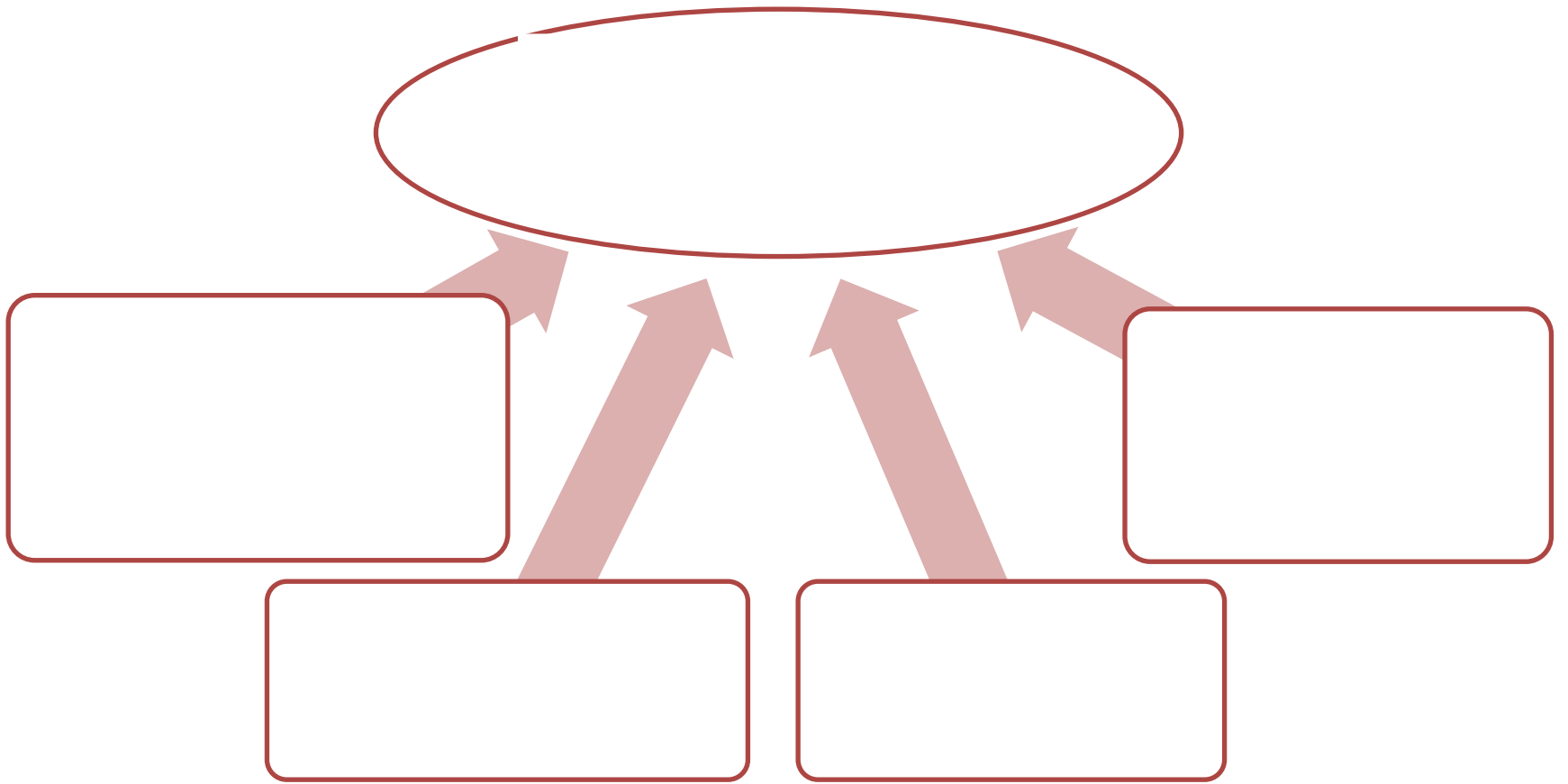


# **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ**

**Профилактическая косметология -** направление эстетической косметологии, занимающееся вопросами, связанными с поддержанием нормального функционирования человеческого организма в целом, в частности кожи, волос, ногтей.



# Уход за кожей лица

**Главные задачи косметического ухода** - поддержание нормальных функций кожи и предотвращение ее преждевременного старения.

В такие программы ухода за кожей лица в обязательном порядке включаются следующие процедуры:

- очищение кожи (броссаж, пилинги, чистки, дезинкрустация, микродермабразия);
- массаж лица и воротниковой зоны;
- украшение лица и тела (коррекция бровей, перманентный макияж);
- тонизирующие, миостимулирующие, лимфодренажные процедуры (массаж ручной, жидким азотом, миолифтинг микротоковые процедуры, Д'Арсонваль, лазеротерапия и др.);
- процедуры, улучшающие состояния верхних слоев кожи (вапоризация, ионофорез с активными сыворотками, различные маски, кремы);
- обучение пациентов грамотному использованию средств и домашнему уходу.

# Уход за нормальной кожей

Если кожа нормальная, без выраженных косметических и возрастных проблем, рекомендуются процедуры:

- демакияж;
- пульверизация;
- пилинг;
- вапоризация в течение 3-5 минут;
- вакуумная чистка (при необходимости добавляется механическая);
- д'Арсонваль (дистанционная методика);
- массаж;
- маска;
- крем.

# Уход за сухой кожей

Причина сухости и покраснения кожи, ее реакция на перепады температуры окружающей среды и умывание водой – нарушение структуры, организации и состава липидов рогового слоя эпидермиса.

Поэтому сухую кожу нельзя питать жиром, в котором содержатся насыщенные жирные кислоты, идентичные кислотам кожного сала. Ее необходимо снабжать веществами, по составу близкими к липидам эпидермиса. Это, прежде всего, ненасыщенные жирные кислоты - линолевая, линоленовая, гамма-линоленовая, арахидоновая, холестерин и его производные, церамиды и др.

При сухой коже показаны следующие процедуры:

- демакияж;
- Тоник;
- легкий пилинг с отшелушивающей эмульсией;
- пульверизация;
- ампульные средства;
- ионизация - усиленная гидратация;
- д'Арсонваль - дистанционная методика;
- массаж;
- маски с эфирными маслами, коллагеновые, крем-маски;
- крем;
- парафин.

# Уход за жирной кожей. Сухая себорея

Прежде всего необходимо правильно поставить диагноз. Лечение сухой и жирной себореи различно.

При сухой себорее кожа жирная, но ведет она себя, как сверхчувствительная сухая. Из этого не следует, что она требует таких же методов лечения. Но это значит, что к ней нужно относиться с той же предельной степенью деликатности.

Лечение сухой себореи состоит из нескольких обязательных этапов и в тяжелых случаях длится довольно долго, иногда месяцами.

В ряде случаев проблему невозможно решить без врача-эндокринолога, гинеколога, иммунолога.

## *Этапы лечения*

**Первый этап.** Глубокое очищение кожи. Его проводят один раз в неделю. Процедура включает:

- распаривание;
- пилинг;
- дезинкрустация;
- броссаж.

В конце процедуры кожу протирают лосьоном с низким содержанием спирта, который должен охлаждать кожу и поддерживать в ней влагу и стабилизировать pH.



**Второй этап.** Увлажнение и тонизирование.

Интенсивная терапия.

*Цель этапа* - максимально насытить кожу влагой, восстановить ее гидролипидный баланс. Для этого используют высокоактивные профессиональные препараты (растворы, гели, эмульсии масло в воде, ампулы, липосомные капсулы).

**Третий этап.** Стимуляция обменных процессов.

На этом этапе выполняются:

- массаж;
- лимфодренаж.

# Уход за жирной кожей. Жирная себорея

При жирной себорее выполняют следующие процедуры.

**Первый этап.** Глубокое очищение -2-3 раза в неделю.

- Пилинг выбирают в зависимости из состояния кожи:
  - ферментный - для чувствительной кожи;
  - с фруктовыми кислотами - для кожи с гиперкератозом;
  - с вапоризацией - для шелушащейся и кожи с комедонами.
- Дезинкрустация.
- Броссаж мягкими щетками, если на коже нет воспалений.

После глубокого очищения кожу протирают лосьоном, который способствует сужению пор.

**Второй этап.** Нормализация функций сальных желез. Для этого накладывают маски:

- на основе каолина, салициловой кислоты, аллантиина, бисоболола, азулена;
- с серой;
- с витамином А и цинком;
- увлажняющие.

**Третий этап.** Нормализация обменных процессов.

На этом этапе выполняются:

- массаж;
- лимфодренаж.

# Уход за комбинированной кожей

Комбинированная кожа бывает двух типов:

*1 тип смешанно-жирная* - лобно-носовая или центрально-носовая область имеет жирную кожу склонную к образованию комедонов и угревой сыпи;

*2 тип смешанно-сухая* - на большей части лица кожа нормальная и только в некоторых областях – сухая.

Кожа смешанного типа очень чувствительна к переменам погоды и легко раздражается.

При таком типе коже нельзя проводить процедуры, которые могут вызвать сильное раздражение кожи.

На участках, склонных к сухости, применяются процедуры, рекомендованные для сухой кожи; на участках, склонных к жирности, - процедуры, которые проводятся при уходе за жирной кожей.

# Уход за чувствительной кожей

Отметим, что такого типа кожи не существует.

Чувствительной может быть любая кожа.

Чувствительность -это состояние кожи, ее готовность, так или иначе, отреагировать на внешнее воздействие.

Признаки чувствительной кожи:

- красные пятна;
- ощущение стянутости;
- дискомфорт после умывания водой;
- краснеет после механического воздействия, даже очень незначительного;
- плохо переносит интенсивные процедуры;
- страдает от препаратов, температур.

## Причины чувствительности кожи:

- Продолжительный стресс. Даже нормальная кожа может стать сверхчувствительной, если человек живет в ситуации продолжительного стресса.
- Нарушение иммунитета кожи.
- Нарушение естественных барьерных функций – недостаток эпидермальных липидов, особенно линолевой кислоты; отсутствие естественных увлажняющих факторов; слишком тонкий роговой слой; изменение микрофлоры.
- Ухудшение качества соединительной ткани, приводящее к деградации коллагеновых и эластиновых волокон.

# Рекомендации

- Если у кожи поврежден липидный барьер, ей необходимы защитные средства, содержащие линолевую и линоленовую кислоты.
- Если кожа реагирует на какой-то косметический препарат, нужно постараться выявить его, проанализировав все используемые средства.
- Процедура очищения кожи должна быть максимально щадящей. Для этого следует использовать молочко или эмульсионный очищающий крем. Остатки препарата смываются только кипяченой водой или отварами трав - мяты, череды, ромашки.
- Не рекомендуется использовать средства для глубокого очищения, в частности, препаратов с фруктовыми кислотами и скрабов. Лучше использовать энзимные пилинги.

- Обязательно надо защищать кожу от прямых солнечных лучей. Для этого следует выбирать препараты с невысоким SPF: чем выше защитный фактор, тем выше концентрация химических фильтров, и, соответственно, больше риска для чувствительной кожи.
- В косметическом кабинете перед началом курса лечения обязательно тестируют кожу. Кроме того, методика лечения и процедуры, которые применяются для чувствительной кожи, зависят от возраста пациента.
- Следует подобрать личный увлажняющий или питательный крем, не содержащий активных стимулирующих добавок, минеральных масел, отдушек и пр. На этикетке должна быть пометка «гипоаллергенный» или « для чувствительной кожи».



# Уход за молодой кожей

Последние исследования в области косметологии свидетельствуют: если правильно подобрать препараты, соответствующие конкретному возрастному периоду то можно регулировать обменные процессы в коже и отсрочить ее необратимые изменения.

В коже 25-летнего возраста уже произошли некоторые изменения, пока еще незаметные невооруженным глазом.

- Снизилась интенсивность белкового обмена, что привело к изменению процесса кератинизации, уменьшению образования собственного коллагена и эластина в дерме. Вследствие этого основной коллаген постепенно теряет способность к восстановлению. Между волокнами коллагена появляются дополнительные химические связи («сшивки»), которые делают конструкцию дермы более жесткой и хрупкой, отчего также страдает эластичность кожи, возникают мелкие морщинки вокруг глаз.

- В роговом слое эпидермиса изменилось содержание влаги, так как произошли изменения в составе натурального увлажняющего фактора. Ощущается дискомфорт от сухости и стянутости кожи. Появились первые симптомы нарушения эпидермального барьера.
- Уменьшились влагоудерживающие свойства матрикса дермы, состоящего из воды и гиалуроновой кислоты. В основном, это происходит из-за возросшей активности фермента гиалуронидазы: она отщепляет воду которую удерживает гиалуроновая кислота, и вода «испаряется».
- Снизились скорость деления клеток в базальном слое эпидермиса и интенсивность их обновления.

## **В косметическом кабинете**

Главный принцип ухода за кожей в возрасте 25 лет - максимальное сохранение ее эластичности и упругости. Стимулирующие процедуры преждевременны.

- Мягкие пилинги, предпочтительно энзимные.
- Помимо очищения необходимы увлажняющие процедуры. Это могут быть маски, орошения, компрессы, использование увлажняющего крема.
- Увлажняющие и тонизирующие процедуры, аппаратные и не аппаратные. Для этого используются средства, способствующие восстановлению влаги: микроэлементы, экстракты водорослей, органические соединения кремния, гиалуроновой кислоты и пр. они не должны содержать биостимулирующих добавок.

- Косметический тонизирующий массаж, который улучшает кровоснабжение кожи и нормализует доставку питательных веществ.
- Кислородные программы, усиливающие процесс тканевого дыхания. Такие программы и в аппаратных (микротоки, ионофорез), и в неаппаратных вариантах (маски и пр.) подразумевают использование средств, содержащих трансдермальные носители кислорода.

# Уход за увядающей кожей

Кожа стареет одновременно со старением всего организма. Внешне это проявляется потерей яркости, обезвоживанием. В ней снижается обмен веществ, ухудшается питание, становится более тонким слой подкожной жировой клетчатки, в результате чего кожа теряет эластичность и упругость, ослабевают функции потовых и сальных желез.

В возрасте после 45 лет сальные железы выделяют в три раза меньше жира, чем в молодости; все слои кожи становятся более тонкими.

Морщины - углубляются.

Косметические процедуры для увядающей кожи должны способствовать отшелушиванию омертвевших роговых клеток кожи, активизации жирового и водного обменов, активизировать работу фибробластов кожи, увлажнять, восстанавливать яркость.

В результате кожа становится более упругой и эластичной, восстанавливаются ее естественные функции и улучшается цвет лица.

# В косметическом кабинете

- Прежде всего, необходимо глубоко очистить кожу. Для этого можно использовать пилинг с фруктовыми кислотами. Одна из составляющих этой процедуры – паровая ванна для кожи лица, увлажняющая ее верхний слой, открывающая поры и улучшающая кровоснабжение.
- После пилинга полезен охлаждающий гель с экстрактом морских водорослей, содержащий большое количество влаги. Он освежает кожу и дает ей возможность отдохнуть.
- Далее рекомендуется массаж с использованием массажного крема для увядающей кожи. Он активизирует обмен веществ, восстанавливает нормальное значение pH. В результате кожа становится более эластичной и упругой,

- Массаж лица (лечебный, пластический), при необходимости общий массаж, массаж шейно-воротниковой зоны и антицеллюлитный.
- Маски - чередование увлажняющих, лифтинговых, пластифицирующих, термо-, водорослевых и других масок.
- Дневной крем, которым пациент пользуется ежедневно. Использование косметических средств «антивозрастной» терапии в профессиональном уходе - одна из важных составляющих в состоянии увядающей кожи. Эти косметические средства должны содержать биологически активные компоненты, способствующие стимуляции клеточного метаболизма, улучшение трофики кожи, восполняющие недостаток микроэлементов, витаминов, обладающие антиоксидантным, защитным эффектом.



- Физиопроцедуры:
  - миолифтинг (обычный или микротоковый);
  - лимфодренаж (при необходимости липолиз или вакуумный массаж);
  - лазеротерапия;
  - ионофорез биологически активными сыворотками (с королевским желе, олигоэлементами, эластином, вытяжкой из плаценты, коллагеном, гиалуроновой кислотой и др. );
  - Д'Арсонваль, массаж жидким азотом.

По показаниям (расположены в порядке последовательности их назначения):

- Адекватный уход за кожей в соответствии с возрастом.
- Классический косметический уход.
- Аппаратные методики.
- Пилинги.
- Микродермабразия и лазерная дермабразия.
- Инъекционные методики.
- Дермабразия.
- Хирургическая коррекция.

# Уход за кожей с проявлениями тепеангиэктазии

Цель косметических процедур - охлаждение и увлажнение кожи. Процедуры должны быть щадящими.

В косметическом кабинете

- Демакияж.
- Использование тоника.
- Рекомендуется только холодное распаривание.
- Пилинг ферментный.
- Рекомендуется гальванизация.
- Использование крема.
- Маски, сыворотки.

# УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

## Рекомендации по уходу за кожей вокруг глаз.

На глазах неизбежно сказываются возрастные изменения: ослабевают эластичность мышц, сила сокращений наружных и внутренних мышц вокруг глаз. В области глаз, как и в области шеи и рук, слой эпидермиса тонкий.

- Для очищения кожи вокруг глаз следует использовать только молочко, одобренное офтальмологами, и ватные шарики.
- Косметические средства необходимо менять раз в четыре месяца, чтобы избежать конъюнктивита и аллергической реакции.
- Для ухода за кожей вокруг глаз либо следует использовать отдельные средства, либо ухаживать за всем лицом так, будто оно так же чувствительно и нежно, как и область вокруг глаз.

# Косметические процедуры

Косметика, которая используется для глаз, должна быть создана специально для этой деликатной зоны.

Для ухода за кожей вокруг глаз используются средства, обладающие выраженным успокаивающим действием, не содержащие красящих веществ и отдушек, не раздражающие глаза.

- *Листки из обычного коллагена* рекомендуются для локального интенсивного увлажнения для любых небольших зон лица, имеющих признаки поверхностного обезвоживания. Накладываются на предварительно подготовленную к процедуре кожу увлажняются при помощи кисти лосьоном по типу кожи или очищенной водой.
- *Освежающая маска для кожи вокруг глаз* нежно разглаживает морщинки, быстро уменьшает круги и мешки под глазами, снимает признаки усталости. Наносится на 20-30 минут на область вокруг глаз.

В состав масок включают успокаивающие и снимающие раздражение экстракты, флавоноиды, например гинкго-билоба, который усиливает венозный отток.

- Очистить кожу средством для снятия макияжа с глаз. Наложить маску на область вокруг глаз. Сверху кисточкой нанести состав для маски (чаще всего это гель). Удалить пузырьки воздуха, разглаживая маску кисточкой. Через 20 - 30 минут удалить маску и легкими массирующими движениями втереть гель, чтобы он полностью впитался. Затем нанести на веки бальзам или крем для контура вокруг глаз.

- **Бальзам для ухода за кожей вокруг глаз.** В состав бальзама могут входить фибронектин, экстракт хвоща, экстракт розмарина и хмеля, экстракт сосновой шишки, витамин Е. Благодаря содержанию регенерирующих веществ, бальзам предупреждает уменьшает «гусиные лапки», а за счет успокаивающих растительных экстрактов снимает усталость, оставляет ощущение свежести. Его рекомендуется применять перед наложением маски, перед окраской ресниц. Бальзам используется в конце процедуры в качестве защитного средства.
- **Эликсиры против морщин** - содержат в своем составе пептиды и факторы роста, позволяющие бороться с возрастными проявлениями вокруг глаз - морщинами - и белки сои, обеспечивающие лифтинг-эффект. Применение такого эликсира разглаживает морщины и оказывает постепенный омолаживающий эффект.



# Мешки под глазами

Мешки под глазами, как правило, вызываются следующими причинами:

- за ночь к утру накапливается жидкость, чему могут способствовать аллергия, раздражение, болезни почек и сердца, бессонница;
- возрастные жировые изменения - грыжи.

## *Рекомендации*

- Нужно спать так, чтобы голова немного возвышалась над уровнем тела.
- В питании исключить острые и соленые блюда, избегать употребления пива, а также других алкогольных напитков.
- Применять активные средства для ухода за кожей вокруг глаз.
- Массаж.
- Дренаж.
- Блефаропластика.
- Гимнастика для глаз.

# УХОД ЗА КОЖЕЙ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ

## Особенности кожи шеи, декольте и груди

Кожа шеи, декольте и груди – очень нежная, тонкая и содержит мало сальных желез. Поэтому здесь образуются мало кожного жира и эластичность и барьерные функции кожи на этих участках ниже, чем на других участках.

Подкожная мышца очень тонкая. Она находится непосредственно под кожей, покрывая всю область шеи и часть лица, ее передние пучки располагаются в области рта.

С возрастом мышцы постепенно атрофируются. На шее этот процесс становится заметным гораздо раньше, чем на лице, и развивается он быстрее. Вначале опускаются уголки рта, затем обвисает кожа шеи, поскольку мышца уже не способна поддерживать ее в натянутом

- Дополнительные нагрузки на эти зоны: ношение слишком узкого бюстгалтера, жесткая диета, длительное пребывание на солнце или в солярии. Уход за кожей шеи, декольте и груди должен быть направлен на укрепление, тонизацию и лифтинг кожи.

# Косметические процедуры

Процедуры по уходу за кожей шеи, декольте и груди проводят в косметическом салоне в несколько этапов.

**Первый этап.** Очищение кожи шеи, декольте и груди.

Процедура выполняется с помощью лосьона или специального очищающего средства. Усилить действие препаратов можно, предварительно подготовив кожу горячим влажным компрессом или используя вапоризатор. Можно сделать легкий пилинг, способствующий восстановлению кровообращения и удаляющий отмершие частицы рогового слоя эпидермиса. Для этого применяются только мягкие деликатные средства для сухой кожи, не содержащие грубых эксфолиантов и концентрированных кислот.

## **Второй этап. Маски.**

Под маску можно нанести сыворотку или ампульное средство, концентрат по проблеме (увлажнение, омоложение, лифтинг).

Для разглаживания кожи применяют маски с активными ингредиентами, которые способствуют активизации кровообращения. Чаще всего это экстракты гинкго, арники, каштана, колы и пр. Поскольку в области шеи часто наблюдается снижение активности сальных желез, для этой зоны очень полезны довольно жирные питательные маски и кремы. Они могут содержать производные парафина, церезина, минеральные масла, триглицериды.

Шею перегревать нельзя, чтобы не спровоцировать эффект гипертермии (теплового шока).

## **Третий этап. Массаж.**

В качестве массажных средств используют любые питательные и массажные препараты, обеспечивающие хорошее скольжение. Препараты должны быть предназначены для сухой кожи.

Массаж шеи выполняют в основном поглаживающими движениями, направленными вверх - от ключиц к подбородку. Оставшийся на коже крем должен полностью впитаться.

Для ухода за кожей декольте можно использовать массаж мягкими щеточками, но делать его следует очень осторожно, учитывая чувствительность кожи этой зоны.

## Четвертый этап. Тонизация кожи с помощью компрессов.

- После проведенных процедур нужно успокоить кожу и закрыть поры специальным холодным компрессом с низким содержанием квасцов, черного чая, аминокислот, арники, ромашки и пр. Затем наносят базовый питательный или увлажняющий крем. Если кожа имеет сниженный тонус, то в качестве альтернативы можно использовать моделирующие или парафиновые маски на область подбородка. Маска не должна вызывать окклюзию (сдавливание), поскольку это может нарушить кровообращение и вызвать головокружение.

- Особенно осторожно следует обращаться с передней поверхностью шеи - щитовидная железа требует повышенной деликатности.
- Другой метод тонизации - попеременное нанесение горячих и холодных компрессов. Прежде чем начинать контрастные компрессы, косметолог должен убедиться, что у пациента нет проблем со щитовидной железой.



# УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

За состоянием кожи рук необходимо тщательно следить. Самое основное, конечно, - это соблюдение гигиены, поддержание чистоты рук.

За руками рекомендуется самостоятельный уход, который сводится к их очищению, смягчению и защите от вредных воздействий.

Для защиты рук рекомендуются защитные кремы, резиновые перчатки.

Мыть руки лучше мылом со щелочной средой, соответствующей нормальной коже (рН 5,5-6,6).

## **В косметическом кабинете**

- Пилинг
- Парафиновые маски.
- Питательные моделирующие маски.
- Ампульные средства.
- Массаж.
- Гимнастика для рук.
- Кремы против старения и пигментных пятен, средства, защищающие от ультрафиолетовых лучей.
- Применение СПА-программ (очищение, скраб, маска для рук, сыворотка глубокого увлажнения, крем) является эффективным направлением в уходе за руками.