

# Особенности ухода за кожей в весенний и летний периоды

---

MIRRA-Эксперт  
**Карина Чигрина**

Сотрудник института молекулярной  
медицины МГМУ

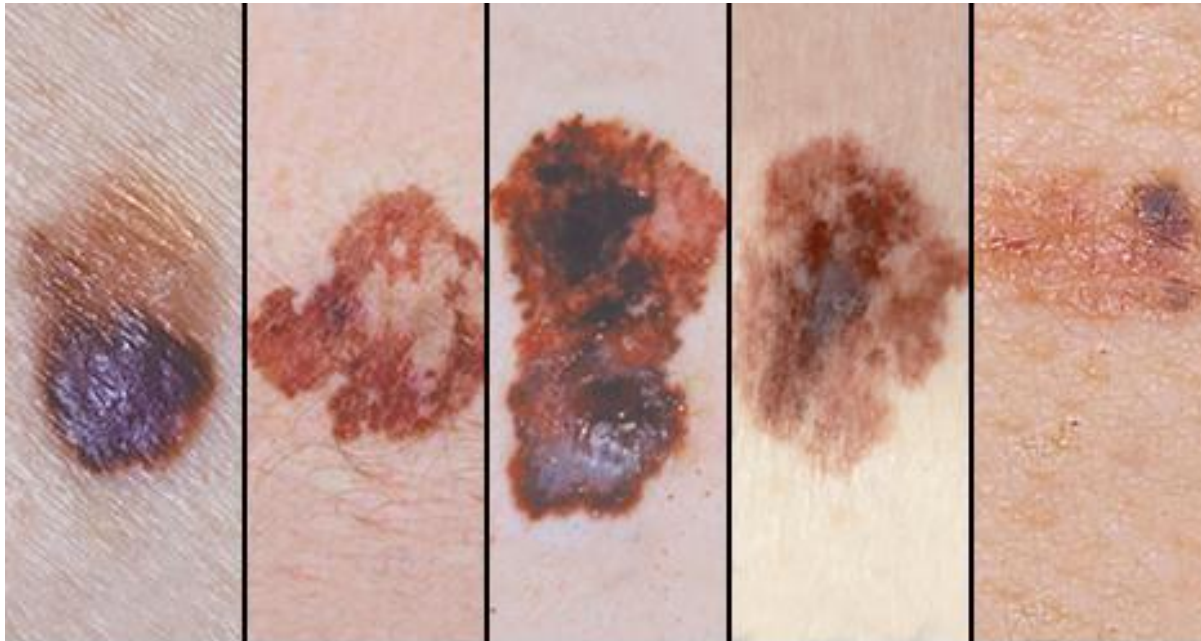
Шегай Марина  
Бренд-менеджер продукции БАД  
8 (495) 651 8415 доб. 127

[MShegay@mirra.ru](mailto:MShegay@mirra.ru)

---

# Меланома

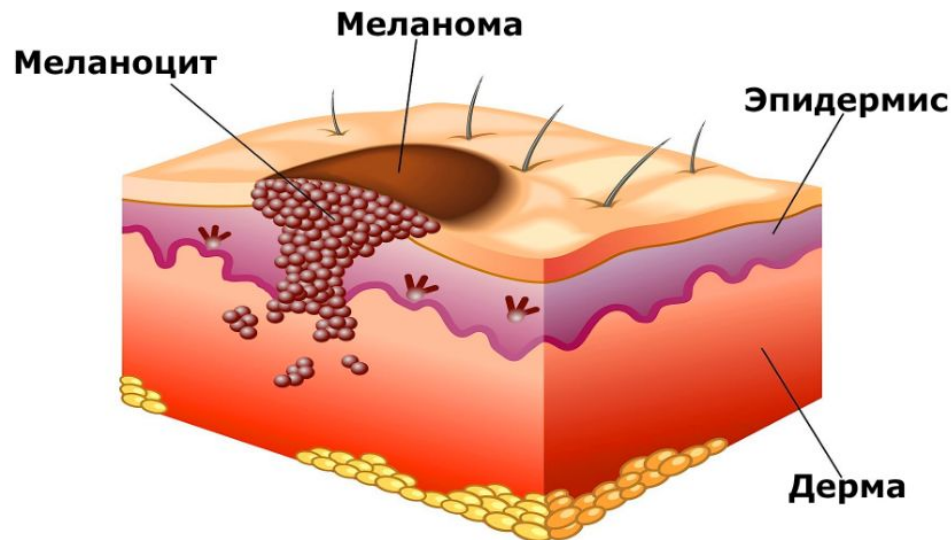
---



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# Ситуация с меланомой в 21 веке

- Меланома - вторая по частоте злокачественная опухоль в возрасте до 29 лет.
- В 20 веке частота возникновения рака кожи выросла до 80%, что безусловно связано с «модой на загар».



---

# Что такое фотостарение?

---

- Фотостарение кожи – это совокупность биохимических, структурных и видимых (клинических) изменений кожи, вызванных повреждением кожного покрова солнечными лучами.

## Основные признаки:

- усиленное ороговение (гиперкератоз)
- пигментация
- сеть мелких морщин
- повышенная сухость
- дряблость



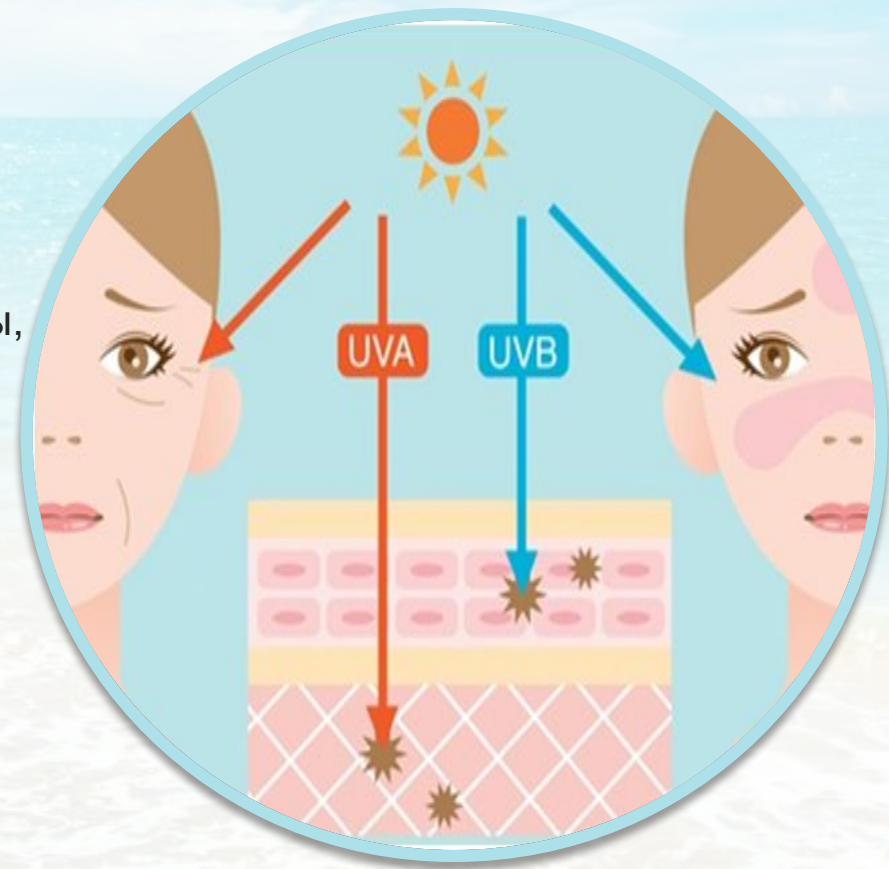
# Что происходит на клеточном уровне?

Под воздействием солнечных лучей происходит разрушение липидного слоя клеточных мембран, повреждение ДНК-клеток и накапливается патологически измененный эластин, снижается синтез коллагена и прочность кровеносных сосудов, усиливается процесс кератоза.



# Что именно приводит к фотостарению? И какими бывают УФ-лучи?

- УФ-А (315-400 нм)
- УФ-В (280-315 нм)
- УФ-С (100-280 нм)
  
- Все УФ-С лучи и примерно 90% УФ-В лучей поглощаются озоном, парами воды, кислородом и углекислым газом.
  
- С УФ-А лучами атмосфера взаимодействует меньше.
  
- При контакте УФ-А-лучей с кожей, человек не ощущает болезненных симптомов, тем не менее, эти лучи проникают в глубокие слои кожи, провоцируют образование свободных радикалов, что приводит к окислительному поражению клеток.



# Люди каких широт подвержены более сильной инсоляции ?

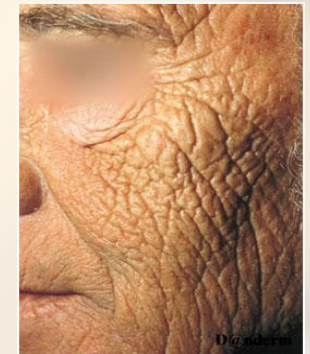
## Экологические факторы:

- Высота солнца над горизонтом
- Географическая широта
- Состояние облачного покрова
- Высота над уровнем моря
- Атмосферного озона над земной поверхностью
- Концентрация
- Степень отражения УФ-лучей от поверхности Земли

# Клинические проявления фотостарения кожи

Клинические проявления фотостарения:

- ксероз
- появление ранних морщин
- актинический эластоз
- нарушение пигментации





- развитие новообразований
- актинический кератоз, себорейный ретикулярный кератоз
- кистозные изменения сальных желез (комедоны, гиперплазия сальных желез)
- сосудистые изменения (пурпура, венозные озера, телеангиэктазии)



# Родинки: правило предупреждения меланомы

---

## Диагностика. Правило ABCDE

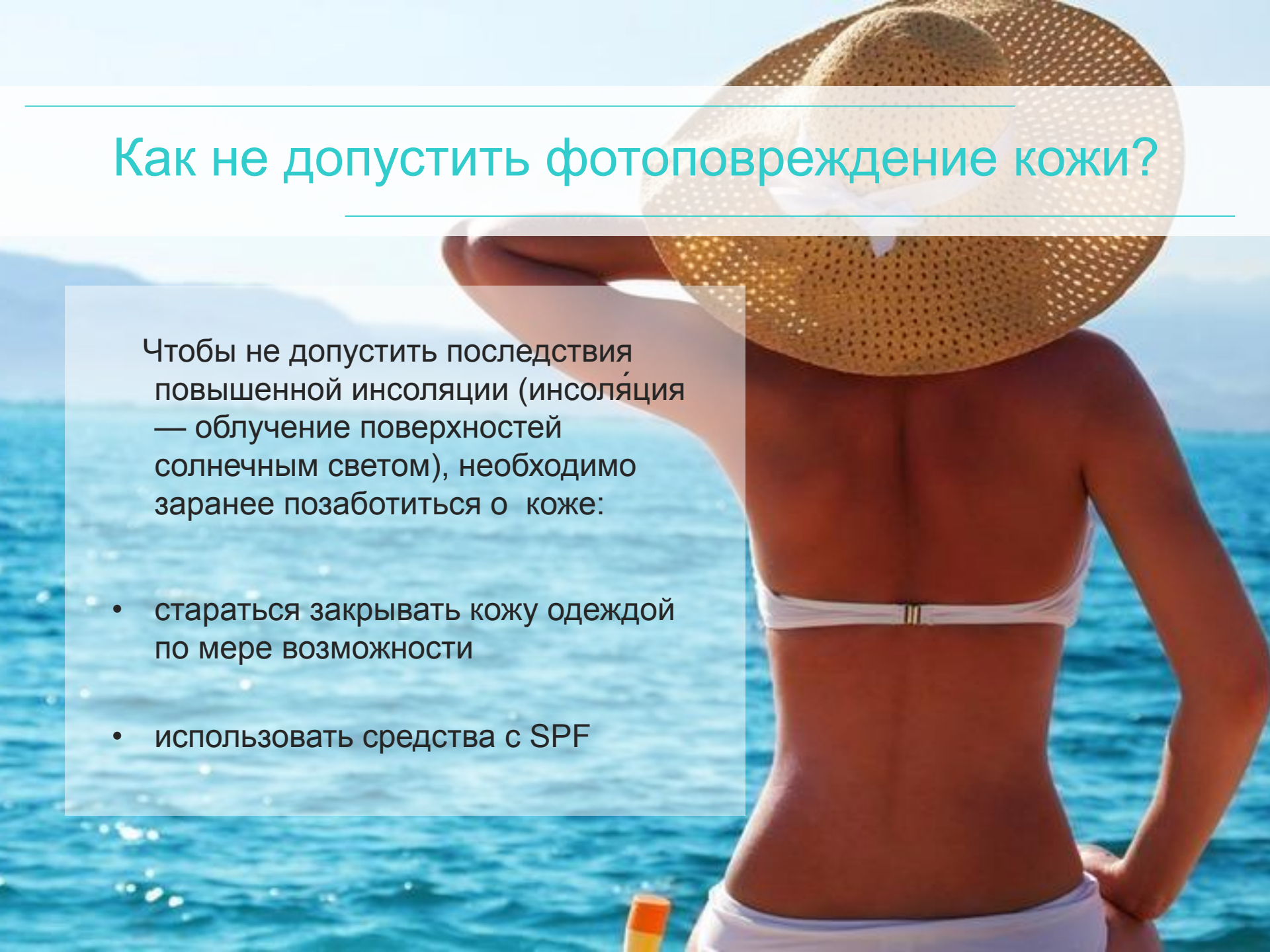
*Дерматоскопия — самая ранняя диагностика меланомы. Проводится как с помощью простой лупы, так и с помощью дерматоскопа.*

- A — asymmetry, асимметричность родинки
- B — border irregularity, неровный край
- C — color, неодинаковый цвет разных частей родинки
- D — diameter, диаметр родинки более 6 миллиметров
- E — evolving, изменчивость родинки

# Как не допустить фотоповреждение кожи?

Чтобы не допустить последствия повышенной инсоляции (инсоляция — облучение поверхностей солнечным светом), необходимо заранее позаботиться о коже:

- стараться закрывать кожу одеждой по мере возможности
- использовать средства с SPF



# Какие типы кожи больше подвержены фотостарению?

Таблица Типы кожи по Фицпатрику

Тип кожи	Цвет	Чувствительность кожи к УФ-излучению	Реакция на УФ-излучение
I	Белая кожа, белокурые или рыжие волосы, веснушки, голубые глаза	Очень чувствительна	Всегда обгорает, никогда не загорает
II	Светлая кожа, белокурые или рыжие волосы, веснушки, голубые или зеленые глаза	Очень чувствительна	Легко обгорает, загорает с трудом
III	Светлый или персиковый цвет кожи	Чувствительна	Иногда обгорает, загорает хорошо
IV	Светло-коричневый цвет кожи	Средняя чувствительность	Очень редко обгорает, всегда загорает хорошо
V	Оливковый или коричневый цвет кожи	Умеренно чувствительна	Минимально чувствительна к ожогам. Не обгорает, загорает хорошо
VI	Очень темный цвет кожи (черный цвет кожи)	Наименее чувствительна	Никогда не обгорает, загорает хорошо

# Классификация фотостарения Глогау:



<b>Первый тип. Отсутствие морщинок</b>	<b>Второй тип. Имеются морщинки «В движении»</b>
Возраст 20-30 лет	Возраст 30-40 лет
Наличие раннего фотостарения	Наличие раннего и умеренного фотостарения
Отсутствие зон кератоза	Наличие пальпируемых, но невидимых глазу зон кератоза
Наличие умеренных пигментационных изменений	Наличие ранних лентигиозных сенильных изменений
Наличие минимально выраженных морщин	Наличие при улыбке параллельных линий морщин, расположенных латеральнее угла рта



# Классификация фотостарения Глогау::

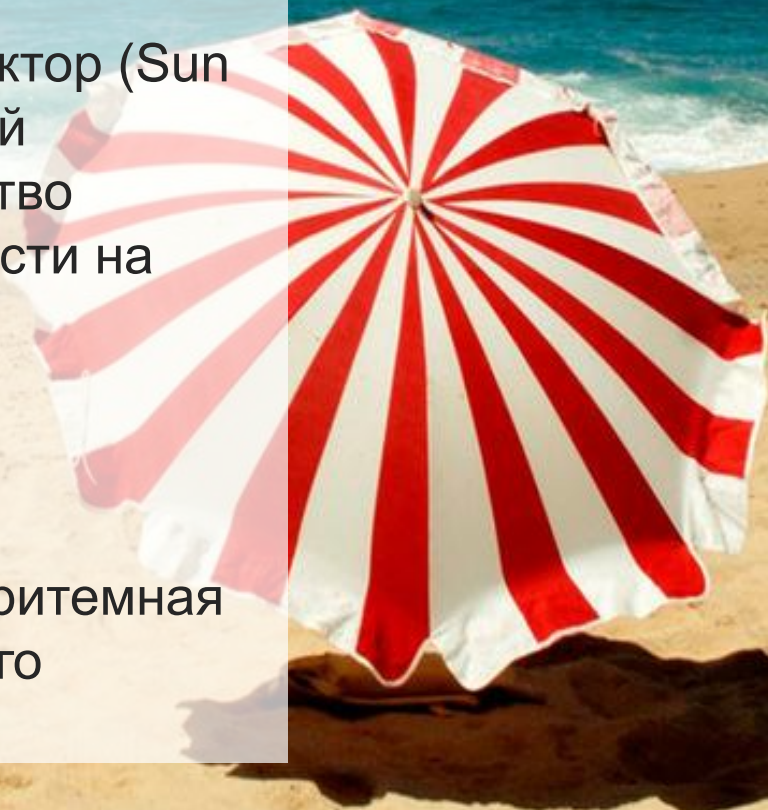


<b>Третий тип. Имеются морщинки в устойчивом состоянии</b>	<b>Четвертый тип. Имеются только морщины</b>
Возраст 50 лет и более	Возраст 60 лет и более
Наличие выраженного фотостарения	Наличие значительно выраженного фотостарения
Наличие видимых глазю зон кератоза	Наличие предзлокачественных изменений кожного покрова
Наличие явных симптомов телеангиэктазии, а также дисхромии	Наличие желтовато-серого цвета кожного покрова
Наличие морщин, которые видно всегда Отсутствие зон кожного покрова без морщин	



# Что такое SPF?

- SPF – это солнцезащитный фактор (Sun Protection Factor, СПФ), который указывает безопасное количество времени, которое можно провести на солнце.
- Если сказать более точно – указывает во сколько раз увеличивается минимальная эритемная доза при использовании данного солнцезащитного средства



# Каким бывает SPF?

Условно солнцезащитные средства делятся на следующие группы:

- SPF 2-4 – базовая защита, защищает от 50-75% УФ
- SPF 4-10 – средняя степень защиты, защищает от 85% УФ
- SPF 10-20 – высокая степень защиты, защищает от 95% УФ
- SPF 20-30 – интенсивная защита, защищает от 97% УФ
- SPF 50 – санблок, защищает от 99,5% УФ

Выбирать нужно средства не с максимальным, а с оптимальным SPF. Оптимальным именно для вас!





# Как выбрать солнцезащитное средство, подходящее именно вам?

Для этого необходимо учитывать:

- **Ваш возраст**

Кожа до 30-35 лет защищается от солнца гораздо лучше, чем кожа с возрастными изменениями. Так что с возрастом защиту нужно усиливать.

- **Состояние кожи**

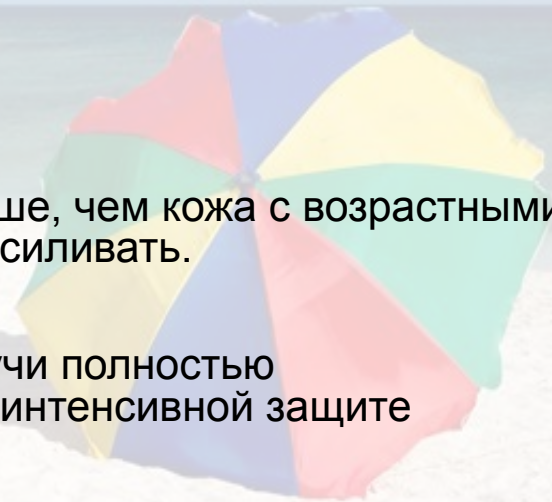
Людям, которым по какой-либо причине солнечные лучи полностью противопоказаны – в летний период нуждаются в интенсивной защите постоянно

- **Образ жизни**

Например, тем, кто проходит агрессивные косметологические процедуры, людям с гиперпигментацией, с витилиго, тем, кто принимает лекарства, повышающие чувствительность к солнцу – антибиотики, мочегонные, гормональные препараты лучше использовать средства с SPF 25-30 ежедневно

- **Уровень ультрафиолета в вашем регионе**

Уровень УФ можно посмотреть на сайте [nesgori.ru](http://nesgori.ru) или в смартфоне, в приложении „погода“ - уровень UV.



## Ошибки применения солнцезащитного крема с SPF

- Солнцезащитные средства нужно наносить как минимум за 20 минут до выхода на солнце. Иначе вы успеете обгореть еще до того, как химические фильтры начнут действовать
- Солнцезащитный крем нужно обновлять после каждого купания или каждые 2 часа пребывания на солнце.
- Не рекомендовано длительное нахождение под прямыми солнечными лучами даже при использовании SPF 30, SPF 50
- Хранить солнцезащитное средство под прямыми солнечными лучами запрещено

## Как правильно наносить косметику, что бы сохранить защитные свойства средства с SPF?

- Крем с SPF должен наноситься поверх макияжа.
- При использовании увлажняющего крема с SPF сначала наносится на кожу лица увлажняющий крем, а поверх крем с SPF
- Солнцезащитный крем нужно обновлять не каждые 2 часа, а каждые 2 часа пребывания на солнце





## СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ-ГЕЛЬ SPF 8

ЭТО УХОДОВЫЙ ПРОДУКТ НА ЛЕТО

ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ СОЛНЕЧНЫХ  
ОЖОГОВ

ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРОНИКНОВЕНИЮ УФ-А, УФ-В  
ЛУЧЕЙ

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ФОТОИНДУЦИРОВАННОЕ  
СТАРЕНИЕ

СМЯГЧАЕТ И УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ

## СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ-СПРЕЙ SPF 15

ЗАЩИЩАЕТ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

ОБЕСПЕЧИВАЕТ АНТИОКСИДАНТНУЮ ЗАЩИТУ

СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ

ПОВРЕЖДЕННЫХ КЛЕТОК

ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ  
СТАРЕНИЮ КОЖИ



## СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ SPF 30

ОБЕСПЕЧИВАЕТ МАКСИМАЛЬНУЮ ЗАЩИТУ

ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ 1 И 2 ФОТОТИПОВ

ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНЫЙ, ПОСТЕПЕННЫЙ И  
РОВНЫЙ ЗАГАР

ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАЗРУШИТЕЛЬНОГО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ



# Как минимизировать последствия повышенного воздействия солнца на кожу?

1. Маски и ферментативный эксфолиант с папаином для домашнего применения:
  - Маска-сорбент с зеленым чаем
  - УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА С ЖЕМЧУЖНОЙ ПУДРОЙ
  - Маска водорослевая с гидролизатом мидий
  - Восстанавливающая маска BIOSILK
  - Ферментативный эксфолиант с папаином



# Как минимизировать последствия повышенного воздействия солнца на кожу?

Применение масок позволяет:

- Активизировать обменные процессы в коже за счет питания биоактивными веществами
- Минимизировать проявление возрастных изменений кожи
- Поддерживать нормальный здоровый тонус и эластичность тканей
- Активировать процессы биосинтеза коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты
- Ферментативный эксфолиант с папаином позволяет деликатно очистить поверхность кожи от ороговевших частиц эпидермиса, тем самым способствуя ускоренной регенерации тканей и обновлению клеток





## 2. Средства с антиоксидантами свойствами:

- Фитобальзам с антиоксидантным комплексом
- Поливитаминный бальзам
- Регенерирующий крем COLLAGEN PREMIUM



## 2. Средства с антиоксидантами свойствами:

- Усиливают антиоксидантную защиту клеток
- Укрепляют коллагеновые и эластиновые волокна и стимулируют их синтез
- Повышают эластичность и упругость тканей
- Снимают воспаление и ускоряют регенерацию тканей
- Обеспечивают многоуровневую защиту и увлажнение кожи
- Дубильные вещества и сапонины ускоряют вывод токсинов



### 3. Бальзамы-целители

- Бальзам МИРРАЛГИН
- Гель-бальзам РЕПАРИРУЮЩИЙ
- Гель-бальзам с бактериофагами
- Бальзам БИФИРОН
- Бальзам АНГИО



## 4. Здоровье изнутри - БАД

- МИРРА-ЦИНК капсулированный биокомплекс цинка
- МИРРА-СЕЛЕН биокомплекс селена с амарантовым маслом
- МИРРАВИТ витаминно-антиоксидантный комплекс
- Миррадол



## МИРРА-ЦИНК капсулированный биокомплекс цинка

- стимулирует процесс пролиферации и продлевает жизнь клеток
- тормозит свободнорадикальное окисление
- стабилизирует структуры ДНК, РНК
- входит в состав более 200 ферментов, участвующих в различных метаболических процессах

## МИРРА-СЕЛЕН биокомплекс селена с амарантовым маслом

- катализирует работу витамина Е и повышает его антиоксидантную активность, которая снижает при
- воздействии уф-излучения
- Имеет антимуtagenные и радиопротекторные свойства



## МИРРАВИТ

### ВИТАМИННО-АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

- Снижает процесс окисления липопротеидов
- Антиоксидант
- Участвует в биосинтезе коллагена и эластина
- Способствует биоусвоению ионов Fe
- Усиливает иммунную защиту

## МИРРАДОЛ

### ВИТАМИННО-АНТИГИПОКСАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

- Источник коэнзима Q10, который является натуральным антиоксидантом и способствует генерации энергии в организме
- Источник фолиевой кислоты, которая необходима для иммунной системы



# Взаимозаменяемая и дополняемая программа ухода за кожей при фотостарении:

Ежедневный уход	
Этапы ухода	Косметические средства
Очищение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Мицеллярная вода</li><li>• Молочко очищающее для сухой и нормальной кожи с малиной и клевером</li><li>• МАСЛО-ПЕНА с морским коллагеном</li><li>• Пенка для умывания с фруктовыми кислотами и ромашкой</li></ul>
Тонизирование	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лосьон тонизирующий для сухой и нормальной кожи с пептидами шелка и женьшенем</li><li>• Лосьон, восстанавливающий с икорным золем</li><li>• Освежающий спрей-мист для лица</li></ul>
Сыворотка	<ul style="list-style-type: none"><li>• АКВА-СЫВОРОТКА</li><li>• ANTI-AGE сыворотка</li><li>• Сыворотка увлажняющая с икорным золем осетровых рыб</li><li>• Сыворотка-бустер с пептидами морского коллагена</li><li>• Сыворотка-бустер с гиалуроновой кислотой</li></ul>

<p>Основной уход: глубокое питание, увлажнение, депигментация, уменьшение выраженности гиперкератоза, антиоксидантная защита и солнцезащита</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Солнцезащитный крем SPF 30</li><li>• Крем дневной АЛБИНА</li><li>• КРЕМ-КРИОПРОТЕКТОР</li><li>• УМА-БАЛЬЗАМ с икрой осетровых рыб</li><li>• Фитобальзам с антиоксидантным комплексом</li><li>• Бальзам увлажняющий с гиалуроновой кислотой</li><li>• Поливитаминный бальзам</li><li>• Бальзам для коррекции овала лица</li><li>• Day Cream-Balance - дневной крем-баланс</li><li>• Night Repair Cream - ночной восстанавливающий крем</li><li>• КРЕМ-КОМФОРТ</li><li>• БАЛЬЗАМ-ЭКСПЕРТ</li><li>• Регенерирующий крем COLLAGEN PREMIUM</li><li>• Ультраувлажняющий крем для лица линии CRYO PRO</li></ul>
<p>Уход за кожей вокруг глаз</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гель-корректор для устранения отеков под глазами</li><li>• Крем для век питательный</li><li>• Масляная композиция для кожи век с концентратом икры лососевых рыб</li><li>• ВИТА-СЫВОРОТКА</li><li>• КРЕМ-МИОРЕЛАКСАНТ для локального применения</li><li>• Криомоделирующий крем для век</li></ul>



## ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД

Маска, пилинг

- Маска-сорбент с зеленым чаем
- УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА С ЖЕМЧУЖНОЙ ПУДРОЙ
- Ферментативный эксфолиант с папаином
- Маска водорослевая с гидролизатом мидий
- Маска курортная с целебными сопочными гязями
- Ночная увлажняющая маска
- Крем-маска с икрой лососевых рыб
- Восстанавливающая маска BIOSILK

## ОСНОВНОЙ УХОД

БАД

- МИРРА-ЦИНК капсулированный биокомплекс цинка
- МИРРАВИТ витаминно-антиоксидантный комплекс
- МИРРАДОЛ витаминно-антигипоксантаый комплекс
- МИРРАСИЛ-1 композиция из масел расторопши, кедра, витамина E
- МИРРАСИЛ-2 композиция из масел расторопши, шиповника и ликопина
- МИРРА-СЕЛЕН биокомплекс селена с амарантовым маслом
- МИРРА-ПЫЛЬЦЕНОЛ

# Линия продуктов MIRRA PROFESSIONAL, В КОТОРОЙ ЕСТЬ:

- Серия ГЛИКОЛИМ для безопасного и эффективного пилинга
- Миндальный пилинг-бустер
- Энзимный пилинг
- Различные профессиональные крем-маски и сыворотки, которые помогают бороться с гиперпигментацией





**Спасибо за внимание!**  
**Задавайте вопросы**