение это нормальное проявление жизни, заложенное и предусмотренное самой природой для всех биологических видов. Поэтому вместо того чтобы бороться со старением, не лучше ли научиться полноценно жить?

А полноценно жить – это хорошо себя чувствовать, испытывать положительные эмоции, активно познавать окружающий мир, общаться ... и т. д. И чтобы осуществить все это, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Причем поскольку мы все разные, набор соблюдаемых правил для каждого будет своим. Нужно делать ставку на те компоненты здорового образа жизни, которые в данный момент времени вам проще соблюдать. А когда вы получите и оцените результат, мотивация к соблюдению остальных правил уже будет сильнее, и соблюдать их вы будете с большим удовольствием. Неоценимое подспорье в ведении здорового образа жизни – это ... как ни странно, возраст. Именно он дает нам бесценный опыт и способность почувствовать разницу между хорошо и плохо... .

На эту тему можно философствовать бесконечно, но это уже совсем другая книга...

Поэтому позвольте нам разобрать только одну из жизненных ситуаций, имеющих непосредственное отношение к «борьбе со старением».

Очень часто за помощью к косметологу или пластическому хирургу обращаются женщины, пытающиеся путем внешних преобразований удержать рядом мужчину. Среди них есть те, кто делает это по внутреннему убеждению, воспринимает операции как обычное средство для достижения цели, без страха и упрека препарирует свое тело, меняя его под запрос очередного партнера. Эти женщины не страдают от происходящего, делают все абсолютно сознательно, это их образ жизни, а иногда и предмет особой гордости. Поэтому все сказанное дальше – не для них. А для многих других женщин – которые хотят любить и быть любимыми, хотят семью, детей,

готовы быть верными друзьями на всю жизнь только для него, одного. А он заглядывается на молоденьких девочек, при этом иногда попрекая законную супругу ее изменившимися формами и т.д. И вот она уже ищет деньги, бежит от специалиста к специалисту, колется, оперируется, шлифуется... а он все равно уходит.

Если с вами рядом мужчина, который постоянно заглядывается на молодых девочек, это не значит, что виноват ваш возраст. Просто вы выбрали именно такого мужчину, который по разным причинам всегда будет заглядываться на других женщин. Возможно, это способ его самоутверждения, возможно, он просто не хочет внутренне глубоких отношений с женщиной. Ему вполне достаточно поверхностной связи, которая существует, пока свежи острые эротические переживания. Возможно, он так воспитан, что не готов долго и нежно заботиться о другом человеке, разделяя с ним не только радости и плотские утехы, но и страдания, жизненные трудности и т.д. А может быть, просто вы – не две половины одного целого и находитесь в поиске. Задумайтесь, почему вы выбрали именно этого мужчину. Может быть, вам самой для самоутверждения нужно покорить покорителя многих сердец. Но покорить можно, а вот удержать – не всегда. Поэтому воспринимайте происходящее не как наказание, а как собственный сознательный выбор. И дальше не будьте рабой обстоятельств, не мучайте и не уродуйте себя ради несбыточной цели – удержать его. Оглянитесь вокруг – найдете много интересных занятий, а может быть и обратите внимание на свою настоящую половину, которая готова оценить вас по достоинству ... Только делайте все это не для того чтоб отомстить ему, а для того чтобы чувствовать счастливой себя. А ему будьте благодарны за хорошие мгновения (ведь они были) и тоже пожелайте счастья, но не уже за ваш счет. Дайте возможность повторить ваш опыт той, другой, которая в данный момент думает, что победила и так будет всегда. И пожелайте ей счастья! Ведь положительные эмоции – это основа молодости и долголетия.

И в качестве резюме – наша личная глобальная позиция. Бороться с возрастом - это означает бороться с самой жизнью. Гораздо естественнее – относиться к возрасту с уважением. А бороться нужно за саморазвитие, самосовершенствование, и прежде всего духовное. Духовно развитому человеку гораздо легче придерживаться основных принципов здорового образа жизни, потому что такой человек постоянно чем – то увлечен, он движется, а движение – это одна из основ активного долголетия. Такому человеку легче нормализовать питание, потому что удовольствие от приема пищи – не единственное средство получения удовольствия и снятия стресса. Такой человек способен задуматься о том, что мы сейчас живем в слишком комфортном мире, а излишний комфорт расслабляет, балует, и хочется все большего и большего комфорта, все более изощренных развлечений, которые все равно быстро надоедают. Поэтому нужно время от времени тренировать себя, чтобы возвращать вкус к жизни.

Так что возраст и все его проявления можно и нужно уважать и любить. И следить прежде всего не за появлением признаков возраста, а за здоровьем, в том числе и за здоровьем кожи. Тогда и признаки возраста появятся позднее и будут не столь заметны.

Как относиться к морщинам.

Конечно, очень хочется предотвратить образование морщин. Однако более реально вовремя научиться трезво смотреть на вещи и честно признаться себе в том, что нет ничего вечного. Рано или поздно кожа любого человека перестаёт быть идеально гладкой, каким бы прогрессивным методам коррекции ни подвергалась. Вопрос только в том, когда и на сколько резко это произойдёт именно с Вами. У кого – то уже в двадцать пять лет формируется веер морщин около глаз, а у кого – то и после пятидесяти лоб всего лишь не такой ровный, как в юности.

Нет, нет! Мы не говорим, что надо смириться и ничего не делать. Современные средства и методы ухода за кожей позволяют достаточно долго выглядеть свежо и привлекательно. Просто, дабы избежать ненужных переживаний по поводу «впустую» потраченного времени, эмоций и денег, проведите «внутреннее расследование». Взвесьте, соизмеримы ли Ваши ожидания с реальными возможностями тех методов, к которым Вы планируете прибегнуть. И, кстати, реальны ли вообще Ваши требования. Ведь добиваться внешнего вида двадцатилетней девушки, имея за плечами много счастливых и не очень счастливых лет, по крайней мере, не логично, да и стоит ли? Всему свое время и счастливым можно быть вне зависимости от возраста и количества морщин.

А чтобы морщины появились как можно позже и были как можно менее заметными, надо стараться защищать кожу от разрушения, делать массаж и гимнастику, пользоваться качественными препаратами для регулярного ухода, и, как это ни странно, чаще искренне улыбаться (**ИСКРЕННО** *здесь ключевое слово*). В таком случае, когда придёт время, получится состариться красиво и достойно.

О-о-о-очень общие рекомендации по здоровому образу жизни

Мы с Вами уже говорили о том, что во всём хороша золотая середина. Выжариваться на солнце до черноты очень вредно для внешнего вида кожи и даже опасно для жизни. Совсем без ультрафиолета тоже нехорошо, сами понимаете: страдает психоэмоциональное состояние, снижается кожный иммунитет, не вырабатывается витамин «D». Значит в разумных пределах (дозировано, с защитой, не в самый солнцепёк) это, как и многое другое, —

благо. В избытке — зло. Отравиться, как известно, можно и водой, если выпить сразу целое ведро... А при нехватке воды сначала испортится кожа, а потом откажут почки. Но это опять крайности. Кстати, раз уж зашла речь о воде, на ней лучше не экономить, использовать для питья и умывания качественную, хорошо очищенную. Уж слишком большую роль она играет для человека.

Много нервничать, мало спать, курить одну сигарету за другой, отказываться от нормального отпуска, питаться всухомятку, литрами «глушить» кофе, колу или алкоголь, постоянно злиться на всех и вся — это загонять себя в угол. С другой стороны, фанатичное, занудливое, не приносящее радости, следование правилам, тоже не всеильно. Здоровый образ жизни начинается там, где есть ощущение перспективы жизни и эта перспектива пронизана оптимизмом. Тогда всё, чтобы Вы ни делали, будет «кормом в коня»! Работа над собой и положительный настрой — вот залог Ваших больших и маленьких побед. Это распространяется на жизнь вообще и на косметический уход в частности. Желаем Вам удачи!

Раздел 2. Некоторые активные ингредиенты, входящие в состав современных косметических средств

В современные косметические средства включается огромное множество разных компонентов. Небольшая часть из них – принципиально новые, к ним относятся, например, регуляторные пептиды. Большинство же – традиционные, использовавшиеся испокон веков. Витамины А, С, В, ненасыщенные жирные кислоты, экстракты лекарственных растений, компоненты молочной сыворотки были, есть и будут полезными для кожи, к ним будут возвращаться вновь и вновь. Необходимо отметить, что на современном этапе возможно производство более очищенных, качественных, легко усваиваемых форм активных ингредиентов и в целом косметика стала безусловно более качественной во многих отношениях. В этом разделе мы дадим понятное описание некоторых наиболее важных или интересных активных ингредиентов.

Ретиноиды

К ним относятся Витамин А (ретинол), его производные (ретинола пальмитат, ретиноевая кислота), а также его предшественник бета-каротин. Натуральная форма витамина А – ретинол относится к жирорастворимым витаминам и в природе содержится в продуктах животного происхождения, например, сливочном масле, яичном желтке, печени. Наибольшее количество витамина А обнаруживается в печени рыб семейства тресковых (источник получения рыбьего жира) и ряда морских животных, таких как моржи, тюлени, киты. В продуктах растительного происхождения содержится предшественник витамина А (провитамин А) бета-каротин. В организме происходит катализируемое ферментативное расщепление бета-каротина на 2 симметричные молекулы ретинола. Особенно богаты каротином морковь, красный перец, зелень (петрушка, шпинат, салат, зеленый лук), ягоды (черника, крыжовник, шиповник, облепиха), фрукты (персики, абрикосы) и др. Возможно также получение витамина А путем синтеза. К синтетическим препаратам относятся ретинола ацетат и ретинола пальмитат, а также используемые только в лекарственных препаратах для лечения различных кожных заболеваний изотретиноин, тизазон, неотизазон, тазаротен.

В косметических препаратах витамин А может присутствовать в виде ретинола пальмитата, бета каротина, а также в составе некоторых масел, например, морковного или облепихового.

Ретиноиды обладают широким спектром воздействия на кожу разных типов и применяются для коррекции многих дефектов кожи в любом возрасте. Их эффективность известна давно и подтверждена многочисленными исследованиями. В первую очередь стоит отметить нормализующее влияние ретиноидов на процесс ороговения. Они

регулируют его, уменьшая количество излишних роговых чешуек и ускоряя обновление живых клеток эпидермиса. Это ведет к сглаживанию поверхности кожи, выравниванию ее текстуры и цвета. Ретиноиды являются природными антиоксидантами и обладают противовоспалительным действием. Кроме этого, ретиноиды стимулируют образование новых сосудов, что способствует улучшению обмена веществ и восстановлению кожи. За счет перечисленного эти вещества стимулируют действие многих других компонентов, усиливают синтез волокон и межклеточного вещества дермы. Есть также сведения о стимулирующем местный иммунитет действии ретинола.

Механизм действия ретинола на молекулярном уровне сходен с некоторыми гормонами. Витамин А поступает в клетки будучи связанным с ретинол-связывающим белком. Внутри клеток он превращается в различные ретиноиды в зависимости от типа и функции клеток. Ткани регулируют количество поступающего в них витамина А путем изменения концентрации ретинол-связывающего белка.

Для устранения признаков старения кожи используется влияние ретиноидов на оба слоя эпидермиса (эпидермис и дерму). Ретиноиды истончают роговой слой за счет ослабления контактов между кератиноцитами, общая же толщина эпидермиса возрастает за счет усиления митотической активности кератиноцитов. Кроме этого активизируется синтез коллагена в дерме. В результате улучшается цвет и текстура кожи и уменьшается глубина морщин. Ретиноиды являются компонентами первого выбора для коррекции последствий повреждения кожи ультрафиолетовыми лучами.

Для достижения заметного эффекта при фотостарении и хроностарении [препараты с ретиноидами](#) необходимо применять на протяжении 1-2 лет и более.

Витамин А также с успехом применяется при себорее, акне и постакне, нарушениях формирования рогового слоя, например фолликулярном гиперкератозе (шершавая, как бы колючая кожа на плечах, ягодицах и т.д.), кератодермиях (наиболее типичный пример – толстая грубая с желтоватым оттенком кожа на ладонях и подошвах) и других проблемах и проблемках. Ретинол и его производные оказывают то или иное влияние практически на все звенья патогенеза акне. За счет регуляции процессов кератинизации эти препараты существенно снижают степень фолликулярного гиперкератоза, а также способствуют уменьшению размеров сальных желез и сокращению количества выделяемого кожного сала.

При использовании препаратов, содержащих эффективные концентрации витамина А в активной форме могут возникать побочные явления в виде развития сухости, покраснения и шелушения кожи. Эти явления с одной стороны доставляют определенный дискомфорт, с другой – показывают, что препарат «работает». Наиболее активными ретиноидами для местного применения является ретиноевая кислота (третиноин) и изотретиноин. Они входят в состав лекарственных препаратов и способны

вызвать заметные побочные эффекты, что требует наблюдения дерматолога. Косметические средства, как правило, содержат более мягкие формы - ретинол, бета-каротин, ретинола пальмитат. Для повышения эффективности их комбинируют с фруктовыми кислотами и витамином С. А для повышения комфортности в применении в состав препаратов вводят также смягчающие, успокаивающие и увлажняющие ингредиенты.

Пример препарата с ретиноидами
ABR Restoring

Витамин С

Витамин С, как и витамин А, очень часто упоминается в качестве активного ингредиента тех или иных средств по уходу за кожей. И многие, услышав от косметолога, что рекомендуемое средство содержит эти витамины, испытывают разочарование: опять одно и то же, придумали бы что то новенькое. Не расстраивайтесь такому «однообразию». Оно обусловлено тем, что эти витамины не заменить ничем, они были, есть и будут полезными для кожи и способными решать множество проблем.

Витамин С или аскорбиновая кислота, в природе содержится в цитрусовых, помидорах, картофеле, зелени и других растениях. Он выполняет широкий круг функций в поддержании нашего здоровья. Ведется постоянный поиск все новых возможностей применения витамина С в лечебных целях. Аскорбиновая кислота и ее производные (аскорбил пальмитат, аскорбил фосфат магния), участвуют во многих обменных процессах, происходящих в организме и коже в частности. Они являются мощными антиоксидантами, обладают выраженным противовоспалительным и фотопротективным (предотвращают повреждающее действие УФО) действием, стимулируют синтез коллагена, способствуют восстановлению стенок капилляров, замедляют синтез меланина, способствуют заживлению ран, предотвращают преждевременное старение. Под действием аскорбиновой кислоты нейтрализуются свободные радикалы и уменьшается их повреждающий эффект, повышается упругость и эластичность кожи, уменьшается покраснение и пигментация, выравнивается цвет и текстура, укрепляются стенки сосудов. Рассматривая важную и всестороннюю роль витамина С в обеспечении молодости и здоровья кожи, следует помнить, что он не вырабатывается в организме человека. Для поддержания нормального функционирования организма среднестатистическому человеку нужно не только есть богатую этим витамином пищу, но и дополнительно принимать витамин С в периоды стресса, в том числе для профилактики простудных заболеваний. Учитывая то, что кожа, как самый периферический орган нашего организма, получает питательные вещества в последнюю очередь, а

эпидермис и вовсе питается путем диффузии, использование препаратов с аскорбиновой кислотой для наружного применения может оказать заметное содействие в насыщении витамином С всех слоев кожи. По эффективности «пальма первенства» принадлежит L-аскорбиновой кислоте, которая обладает наиболее широким спектром биологической активности. Но эта форма витамина С очень не стойка во внешней среде, поэтому в косметике до сих пор чаще всего используют производные аскорбиновой кислоты (аскорбил пальмитат и аскорбил фосфат магния). Стабильную же форму L-аскорбиновой кислоты, пригодную для использования в составе косметических средств, длительное время не удавалось получить. К сегодняшнему дню усилия ученых и технологов увенчались успехом, однако только немногие производители используют этот дорогостоящий и требующий особого подхода в производстве ингредиент в необходимой концентрации. Профессиональные препараты, которые содержат стабилизированную L-аскорбиновую кислоту, могут оказывать заметный эффект в том числе у пациентов с постакне, рубцами, солнечными ожогами, фото и хроностарением кожи.

Внимание! На заметку. Нюанс. Совместное применение витаминов А и С очень эффективно, так как они взаимно усиливают действие друг друга. Это необходимо учитывать при составлении программы ухода, прогнозируя как усиление положительного эффекта, так и возможные побочные реакции. Побочные явления можно легко предупредить и устранить, регулируя частоту применения активных препаратов.

Пример препаратов
с витамином С
[C the successes](#)

Антиоксиданты

Свободные радикалы (оксиданты, активные формы кислорода) являются необходимыми участниками многих процессов, происходящих в организме, и играют важную роль, например, в борьбе с инфекцией. Однако эти же соединения способны безжалостно повреждать клетки и структуры человеческого организма. Известно их участие в процессах развития фотостарения, воспаления, разрушении стенок сосудов и коллагеновых

волокон. То есть, и без них нельзя, и когда их много – плохо. Поэтому организм постоянно следит за равновесием в системе окислители – антиоксиданты.

Кожа является наиболее поверхностным органом человеческого тела, поэтому подвержена влиянию свободных радикалов, образующихся как внутри человеческого организма, так и под воздействием факторов внешней среды, что требует дополнительного введения в рецептуру веществ с антиоксидантной активностью. В косметических препаратах используются многие естественные антиоксиданты: витамины А, Е, С, липоевая кислота, убихинон, растительные экстракты, богатые флавоноидами (гингко билоба, зеленый чай и другие). Они нужны не только для того чтобы нейтрализовать свободные радикалы, в избытке образующиеся в коже при контакте с внешней средой, но и для защиты от окисления других активных ингредиентов косметических средств.

АНА (альфа-гидроксильные, фруктовые кислоты)

Изучение воздействия на кожу альфа-гидроксильных кислот (АНА, фруктовые кислоты), открыло новые перспективы создания препаратов для выравнивания кожи.

К фруктовым кислотам относятся гликолевая, молочная, тартаровая, маликовая и др. В небольших концентрациях (до 20 %) АНА мягко отшелушивают роговые чешуйки, а также ослабляют сцепление клеток в нижележащих слоях эпидермиса, ускоряя тем самым его обновление. Именно это свойство фруктовых кислот используется в косметических препаратах для домашнего применения. При правильном применении АНА также стимулируют синтез собственных церамидов эпидермиса, что ведет к улучшению барьерных свойств кожи и препятствует ее обезвоживанию. При комплексном воздействии вместе с другими стимулирующими ингредиентами фруктовые кислоты вносят свой вклад в синтез коллагеновых волокон и межклеточного вещества. Механизм этого действия до конца не ясен. Мы думаем, что уменьшая толщину рогового слоя и ослабляя связи между клетками эпидермиса, фруктовые кислоты облегчают проникновение в более глубокие слои кожи других активных компонентов, тем самым усиливая их действие. Некоторые исследователи указывают на антиоксидантное и противовоспалительное действия фруктовых кислот, однако необходимо учитывать, что эти свойства у изолированных АНА выражены не очень сильно и проявляются при сочетании с другими активными ингредиентами, например, с витаминами А и/или С.

В высоких концентрациях АНА вызывают немедленное отшелушивание эпидермиса, что используется при создании химических пилингов для профессионального применения. Пилинг на основе фруктовых кислот имеет свои преимущества и недостатки. Чтобы усилить преимущества и нивелировать недостатки, АНА комбинируют с другими ингредиентами

(витаминами А и С, ферментами, фитоэстрогенами, растительными экстрактами), получая комбинированные пилинги.

Каждая из фруктовых кислот имеет особенности. Например, гликолевая является самой маленькой, поэтому обладает наилучшей проникающей способностью, молочная кислота обладает более выраженными влагоудерживающими, а тартаровая отбеливающими свойствами.

Спектр применения препаратов с АНА очень широк: при жирной коже они используются для устранения избыточного ороговения, уменьшения размеров комедонов и облегчения их удаления. При сухой – нормализуют обновление кожи, снижающееся с возрастом, стимулируют синтез компонентов кожного барьера, при пигментированной – ускоряют эффект отбеливания, отшелушивая пигментированные слои. При любом типе кожи грамотное использование фруктовых кислот ведет к улучшению ее текстуры и цвета, усилению эффекта от других активных компонентов. Кроме этого, существуют и специфические показания к применению препаратов с АНА, например, предупреждение врастания волос после бритья.

Гиалуроновая кислота

Представляет собой полисахарид, важный структурный элемент кожи. Почти половина всей гиалуроновой кислоты в организме человека сосредоточена в коже, где она располагается в соединительной ткани дермы между волокнами коллагена и эластина, а также в клетках рогового слоя – корнеоцитах. Благодаря своей высокой гидрофильности (способности связывать воду), ГК способствует удержанию влаги, поддержанию тонуса и упругости кожи. При снижении концентрации ГК появляется вялость и обезвоживание кожи. Естественно, такой замечательный ингредиент не мог остаться без внимания производителей косметики и уже много лет ГК животного и синтетического происхождения является одним из наиболее популярных компонентов косметических средств и препаратов для контурной пластики. Разберем возможности ее наружного применения.

Что может дать введение ГК в крем?

Запомните: только увлажнение поверхностных слоев кожи, т.к. глубже крупная молекула ГК просто не способна проникнуть.

Как долго держится эффект увлажнения после нанесения ГК на поверхность кожи?

По нашим наблюдениям, эффект от нанесения препаратов, содержащих только ГК, быстрый, но кратковременный. Поэтому целесообразно не делать ставку только на ГК, но использовать ее в комбинации с другими увлажняющими и стимулирующими восстановление кожного барьера средствами.

Фитоэстрогены

Фитоэстрогены представляют собой вещества растительного происхождения, обладающие свойством особым образом взаимодействовать с рецепторами к эстрогенам (женским половым гормонам). Различные фитоэстрогены получают из сои, клевера, красного винограда, дикого ямса и других растений. Когда косметические препараты с фитоэстрогенами появились в продаже, от них, как и от любой новинки, ждали чуда. Ведь эстрогены женского организма обладают прекрасным действием на кожу: повышают ее увлажненность, тонус и эластичность, улучшают кровоснабжение, препятствуют преждевременному старению. Но это полезное действие, так же как и побочные эффекты, выражено именно у настоящих гормонов, а фитоэстрогены – это все-таки не истинные гормоны, а вещества, обладающие некоторыми гормоноподобными эффектами. Эти эффекты наиболее выражены при приеме фитоэстрогенов внутрь, но в этом случае необходим строгий контроль со стороны гинеколога, т.к. кроме полезных эффектов, фитоэстрогены обладают и побочными действиями. При наружном применении в кожу попадают столь малые количества фитоэстрогенов, что возможность системного действия исключена, поэтому наружное их применение абсолютно безопасно. Эффект тоже не фантастический, но в сочетании с другими активными ингредиентами (все теми же витаминами А, С, фруктовыми кислотами) вполне заметный. Таким образом, от косметики с фитоэстрогенами не стоит ждать чудес, но весьма полезно использовать в определенные периоды жизни.

Ингредиенты, стимулирующие синтез волокон и межклеточного вещества дермы

Повышение интенсивности синтеза волокон необходимо при решении целого ряда проблем: при фото и хроностарении, атрофии кожи, рубцах. С этой целью применяются разные активные вещества и их сочетания. Кроме витаминов А, С и АНА, синтетическую активность фибробластов стимулируют фитоэстрогены, биоминералы (медь, кремний), пальмитоил пентапептид (матриксил) и некоторые другие соединения. Для получения заметного эффекта необходимо длительное (в течение многих месяцев и лет) применение препаратов, содержащих несколько компонентов, однонаправленного действия. Для усиления их действия желательно регулярно проводить процедуры с пилингами – сыворотками, содержащими α - и β -гидроксильные кислоты, ретинол, аскорбиновую кислоту и экстракты лекарственных растений, а также улучшать обменные процессы в коже с помощью массажа, гимнастики, контрастного душа и т.д..

Примеры препаратов содержащих
несколько компонентов,
однонаправленного действия
[Boldcare](#), [ABR](#),
[C The Successes](#), [Age Control](#)

Миорелаксанты для наружного применения

Препараты с этими ингредиентами часто называют «аналогами или заменителями ботокса». Наиболее известен среди них гексапептид (аргиреллин).

Называть препараты с гексапептидом аналогами ботокса не совсем корректно, потому что их действие развивается несколько иначе, эффект слабее и короче. А вот заменить инъекции ботулинического токсина на раннем этапе формирования морщин или при нечувствительности к нему, а также удлинить интервалы между инъекциями, такие [препараты](#) при правильном применении действительно способны. Немаловажно, что не только полезный эффект таких препаратов слабее, но и побочные эффекты также слабо выражены.

Огромное значение имеет состав и способ применения препаратов с гексапептидом. Для того, чтобы они проникали на максимально возможную глубину, кожу к их применению необходимо подготовить. А чтобы эффект выравнивания кожи был более выражен, гексапептид комбинируют с ингредиентами, стимулирующими синтез коллагеновых и эластиновых волокон, а также с массажем и гимнастикой.

Витамин К

Способствует укреплению стенок капилляров и препятствует прогрессированию купероза. Для повышения эффективности используется в сочетании с витаминами А, С и флавоноидами с Р-витаминной активностью. Витамин К используется в [препаратах](#), применяемых при куперозе, розацеа, стойком покраснении кожи, в послеоперационном, посттравматическом и постпилинговом периоде.

Пример препаратов с витамином К
[Calm Red](#)

Салициловая кислота

Традиционно салициловую кислоту (СК) относят к бета-гидроксильным кислотам. Она обладает кератолитическим, антисептическим, отбеливающим и противовоспалительным действием. Может применяться при невоспалительных и воспалительных формах акне, поствоспалительной гиперпигментации. СК в невысокой концентрации добавляется в косметические препараты, предназначенные для отшелушивания или отбеливания.

Примеры препаратов с салициловой кислотой

[A-NOX Mask](#), [A-NOX Drying Lotion](#),
[Alpha Complex Pilling](#)

Церамиды и ненасыщенные жирные кислоты

Мы объединили эти две группы активных ингредиентов, потому что основная цель их применения – восстановление и профилактика повреждения кожного барьера. Именно с этой целью их и вводят в состав косметических средств. Эти ингредиенты особенно важны при работе с кожей, склонной к различным дерматитам (себорейному, атопическому), в период восстановления после различных повреждений, для профилактики побочных эффектов лекарственных препаратов и процедур, применяемых для лечения кожных заболеваний.

Церамиды представляют собой сложные липиды, входят в состав эпидермального барьера. Церамиды связывают влагу, препятствуя ее испарению с поверхности кожи, предупреждают сухость, шелушение, дряблость кожи. Источником церамидов натурального происхождения являются растительные масла и экстракты.

К ненасыщенным жирным кислотам (витамин F) относятся олеиновая, линолевая, линоленовая, арахидоновая и др.

Примеры препаратов с церамидами и ненасыщенными жирными кислотами

[Phytomid](#), [Fusion33](#)

А может, вместо того, чтобы применять дорогой крем, можно просто протирать кожу отварами трав и смазывать растительным маслом?

Конечно, можно. До поры до времени женщины так и поступали. Если Вы оказались в условиях, приближенных к полевым, то и сейчас можно воспользоваться старыми рецептами. Отдыхая на даче, иногда забавно побаловаться клубничными масками, разложить на лице порезанный кружочками огурец, а для уменьшения отеков век после пивной вечеринки у костра положить на них потертый картофель. В городских условиях для разнообразия хорошо по утрам протирать лицо кубиками льда, сделанного из отвара петрушки (при куперозе), ромашки или календулы (при жирной коже), ополаскивать волосы после мытья отваром корня лопуха и т.д.

Но это, все-таки, для современного делового человека скорее приятное развлечение, нежели средство для постоянного применения. Ведь использовать уже готовые препараты гораздо удобнее во всех отношениях. Кроме этого, качественные косметические средства лучше впитываются, не создают масляной пленки на коже, содержат сбалансированный комплекс активных ингредиентов. При этом применяется куда более сложная технология приготовления натуральных вытяжек, позволяющая сохранить полезные компоненты и удалить балластные.

Таким образом, приготовленные профессионально средства для ухода за кожей, как правило, удобнее и эффективнее самодельных, лучше хранятся, сделаны из качественного проверенного на безопасность сырья, поэтому лучше подходят образу жизни современного человека. Однако если есть желание и время воспользоваться бабушкиными секретами и «сколдовать» что-то свое, тем более если кожа у Вас не проблемная, дерзайте и дайте выход своему вдохновению.

Все ли средства, содержащие одинаковые активные ингредиенты, одинаково эффективны?

Конечно, нет. Ведь эффективность средства зависит от концентрации ингредиента, от его формы и качества, от того, позволяет ли кремовая масса этому ингредиенту впитаться и проявить свою активность, а также от комбинации и совместимости активных ингредиентов, входящих в препарат, огромное значение во многих случаях имеет и технология производства. Кроме этого, имеет значение способ использования препарата и сочетание его с другими препаратами и процедурами.

Раздел 3. Косметические средства и особенности их применения

Очищающие средства

Название	Показания для применения	Действие	Основные ингредиенты
ОЧИЩАЮЩИЕ ЭМУЛЬСИИ			
Общие рекомендации по применению:	Наносить сухими руками на сухую кожу, массировать 1-2 мин. Смывать водой. Подходят для использования на лице, веках, шее, декольте и для снятия макияжа.		
ALPHA COMPLEX Cleanser	- Поврежденная кожа - Процедуры реабилитации	- Размягчает роговой слой - Уменьшает шелушение. - Облегчает устранение корок	АНА кислоты Сорбитол
EMERGIN C Cleanser	- Сухая, обезвоженная кожа, шелушение - Состояние после ожогов, пилингов, отморожений	- Противовоспалительное - Уменьшает стягивание, шелушение, раздражение - Снимает макияж	Л-аскорбиновая кислота АНА кислоты Экстракт коры приморской сосны Сорбитол
ОЧИЩАЮЩИЕ СРЕДСТВА ТИПА «МОЛОЧКО»			
Общие рекомендации по применению:	Наносить ватным тампоном или сухими руками на сухую кожу. Смывать лосьоном. Применяются у пациентов, плохо переносящих воду. Не подходят для очищения жирной и проблемной кожи.		
BIO REPAIR Cleanser	- Сухая обезвоженная кожа - Купероз	- Растворяет макияж - Деликатно очищает - Восстанавливает	Регенерирующий комплекс BIO REPAIR Эссенциальные масла
AZULEN Milk	Чувствительная кожа	Успокаивает	Азулен
ЖИДКИЕ (БЕЗМЫЛЬНЫЕ) МЫЛА			
Общие рекомендации по применению:	Наносить влажными руками на увлажненную кожу, массировать 1-2 мин. Смывать водой. После снятия требуют увлажнения.		
DOUBLE ACTION Soapless Soap	- Себорея - Воспалительные формы акне - Розацеа, перхоть, себорейный дерматит	- Дезинфицирует - Рассасывает инфильтраты и застойные пятна - Уменьшает зуд и шелушение	Ихтиол Перуанский бальзам
RENEW FORMULA	Все типы кожи	Восстанавливает	Экстракты

Balansing Soap	• Купероз	естественный баланс кожи • Успокаивает	ромашки, зеленого чая, солодки Глицерин Лимонная кислота.
ОЧИЩАЮЩИЕ ГЕЛИ			
Общие рекомендации по применению:	Смываются водой После снятия требуют увлажнения.		
PHYTOMIDE Foaming Gel Cleanser	• Все типы кожи, включая сухую, увядающую обезвоженную	• Создает ощущение полного комфорта и релаксации • Не щиплет глаза	Комплекс растительных экстрактов и минералов ФИТОЛЕН Экстракт ромашки
YOUTHFUL Gel Cleanser	• Подростковый и юношеский возраст • Легкая себорея и акне	• Подсушивает • Устраняет жирный блеск • Сокращает поры	Смола драконового дерева Экстракты эхинацеи, персика, ежевики, цедры, лимона.
СРЕДСТВА ДЛЯ КОЖИ ТЕЛА			
Общие рекомендации по применению:	Наносить влажными руками на увлажненную кожу в небольшом количестве. Добавить воды, распределить массажными движениями. Смыть водой. Нанести крем или лосьон для тела.		
ALPHA COMPLEX shower gel	• Все типы кожи	• Выравнивает текстуру и цвет	Комплекс фруктовых экстрактов

Примечание: кроме указанных средств, на коже тела можно применять:

1. При жирной и проблемной коже, себорейном дерматите, в том числе и на волосистой части головы – мыло Double action.
2. При сухости, шелушении, для интимной гигиены - гель Phytomide, балансирующее мыло Re New Formula.
3. При легкой себорее и акне – гель Youthful.

Полноценное очищение является самым первым этапом как профессионального, так и домашнего ухода за кожей. Рассмотрим различные очищающие средства с учетом их плюсов и минусов.

1. Мыло твердое

(+) Плюсы: привычно, удобно, легко смывается, лучше отстирывает одежду. (-) Минусы: как правило, имеет щелочную реакцию (в норме – реакция кожи слабокислая), способствует разрушению кожного барьера, плохо смывает макияж, менее гигиенично, так как сначала контактирует с грязной кожей. Безусловно, качество современного твердого мыла ушло далеко вперед от «Хозяйственного» (хотя отстирывало - то оно все-таки лучше). В него вводят различные добавки, даже увлажняющий крем. Тем не менее, по нашему мнению применять для очищения кожи твердое мыло следует в ограниченном числе случаев:

- для мытья рук, ног и тела, если Вас раздражает, что жидкое мыло хуже смывается.
- если больше ничего нет (гостиница, поход, дача, квартира друзей, не пользующихся жидким мылом)
- когда глицериновое мыло ручной работы сделано так аппетитно, что очень хочется разнообразить процесс умывания.
- для отстирывания одежды.

2. Мыло жидкое

(+) Плюсы: удобно, гигиенично (не контактирует с грязной кожей, одеждой и т.д.). Качественное жидкое мыло имеет реакцию, приближенную к нормальной реакции кожи и меньше разрушает кожный барьер.

(-) Минусы: чем «мягче» жидкое мыло, тем дольше оно смывается.

ВАЖНО: И твердое, и жидкое мыло в той или иной мере разрушает водно – липидную мантию. Кроме этого, любое мыло смывается водой, а при испарении воды возникает обезвоживание кожи. Поэтому после умывания мылом желательно протереть кожу чистой не хлорированной водой или лосьоном и нанести увлажняющее средство.

3. Косметическое молочко, сливки

(+) Плюсы: очень приятно при нанесении, исключает контакт с водой, не оставляет ощущения сухой обезвоженной кожи.

(-) Минусы: очищает кожу хуже, чем мыло, снимается лосьоном (а это дольше и дороже), оставляет ощущение пленки (особенно если кожа жирная), так как часть молочка вместе с растворенными в ней загрязнениями

может остаться в роговом слое, что в дальнейшем при нанесении крема может вызвать раздражение.

Причины выбора молочка как средства для очищения:

- отсутствие воды, пригодной для умывания или неподходящие условия (например, грязный санузел в поезде).
- привычка, воспитанная годами.
- боязнь контакта с водой
- для разнообразия

Кроме перечисленных основных очищающих средств, существуют еще очищающие гели, пленки, муссы и др.

Основная задача, над которой бьются производители, обеспечить высокий очищающий эффект без использования компонентов, разрушающих кожный барьер. Но ведь в современных экологических условиях кожа контактирует с огромным количеством различных загрязнителей, которые не только оседают на коже, но и пропитывают роговой слой. Особенно от этого страдает жирная кожа, потому что множество вредных веществ растворяются в кожном сале и таким образом становятся частью водно-липидной мантии. Такое «защитное покрытие» уж точно лучше снять. Поэтому хотя бы периодически (периодичность для каждого может быть разной) кожу нужно тщательно очищать подходящим ее типу жидким мылом, а снятую водно-липидную мантию восстанавливать с помощью индивидуально подобранного средства по уходу (крем, гель, сыворотка и т.д.).

В последнее время нам очень нравится очищать кожу не только жидким мылом, но и специальными очистителями, которые нельзя отнести ни к мылам, ни к косметическому молочку. Эти очистители сделаны на основе сорбитола и фруктовых кислот, при нанесении сухими руками на сухое лицо

Хочется прокомментировать еще один часто встречающийся вопрос:

«Вредно ли умываться водой из-под крана?»

Скажем честно: мы за контакт с водой. Ведь вода смывает не только грязь или мыло с поверхности кожи. Она освежает, помогает снять негативные эмоции, успокаивает, ласкает. Поливаясь кипяченой водой из чайника, этого в полной мере не ощутишь. А ведь чайник нужно еще не забыть и успеть вскипятить и остудить. Использовать в таких количествах очищенную воду в баллонах не каждому по карману. Поэтому, если вода из-под крана в Вашем районе оставляет желать лучшего, установите специальную систему фильтрации. Если это невозможно, после умывания просто протрите кожу ватным тампоном, смоченным чистой не хлорированной водой или лосьоном. А жителям тех мест, где из кранов течет природная вода питьевого качества, можно расслабиться и просто получать удовольствие.

Практикум

Как правильно умываться жидким мылом?

1. Смочите кожу водой.
2. На влажные ладони нанесите **совсем немного мыла**, вспеньте.
3. Нанесите полученную пену на кожу и помассируйте круговыми движениями все доступные участки.
4. Тщательно умойтесь проточной водой.
5. Протрите кожу лосьоном, кипяченой водой, отваром трав и нанесите крем в соответствии со временем суток.

Примечание: если вода из-под крана очень хорошего качества (так бывает, особенно в горных районах Европы) или Ваша кожа не чувствительна к качеству воды, лосьон можно использовать не каждый раз.

Очищать или не очищать обветренную, чувствительную, обезвоженную кожу?

Обязательно очищать, и очень тщательно. Потому что все перечисленное – признак того, что кожный барьер не полноценен, что его нужно восстанавливать. Для этого необходимо наносить на кожу специальные средства ([Bio Repair Day](#), [Bio Repair Night](#), [C The Successes Cream](#), [Probiotik Balancing Cream](#), [Lactolan Moist Cream](#)). Но если наносить их на плохо очищенную кожу, проблема только усугубится. А вот чем и как очищать, лучше посоветоваться со специалистом.

Как часто нужно умываться с мылом? Можно ли иногда просто сполоснуть лицо водой?

Частота использования мыла напрямую зависит от степени загрязнения кожи. В периоды, когда повышена жирность кожи, когда Вы пользуетесь макияжем, работаете в пыльном помещении, когда на улице грязно, жарко и дымно, тщательно умываться с мылом нужно как минимум перед сном. Во время поездки в горы, в деревню, когда нет выраженной себореи, можно использовать мыло несколько раз в неделю.

Классический вариант очищения для городского жителя с относительно нормальным состоянием кожи, работающего в дневное время:

- *утром проточная вода + лосьон;*
- *вечером жидкое мыло + проточная вода + лосьон.*

Лосьоны

Функции лосьонов очень разнообразны: они обеспечивают дополнительное очищение, освежают, тонизируют, нейтрализуют действие воды плохого качества. Кроме этого существуют лосьоны с особыми свойствами, которые отшелушивают, уменьшают раздражение, разогревают, снимают отечность и т.д.

Правильно подобранные лосьоны позволяют регулировать эффект крема. Поэтому мы в последнее время часто рекомендуем нашим пациентам иметь на туалетном столике не один, а несколько лосьонов. Это позволяет подстраивать уход за кожей под конкретную ситуацию.

Можно ли заменить лосьон чистой водой или приготовленным в домашних условиях растительным отваром, кусочком льда?

Обычный лосьон, представляющий собой чистую воду с добавлением растительного экстракта, можно заменить средством собственного приготовления. Следите только за качеством воды и используемого растительного сырья, правильностью приготовления отвара и не храните такое средство долго.

Но лосьон со специальными свойствами, с комплексом активных компонентов, дающий не только ощущение чистоты и свежести, но нечто большее, при этом безопасный и не скоропортящийся, в домашних условиях не приготовить.

Правда ли, что спиртовыми лосьонами пользоваться нельзя?

Категорическое отрицание спиртовых лосьонов связано отчасти с тем, что раньше основным способом борьбы с себореей и угревой сыпью были болтушки и лосьоны на основе спирта. Их применяли на большой поверхности кожи, ежедневно, а то и несколько раз в день. Это приводило к заметному обезвоживанию кожи, нарушению ее барьерной функции и связанным с этим проблемам. При этом исследования, проведенные в прошлом веке, показали исключительную важность кожного барьера. Отсюда вытекает целое направление создания косметических средств, не повреждающих барьер и восстанавливающих его и как следствие – рекомендации отказаться от мыла и спиртовых лосьонов, а использовать только щадящие средства.

Однако опыт показывает, что не стоит быть столь категоричными и отказываться от преимуществ, которые дают лосьоны, содержащие спирт. Такие лосьоны прекрасно освежают, позволяют продезинфицировать кожу, уменьшить сальный блеск и воспаление, сократить поры, уменьшить зуд. Просто нужно грамотно их использовать: не ежедневно и по несколько раз в

день, а только в случае необходимости, контролируя состояние кожи, а для профилактики обезвоживания наносить восстанавливающий крем.

[Посмотреть методичку «Коллекция лосьонов»](#)

Кремы

Кремы составляют основу ухода за кожей, остаются на ней в течение длительного времени, поэтому по поводу их применения возникает наибольшее количество вопросов.

Большинство препаратов в виде крема производятся для регулярного ухода за кожей. Кроме этого кремовая масса (основа крема) используется для обеспечения впитывания в кожу активных ингредиентов со специальными свойствами: противогрибковыми, антибактериальными, отшелушивающими, отбеливающими и т.д. Такие препараты применяются не регулярно, а по показаниям. В зависимости от состава некоторые из них относятся к лекарственным, а некоторые к косметическим средствам. Мы в рамках этой книги рассматриваем только косметические кремы.

Кремы для регулярного ухода за кожей

При выборе крема у многих возникает вопрос: **а какой именно крем мне нужен, увлажняющий, питательный или какой-нибудь еще?** При этом часто на выбор влияют устаревшие понятия. Например, многие уверены, что увлажняющим кремом нельзя пользоваться зимой, потому что он обязательно замерзнет на морозе вместе с кожей. Давайте попробуем разобраться, что же обозначают различные термины, касающиеся вида крема.

Дневные кремы предназначены для использования в дневное время. Какими основными свойствами они должны обладать?

1. Увлажнять кожу после утреннего умывания.
2. Служить основой под макияж для женщин.
3. Успокаивать кожу после бритья у мужчин.
4. Содержать компоненты, защищающие кожу от воздействия внешней среды, в том числе, от УФО, потому что именно днем большинство из нас с этой средой активно контактирует.

По текстуре дневные кремы как правило более легкие.

Кроме основных, дневной крем может обладать и специальными свойствами, например, содержать компоненты, сужающие поры,

предотвращающие расширение капилляров, стимулирующие восстановление кожи.

Примеры дневных кремов

[Bio Repair Day](#), [Alpha Complex Day Defense](#), [ABR Day Defense](#), [Whitening Protective Moist](#), [Phytomid Rich Moisturizing](#), [Renew Hydro-Soft](#)

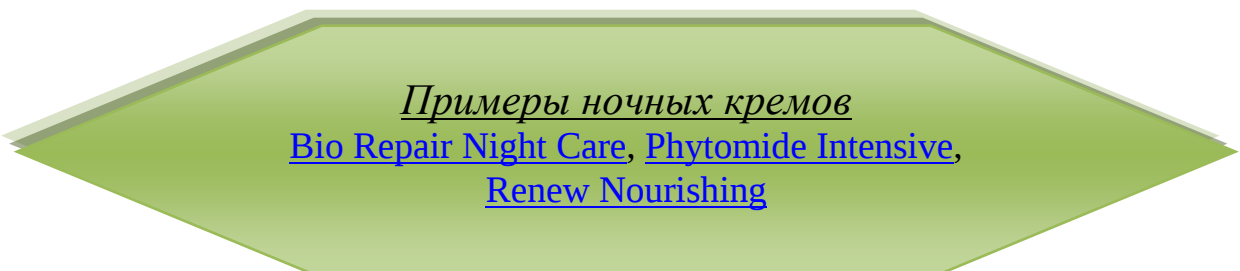
Должен ли дневной крем заменять солнцезащитный?

Нет, не должен. Дело в том, что дневной крем для регулярного применения используется нами и на улице и в помещении. В помещении нет необходимости в использовании солнцезащитного фильтра. Механический фильтр представлен инертными веществами, не взаимодействующими с кожей и другими компонентами крема, а вот химические фильтры не так безобидны. Поэтому нет никакой необходимости перегружать крем химическими веществами. Для ежедневной защиты кожи от УФО при условии, что нахождение на солнце приходится на утренние и вечерние часы (по дороге на работу) достаточно СПФ 8 - 12. При этом если препарат содержит дополнительные ингредиенты, которые отшелушивают кожу или предназначен для применения после повреждения, он должен содержать более высокую степень защиты от УФО. В периоды активного солнечного излучения и при длительном нахождении на солнце, поверх или вместо дневного крема с невысокой степенью защиты, необходимо наносить солнцезащитный крем.

Ночные кремы. Как следует из названия, ночной крем предназначен для использования перед сном. Этот термин прижился, используется традиционно и не обязательно его менять. Однако в нашем понимании – ночной крем – это тот, который предназначен для использования не только вечером, но и в часы отдыха. Но давайте, как и в случае с дневным кремом определимся, **какими свойствами должен обладать ночной крем?**

1. Увлажнять кожу после умывания (не забывая, что перед нанесением крема всегда нужно умыться).
2. Содержать витамины и восстанавливающие компоненты, потому что именно в часы отдыха кожа имеет возможность ими воспользоваться наилучшим образом.
3. Не должен содержать солнцезащитных фильтров, так как нет необходимости в создании лишней химической нагрузки на кожу.

По текстуре ночные кремы как правило более плотные. Но это не значит, что их нужно наносить толстым слоем. Смотрите общие правила нанесения кремов.



Примеры ночных кремов
[Bio Repair Night Care](#), [Phytomide Intensive](#),
[Renew Nourishing](#)

Кроме деления кремов по времени использования, существует еще деление по преобладающей функции (увлажняющий, питательный, активный, интенсивный)

Что такое увлажняющий крем?

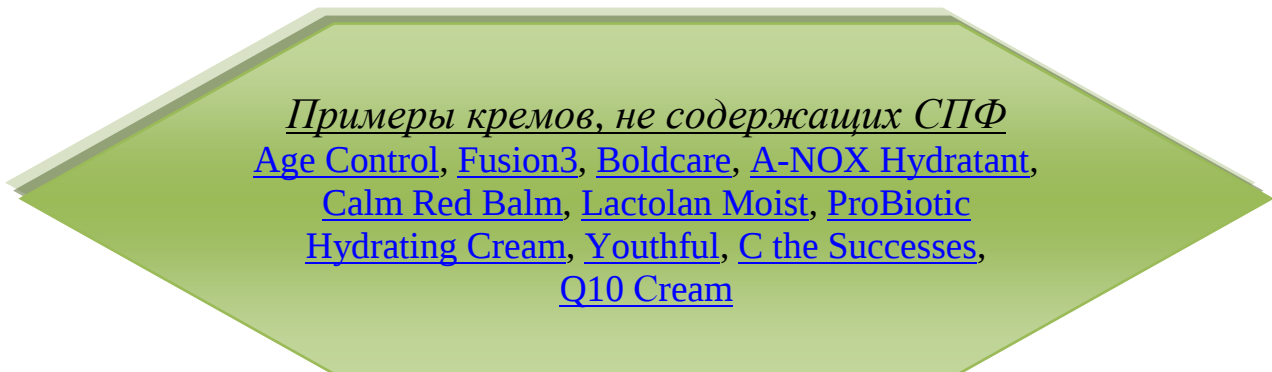
Увлажнение кожи – очень разностороннее понятие. Давайте рассмотрим, каким путем мы можем достичь увлажнения.

1. Пропитать роговой слой молекулами, удерживающими воду. С этой целью чаще всего применяются гиалуроновая кислота, эластин и коллаген.

2. Восстановить целостность кожного барьера, чтобы предотвратить потерю влаги путем нанесения компонентов водно – липидной мантии (ВЛМ). Для этого используются сквален, церамиды, ненасыщенные жирные кислоты.

3. Нанести компоненты, способствующие выработке компонентов ВЛМ самой кожей.

Увлажняющие кремы применяются для устранения ощущения сухости кожи. Если увлажняющий крем содержит СПФ, то он относится к дневным. Увлажняющие кремы, которые не содержат солнцезащитные факторы, могут применяться в любое время суток, когда возникает необходимость увлажнить и смягчить кожу. Современные увлажняющие кремы, как правило, не замерзают, поэтому могут использоваться и в зимний период, если фирма-производитель не дает особых указаний на этот счет.



Примеры кремов, не содержащих СПФ
[Age Control](#), [Fusion3](#), [Boldcare](#), [A-NOX Hydratant](#),
[Calm Red Balm](#), [Lactolan Moist](#), [ProBiotic](#)
[Hydrating Cream](#), [Youthful](#), [C the Successes](#),
[Q10 Cream](#)

Возникает еще один вопрос: а может ли увлажняющий крем использоваться в качестве ночного?

В случае если этот крем не содержит химических солнцезащитных фильтров, может. В большинстве случаев достаточно просто увлажнить кожу после умывания, а все остальное она сделает сама.

И еще один немаловажный момент. По большому счету, любой крем, и дневной, и ночной, и «питательный» (почему питательный в кавычках – читайте далее), обладает способностью увлажнять кожу. Просто некоторые ингредиенты дают кратковременный увлажняющий эффект, а некоторые длительный. Для жирной кожи даже кратковременного эффекта может быть достаточно, чтобы полностью восстановиться. Восстановительные резервы сухой кожи существенно ниже, поэтому нужны более интенсивные комбинированные составы, обладающие одновременно и стимулирующим эффектом, обеспечивающим синтез собственного защитного покрытия кожи. Однако если увлажняющий крем содержит химические солнцезащитные фильтры, его все-таки лучше использовать утром, а не вечером.

Что такое питательный крем?

Чаще всего питательными называют кремы с плотной текстурой, предназначенные для использования вечером.

Питательные кремы – устоявшееся понятие, приятно звучащее, но в отношении кожи практически лишнее смысла. Дело в том, что «напитать» в смысле «накормить» кожу практически невозможно. Как мы с Вами выяснили в начале книги, кожа – это барьер и основная ее задача – «не пущать». Поэтому клетки кожи не усваивают, не переваривают и не используют в строительстве новых веществ то, что мы наносим на поверхность кожи. Основное действие крем производит на уровне рогового слоя, так что более грамотно было бы сказать, что крем не питает, а пропитывает, и не кожу в целом, а только верхний слой эпидермиса. А те немногие ингредиенты, которые все-таки проникли ниже рогового слоя, могут оказывать регуляторное действие. К таким ингредиентам относятся витамины в специальной, легко усваиваемой, форме, коферменты, гормоны и гормоноподобные вещества, минералы. А питание, т.е. строительный материал для клеток, кожа получает из сосудистого русла. Но «питание кожи», «питательный крем или маска» – понятия настолько привычные и общеупотребительные, что и мы в дальнейшем повествовании будем иногда использовать их. Но Вы ведь теперь знаете, что **питание в отношении кожи значит не «кормление», а пропитывание, смягчение, сглаживание.**

Примеры питательных кремов
Bio Repair Night Care, Phytomide Intensive, Renew
Nourishing, ABR Restoring, C the Successes,
ProBiotic Balancing, Q10 Cream

Увлажняет ли кожу питательный крем?

Безусловно. Ведь он состоит из кремовой массы, которая сама по себе служит дополнительным покрытием поверхности кожи, препятствующим испарению влаги, т.е. первый механизм увлажнения работает в любом случае. А кроме этого ночные кремы, как правило, включают в себя увлажнители в качестве активных ингредиентов.

Что обозначает пометка на упаковке: интенсивный, активный, обогащенный?

Таким образом производитель подчеркивает, что в данном препарате содержится более высокая концентрация активных ингредиентов или более интенсивное их сочетание по сравнению с другими препаратами этой же линии. Как правило, кремы с такой пометкой предназначены для использования вечером или в часы отдыха, потому что лучше всего кожа воспринимает то, что на нее наносят именно в период, когда организм отдыхает.

Исходя из выше изложенного, для построения четкой схемы ухода имеет смысл делить кремы для ежедневного применения на дневные, ночные (предназначенные для использования в часы отдыха) и универсальные, которые можно использовать и утром и вечером.

Уточним для себя, **какими свойствами должен обладать универсальный крем.**

1. Он не содержит химических солнечных фильтров, поэтому может использоваться не только перед выходом на улицу, но и в помещении. Допустимо наличие натуральных или механических УФ фильтров. (Утром в солнечную погоду поверх такого крема наносится солнцезащитный крем или макияж)
2. Он не слишком плотный, хорошо впитывается и служит основой под макияж, поэтому может использоваться и утром.
3. Он комфортен для Вас во всех отношениях и Вам не скучно пользоваться им в любое время суток.

Примеры универсальных кремов
[C the Successes](#), [Age Control](#), [Lactolan Moist](#),
[Fusion3](#), [Calm Red Balm](#), [Youthful](#), [Q10 Cream](#)

Надеемся, что теперь Вам легче будет ориентироваться в порой витиеватых названиях покупаемых кремов, задавая наводящие вопросы продавцу или консультанту или читая информацию, приведенную на упаковке. А право придумывать замысловатые и длинные названия, которые вкусно звучат и заставляют нас купить именно это средство, оставим производителю. Все-таки в косметике не может быть все слишком сухо, иначе женщинам, постоянно стремящимся к разнообразию, будет просто скучно ее покупать и использовать.

Кремы для тела

Как правило, кремы для тела называют лосьонами для тела. Это связано с тем, что они имеют более жидкую консистенцию, которая позволяет легко распределять крем по большой поверхности и обеспечивает его экономичный расход. Среди лосьонов для тела есть препараты с чисто гигиеническим эффектом, т.е. они уменьшают чувство стягивания и сухости после мытья. Есть лосьоны для тела, являющиеся приложением к какой-либо парфюмерной линии, которые обладают выраженным ароматом. Кроме этого, есть препараты с профилактическим эффектом, которые не только создают ощущение комфорта, но и улучшают качество кожи тела. Они, конечно, стоят дороже, но при этом действуют интенсивнее.

Примеры препаратов с чисто
гигиеническим эффектом
[Kukui Body Lotion](#)

Примеры препаратов с профилактическим
эффектом
[C the Successes Body Lotion](#),
[Alpha Complex Hand & Body](#)

Кремы со специальными свойствами

Требования к внешнему виду постоянно растут, а экологическая ситуация и психологическое здоровье людей в массе ухудшаются. Для коррекции этого диссонанса создаются новые медицинские и косметологические технологии. Кроме регулярного ухода кожа периодически нуждается в действии активных добавок, обеспечивающих коррекцию конкретных недостатков. И хотя мы по-прежнему не можем повернуть время вспять (кстати, **поразмыслите на досуге, нужно ли это человечеству?**), обеспечить коже ухоженный, свежий вид в любом возрасте и при различных проблемах, нам вполне по силам.

Кремы со специальными свойствами предназначены для достижения определенной цели, поэтому их использование может сопровождаться ощущением дискомфорта, а сами кремы могут быть не очень приятными по консистенции и запаху.

Примеры кремов со специальными свойствами

Антикуперозные кремы

Предназначены для ухода за кожей со склонностью к покраснению и расширению капилляров. Часто имеют голубой или зеленоватый оттенок, который позволяет маскировать уже имеющееся покраснение кожи. Пользуясь таким кремом, не забывайте, что к расширению сосудов ведут частые и длительные солнечные ванны, в том числе использование солярия, контраст температур (морозы зимой, неумеренное увлечение баней, сауной, горячей пищей и питьем), курение, употребление спиртных напитков (особенно коньяка и виски), нарушения обмена веществ (особенно жиров и глюкозы), колебания артериального давления, использование гормональных препаратов, травмирование кожи (в том числе использование глубоких пилингов и шлифовок). Поэтому если на Вас действует один или несколько из перечисленных факторов, расширение сосудов будет прогрессировать несмотря на все Ваши усилия, и использование антикуперозных кремов сможет только замедлить и замаскировать этот процесс.

При нахождении на солнце обязательно наносите поверх антикуперозного препарата солнцезащитный крем.

Примеры антикуперозных кремов

[Calm Red Balm](#), [Bio Repair Day](#), [Renew Hydro-Soft](#)

Кремы для выравнивания цвета и текстуры кожи

Кремы с выравнивающим эффектом предназначены для восстановления равномерной текстуры и цвета кожи. Спектр применения таких препаратов чрезвычайно широк: последствия акне и розацеа, нарушения пигментации и ороговения кожи, фотостарение, морщины, расширенные поры. Также выравнивающие кремы применяются для подготовки к пилингам и усиления эффекта после них. Выравнивающий эффект достигается за счет отшелушивания рогового слоя, стимуляции обновления клеток эпидермиса и синтеза эластиновых и коллагеновых волокон.

Основные ингредиенты, применяемые с этой целью:

- фруктовые кислоты (АНА);
- витамин А;
- витамин С.

Начиная использовать крем с перечисленными ингредиентами, имейте в виду, что они могут вызывать пощипывание и покраснение кожи при нанесении, а затем мелкочешуйчатое шелушение. Кроме этого, такие кремы повышают эффект отшелушивающих процедур, что надо учитывать при выборе метода отшелушивания. При использовании кремов с кислотами и витамином А в дневное время необходимо применять крем с солнцезащитным эффектом. Однако такой крем должен быть подобран специально для Вашего типа кожи, иначе он может свести на нет Ваши усилия по ее выравниванию.

Пример: если Вы применяете кремы с кислотами для сокращения пор и уменьшения проявлений акне, то жирный плотный солнцезащитный крем будет способствовать образованию комедонов и расширению пор. Для чего же Вы страдали и терпели неудобства? То же самое может произойти и при попытке снять чувство стягивания и шелушения кожи с помощью смягчающего жирного крема.

**Примеры кремов для выравнивания цвета
и текстуры кожи**

**[ABR Day Defense](#), [Alpha Complex Active](#),
[Boldcare](#)**

Можно ли с помощью крема с кислотами избавиться от расширенных пор и рубцов?

Выбирая способ выравнивания кожи, пострадавшей от акне, постарайтесь прежде всего принять неоспоримый факт: никаким способом, ни за какие деньги, ни в какой стране **невозможно** абсолютно полностью убрать рубцы и расширенные поры. **Можно** существенно улучшить текстуру кожи, сделать эти дефекты менее заметными и облегчить их маскировку средствами декоративной косметики.

Должен ли крем со специальными свойствами обязательно быть комфортным в применении?

Производители косметических препаратов стараются сделать их как можно приятнее. Но когда речь идет не о нейтральных кремах, а о тех, которые содержат активные ингредиенты, обладающие специальными эффектами, основная задача производителя – обеспечить эффективность действия крема. Поэтому для кого-то такой крем будет комфортным, а кому-то доставлять неудобства. Это зависит не только от особенностей кожи, но и от психологической подготовленности человека к использованию активного препарата. Как правило, те, у кого кожа всегда была проблемной, готовы смириться с любыми неудобствами ради достижения эффекта, так как они знают, что такое постоянно зависеть от своего внешнего вида. Те же, у кого всегда была идеальная кожа, и вдруг что-то произошло, часто поначалу не готовы терпеть неприятные ощущения и приходят к использованию активных средств после длительного периода безуспешных попыток обойтись полумерами.

В любом случае, если Вы в контакте с хорошим специалистом, который ориентируется в препаратах, с которыми работает и назначает для домашнего применения, все неудобства будут Вам объяснены и по возможности скорректированы. Кроме того, когда есть кому пожаловаться и у кого спросить совета, любой дискомфорт переносится легче.

В этом и состоит одно из преимуществ использования профессиональных косметических препаратов: косметолог знает, как они воздействуют на кожу не из рекламных проспектов, а наблюдая за их действием ежедневно во время работы и общаясь со своими пациентами.

Когда необходимо начинать использовать крем?

Кремы для регулярного ухода за кожей нужно применять, когда появляется ощущение, что кожа самостоятельно уже не справляется с нагрузкой, связанной с влиянием внешних и внутренних факторов. Это ощущение может быть представлено чувством стягивания после контакта с водой, шершавостью на ощупь, раздражением кожи. Другой вариант – вы не

ощущаете дискомфорта, пока не глядите на себя в зеркало. А когда подходите к нему – замечаете изменения кожи – шелушение, неровный цвет, расширение пор и капилляров, появление тонкой сеточки морщин. Возраст начала таких изменений у всех будет разным. Он зависит от генетических особенностей, общего состояния здоровья, образа жизни, места проживания.

Например, при атопическом дерматите барьерные функции кожи нарушены с самого раннего возраста, поэтому увлажняющие и смягчающие кремы должны применяться с детства для профилактики возникновения обострения.

Кремы со специальными свойствами, например, солнцезащитные, для профилактики опрелостей у малышей и т. д., используются для предотвращения повреждающего действия конкретного фактора, например, УФО, мороза, влажности и т. д. (смотри далее) и применяются по показаниям в любом возрасте.

Пример: на приеме мама и дочь. Качество кожи и строение лиц мамы и дочери очень похожи. У мамы с раннего возраста образовались выраженные мимические морщины. Дочку состояние кожи не беспокоит, ей чуть больше 20 лет. Но в типичных для мамы местах намечаются морщинки. В таком случае, несмотря на юный возраст целесообразно начать использовать кремы, расслабляющие мышцы, в сочетании с витаминами А и С, укрепляющими коллагеновые волокна, чтобы замедлить появление более выраженных морщин.

Как часто нужно пользоваться кремом?

Кремом для регулярного ухода нужно пользоваться по мере необходимости. Если Вам достаточно пользоваться увлажняющим кремом 1 раз в день или даже несколько раз в неделю, так и поступайте. Значит, Ваша кожа в остальное время прекрасно справляется сама и не надо ей мешать функционировать самостоятельно.

Частота использования крема зависит также от сезона, климата, общего состояния организма. К примеру, зимой, когда кожа подсушена морозом и обветрена, а в помещении воздух сухой и работает центральное отопление, даже обладателям жирной кожи, которая в обычных условиях требует использования подсушивающих средств, хочется нанести на нее что-нибудь смягчающее.

Кремы со специальными свойствами используются по определенной схеме до получения желаемого эффекта. Далее препарат либо отменяется, либо меняется схема его применения, направленная теперь уже на поддержание полученного результата.

Пример 1: отбеливающие кремы, тормозящие синтез меланина, используются ежедневно в течение 3-6 месяцев до осветления пигментного пятна, а далее, если склонность к формированию пигментных пятен сохраняется, или применяются препараты и процедуры, стимулирующие синтез меланина, используется поддерживающая схема – 2-3 раза в неделю.

Пример 2: использование кремов с витамином А и фруктовыми кислотами для коррекции постакне. При свежих после угревых пятнах и рубцах они используются достаточно интенсивно, да еще сочетаются с проведением пилингов. Когда эффект выравнивания достигнут, можно применять такие кремы по мере необходимости: при появлении грубости и шершавости кожи, расширении пор. Причем, у кого-то необходимость будет возникать постоянно, если кожа имеет себорейную конституцию. Кто – то ограничится использованием таких препаратов только в предменструальный период, а у кого – то усиление себореи связано с сезоном, стрессом или нарушениями цикла. Поэтому и применение кремов с витамином А и фруктовыми кислотами будет зависеть от этих факторов.

Могут ли кремы со специальными свойствами служить и средствами для регулярного ухода за кожей?

Безусловно. Кремы со специальными свойствами разрабатываются с учетом потребностей кожи и обладают кроме специальных свойств еще и ухаживающим действием. Поэтому если какой – либо крем Вам очень подходит и решает сразу несколько задач, Вы можете пользоваться им достаточно долго. Если крем не предназначен для длительного применения, это должно быть отражено в аннотации или Вас должен об этом предупредить специалист, который подбирает для Вас косметику.

Можно ли подобрать один крем на все случаи жизни?

Все зависит от ситуации и состояния кожи. Довольно часто удается подобрать крем так, что его можно использовать и на лице и на веках и на декольте, и для снятия шелушения, и для сокращения сосудов, причем все это для всей семьи. Обратите внимание, например, на кремы с витамином С,

мультивитаминные кремы, кремы с молочной сывороткой. Такой крем почти всегда будет присутствовать на Вашем туалетном столике, и именно его Вы обязательно возьмете с собой в путешествие. Далее при описании таких кремов мы будем использовать выражение «может быть универсальным». Обязательным дополнением к универсальному крему должен быть солнцезащитный.

При необходимости действие базового (универсального) крема обогащается периодическим применением активного концентрата, сыворотки или маски.

Когда возникает необходимость одновременного применения разных кремов, сывороток и т.д.?

В случаях, когда саморегуляция кожи нарушена и ее состояние существенно зависит от изменения внешних и внутренних факторов, когда разные участки кожи отчаянно требуют индивидуального подхода, когда образ жизни предполагает частую смену климата, перелеты и переезды, подбираются отдельные кремы для разных участков кожи и разных ситуаций.

Кроме этого, так происходит в случаях, когда кожа сильно повреждена. Типичные ситуации: последствия акне, розацеа, длительного использования гормональных препаратов, перименопауза, неумеренное увлечение загаром, период после операций, резкого похудения и т. д. Для того чтобы добиться максимального эффекта при этих проблемах необходимо не только одновременно использовать несколько препаратов для домашнего ухода, но и сочетать их применение с профессиональными процедурами у специалиста – косметолога.

Бывают и более радостные причины одновременного использования разных препаратов: в период сезонной смены кремов один из них может остаться незаконченным. Тогда возникает естественная возможность пользоваться то одним препаратом, то другим. И это может понравиться. Подробнее о преимуществах сочетания разных кремов и лосьонов читайте в разделе «Моделирование ухода за кожей».

Практикум

Как правильно использовать крем?

Казалось бы, что может быть проще, чем смазать чем-нибудь кожу. Однако и в этом нехитром деле есть свои тонкости и правила.

Общие правила нанесения кремов:

1. Крем наносится на очищенную кожу.
2. Если для очищения использовалась хлорированная вода, желательно перед нанесением крема протереть кожу чистой водой или лосьоном по типу кожи.

3. Если очищение будет неполноценным, возможна реакция крема с оставшимися загрязнениями, остатками ранее нанесенного средства, в том числе макияжа, самим средством для очищения. Такой контакт может привести к раздражению кожи, что может быть ошибочно истолковано Вами как «этот крем мне не подходит».

4. Перед тем, как брать крем из баночки, обязательно вымойте руки.

5. Крем наносится в минимальном количестве, подушечками пальцев и впитывается. Это предотвратит ощущение пленки на коже, и кроме того излишки крема не попадут в глаза. Ошибочно думать, что чем больше вы нанесете, тем больше эффекта получите. Наносить крем в большем количестве имеет смысл только в том случае, если по нему далее предполагается делать массаж. Если же Вы так любите наносить кремы толстым слоем и не готовы отказываться от этой привычки, то через 30 – 40 мин. после нанесения промокните кожу влажным полотенцем, бумажной салфеткой или протрите бесспиртовым лосьоном.

Дополнительные особенности нанесения кремов для век:

Крем для век наносится сверху по надбровью, снизу отступив 1,5 см от края века, со стороны висков и переносицы не ближе 1 см к углам глаза (см рис.). Наносить крем следует не позднее, чем за 2 часа до сна, чтобы при необходимости снять излишки и промыть глаза, если средство все-таки попало на слизистую. Требование наносить минимальное количество препарата в области век должно выполняться особенно строго, так как из-за активных мимических движений и особенностей строения кожи век, нанесенное средство легко пропитывает эпидермис в разных направлениях (и вширь и вглубь) и достигает слизистой. А дальше – покраснение, раздражение, отек и горестные жалобы: «Я никак не могу подобрать себе крем для век, потому что у меня такая чувствительная и аллергичная кожа».

Иногда возникает необходимость нанести крем на всю кожу век. В таких случаях лучше использовать крем как маску: нанести его более обильно, чем обычно, достаточно близко к краю века, избегая при этом попадания на слизистую, подержать 40 – 60 мин, затем умыться, протереть веки неспиртовым лосьоном и нанести крем уже обычным способом. Другой вариант – после обильного нанесения крема положить сверху теплую влажную ткань и полежать так 20-30 мин, затем действовать как в предыдущем варианте.



Иллюстрация. Линии нанесения крема.

После использования нового крема появилось покраснение и шелушение кожи. Значит ли это, что крем Вам не подходит?

Причин такого поведения кожи может быть несколько.

1. Крем содержит компоненты, к которым у Вас повышена чувствительность, в результате чего возникает аллергическая реакция. В таких случаях ничего другого не остается, как прекратить использование этого крема.

2. Вы недостаточно тщательно очищаете кожу. Поэтому в ней еще сохранились частички предыдущего крема или макияжа, или внешних загрязнений, которые среагировали с нанесенным средством.

3. Вы начали использовать препарат с активными ингредиентами, к действию которых кожа еще не привыкла. Мы называем такую реакцию «реакция адаптации». Такая реакция кожи, к примеру, характерна для препаратов с фруктовыми кислотами, витаминами А и С, для многих отбеливающих средств. Причем в реакции адаптации есть и своеобразная польза – коже приходится восстанавливаться, а значит, интенсифицируются обменные процессы.

4. Применение нового препарата совпало с каким-то еще стрессом для организма (например, менструация, переезд, заболевание, изменение

погоды, применение лекарств, в том числе гомеопатических или биодобавок к пище и т.д.).

5. Вы привыкли пользоваться жирными плотными кремами, а теперь решили перейти на более легкие современные рецептуры. В этом случае кожа привыкла жить «на всем готовеньком» и перестала самостоятельно вырабатывать компоненты защитной мантии. Для адаптации кожи к более легкому препарату необходимо не менее 3-4 недель

6. Вы регулярно пользуетесь кремами и мазями с кортикостероидными гормонами. Гормоны подавляют восстановительную способность кожи, а также вызывают зависимость. Для того чтобы заставить кожу вновь активно функционировать, необходимо время. Кроме этого, после прекращения использования гормональных кремов возникает так называемый «синдром отмены», который проявляется покраснением кожи и высыпаниями различной интенсивности. Лечение синдрома отмены может занять от нескольких недель до нескольких месяцев.

Как отличить аллергическую реакцию от адаптации к крему?

При аллергии с каждым последующим нанесением покраснение и раздражение усиливается. Характерна отечность и зуд. Поражение выходит далеко за границу нанесения препарата. После отмены препарата и стихания реакции, при возобновлении пользования немедленно возникает как правило еще более интенсивное обострение.

При реакции адаптации площадь раздражения кожи примерно соответствует площади нанесения. Исключение составляет реакция на витамин А. Она может выходить и за пределы нанесения препарата. Реакция адаптации прогрессирует медленно, затем останавливается и так же медленно регрессирует. Зуд беспокоит реже. После отмены препарата и последующего возобновления применения, реакция адаптации либо отсутствует, либо появляется с меньшей интенсивностью.

Маски

Маски представляют собой препараты различной текстуры, предназначенные для периодического применения с целью достижения быстрого эффекта улучшения внешнего вида кожи.

- *Поросуживающие (сокращающие)* маски применяются для дополнительного очищения, сокращения размеров пор и выравнивания текстуры кожи. Основу таких масок часто составляет белая глина (каолин). В зависимости от добавления других активных компонентов эти маски могут обладать более или менее выраженным подсушивающим, противовоспалительным и другими эффектами.

Поросуживающие маски, как правило, не наносятся на веки, через некоторое время после нанесения засыхают на коже, снимаются влажными губками через 10-20 мин. после нанесения.

Примеры поросуживающих масок
Special, Astringent, Double Action, Youthful
Soothing, Renew

- *Подтягивающие (лифтинговые)* маски могут иметь разную основу: гелевую, глиняную, пленкообразующую и др. Они предназначены для получения эффекта лифтинга (подтяжки) кожи.

Примеры подтягивающих масок
Renew, Kukui For Oily, ABR Brightening mask,
Mythologic Hydro Mask, Fusion3 Phase 2

Важное замечание, чтобы Вы избежали ненужного разочарования: ни одно наружное средство не обеспечивает эффекта глубокого (хирургического) лифтинга, который выравнивает контур лица. Речь идет только о временном сокращении собственно кожи.

Хотя у некоторых людей после таких масок виден потрясающий эффект. Так же как и поросуживающие, в зависимости от состава, подтягивающие маски могут обладать дополнительными свойствами.



Рис. Нанесенная лифтинговая маска.

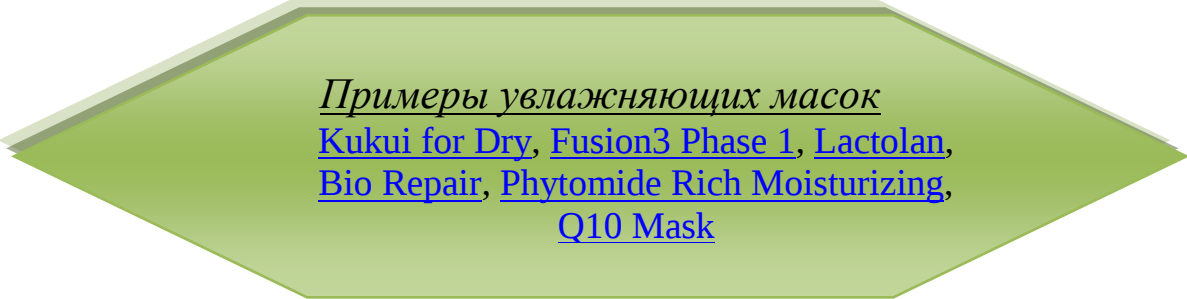
Способ применения подтягивающих масок может быть различным в зависимости от основы. Высыхающие смываются водой. Пленкообразующие снимаются в виде пленки. Время воздействия может варьировать от 10 до 30 мин.

Общая неприятная неожиданность после применения лифтинговых масок: если у Вас склонность к отечности век или есть грыжи верхнего или нижнего века и во время действия маски Вы лежали, то после вставания и снятия маски состояние век может визуально ухудшиться, так как все избытки кожи соберутся именно там. Не пугайтесь, это кратковременное явление. И чаще всего так происходит после проведения профессиональных лифтинговых процедур, так как под руками косметолога Вы дольше лежите, да и сами процедуры более сложные и сопровождаются более выраженным эффектом. Временный дискомфорт могут испытывать и те, кому вводили филлеры (наполнители) для коррекции морщин и складок: на фоне общего эффекта подтягивания кожи и уменьшения отечности после лифтинговых и лимфодренажных процедур, области введения филлеров могут временно стать более заметными, так как в этих местах, особенно после повторного введения наполнителей, в той или иной степени изменяется структура дермы.

- *Увлажняющие (питательные) маски, крем - маски.* К этому типу масок относится все, что сказано об увлажняющих и питательных кремах. Только в отличие от кремов маски предназначены для более кратковременного воздействия, они более плотные по текстуре и дают более выраженный эстетический результат. Такие маски не высыхают. По некоторым из них можно делать массаж. Экспозиция как правило более длительная, чем при

применении поросуживающих масок (20 – 40 мин.). Крем – маски обеспечивают увлажнение, смягчение кожи, могут содержать защитные и восстанавливающие компоненты, усиливать приток крови к коже и т.д.

Способов применения таких масок несколько. Одни полностью впитываются массажными движениями и остаются на коже в качестве вечернего крема, другие смываются, некоторые можно применять и так и так в зависимости от переносимости и конкретной ситуации. В некоторых случаях маски наносятся непосредственно на кожу, иногда под них рекомендуется наносить гель, крем или концентрат.



Примеры увлажняющих масок
[Kukui for Dry](#), [Fusion3 Phase 1](#), [Lactolan](#),
[Bio Repair](#), [Phytomide Rich Moisturizing](#),
[Q10 Mask](#)

Пилинги для домашнего применения

Многие вопросы о пилингах подробно рассмотрены в книге Н. А. Полонской «Пилинг. Ключ к пониманию». Но учитывая, что в приложении к данному изданию «Салон на дому» приведены процедуры для домашнего применения с использованием пилингов, отметим некоторые важные детали.

Можно ли делать себе пилинг дома?

Почему бы и нет.

Дома можно использовать самые разные по механизму действия пилинги. Ведь наши бабушки, не имея возможности ходить к косметологу, чем только себя не натирали – и солью, и измельченной скорлупой яиц или грецкого ореха. То есть, делали себе механический пилинг. Сегодня кроме самодельных, можно использовать и профессионально сделанные пилинги. Основное условие – домашние пилинги не должны повреждать кожу глубже рогового слоя. Кроме этого, не стоит ими злоупотреблять.

Подобрать пилинг и научиться его правильно применять лучше во время процедуры в косметическом салоне или клинике.

Пилинги, отшелушивающие глубже рогового слоя, нужно делать только у специалиста.

Какого эффекта можно ожидать от пилинга?

Пилинги не зря являются одной из самых востребованных косметических процедур. При рациональном применении, они позволяют значительно улучшать внешний вид кожи.

Реальные ожидания от применения пилингов:

Выравнивание текстуры и цвета кожи

Очищение и сокращение пор

Рассасывание воспалительных элементов и ускорение заживления ран ([пилинги – сыворотки](#)).

Повышение тонуса кожи, ускорение обменных процессов.

Уменьшение выраженности морщин и рубцов.

Уменьшение амплитуды мимических движений и замедление образования мимических морщин.

Предупреждение врастания волос после бритья.

В сочетании с массажем и гимнастикой – сохранение и некоторая коррекция овала лица.

Нереальные ожидания от применения пилингов:

Устранение рубцов и морщин

Радикальная коррекция овала лица

Сокращение пор навсегда

Осветление стойких пигментных пятен.

Как видите, спектр эффектов достаточно широк. Безусловно, не каждый препарат в одинаковой степени обладает всеми перечисленными эффектами. Поэтому пилинги подбираются индивидуально в зависимости от совокупности проблем.

Важно: эффект любого пилинга носит временный характер. Для поддержания эффекта необходим специальный постпилинговый уход (например, применение лосьонов и кремов с фруктовыми кислотами и витаминами, миорелаксантами и др. активными ингредиентами в зависимости от проблемы) и периодическое повторение процедуры пилинга.

Почему Вы не рекомендуете применять скрабы на коже лица?

Скраб – самый известный и часто применяемый вид пилинга. Механизм действия скраба – отшелушивание с помощью механических частиц. Скраб относительно прост и приятен в применении, дает быстрый и выраженный эффект очищения кожи «до скрипа», стимулирует приток крови и освежает

цвет кожи. Однако с помощью скраба сложно достичь равномерного отшелушивания и достаточно легко повредить кожный барьер. Поэтому, в области лица, где эпидермис тоньше и чувствительность кожи выше, мы рекомендуем использовать более щадящие виды пилинга типа гоммаж. А если пилинг нужен для нормализации ороговения, то с этой задачей гораздо более успешно справится пилинг с фруктовыми кислотами, который действует не только за счет отшелушивания, но и обладает непосредственным влиянием на процесс обновления клеток эпидермиса.

Для кожи тела, особенно для кожи спины, ладоней и подошв, периодическое применение скрабов вполне допустимо и даже полезно, потому что в процессе применения пилинга можно хорошо промассировать рефлексогенные зоны.

Можно ли делать пилинг летом?

Если есть необходимость, пилинг, отшелушивающий на уровне рогового слоя, можно делать в любое время года. Конечно, при условии соблюдения правил адекватной фотопротекции (см. раздел «Как правильно построить свои взаимоотношения с ультрафиолетом»). В некоторых случаях проводятся и профессиональные процедуры с применением пилингов – сывороток, затрагивающие и живые слои эпидермиса. Необходимость проведения такого пилинга летом возникает при себорее, акне, постакне, гиперкератозе, подготовке к торжественным событиям. Если соблюдать необходимые правила, правильно вести себя в постпилинговом периоде, процедуры переносятся легко и проходят без осложнений.

Практикум

Использование пилинга – скраба. Наиболее подходящие участки для использования пилинга – скраба подошвы, пятки, голени, бедра, плечи и спина. Нанесите пилинг толстым слоем и помассируйте круговыми движениями. При массаже подошв хорошо разомните пальцы и суставы, промассируйте пятки. Если прекратится скольжение, смочите руки и продолжите массаж.

Использование пилинга – гоммаж. Эта процедура помогает бережно очистить и сузить поры, выровнять цвет кожи. Нанесите пилинг тонким полупрозрачным слоем. Дайте ему слегка подсохнуть. Массажными движениями скатайте препарат на лице от центра к периферии. На руках делайте движения, как будто моете руки. Оставшиеся чешуйки смойте водой.

Пример пилинга-гоммаж

[Peeling cream](#)

Использование пилинга – сыворотки. для получения эффекта лифтинга и профилактики прогрессирования морщин и складок.

Нанесите пилинг тонким слоем на лицо, веки и шею. Впитайте его массажными движениями. Затем ставьте пальцы поочередно на проблемные зоны (морщины и складки), слегка нажимайте и совершайте вращательные движения, слегка сдвигая кожу по отношению к подлежащим тканям. Если непонятно, как это делать, попросите своего косметолога показать Вам эти движения. Если все делать правильно, то Вы ощутите приток крови к коже, кожа временно покраснеет, а после окончания процедуры останется ощущение тонуса мышц, Вы будете чувствовать кожу и не захотите делать лишние мимические движения. Регулярное использования этого способа профилактики образования морщин, позволяет корректировать начинающиеся морщины и складки и поддерживать свежий внешний вид.

Пример пилинга-сыворотки
[Age Control Super](#)

Использование пилинга – гоммаж с ферментами. Эта процедура не только способствует очищению и сокращению пор, но и прекрасно увлажняет кожу, восстанавливает ее барьерные функции, улучшает обмен веществ.

Нанесите пилинг лактолан полупрозрачным слоем на лицо, веки, губы, шею. Положите сверху теплое влажное махровое полотенце или нетканую салфетку, полежите 20 мин. Затем массируйте круговыми движениями, пока пилинг не начнет скатываться, скатайте и смойте оставшиеся чешуйки.

Примечание: эту процедуру качественнее и комфортнее проведет косметолог, но если по каким-то причинам посещение косметолога затруднительно, действуйте сами.

Пример пилинга-гомаж с ферментами
[Lactolan Peeling Cream](#)

Применение пилинга альфа комплекс при себорейном дерматите кожи головы. Наберите в шприц без иглы 4-5 мл препарата. Попросите домашних раскатать его по проборам. Затем помассируйте кожу головы, нажимая на нее и сдвигая круговыми движениями по отношению к костям. Важно: не тяните волосы! Подержите препарат 30 мин., помойте голову как обычно.

Пример пилинга альфа комплекс
Alpha Complex Peeling

Концентраты

Иногда отдельные ингредиенты и их сочетания, выпускают в виде концентратов, которые часто называются сыворотками (serum) и выпускаются во флаконах, ампулах или капсулах.

Концентраты призваны усилить то или иное действие других средств и наносятся на очищенную кожу за 5-10 мин. до крема. Их можно использовать для точечного массажа, наносить под маску. Если концентрат после нанесения оставляет комфортное ощущение, иногда его можно использовать в качестве вечернего крема.



Примеры концентратов

Bio Repair Concentrated Oil, Phytomide Plants
Extract Capsulas, Renew Magic Drops, C the Success
Eye Serum, Multi Vitamin Serum, Boldcare Serum,
ProBiotic Eye Lip & Neck Serum, Age Control
Firming Serum

Общие вопросы....

Что такое линии (серии) препаратов?

Линиями или сериями называются группы препаратов, объединенные либо типом кожи или проблемой, для которых они предназначены (линии для жирной, сухой, комбинированной кожи, для разглаживания морщин и т.д.), либо основными активными ингредиентами, которые входят в разных комбинациях во все препараты линии (линия с витамином С, с молочной сывороткой, с фитоэстрогенами, с комплексом ABR и т.д.)

- линия на основе витамина С (C the Success): мягкий очиститель, универсальный крем, лосьон для тела, концентрат в виде сыворотки, концентрат для век.

- Линия для ухода за сухой обезвоженной кожей на основе биоминералов, церамидов и комплекса растительных увлажнителей (Phytomide): гель для очищения, лосьон, обогащенный увлажняющий крем интенсивный крем питательная маска концентрат в капсулах

Нужно ли менять косметику и как часто?

Косметические средства нужно менять, если они вам не подходят или перестали выполнять поставленные перед ними задачи. Мы также рекомендуем периодически использовать препараты с разным ингредиентным составом, чтобы кожа получала различные необходимые ей компоненты. Ведь ввести в один крем все нужное и полезное невозможно.

При этом любимое средство, которое Вам очень подходит, вы можете использовать большую часть времени, изменяя ему только на короткий период.

Какими кремами точно нельзя пользоваться длительное время?

Нельзя долго и бесконтрольно использовать те препараты, которые содержат гормоны, антибиотики, токсичные ингредиенты и компоненты, всасывающиеся в кровь.

В идеале, такие средства должны относиться к лекарственным препаратам и продаваться в аптеке только по рецепту. В рамках данной книги мы подобные препараты не рассматриваем.

Новинки: нужно ли к ним стремиться?

Сначала выясним, что может скрываться под яркой надписью **NEW**. Возможно несколько вариантов:

1. Поменялась упаковка, цвет, запах, название, т.е. потребительские характеристики продукта. Такое обновление не требует комментариев дерматолога. Вот и мы не будем тратить на это свое и Ваше время.

2. Используется запатентованное хитрое название какого – либо ингредиента. Получается, что с химической точки зрения и по эффекту ингредиент один и тот же, зато по названию у каждого свой.

3. Усовершенствована формула препарата. Цель усовершенствования может быть разной: повысить стабильность препарата или его усвояемость, сделать его более универсальным, подходящим разным типам кожи и т.д. Не факт, что Вам больше понравится именно усовершенствованная формула. Поэтому узнайте, что именно и для чего изменено, и если цель оправдывает средства, попытайтесь привыкнуть к обновленной, но непривычной текстуре ради более выраженного эффекта.

4. Появилась новая комбинация уже известных активных ингредиентов. Новая комбинация на поверку может оказаться значимо лучше или не намного лучше, или даже хуже чем старая, но так это или не так, может показать только время.

5. Появились препараты с принципиально новым механизмом действия.

Такое случается гораздо реже перечисленных выше вариантов.

Отдаленные результаты применения таких препаратов как правило не изучены, поэтому лучше присмотреться и подождать, что будет дальше.

Так что новинка новинке рознь и разумный консерватизм в выборе препаратов по уходу за кожей иногда оказывается не лишним.

Что касается лично нас и лаборатории, с которой мы работаем, то за новинками мы не гонимся и чудес не ждем. У нас в арсенале достаточно проверенных ингредиентов и препаратов, позволяющих успешно решать большинство проблем адекватных людей. Поэтому все новое мы сначала изучаем, затем пробуем на себе, и лишь потом используем в своей практике. При этом как правило новое не заменяет, а дополняет уже имеющееся.

Существует ли волшебный метод, позволяющий за один раз привести кожу в идеальное состояние, так чтобы потом почти ничего с ней не делать?

Лучшим ответом на этот вопрос будут хорошо всем известные пословицы:

«без труда не выловишь и рыбку из пруда» и «терпение и труд все перетрут».

Наследственность и исходное состояние кожи влияют лишь на размер рыбки и время, в течение которого придется терпеть и трудиться. Вам стало грустно?

Не тратьте время на печаль. Ведь настоящее удовлетворение (а также полезный опыт) приносит лишь то, чего пришлось самостоятельно добиваться.

Раздел 4. Частные вопросы по уходу за кожей

Уход за кожей век

Состояние кожи век начинает беспокоить женщин уже в самом раннем возрасте. Глаза – самая выразительная и эффектная часть лица, взгляд – основа установления контакта между людьми. Поэтому даже минимальные изменения в периорбитальной области воспринимаются болезненно. Кожа век имеет особенности строения и функции: тонкий эпидермис, малое количество сальных желез и коллагеновых волокон, повышенная способность накапливать жидкость. При этом кожа области вокруг глаз испытывает постоянные нагрузки за счет частых мимических движений, макияжа, скопления жидкости при плаче, потреблении большого кол-ва воды, спиртных напитков, при заболевании сердца, почек и т.д.

Очевидно, что при таком сочетании нежной текстуры и повышенных нагрузок, кожа век требует особого ухода.

При определении сроков и режима ухода за веками необходимо учитывать возраст, сопутствующие заболевания, наследственность.

Рассмотрим некоторые часто возникающие проблемы:

Сухость век

Для устранения сухости в первую очередь регулируется режим очищения: используются мягкие очищающие гели или эмульсии, с последующим тщательным промыванием проточной водой. После этого веки протираются чистой негазированной водой или специальным безалкогольным лосьоном. Если сухость век сочетается с сухостью слизистой оболочки глаз, необходима консультация офтальмолога.

Препараты, предотвращающие сухость кожи, имеют комплексный состав, включающий компоненты, обеспечивающие увлажнение, а также стимулирующие выработку собственной водно-липидной мантии.

В качестве увлажнителей хорошо зарекомендовали себя гидролизованные эластин, коллаген, экстракт яблочной кожуры, керамиды, гиалуроновая кислота. Добавление в рецептуру ненасыщенных жирных кислот и керамидов позволяет стимулировать синтез собственных липидов, укрепить клеточные стенки, и уменьшить потребность в постоянном использовании кремов. Для уменьшения сухости, связанной с раздражением кожи, в препараты добавляют бисаболл, аминокислоты, экстракт зелёного чая, шалфея, ромашки и других лекарственных растений.

Примеры препаратов, предотвращающие
сухость кожи

[Bio Repair Eye & Neck Cream](#), [Fusion33 Eye Care](#),
[Q10 Eye Cream](#), [C the Success Eye Serum](#), [ABR
Restoring](#)

Milia (милиумы, «просянки»)

Представляют собой кисты сальных желёз. Они могут возникать в разном возрасте и представляют собой выпуклые мешочки округлой формы размером 0.5 – 3 мм, заполненные плотным белым содержимым. Единичные кисты удаляются врачом дерматологом. При большом количестве кист сначала желательно попробовать рассосать их при помощи ежедневного использования лосьона, содержащего экстракты арники, ромашки и гамамелиса. Под действием этих экстрактов часть кист рассасывается, а содержимое оставшихся существенно размягчается, что облегчает его удаление.

После удаления кист желательно провести несколько сеансов химического пилинга для сглаживания текстуры кожи.

Пример лосьона содержащего экстракт
арники, ромашки и гамамелиса
[Super Lotion](#)



Рис. Милиум.

«Чувствительные веки»

- собирательное понятие, в которое входят: склонность к аллергическим реакциям, отечности, воспалительным заболеваниям глаз и век, врожденная или приобретенная сухость слизистых оболочек глаз. Чувствительными веки могут стать и по вполне банальным причинам: курение, неумеренное использование макияжа, неполноценное очищение век от загрязнений, привычка наносить крем близко к краю век непосредственно перед сном, постоянное нахождение в задымленном помещении или перед экраном (телевизора, компьютера). При повышенной чувствительности кожи век постарайтесь найти и по возможности устранить причину, а также выполняйте несложные правила:

1. Умывайтесь с помощью воды и мягкого очищающего средства([Alpha Complex Cleanser](#), [C the Success Cleanser](#), [ProBiotic 3 in 1](#), [Phytomid Gel Cleanser](#)). Непосредственно после умывания протирайте веки успокаивающим бесспиртовым лосьоном ([Azulen Lotion](#), [Age Control Face Lotion](#)), чистой нехлорированной водой, раствором некрепкого зеленого чая.
2. Перед применением нового средства по уходу, протестируйте его на небольшом участке кожи периорбитальной области.
3. Не наносите средства по уходу близко к краю век и непосредственно перед сном (см. правила нанесения кремов для век на стр. ...).
4. Не наносите препараты толстым слоем.
5. Используйте минимальное количество макияжа только высокого качества.

Препараты для чувствительной кожи век в качестве успокаивающих компонентов содержат экстракт тамариска, азулен, алантоин, пантенол, биотин и др.([Eye Therapy Eye Contour Balm](#), [Probiotic Eye Lip & Neck Serum](#))

Морщины вокруг глаз

Они обусловлены сочетанием нескольких факторов: интенсивная мимика + разрушение коллагена в результате внешних воздействий + неравномерное утолщение рогового слоя. *Для профилактики образования морщин носите солнцезащитные очки в яркие дни, в т.ч. в зимний период, делайте гимнастику для мышц век и глазного яблока.*

Для уменьшения выраженности морщин применяются химические пилинги различной интенсивности ([Age Control Ultra Lift](#)), которые

выравнивают толщину рогового слоя, способствуют повышению тонуса кожи и сокращению амплитуды мимических движений.

Полностью избежать образования морщин вокруг глаз практически невозможно, поэтому **формируйте у себя реальное философское отношение к этой проблеме. А самое главное – улыбайтесь и не теряйте блеск в глазах, тогда никто не будет обращать внимания на такие мелочи, как морщины.**

Нависание кожи век, формирование так называемых «грыж» верхних и нижних век

обусловлено анатомическими особенностями, воздействием силы тяжести, растяжением век в результате скопления жидкости и жира в периорбитальной области, слабостью мышц век,

Радикальным способом устранения избытка кожи и грыж является только хирургическая операция (блефаропластика). Пластика нижних век может проводиться с внешними разрезами и трансконъюнктивально, когда разрезы не видны. Трансконъюнктивально грыжи можно удалять в относительно молодом возрасте, когда кожа еще достаточно упруга и эластично, чтобы сократиться после операции. Промежуточным вариантом воздействия может быть проведение курса комбинированных пилингов – сывороток с аскорбиновой кислотой и ретинолом в сочетании с гимнастикой, направленной на укрепление мышц периорбитальной зоны. Для одновременного устранения грыж и уменьшения выраженности морщин применяется сочетание блефаропластики с пилингом. Причем в данном случае пилинг проводится в период послеоперационной реабилитации во время перевязок, ускоряя восстановление кожи. Очень удобно, что постпилинговый период в данном случае совпадает с послеоперационным, поэтому все неприятные ощущения проходят одновременно и не требуется дополнительных дней на «непрезентабельный» внешний вид. Для профилактики рецидивов и при невозможности проведения пластической операции, используются процедуры с пилингами – сыворотками и гимнастика, направленная на укрепление мышц периорбитальной области. Сокращению и повышению тонуса кожи способствуют подтягивающие маски с коллагеном, эластином, фитоэстрогенами, L-аскорбиновой и гамма-линоленовой кислотами ([Bio Repair Cream Mask](#), [Eye Therapy Sooting Eye Mask](#), [Q10 Mask](#)).

Практикум

Упражнения для укрепления мышц периорбитальной зоны.

1. Пальцами обеих рук зафиксируйте кожу лба, чтобы она не морщилась. Откройте глаза как можно шире и зафиксируйте это состояние на 15- 20 сек. или дольше.
2. Поставьте пальцы на внешние кончики бровей и оттяните кожу к вискам. В этом положении поморгайте.
3. Зафиксируйте пальцами кожу в области внешних углов глаз. Подтяните вверх нижнее веко.

Обратите внимание на то, чтобы во время перечисленных упражнений не морщилась кожа лба. Для этого выполняйте упражнения перед зеркалом и на первых порах фиксируйте пальцами кожу лба.

А сейчас... Тренировка от Мастера!





«Круги под глазами и вокруг глаз»

являются особенностями анатомического строения, а также возникают в результате переутомления, обезвоживания, недосыпания. Для их осветления используют гимнастику, массаж, активные процедуры и препараты для улучшения микроциркуляции. Эффективны препараты с фруктовыми кислотами, витаминами С и К, фитоэстрогенами ([C the Success Eye Serum](#), [Multi Vitamin Serum](#), [Bio Repair Cream Mask](#), [Mythologic Mineral Mask](#)). Успех воздействия во многом зависит от особенностей образа жизни и наследственных факторов. В трудно поддающихся коррекции случаях, стоит вспомнить о возможностях декоративной косметики.

Гиперпигментация век

имеет те же причины, что и гиперпигментация на других участках кожи и осветляется с помощью кислот (в частности салициловой, тартаровой, лимонной, койевой), витаминов А и С, арбутина, и пр. ([Mythologic Mineral Mask](#)) Как и в других случаях, предпочтение отдается комбинированным препаратам.

Практикум

Что делать, если у вас уже сформировались стойкие морщины и область глаз выглядит не лучшим образом?

Во первых, улыбнитесь себе и близким. А дальше, приступайте к несложным и приятным действиям.

Вариант 1. Когда хирургическое вмешательство не показано или нежелательно.

Для комплексного улучшения состояния век 1 раз в 7-14 дней проводите мини- процедуры в домашних условиях, включающие в себя поверхностный пилинг век, подтягивающую маску с антиоксидантами и увлажняющий препарат (см. программы из пособия «[Салон на дому](#)»).

Одновременно чередуйте в ежедневном уходе использование препаратов, содержащих витамин С в сочетании с фитоэстрогенами или коэнзимом Q10 и кремов или сывороток, содержащих миорелаксанты (гексапептид) ([Boldcare Serum](#), [Fusion3 Eye Care](#)).

Для получения более выраженного и стойкого эффекта раз в 6-8 недель посещайте косметолога для получения процедуры с комбинированным пилингом-сывороткой с фруктовыми кислотами и ретинолом с обязательной последующей реабилитацией или посетите курс процедур, например по методикам «Программа обновления кожи» или «Программа поэтапного восстановления качества кожи». Какую из программ выбрать, посоветует косметолог.

Вариант 2. Если решено сделать блефаропластику.

В таком случае, если есть время на подготовку, то в течение 2 месяцев до операции ежедневно пользуйтесь препаратами, содержащими сочетание антиоксидантов: витамины А, С, Е, экстракт зелёного чая, α - липоевую кислоту. Это значительно улучшит репаративный потенциал кожи. Кроме этого, желательно провести 2-3 сеанса поверхностного химического пилинга для уменьшения гиперкератоза и повышения тонуса кожи.

Если времени на подготовку нет, все улучшающие качество кожи мероприятия переносятся на послеоперационный период.

После операции во время перевязок проводятся процедуры реабилитации с использованием фруктовых и аминокислот, гамма-линоленовой кислоты, гидролизованного эластина и коллагена, лосьонов и растворов, улучшающих микроциркуляцию. Это позволяет ускорить процесс заживления, уменьшить сроки существования отёка и гематом, что значительно улучшает внешний вид и облегчает психологическое состояние после операции.

Важная информация: такая активная ранняя реабилитация проводится в клиниках, где есть косметологи, обладающие опытом ее проведения. В других случаях к активной реабилитации прибегают уже после снятия швов.

При необходимости на всей периорбитальной области, включая область послеоперационного рубца, проводится курс комбинированных пилингов-сывороток. За счет этого значительно уменьшается выраженность поверхностных и глубоких морщин, осветляется гиперпигментация, сокращаются капилляры, повышается тонус кожи, что существенно улучшает общий эффект от операции. В позднем послеоперационном периоде и далее рекомендуется продолжать использование средств, обеспечивающих полноценный уход за кожей.

В заключение отметим, что уход за веками не должен быть изолирован от ухода за кожей в целом. Любая современная косметическая процедура должна включать в себя элементы ухода за веками в объеме, зависящем от возраста, наследственности, анатомических особенностей и особенностей образа жизни.

Как правильно построить свои взаимоотношения с ультрафиолетом

Отношение просвещенного человечества к УФ-облучению в последние десятилетия кардинально изменилось. Еще 10–15 лет назад большинство мам и бабушек стремились при первой же возможности подставить личики и тела детей и внуков ярким солнечным лучам, а опухшие и покрасневшие плечи и

носы смазывали кефиром и сметаной, рассматривая это как неизбежную дань загару. Сегодня уже достоверно известно, что ультрафиолетовое излучение может быть не только полезным, но и чрезвычайно опасным. Темы фотоповреждения и фотостарения кожи постоянно обсуждаются на встречах специалистов эстетической медицины, на страницах профессиональных и массовых печатных изданий. Однако одновременно с этим население испытывает прессинг средств массовой информации, рекламирующих солярии и другие способы загореть. В этом постоянном противостоянии чаще выигрывает идея популяризации загара. И это не случайно, ведь бронзовый оттенок кожи ассоциируется с успешностью и здоровьем (!), кроме того, загар позволяет скрыть некоторые дефекты кожи. При этом мало кто задумывается о том, что загар - это не признак здоровой кожи, а следствие ее повреждения солнечными лучами, от которых она старается защититься, вырабатывая меланин.

Распространенное отношение людей к загару проиллюстрируем двумя примерами из практики.

Пациентка Н., 48 лет

Предъявляет жалобы на снижение тонуса и ухудшение цвета кожи лица, которая стала тусклой, а также на расширенные капилляры. В течение многих лет загорает на солнце и в солярии. Отмечает, что раньше косметические процедуры давали длительный эффект ухоженной, «полированной» кожи, теперь - кратковременный.

Объективно: кожа атоничная, с умеренно выраженным гиперкератозом, пигментация неравномерная, хорошо заметна сеточка тонких поверхностных капилляров. На лице морщины поверхностные, в области шеи множественные среднеглубокие.

А теперь, внимание! Реакция Н. на сообщение дерматолога о том, что у нее развивается фотостарение кожи: «Я больше не буду загорать!». На комментарий врача о том, что процесс, запущенный хроническим фотоповреждением кожи, имеет необратимый характер, реакция пациентки следующая: «Так значит, я могу продолжать загорать?»

Каждый специалист, имеющий опыт подобной работы представляет, как сложно будет выработать у пациентки адекватное отношение к произошедшим изменениям! Придется убедить ее в необходимости ограничить пребывание на открытом солнце, отказаться от солярия и решиться на длительный курс восстановительной терапии с использованием средств, замедляющих прогрессирование фотостарения кожи, не ожидая при этом чудес.

Пациентка С., 22 года.

Проходит курс комплексной терапии акне с применением пилингов и ретиноидов. Кожа III фототипа, на лице и туловище имеются множественные мелкие пигментные невусы. Интересуется возможностью загорать в солярии. Получив категорический запрет на любую инсоляцию в течение курса

лечения, уточняет, можно ли будет загорать после завершения курса? Комментарии врача о том, что следствием неумеренного загара станет преждевременное старение кожи, которое женщинами 40-45 лет воспринимается как катастрофическое, оставлены без внимания: «Это будет через целых 20 лет. Тогда обязательно что-нибудь придумают!»

Подобным образом мыслит большинство молодых людей, которым кажется, что через 20 лет либо им будет уже все неважно, либо изобретут чудодейственное лекарство от старости.

Такое легкомысленное отношение к своей внешности и здоровью уже сейчас приводит к тому, что у косметологов становится все больше пациентов с жалобами на последствия фотостарения кожи. Этому способствует и значительное увеличение числа людей, путешествующих в страны, где на протяжении всего года наблюдается высокая солнечная активность. Кроме того, усилилась миграция населения из республик Кавказа и Средней Азии.

Что представляет собой фотоповреждение кожи?

В упрощенном виде механизм фотоповреждения кожи выглядит следующим образом: УФВ-лучи стимулируют образование в коже свободных радикалов, которые повреждают стенки клеток, в результате чего происходит выброс в межклеточное пространство целого комплекса биологически активных веществ, которые повреждают окружающие ткани и клетки. Вследствие этого развивается воспалительная реакция - солнечный ожог. Ответом на повторяющееся повреждение кожи становится повышенное ороговение клеток эпидермиса. За появление солнечного ожога отвечают УФВ лучи.

Кстати, солнечный свет включает как УФА так и УФВ лучи, а в соляриях используются преимущественно УФА-лучи. Казалось бы, посещай солярий вместо естественного солнечного облучения и проблема решена. Но не все так просто. УФА-лучи, как правило, не вызывают ожог, но проникают в глубокие слои кожи, где повреждают структуру генетического аппарата клеток. Это приводит к нарушению синтеза белков, замедлению образования коллагена и усилению синтеза эластина. Но эластин при этом образуется неполноценный! Кроме этого, свободные радикалы разрушают уже имеющиеся коллагеновые волокна. Уменьшение эластичности стенки кровеносных сосудов ведет к нарушению микроциркуляции и прогрессированию изменений кожи. Все перечисленные процессы и обуславливают преждевременное старение кожи. Причем, если доза полученного УФ облучения превысит определенный порог (который у каждого свой), то даже в случае прекращения воздействия УФО, изменения кожи будут неуклонно прогрессировать.

Признаки фотостарения

Гиперкератоз (увеличение количества роговых чешуек) – утолщение рогового слоя, в результате чего кожа становится тусклой, шершавой на ощупь, появляется сеточка поверхностных морщин.

Солнечный кератоз характеризуется скоплением сухих, жестких на ощупь роговых чешуек, плотно связанных с кожей. При попытке снять или соскоблить эти чешуйки возникают болезненные ощущения.

Увеличение количества и/или размеров комедонов, расширение пор - такие жалобы появляются даже у тех пациентов, которые никогда не страдали себореей.

Эластоз связан с угнетением синтеза коллагена и усилением синтеза неполноценных эластических волокон, что проявляется потерей упругости и эластичности, неоднородностью текстуры кожи. Признаки эластоза прежде всего становятся заметны в области шеи, век и углов рта.

Нарушения пигментации в виде гипер- и депигментированных пятен, которые чередуются с участками кожи нормальной окраски. Появление множественных пигментных пятен типа лентиго свидетельствует об истощении репаративных способностей кожи.

Телеангиэктазии (расширение капилляров) возникают в результате нарушения синтеза эластических волокон и повреждения сосудистой стенки свободными радикалами. Необходимо отметить, что стойкое расширение капилляров на уровне сосочкового слоя дермы не приводит к улучшению обменных процессов, так как низкое давление в сосудистом русле и изменение свойств стенки сосудов сопровождается нарушением процессов диффузии.

Стойкая эритема характерна для людей с фототипами I – III, с повышенной активностью вегетативной нервной системы, страдающих колебаниями артериального давления, употребляющих крепкие спиртные напитки.

Кто наиболее чувствителен к УФО?

Известно, что некоторые люди способны выдерживать интенсивное облучение достаточно долго без видимого вреда, другие же реагируют почти сразу и очень болезненно - все зависит от чувствительности кожи. Для определения типа светочувствительности оценивают несколько признаков:

цвет кожи, волос и глаз, реакцию на солнце. Упрощенная схема определения чувствительности кожи к УФО выглядит следующим образом:

Ответьте на вопросы:	Определите тип фоточувствительности кожи:
1. Как легко Вы загораете? 2. Как часто Вы получаете солнечный ожог?	Тип I - ожог возникает всегда, загар никогда. Тип II - сначала возникает сильный ожог, затем слабый загар. Тип III - легкий ожог сменяется интенсивным загаром. Тип IV - загар возникает легко, без солнечного ожога.

Светочувствительность V и VI типов наблюдается у смуглых и темнокожих людей, ожог у которых возникает только при очень длительном пребывании на солнце.

Наиболее подвержены фотоповреждению кожи люди с I-II типами светочувствительности. Им загар противопоказан. При этом среди признаков фотоповреждения у таких пациентов будут преобладать не нарушения пигментации, а в первую очередь сосудистые изменения, затем - кератоз и впоследствии - солнечный эластоз. Таким пациентам рекомендуется строго соблюдать режим пребывания на открытом солнце, использовать защитные кремы с обязательным включением механических фильтров и не посещать солярий.

Не показан загар и тем, у кого при более низкой светочувствительности имеются множественные пигментные пятна и невусы, пациентам с эндокринными нарушениями, а также принимающим гормональные препараты или другие фотосенсибилизирующие средства.

При III и IV типах светочувствительности фотоповреждение будет проявляться прежде всего неравномерной пигментацией кожи, появлением лентиго, и только затем - кератозом и эластозом. Сосудистые изменения в таких случаях менее заметны за счет более темного цвета кожи. В этом случае загар не противопоказан, но рекомендуется избегать солнца в период наиболее интенсивного излучения (примерно с 11 до 16 часов). По мере адаптации кожи к УФО следует использовать фотопротективные средства с последовательно уменьшающейся степенью защиты.

При всех типах светочувствительности крайне важно не допускать солнечных ожогов и длительного пребывания на открытом солнце.

Необходимо принимать во внимание то, что у маленьких детей и пожилых людей солнечные ожоги развиваются медленнее, вероятно, из-за возрастных особенностей кожного барьера и иммунной системы. Это не означает, что фотоповреждение кожи при этом не развивается. Напротив,

известно, что основную повреждающую дозу излучения при несоблюдении правил поведения на солнце человек получает именно в течение детского и подросткового возраста.

Во избежание ошибки при определении типа светочувствительности, у детей надо обязательно оценивать цвет кожи, глаз и волос.

Профилактика последствий УФО сводится к нескольким простым правилам.

1. Если у вас I или II тип светочувствительности, никогда не загорайте!
 1. Не оставляйте на открытом солнце детей в возрасте до 5 лет.
 2. Избегайте нахождения на открытом солнце с 11 до 16 часов. Если это невозможно, пользуйтесь солнцезащитными средствами широкого спектра действия, носите закрытую одежду, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки с фильтром.
 3. В дневное время вне зависимости от сезона используйте солнцезащитные средства с учетом типа кожи.
 4. Не допускайте солнечных ожогов, а в случае их возникновения уделите время восстановлению кожи.

Так как ожог приводит к обезвоживанию, которое замедляет процесс восстановления кожи, необходимо обеспечить пострадавшему обильное питье. Для облегчения болезненных ощущений применяются влажные обертывания. Быстрый и выраженный противовоспалительный эффект дают кремы и лосьоны с пантенолом, витамином С ([Bio Repair Day](#), [Bio Repair Firming Gel](#), [C The Success Body Lotion](#), [C the Success Cream](#)). Известно, что витамин С не только эффективно уменьшает воспалительные явления, но и приостанавливает дальнейшее повреждение клеток, а также обладает восстанавливающим действием, так как участвует во множестве обменных процессов. В острый период также можно использовать регенерирующие гели с экстрактом алоэ и гиалуроновой кислотой ([Bio Repair Firming Gel](#)). Такие препараты наряду с солнцезащитным средством обязательно должны быть в дорожной аптечке при поездке на морской или горнолыжный курорт. Можно сочетать нанесение крема и влажные обертывания. Если под рукой нет специального противовоспалительного средства, можно использовать молочные и кисломолочные продукты: наносить каждый час кефир, йогурт (без добавок) или молоко, а также яичный белок. Протеины, содержащиеся в этих продуктах, препятствуют потере влаги и способствуют восстановлению кожи. В особо тяжелых случаях применяются наружные препараты, содержащие кортикостероиды (например, гидрокортизон и др.).

После уменьшения воспалительных явлений на стадии шелушения кожи желательно провести восстанавливающие процедуры с применением

поверхностных пилингов - сывороток для устранения поврежденных слоев эпидермиса. В качестве пилингов могут применяться препараты с низкой концентрацией АНА (до 20%) и ферментами ([ABR Peeling](#), [Lactolan Peeling Cream](#)) в сочетании с аскорбиновой кислотой. После пилинга обязательно наносятся восстанавливающие увлажняющие маски с растительными маслами, экстрактами, компонентами молочной сыворотки ([Kukui Cream Mask For Dry Skin](#), [Fusion3 Boosting Mask Phase 1](#), [Bio Repair Cream Mask](#), [Lactolan Cream Mask](#), [Q10 Coenzyme Energizer Mask](#)), которые остаются на коже 20-60 минут в зависимости от технологии. В завершении процедуры используются кремы с теми же составляющими.

Для дальнейшего полноценного восстановления кожи в домашних условиях рекомендуется применять препараты с витаминами А и С ([ABR Restoring Cream](#), [C the Success Cream](#), [C The Success Body Lotion](#), [Calm Red Nighttime Strengthening Balm](#)) в течение 3 - 6 месяцев.

Регенерирующие средства

Средства с регенерирующим действием предназначены для ускорения восстановления кожи после разного рода повреждений. Требования к регенерирующему средству:

1. Полноценное увлажнение, т.к. увлажненная кожа быстрее восстанавливается.
2. Защита от внешних воздействий (поврежденная кожа хуже выполняет свою барьерную функцию).
3. Наличие в составе витаминов, антиоксидантов и других компонентов, способствующих восстановлению кожи.

Применяются регенерирующие препараты после солнечных и других ожогов, обветривания, пилингов, операций и других воздействий, повреждающих кожу.

Регенерирующие средства могут представлять собой крем, гель, сыворотку, масляный концентрат, маску. Для каждой формы существует собственное место в процессе регенерации.

Особенности ухода за кожей при куперозе и розацеа

Кожа некоторых людей отличается склонностью к покраснению, раздражению и расширению капилляров в ответ на действие факторов внешней и внутренней среды. Очень многие в связи с этим начинают относиться к своей коже как к очень чувствительной, избегают ее тщательного очищения, чуть что – хватаются за жирный крем или противовоспалительный препарат с кортикостероидными гормонами. Тем самым они только способствуют прогрессированию процесса. Давайте разберем, что же действительно поможет остановить прогрессирование купероза и розацеа.

Ежедневный уход за кожей

Общие правила ухода за кожей со склонностью к расширению капилляров:

1. Щадящее, но в то же время тщательное очищение кожи с удалением раздражающих и токсических агентов.
2. Использование средств, не замещающих водно – липидную мантию, а способствующих восстановлению эпидермального барьера (содержащих керамиды, ненасыщенные жирные кислоты).
3. Адекватное увлажнение и защита от внешних воздействий, особенно УФО и мороза.
4. Укрепление стенок сосудов, сокращение расширенных капилляров.

Средства по уходу подбираются индивидуально с учетом типа кожи. Специфические ингредиенты для пациентов с сосудистыми проблемами включают витамины С, К, В5, экстракты гингко билоба, зеленого чая, петрушки, эфирные масла герани, розмарина, ромашки, кипариса.

Соблюдение температурного режима

Поскольку сосудистая сеть чувствительна к колебаниям температуры, в первую очередь желательно избегать выраженных колебаний от сильного холода к жаре и наоборот. Этот аспект затрагивает сразу несколько областей жизни. К примеру, пища и напитки должны быть комфортной температуры. Умеренность нужно соблюдать при пользовании баней и сауной, а также не увлекаться криотерапией (массаж жидким азотом). Сначала сеансы холодового воздействия будут мгновенно улучшать состояние кожи, но со временем при чрезмерном увлечении этой методикой, расширение капилляров появится даже у не склонных к этому людей. Необходимо учитывать, что жители средней полосы России, Сибири и Дальнего Востока и так постоянно испытывают действие контраста температур, сильных ветров и перепадов влажности, поэтому дополнительное крио воздействие в этих регионах должно применяться строго по показаниям. А для тренировки сосудов рекомендуется периодическое протирание кожи кубиками льда с экстрактами лекарственных растений, контрастный душ, обливание и обтирание прохладной водой.

В морозные и ветреные дни, перед катанием на горных лыжах, сноубордах, коньках, когда действие холода усугубляется ветром, на лицо необходимо наносить плотный защитный крем с эффектом защиты от УФО. А после возвращения домой желательно нанести на открытые участки кожи восстанавливающие средства.

Диета

К расширению сосудов приводит употребление острой и пряной пищи, поэтому экзотические блюда с большим количеством приправ лучше вкушать по праздникам, а в остальное время отдавать предпочтение традиционной кухне без изысков. Чрезмерное употребление поваренной соли приводит к повышению артериального давления и как следствие, к повышению давления на стенки сосудов с последующим их расширением. Не рекомендуется часто пить крепкий кофе, колу, а черный чай желательно заменить на зеленый.

Особое значение следует придавать выбору спиртных напитков. Безусловно, лучше свести потребление алкоголя к минимуму. Более всего способствуют расширению капилляров коньяк, виски, красное вино. При этом многие люди не придают большого значения ежедневному приему виски или коньяка в небольших количествах, а ведь такое регулярное негативное воздействие не может быть безразлично для сосудов, особенно при предрасположенности к нарушению их функции.

Список пищевых продуктов, которые способствуют расширению капилляров очень большой. Приведем лишь наиболее часто встречающиеся в различных источниках. Это моллюски (внимание любителей французской и японской кухни!), крабы и свинина.

Курение

Курение вызывает множество сосудистых изменений, в том числе формирование стойкой капиллярной «сеточки» и телеангиэктазий на коже лица и туловища, нарушение микроциркуляции, истончение и ломкость капилляров. Эти изменения связаны не только с непосредственным действием никотина при всасывании, но и влиянием других компонентов дыма. Кроме этого, при курении возникает спазм сосудов, в результате чего нарушается питание кожи, она становится сухой и чувствительной к любым другим внешним воздействиям. Именно поэтому лечение курящих пациентов с розацеа сопряжено с большими трудностями, редко приводит к полностью удовлетворительным результатам, а после окончания лечения достаточно быстро наступает рецидив. Еще более печальная ситуация возникает с пациентами, курящими «травку». В таких случаях к перечисленным негативным факторам добавляется еще и снижение общего и местного иммунитета.

Ультрафиолетовое облучение

Солнечный свет воздействует на кожу как за счет ультрафиолетового, так и за счет инфракрасного излучения. Ультрафиолет вызывает фотоповреждение кожи, а инфракрасное излучение нагревает ее. Оба эти

воздействия способствуют расширению и постепенному повреждению мелких сосудов. Поэтому рекомендуется применять [солнцезащитные средства](#) не только летом или во время поездок в теплые края, но и в яркие солнечные зимние дни, особенно во время катания на горных лыжах.

Желательно использовать солнцезащитные средства с комплексным фильтром, содержащим в том числе и механические факторы защиты. После солнечных ванн рекомендуется использовать восстанавливающие кремы и лосьоны для тела, содержащие аскорбиновую кислоту, пантенол, убихинол, экстракт зеленого чая, масла кукуи и макадемии.

Основные принципы профилактики расширения капилляров и розацеа :

- ограничить прием алкоголя
- уменьшить количество выкуриваемых сигарет до 5 в день, а лучше полный отказ от курения
- ограничить прием острой, пряной, соленой пищи
- не пить слишком горячий чай или кофе
- ограничить контраст температур
- соблюдать правила адекватной фотопroteкции (см.стр. ...)
- соблюдение правил полноценного ухода за кожей
- наблюдение и лечение у соответствующего специалиста в периоды гормональной перестройки, при проблемах с давлением болезни и т.д.

Если Вы просмотрели список основных профилактических мероприятий, вам возможно стало очень грустно, потому что придется существенно ограничить себя в ряде привычных удовольствий. И если у Вас еще не розацеа, а только начинающаяся сосудистая сеточка, то совершенно ясно, что мотивация проводить эти мероприятия у Вас будет значительно меньше, чем у человека, который уже пережил одно или несколько обострений этого хронического заболевания. Не расстраивайтесь и не закливайтесь на проблеме. Посоветуйтесь с хорошим доктором. Учтите, что чувствительность к различным провоцирующим факторам очень индивидуальна. Совместными усилиями Вам обязательно удастся выбрать наиболее значимые факторы, приводящие к ухудшению Вашего состояния и сузить круг ограничений. Тогда путем выполнения оптимального минимума требований Вы сможете обеспечить эффективную профилактику обострений.

Отбеливание кожи

Отбеливание пигментных пятен — одна из очень непростых задач косметологии. Ни один из методов не может гарантировать 100% результат.

Кроме этого, эффективные отбеливающие средства всегда обладают более или менее выраженными побочными эффектами, к которым нужно быть готовыми и не паниковать, а спокойно добиваться желаемого результата.

Необходимо особо отметить, что именно применение эффективных отбеливающих средств (а не пилинги, шлифовки и т.д.) является основным методом осветления гиперпигментации.

Для начала рассмотрим, какими путями мы можем достичь осветления пигментного пятна.

Механизмы действия отбеливающих средств:

1. Отшелушивание рогового слоя (альфа и бета-гидроксильные кислоты, трихлоруксусная кислота и др.)
2. Ускорение обновления клеток эпидермиса (ретиноиды).
3. Цитотоксическое действие в отношении меланоцитов (гидрохинон, азелаиновая кислота).
4. Разрушение меланина (перекись водорода).
5. Снижение активности фермента тирозиназы (койевая кислота, арбутин, аскорбиновая кислота и ее производные, глабридин и др.).
6. Связывание ионов металлов, участвующих в синтезе меланина.
7. Снижение активности процессов, стимулирующих синтез меланина (антиоксиданты, противовоспалительные и солнцезащитные средства).

Теперь перечислим наиболее известные отбеливающие компоненты

Отбеливающие компоненты

Гидрохинон

Механизм действия: оказывает цитотоксический эффект в отношении меланоцитов, угнетая синтез нуклеиновых кислот, кроме этого ингибирует тирозиназу.

Эффективность: высокая, возрастает с увеличением концентрации.

Побочные действия: контактный дерматит, поствоспалительная гиперпигментация, депигментация, охроноз. Вероятность побочных эффектов возрастает при увеличении концентрации и длительном применении.

Особенности применения: концентрация 1-2% считается относительно безопасной, однако не рекомендуется применять гидрохинон при беременности и кормлении грудью, а также на больших площадях и более двух лет.

Арбутин

Механизм действия: снижает активность тирозиназы.

Эффективность: высокая, сравнимая с гидрохиноном.
Побочные эффекты: слабо выражены.

Особенности применения: не рекомендуется при беременности и кормлении грудью, так как отдаленные побочные эффекты мало изучены.

Койевая кислота

Механизм действия: ингибирует тирозиназу, связывает ионы двухвалентного железа, отшелушивает, обладает антиоксидантными свойствами.

Эффективность: высокая.

Побочные эффекты: относительно частые аллергические реакции, раздражение кожи.

Особенности применения: необходима предварительная проба на аллергию, хорошо сочетается с фруктовыми кислотами.

Азелаиновая кислота

Механизм действия: угнетает синтез ДНК и РНК в меланоцитах, возможно ингибирует тирозиназу.

Эффективность: средняя.

Побочные эффекты: сухость, раздражение кожи.

Особенности применения: не рекомендуется применять на большой площади.

Аскорбиновая кислота и ее производные

Механизм действия: ингибирует тирозиназу, влияет на другие звенья меланогенеза, обладает противовоспалительной и антиоксидантной активностью.

Эффективность: средняя.

Побочные эффекты: индивидуальная непереносимость, раздражение кожи.

Особенности применения: при наружном применении эффективны только стабилизированные водорастворимые формы аскорбиновой кислоты. Препараты на основе аскорбиновой кислоты можно применять при беременности и на больших площадях.

Глабридин

Механизм действия: уменьшает активность тирозиназы.

Эффективность: средняя.

Побочные эффекты: при изолированном применении не изучены.

Особенности применения: используется как дополнение к другим отбеливающим средствам.

Ретиноиды

Механизм действия: ускоряют обновление клеток эпидермиса, возможно также воздействуют на процесс передачи меланосом меланоцитам и ингибируют тирозиназу.

Эффективность: при изолированном использовании средняя или слабая.

Побочные эффекты: сухость кожи, дерматит.

Особенности применения: используются для усиления депигментирующего действия других ингредиентов, не применяются при беременности.

Фруктовые кислоты

Механизм действия: отшелушивание рогового слоя, лимонная и тартаровая кислоты, возможно, обладают способностью разрушать меланин.

Эффективность: средняя при выравнивании общего тона кожи, слабая при воздействии на локальные пигментные пятна.

Побочные эффекты: раздражение кожи.

Особенности применения: при отбеливании хорошо сочетаются с койевой, азелаиновой, аскорбиновой, салициловой кислотами.

Растительные экстракты

Вытяжки из некоторых растений (толокнянка, голубика, солодка, цитрусовые, хвойные деревья, зеленый чай и многие другие) одновременно содержат несколько отбеливающих компонентов, а кроме этого обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, поэтому часто включаются в состав современных комбинированных отбеливающих средств.

Отбеливающими свойствами обладают также некоторые эфирные масла (масло герани, тимьяна, розмарина, лаванды и др.) и ненасыщенные жирные кислоты, особенно альфа-линоленовая.

Таким образом, на сегодняшний день известны и достаточно хорошо изучены многие активные ингредиенты, обладающие отбеливающим действием. Понятно также, что у каждого из них есть свои достоинства и недостатки и осветление пигментных пятен остается нелегкой задачей как для производителей косметических препаратов, так и для косметологов и дерматологов.

Современные косметические препараты, производимые известными лабораториями, создаются с учетом требований безопасности. К примеру, не используются ртуть и высокие концентрации гидрохинона, а эффективность

достигается за счет создания комбинаций ингредиентов с разным механизмом действия.

Важно:

- ***Средства, эффективные при трудно осветляемых гиперпигментациях, могут вызвать шелушение и раздражение кожи, контактный дерматит.***
- ***Использовать отбеливающие средства придется длительное время.***
- ***После прекращения использования средств, тормозящих синтез меланина, под действием провоцирующих факторов пигментация может возникнуть вновь.***
- ***Не каждое пигментное пятно возможно осветлить полностью.***

При выборе того или иного отбеливающего средства необходимо учитывать множество факторов: причину гиперпигментации, длительность ее существования, фототип кожи, эффективность ранее применявшихся методов отбеливания и т.д.

Например, при беременности необходимо использовать только нетоксичные препараты и приступать к отбеливанию лишь при непреодолимом желании пациентки, так как в большинстве случаев пигментация, вызванная беременностью, проходит самостоятельно в течение нескольких месяцев после родов. К наиболее безопасным отбеливающим ингредиентам относятся невысокие концентрации фруктовых кислот (4-12%), аскорбиновая кислота и ее производные, экстракт зеленого чая, ненасыщенные жирные кислоты.

При наличии тяжело осветляющихся пигментаций (к ним относятся, например, хлоазмы при хронических заболеваниях репродуктивной системы или приеме гормональных препаратов, сенильные (старческие) пятна), при тяжелой психологической переносимости косметического дефекта, необходимо применение современных сильнодействующих отбеливающих средств после обсуждения с пациентом возможных побочных эффектов используемых препаратов.

При сочетании нарушений пигментации с другими дефектами кожи (морщины, гиперкератоз, повышенная сухость или жирность кожи и т.д.), сначала применяются препараты, обладающие комплексным эффектом, в том числе отбеливающим действием (а вдруг поможет?). А затем при необходимости уже более локально используются препараты изолированного отбеливающего действия.

Уход за кожей с последствиями акне

Если проанализировать жалобы, с которыми пациенты обращаются к нам за консультацией, окажется, что не менее половины из них так или иначе связаны с последствиями себореи и обыкновенных угрей (постакне). Причем иногда эти изменения беспокоят больше, чем свежие высыпания. Типичный случай: на приеме женщина с яркими воспалительными элементами, которые сразу бросаются в глаза, несмотря на слой декоративной косметики. Однако на вопрос: «Что Вас беспокоит?» следует ответ: «Доктор, мне так надоели эти расширенные поры» или «Мне очень не нравятся эти рубцы», или «У меня на холоде лицо сильно краснеет, а пятна после прыщей становятся фиолетовыми».

По выраженности постакне специалист может примерно определить тяжесть перенесенного заболевания. Так, незначительные изменения в виде локального расширения пор наблюдаются при легком течении акне с поражением Т-зоны лица. При среднетяжелом течении процесс захватывает уже всю площадь лица, поры расширяются на щеках, кожа напоминает апельсиновую корку, становится рыхлой. После разрешения воспаленных элементов диаметром более 3-х миллиметров остаются неглубокие втянутые рубчики. С увеличением диаметра воспалений, увеличивается и выраженность рубцов. Если же крупные элементы сливаются между собой, образуются втянутые деформирующие рубцы.

По нашим наблюдениям, выраженность постакне зависит от длительности заболевания, частоты обострений и проводимого лечения. Очень часто во время консультаций пациенты отмечают, что «раньше прыщики проходили бесследно, а теперь оставляют следы». Это совершенно естественно. Ведь себорея и акне протекают длительно, с периодическими улучшениями и ухудшениями. Со временем в коже происходят изменения, связанные и с возрастом, влиянием внешней среды, состоянием организма в целом и с самим заболеванием. В результате снижается способность кожи к восстановлению, и даже небольшие воспалительные элементы долго не заживают и оставляют после себя пятна, а иногда и рубцы. Еще одной причиной истощения репаративных систем кожи является постоянная ее травматизация. Попробуйте сосчитать, сколько раз в течение жизни мы пытаемся очистить поры, подходя вечером к зеркалу, нещадно распаривая кожу в бане или сауне, натирая ее «до скрипа» всевозможными скрабами и другими специальными приспособлениями, а иногда и просто солью с мылом по «бабушкиному рецепту». Кроме этого, до сих пор одной из самых популярных процедур в салонах красоты и косметических кабинетах является классическая чистка лица, когда кожа миллиметр за миллиметром подвергается сдавливанию пальцами и металлической ложкой, после чего в течение недели заживают поврежденные участки, а вместе с этим исчезает и эффект казалось бы тщательно, «с душой» выполненной процедуры. Поэтому

в постепенном ухудшении текстуры и цвета кожи виновата не только матушка-природа, наградившая себореей 85% населения, но и мы сами.

Итак, по тем или иным причинам, акне может приводить к расширению пор и мелких сосудов, формированию рубцов, появлению стойкого покраснения кожи и застойных (синюшных) пятен, нарушениям пигментации и к общему ухудшению качества кожи (неравномерная текстура и цвет, шершавая, грубая или, наоборот, рыхлая, вялая на ощупь кожа).

Важно: Многие из этих дефектов, в том числе рубцы, расширение пор, однажды появившись, полностью не пройдут никогда, даже после применения самых рекламируемых и дорогостоящих методов воздействия. Поэтому, лучший метод коррекции последствий акне – это профилактика их появления.

Современные методы лечения акне мы опишем в отдельной книге серии «Академия искушенного потребителя». В этом издании рассмотрим некоторые аспекты, касающиеся домашнего ухода за жирной проблемной кожей.

Когда нужно начинать ухаживать за жирной кожей?

Начинать нужно уже на ранних стадиях заболевания, чтобы предупредить или замедлить развитие более тяжелых форм. Как мы уже выяснили, последствия невоспалительных проявлений акне менее заметны.

Что является сигналом к тому, что пора прибегнуть к более интенсивным методам лечения?

Если в течение двух-трех месяцев сбалансированный домашний уход не приводит к положительной динамике, если появляются воспалительные элементы, которые медленно проходят и тем более оставляют пятна или рубцы, необходимо обратиться к врачу дерматокосметологу.

К какому специалисту лучше всего обратиться по поводу жирной проблемной кожи?

Лечением пациентов с акне должен заниматься врач-дерматолог. Несмотря на обилие информации о средствах для лечения акне и кажущуюся простоту их применения, мы наблюдаем огромное число ошибок и связанных с ними осложнений. При этом наиболее комплексно может подойти к решению проблемы дерматолог, владеющий современными косметологическими методами коррекции проявлений акне и постакне.

Очень часто терапевтическая тактика строится следующим образом: врач-дерматолог занимается только лечением проявлений акне, а в дальнейшем направляет пациента к косметологу для коррекции последствий. При не воспалительных, особенно только начинающих проявлениях акне, этот подход абсолютно оправдан. Современные фармацевтические препараты для лечения акне при грамотном применении прекрасно справляются с легкими формами заболевания, и помощь косметолога может вообще не потребоваться. Другая ситуация складывается при воспалительных проявлениях акне, особенно при повторных обострениях. Лечение занимает несколько месяцев, за это время успевают сформироваться стойкие дефекты кожи. Свежие изменения поддаются коррекции гораздо лучше, чем застарелые. Например, старые рубцы телесного цвета устойчивы к любым воздействиям, и улучшение эстетического состояния кожи в таких случаях происходит преимущественно за счет выравнивания цвета и текстуры участков без рубцовых изменений.

Учитывая вышесказанное, при воспалительных, особенно длительно и тяжело протекающих формах акне, лечение, профилактика и коррекция его последствий должны проводиться параллельно. Вести пациента может врач-дерматокосметолог или дерматолог вместе с косметологом, который выполняет предписания врача. Схема лечения подбирается индивидуально с учетом формы акне, тяжести процесса, реакции на лечение, психологических особенностей, временных и финансовых возможностей пациента.

Можно ли выдавливать комедоны и гнойнички?

Конечно прежде всего мы рекомендуем свести к минимуму самоповреждение кожи и доверить травмирующую процедуру специалисту. Но при этом мы очень хорошо понимаем, что не в наших силах отучить большинство любителей «поработать руками» от этой вредной привычки.

Поэтому мы разработали специальную программу для предотвращения и уменьшения комедонов (см. программу «[Антикомедон](#)»), а также процедуру для грамотного проведения безопасной чистки (см. «[Салон на дому](#)», процедура «[Домашняя чистка](#)»).

Практикум

Несколько советов «давитьщикам» (здесь мы пренебрегаем правилами позитивной психологии и сначала используем частицу НЕ):

Пожалуйста,

1. Не проводите процедуру наспех, в короткие моменты уединения, например, в ванной во время умывания, без должной подготовки и последующей дезинфекции.

2. Не используйте для дезинфекции спирт и другие пересушивающие кожу средства, это затрудняет ее восстановление.

3. Не выдавливайте закрытые комедоны, красные прыщи и незрелые гнойнички, потому что в результате с большой долей вероятности разовьется еще более глубокий воспалительный процесс.

4. Не производите выдавливание длинными ногтями, не используйте иглы, пинцеты и другие приспособления, наносящие дополнительные повреждения.

А что же все – таки делать?

1. Обратитесь к доверенному косметологу, пожалуйте на доставшие Вас прыщи и черные точки, признайтесь себе и ему (скорее всего, ей) в том, что у вас есть такая вредная привычка и вместе решите, что делать.

2. Если Вы все-таки безжалостно себя расковыряли, своевременно примените специальные противовоспалительные и регенерирующие средства (их также может подобрать Вам косметолог)

3. В совсем тяжелых случаях обратитесь за помощью к психологу или психоневрологу.

Завершая разговор о профилактике постакне, необходимо отметить, что полностью предотвратить изменения кожи, связанные с акне, не всегда возможно, потому что на сегодняшний день мы не можем вылечить это заболевание, а способны только держать процесс под контролем. Однако своевременно и грамотно примененные современные достижения дерматологии и косметологии при условии правильного поведения пациента позволяют избегать серьезных осложнений и значительно улучшить качество кожи.

Читайте об этой проблеме также в нашей следующей книге «100 вопросов и ответов про акне».

Нужно ли бороться со старением и как относиться к морщинам?

Мы постоянно получаем массу информации, касающейся борьбы со старением. Нам постоянно напоминают, что старение начинается практически с рождения, а уж после 25 процесс неумолимо набирает обороты. С экранов, со страниц красочных изданий к нам летят рекламные лозунги типа – «Морщины – это не для меня!». А наша жизнь становится все комфортнее, освобождая время для праздных размышлений. В результате формируется поколение женщин, озабоченных профилактикой старения чуть ли не с подросткового возраста. Очень часто сегодня встречается ситуация, когда женщине нет еще и 30, а она уже перепробовала массу средств борьбы со старением, включая инъекции ботулотоксина, введение гелей, мезотерапию, а иногда и глубокие пилинги. Самое интересное, что если все перечисленное прошло без осложнений, то выглядит - то она соответственно своему возрасту, конституции и наследственным особенностям. При этом обращает на себя внимание зависимость от своего внешнего вида и страх

потерять привлекательность. А это ведь само по себе является признаком возраста. Ведь чем молодость отличается от старости? Своей беззаботностью, бесстрашием, верой, что все еще впереди. Таким образом, начиная бояться старения слишком рано, мы искусственно старим себя. С другой стороны, как показывает опыт многолетнего наблюдения за разными людьми, при ближайшем рассмотрении скрыть свой возраст мало кому удастся. При ближайшем рассмотрении – это без макияжа, специальной прически и других ухищрений, которые создают образ неувядающей красоты. Реальный возраст выдает взгляд, манера поведения и другие признаки. И поверьте, взгляд женщины, более всего озабоченной собственной внешностью, отнюдь не молодит ее. Зато ухоженные, увлеченные жизнью, активные женщины всегда вызывают восхищение и кажутся моложе своих лет, даже имея положенные возрасту морщины. Поэтому мы придерживаемся следующих **принципов профилактики старения**:

1. Прежде всего - активная жизненная позиция. При этом она может проявляться не только на профессиональной почве, но и в воспитании детей, разведении собак, изучении культуры малых народов севера ... и т.д, и т.д. Главное – хоть что-то в жизни делать увлеченно, с удовольствием. Активная жизненная позиция помогает сохранять здоровье и бодрость духа даже когда не получается вести здоровый образ жизни.

2. Здоровый образ жизни. На втором месте, потому что просто так придерживаться здорового образа жизни может быть скучно и не интересно, а когда чем-то увлечен, то есть за что бороться. Рано или поздно почти все активные люди понимают необходимость изменения образа жизни в более «правильную» сторону.

3. Регулярный, но без излишеств уход за кожей с помощью современных качественных препаратов в соответствии с ее исходным состоянием, наследственностью и возникающими со временем проблемами.

К морщинам же мы относимся с должным уважением. Ведь они - свидетельство того, что мы живем, чувствуем, переживаем. Полностью предотвратить их образование нельзя, но вполне возможно замедлить. При этом совершенно не обязательно сразу прибегать к травматичным методам.

Какие бывают морщины?

Условно морщины можно разделить на 3 группы:

1. Поверхностные эпидермальные

Такие морщины располагаются в пределах эпидермиса и выглядят как тонкая сеточка на поверхности кожи. Когда эпидермальных морщин очень много, кожа выглядит как «пергаментная». Основными причинами появления поверхностных морщин являются:

- обезвоживание эпидермиса в результате недостаточного поступления или избыточной потери влаги; внешних воздействий (ветер, контраст температур, сухость воздуха, ультрафиолетовое излучение).

- гиперкератоз в результате замедления обновления и естественного отшелушивания клеток рогового слоя.

Поверхностные морщины могут внезапно появиться под действием провоцирующего фактора и также быстро исчезнуть при его устранении. Среди провоцирующих факторов общего действия следует отметить курение, прием алкогольных напитков, мочегонных препаратов (в частности с целью похудения).

Для устранения гиперкератоза применяют альфа и бета – гидроксильные кислоты, ферменты, ретинол, деликатные неабразивные механические пилинги. Щеточный и абразивный пилинги отшелушивают неравномерно, приводят к нарушению микрорельефа кожи и в конечном итоге приводят к усилению выраженности поверхностных морщин.

В качестве поверхностных увлажнителей эффективны гиалуроновая кислота и ее соли, гидролизированный эластин и коллаген, экстракты алое и других растений, а также компоненты водно-липидной мантии (аминокислоты, церамиды, сквален).

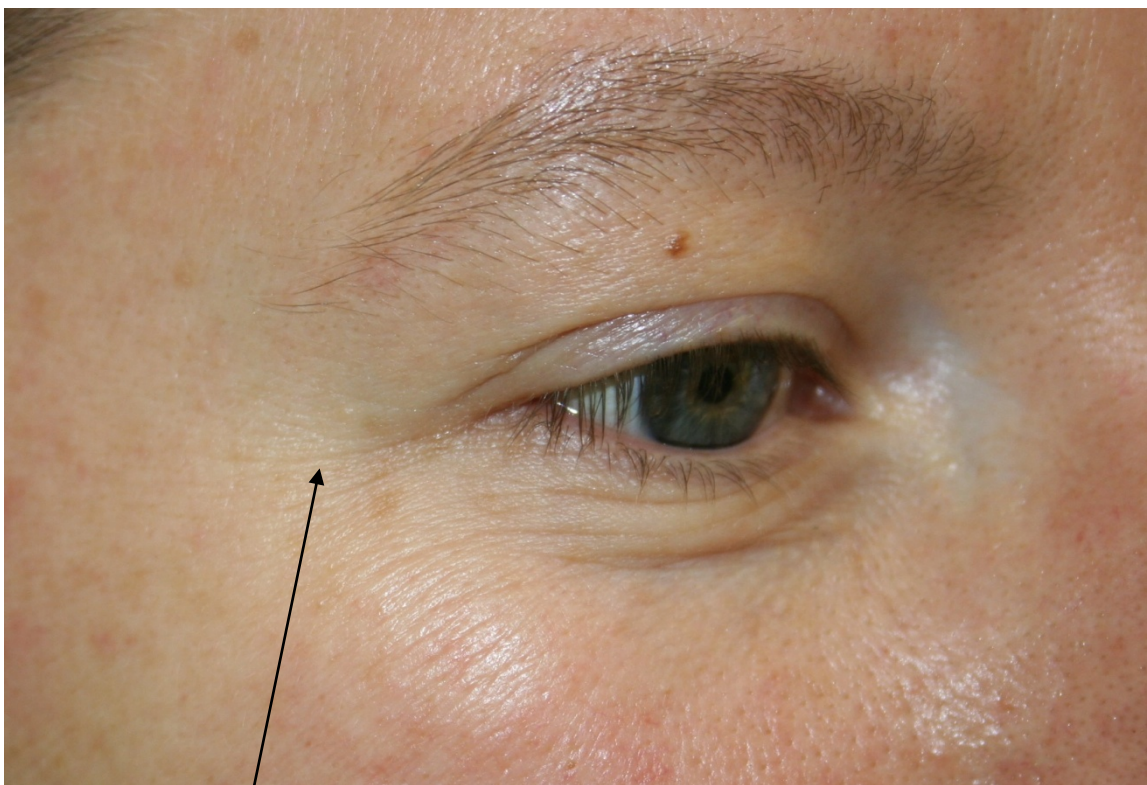


Рис. Поверхностные морщины.

2. Среднеглубокие дермальные

Представляют собой дефекты дермы, возникающие в местах интенсивных мимических движений в результате изменений в состоянии

коллагеновых волокон и межклеточного вещества. Основные причины «старения» коллагена:

- замедление выработки новых волокон фибробластами
- повреждение имеющихся волокон свободными радикалами и другими продуктами обмена.

Раньше средства, применяемые в косметологии, действовали преимущественно на уровне рогового слоя. За последние десятилетия выделилась группа космецевтических препаратов, содержащих компоненты, способные усиливать выработку эндогенного коллагена и эластина. К ним относятся:

- фруктовые кислоты
- биоминералы (калий, марганец, медь и железо)
- аскорбиновая кислота
- ретинол
- фитоэстрогены
- пальмитоил пентапептид

Синтез волокон также стимулируют пилинги различной глубины и другие воздействия, сопровождающиеся травмой и воспалительной реакцией дермы.

Для профилактики деградации коллагена рекомендуется ограничение ультрафиолетового облучения кожи, использование антиоксидантов (витамины Е, С, коензим Ку 10, альфа-липоевая кислота, супероксиддисмутаза, экстракт зеленого чая и т.д.).

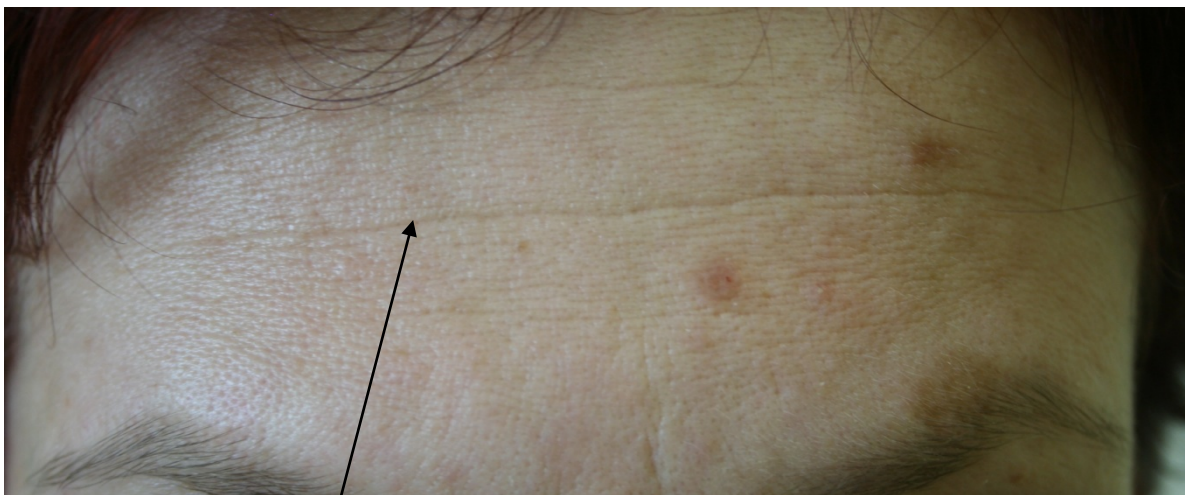


Рис. Среднеглубокие морщины.

3. Морщины в складках

Это дермальные морщины, залегающие в складках кожи. Складки формируются постепенно в течение жизни под действием силы тяжести (классический пример - носогубная складка). Морщины в складках образуются не сразу. Сначала периодически появляются и исчезают

поверхностные морщинки, а затем в местах наибольшего излома залегают глубокие дефекты.

Замедлить формирование складок можно, делая специальные упражнения.



Рис. Морщины в складках.

Практикум

Последовательность действий при морщинах.

1 этап. *Стойких морщин еще нет, кожа морщится во время мимических движений.*

Наслаждайтесь свободой. Пользуйтесь обычными средствами по уходу за кожей в соответствии с ее типом. Не забывайте только защищать кожу от солнца, так как ультрафиолет способствует необратимому разрушению волокон кожи. О профилактике фотоповреждения кожи читайте на стр. ...

2. Этап. *В виде тоненьких неглубоких «паутинок» наметились будущие стойкие морщинки.*

Добавьте в ежедневный уход лосьон с фруктовыми кислотами и препараты с витаминами А и С, фитоэстрогенами, биоминералами и другими натуральными компонентами, стимулирующими синтез коллагена.

Раз в 2 - 4 недели проводите поверхностный пилинг в сочетании с различными масками. Очень быстро Вы заметите, что состояние стабилизировалось. Можете снова успокоиться и применяйте отработанный курс, когда морщинки начнут намечаться опять. Такого ухода может быть достаточно в течение 3 - 10 лет.

3 Этап. *Начинают намечаться складки (межбровная, носогубная), морщинки становятся более стойкими и глубокими, ранее эффективные средства не дают такого стойкого результата.*

Ваши действия:

1. Добавьте в ежедневный уход препараты с компонентами, расслабляющими мышцы. Мы рекомендуем как можно позже начинать и реже применять инъекции ботулотоксина. Сначала нужно попробовать справиться с проблемой с помощью препаратов для наружного применения в

сочетании с комбинированными пилингами, массажем и гимнастикой. Миорелаксанты для наружного применения не вызывают полного отсутствия движений мышц, поэтому не нарушают обменные процессы, не вызывают дополнительной отечности. Кроме этого, такие препараты не создают эффекта маскообразного, амимичного лица.

2. Во время нанесения концентратов с витамином С, фитоэстрогенами и биоминералами, массируйте морщинки, нажимая в этих местах на кожу и немного сдвигая ее по отношению к кости круговыми движениями. Во время массажа смотрите в зеркало: Вы не должны морщить кожу. Если это не получается, фиксируйте кожу пальцами другой руки.

3. Научитесь делать гимнастику для лица. Самый простой вариант – просто по 3 мин в день кривляйтесь перед зеркалом. Научитесь двигать «скальпом» и ушами, надувайте щеки, напрягайте шею, активно, с усилием произносите гласные а - о – у - и - ы ... После такой зарядки вы сразу ощутите, что уменьшилась отечность тканей лица, открылись глаза, в коже и под ней разливается приятное тепло, связанное с улучшением кровоснабжения. Не забывайте только во время упражнений фиксировать кожу пальцами, чтобы она не морщилась. Время для такой гимнастики найти не сложно, их можно делать во время стояния в пробке, укачивания ребенка, чтения книги, вычитывания текста на компьютере, и т.д. Главное – вспомнить. А эффект улучшения микроциркуляции и оживления, активизации тканей лица заметен уже через несколько дней. Постоянно мучать себя упражнениями. Не стоит. Достигли успеха – можно на время расслабиться. Почувствовали необходимость – возобновили усилия.

4. Только у специально обученных косметологов 1-2 раза в год проходите процедуры по технологиям «Программа обновления кожи» и/ или «Программа поэтапного восстановления качества кожи».

Информацию о программах читайте в приложении на стр.

Если по каким – либо причинам Вам сложно посещать косметолога, обратите внимание на мини процедуры «Комбинированный химический пилинг», «Энергетический коктейль», «Бальзаковский возраст», «Укрепление сосудов», «Шелковое тело» и др. из пособия «Салон на дому». Виртуозно комбинируя компоненты этих процедур, можно составить очень эффективный индивидуальный курс ухода за кожей, которого хватит на 4-8 мес. В таком случае можно будет посещать косметолога раз в 2-3 мес. для проведения процедуры с пилингом ABR или ABR Premium.

5. Если выше перечисленных мер недостаточно или Вы не хотите прикладывать лишних усилий и хотя бы на время расслабиться, на этом этапе уже можно прибегнуть к инъекциям ботулотоксина. Инъекции проводятся после курса процедур с пилингами и интенсивным массажем. Эти процедуры и массаж возобновляются, когда действие ботулотоксина начнет постепенно сходить на нет.

Уход за кожей во время беременности

На беременность кожа у всех реагирует по-разному. Кто-то отмечает, что она как никогда похорошела и не доставляла никаких хлопот, у кого-то не происходит никаких существенных изменений, а некоторые отмечают обострение хронических заболеваний кожи или появление новых проблем.

Поэтому сначала разберем общие рекомендации, а затем коснемся проблемных моментов.

Вариант 1. Все хорошо, ничто не беспокоит.

Ваши действия: пользуйтесь моментом и получайте удовольствие от основного процесса (беременности). Исключите неприятные травмирующие кожу процедуры, такие как срединные пилинги и инъекции, механическая чистка кожи. Не применяйте аппаратные методы воздействия на кожу. Используйте кремы с натуральными ингредиентами. Наиболее физиологичные и хорошо изученные из них: витамин С (повышает защитные способности кожи, предотвращает фотоповреждение и гиперпигментацию, укрепляет сосуды, препятствует разрушению коллагеновых и эластиновых волокон), витамины группы В помогают восстановлению и обновлению кожи, уменьшают раздражение и воспаление, молочная сыворотка, фруктовые кислоты, керамиды, экстракты зеленого чая, гингко билоба, ромашки, водорослей, ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая). Если хочется и есть возможность, иногда посещайте косметолога для проведения «балующих, релаксирующих процедур». Если не хочется или нет возможности (например, в третьем триместре уже сложновато расслабиться, лежа на кушетке в одном положении), посоветуйтесь с косметологом, что Вы можете делать сами дома в удобное время и в удобной обстановке. Попросите подобрать Вам максимально простые в исполнении процедуры.

Вариант 2. У Вас обострилось или продолжается акне.

Ваши действия: прежде всего успокоиться, потому что беременность – не время для активного лечения акне, так как любые методы внутреннего воздействия противопоказаны, а возможности наружного лечения ограничены. Поэтому основная задача – достичь стабильного состояния кожи и не допустить появления новых дефектов. **В данном случае и домашний уход за кожей и процедуры должны проводиться под руководством опытного врача – дерматокосметолога, специализирующегося на лечении угревой болезни.** Из препаратов подойдут кремы с натуральными фруктовыми кислотами, лактопероксидазой, омега 6, поверхностные пилинги типа «гоммаж», пилинги с фруктовыми кислотами в концентрации до 20% и pH 3.5 – 3.8, сокращающие маски на основе белой глины и каолина, средства для точечной обработки воспалительных элементов с цинком, каламином, аллантоином. Из профессиональных процедур предпочтение отдается

атравматичной чистке (специальная процедура очищения кожи без выдавливания комедонов).

Вариант 3. Кожа стала чувствительной, склонна к покраснениям, местами шелушится, расширяются капилляры.

Такое состояние кожи встречается при беременности и в период лактации довольно часто. Причем может возникнуть и при сухой и при жирной коже. В этих случаях показаны кремы и сыворотки с витаминами С, В, К, ненасыщенными жирными кислотами в сочетании с успокаивающими растительными экстрактами типа экстракта зеленого чая, ромашки, гинкго билоба, алое и т.д. При этом не надо расстраиваться, что полностью справиться с возникшей проблемой не удастся. Окончательно состояние кожи нормализуется через 6-12 мес. после окончания периода лактации. Однако если следить за кожей, грамотно пользоваться средствами по уходу и макияжем, окружающие почти не заметят, что с Вашей кожей что-то не так.

Во всех случаях крайне важно не впадать в истерику, не травмировать кожу руками, не пытаться «стереть» проблему с помощью всевозможных скрабов, мочалок и других агрессивных средств.

Лучше лишний раз поговорите с человеком, который готов Вас просто выслушать без множества советов и наставлений. Беседуя с таким человеком можно понять, позанудствовать, скрупулезно описывая состояние кожи. В разумных количествах это помогает принять существующее положение вещей. Главное - не останавливаться на этапе нытья слишком надолго и вовремя перейти в конструктивную (деятельную) фазу. Для этого можно сделать себе мини – процедуру, пойти погулять, выпить зеленого чая со свежим творожком и подумать о том, в каком же прекрасном состоянии Вы находитесь.

Немного о мужчинах...

В последнее время в профессиональных и популярных изданиях все чаще поднимается вопрос о различиях в строении и функционировании кожи у мужчин и женщин. В действительности, глобально структура и функции кожи идентичны у обоих полов. Однако клетки кожи являются мишенью для половых гормонов, соотношение и активность которых у мужчин и женщин существенно отличаются, что и определяет некоторые особенности кожи, зависящие от пола.

Так, эпидермис у мужчин толще, дерма богаче коллагеном, и поэтому кожа в целом более плотная чем у женщин, а следовательно и более устойчива к внешним воздействиям, поэтому до определенного возраста признаки старения у мужчин выражены меньше. Подкожная клетчатка, напротив, более выражена у женщин. В связи с этим, когда развиваются

возрастные изменения коллагена и закладываются глубокие морщины и складки, у мужчин они выражены гораздо сильнее и сложнее поддаются коррекции.

Активность сальных и потовых желез у мужчин более высокая, поэтому у них чаще наблюдается жирная или комбинированная кожа, расширение пор и комедоны, а также интенсивный запах при физической нагрузке или в периоды эмоционального возбуждения.

Перечисленные выше особенности наряду с обильным ростом волос на лице и теле и являются, пожалуй, наиболее значимыми с практической точки зрения. Кроме этого, существуют отличия в образе жизни, привычках и так далее. Необходимо учитывать, что кожа мужчин чаще подвержена агрессивным воздействиям, например, ежедневное бритье ведет к постоянному нарушению водно-липидного барьера и микротравмам; мужчины чаще и больше курят и употребляют спиртные напитки, работают на свежем воздухе или на вредном производстве.

Отличия в уходе за кожей у мужчин и женщин тесно связаны с психологическими особенностями восприятия собственной внешности. Традиционно, мужчины спокойнее относятся к наличию дефектов кожи, предпочитают простые и доступные способы ухода за ней. Однако в наш век сексуального раскрепощения необходимо учитывать, что среди мужчин и женщин встречаются различные варианты поведения. Кроме этого, в последние годы в нашем обществе в связи с развитием бизнеса отмечается повышение требований к внешнему виду мужчин, что неизбежно ведет к изменению подхода к состоянию кожи.

Выделим несколько проблем, которые заставляют мужчину обратить внимание на состояние собственной кожи.

Акне и розацеа

Учитывая постоянную стимуляцию сальных желез андрогенами, акне у мужчин протекает более остро чем у женщин, особенно в подростковый период. Чаще наблюдается так называемая густая себорея с образованием плотных, крупных комедонов, тяжелые формы заболевания с распространением на коже всех себорейных зон. При этом юноши и их родители часто не дооценивают серьезность заболевания, ждут спонтанного разрешения высыпаний и поздно обращаются за помощью. Многие взрослые мужчины пытаются замаскировать высыпания за бородой и усами. С этим связана высокая частота и выраженность необратимых дефектов кожи, в том числе, атрофических и гипертрофических рубцов. Отдельно следует отметить акне, связанное с приемом анаболических стероидов при занятиях бодибилдингом и другими силовыми видами спорта.

Лечением акне, как мы уже писали ранее, должен заниматься врач дерматолог. Что касается регулярного ухода, особое внимание юношам с высыпаниями на коже туловища следует уделять навыкам гигиены тела, так

как усиленное сало и потоотделение в сочетании с ношением несвежей одежды, часто из синтетических материалов, способствует усилению проявлений заболевания. Необходимо принимать душ не менее 2 –х раз в день, затем протирать кожу дезинфицирующим лосьоном, а на отдельные элементы наносить специальные противовоспалительные препараты, которые назначит врач. Очень важно в процессе лечения не допускать пересушивания кожи, поэтому дополнительно назначаются лосьоны для тела с фруктовыми кислотами и витамином С.

Розацеа (заболевание кожи, проявляющееся расширением мелких сосудов кожи, покраснением лица, а в дальнейшем и образованием воспалительных элементов) встречается примерно у 5% мужчин и приносит им значительные неудобства. Учитывая исходно большую толщину кожи, повышенное салоотделение и позднее обращение за помощью, у мужчин чаще развивается такое осложнение розацеа как ринофима. Утяжеляющими течение заболевания факторами являются также интенсивное курение, употребление традиционно любимых сильным полом коньяка и виски, а также увлечение сауной и баней. Убедить мужчину отказаться от этих привычек очень сложно, но профилактические беседы с разъяснениями последствий заболевания и демонстрацией фотографий людей, страдающих ринофимой, позволяют добиться некоторого понимания проблемы.

Врастание волос, фолликулиты

Раздражение кожи после бритья и гнойное воспаление в области волосяных фолликулов в различной степени беспокоит большинство мужчин. В легких случаях достаточно смены средства для умывания на более щадящее (например, замена кускового мыла на жидкое) и подбора противовоспалительного лосьона после бритья и легкого увлажняющего крема. Локально в области воспалительных элементов применяются подсушивающие суспензии, гели или антисептическая пудра ([Double Action Drying Lotion](#), [Double Action Treatment Powder](#)). При упорном течении процесса дополнительно используются комбинированные химические пилинги и противовоспалительные маски ([Alpha Complex Rapid Exfoliator](#), [ABR Professional Peeling](#), [A-NOX Mask](#), [Special mask](#)), а при безуспешности применения всего выше перечисленного иногда приходится прибегать к фотоэпиляции.

Себорейный дерматит волосистой части головы

Это заболевание возникает на фоне себореи, проявляется зудом, шелушением (перхоть), покраснением, а в более тяжелых случаях формированием корочек. При расчесывании присоединяется вторичная инфекция и образуются гнойнички. В местах постоянной травматизации могут появиться очаги значительного поредения волос. Как правило, сначала

пациенты самостоятельно используют широко рекламируемые средства от перхоти, а когда они не помогают, обращаются к косметологу или дерматологу.

При себорейном дерматите желательно использовать препараты на легкой основе ([Sebo Derm Cream](#), [ABR Restoring Cream](#)), не усиливающие жирность волос. Ни в коем случае нельзя применять мази и кремы, содержащие гормоны. Они сначала вызывают временное улучшение, за которым следует стойкое обострение процесса, которое с трудом поддается лечению. Хороший эффект при себорейном дерматите дают современные процедуры для волосистой части головы с использованием фруктовых кислот, витаминов, противосеборейных и противовоспалительных растительных экстрактов, лактоферрина и лактопероксидазы.

Андрогенное облысение (постепенное истончение и выпадение волос в теменной области)

Сложная проблема, не имеющая радикальных способов решения, за исключением пересадки волос. Определенный эффект дают своевременно начатые процедуры, улучшающие микроциркуляцию в области волосяных фолликулов. Использование витаминов, фитоэстрогенов, гамма-линоленовой кислоты и некоторых других компонентов позволяют замедлить истончение и потерю волос. Очень важно не приумножать у пациентов комплексы, связанные с этим видом облысения, объяснить естественность процесса. Ведь уверенный в себе мужчина не теряет привлекательности даже при полном отсутствии волос, а в ряде случаев даже приобретает за счет этого определенный шарм.

Повышенное потоотделение

Усиленное выделение пота и связанный с этим резкий запах в области подмышечных впадин, промежности и подошв беспокоит не только мужчин, но и их окружение. Поскольку это гормонально зависимый процесс, способов радикального воздействия нет. Но совершенно замечательный результат дает выполнение гигиенических мероприятий: принятие душа не реже 2-х раз в день (лучшее контрастного в последовательности комфортная температура воды + мытье, затем холод-тепло-холод); регулярная смена белья, просушивание обуви; использование дезодорантов-антиперспирантов. При недостаточной эффективности перечисленного, дополнительно используются местные средства, угнетающие активность потовых желез (например, на основе формальдегида) и микроорганизмов, разлагающих компоненты пота, регулярная дезинфекция обуви и применение специальных стелек или антисептических адсорбирующих порошков. Полезно также ограничить употребление кофе, крепкого чая, сигарет и спиртных напитков, все это усиливает потоотделение с резким запахом. В ряде случаев

дополнительный эффект дают растительные средства для внутреннего применения, регулирующие функцию вегетативной нервной системы. Очень важно, что соблюдение гигиены тела и одежды, устранение повышенного потоотделения является также профилактикой грибкового поражения кожи и ногтей.

Ну а в случаях, когда повышенное потоотделение становится нестерпимой проблемой, есть еще один выход – инъекции ботулинического токсина.

Таким образом, ухаживать за кожей мужчин можно и нужно. При этом совсем не обязательно искать что-то особенное именно для мужской кожи. Многие препараты прекрасно подходят как женщинам, так и мужчинам. Поэтому если мужчина потихоньку намазывает на себя содержимое баночек и флакончиков своей подруги, значит, ему нравится, как она выглядит. А задача заботливой женщины – вовремя заметить проблемы, возникшие у мужа, друга, сына, брата и организовать консультацию специалиста.

Кстати, делать друг другу процедуры, сопровождая их легким массажем, доставляет удовольствие и мужчинам, и женщинам и может внести в личные отношения некоторую изюминку.

