

## СУХАЯ КОЖА

# Сто причин, четыре шага коррекции



### Полина Лайтер

*Косметолог, специалист в области восстановительной косметологии и естественного омоложения лица и шеи. Автор метода восстановительной послойной терапии Reface Laitlift System (Израиль)*

*Область профессиональных интересов: терапевтический уход, реабилитация кожи после травм различного генеза, механизмы действия и клиническая эффективность современных уходовых комплексных процедур и программ.*

### ЧТО СТОИТ ЗА ПОНЯТИЕМ «СУХОСТЬ КОЖИ»? И ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ С ЭТИМ ДИАГНОЗОМ ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ?

«Кожа вдруг стала сухой, стянутой и чувствительной». Это — одна из самых частых жалоб, с которой ко мне (и, думаю, не только ко мне) обращаются пациенты. Звучит проблема одинаково, но причины ее могут быть разными, равно как и способы решения.

Важно помнить: тип кожи — это генетически заложенный набор функциональных и органических свойств. А состояние кожи — это реакция на воздействие внешних и внутренних факторов, которые меняют ее барьерные свойства, физико-химические функции и способность защищаться. Собственно, именно на состояние кожи, а не на тип, чаще всего жалуются пациенты. И именно состояние кожи мы и должны улучшить.

И для этого — сделать несколько последовательных шагов.

### ШАГ 1. УСТАНОВЛИВАЕМ ПРИЧИНУ

Давайте вспомним основные внешние и внутренние факторы, вызывающие дискомфортные ощущения и сухость кожи:

- неблагоприятные климатические условия (к которым, к слову, можно отнести не только погодные явления, но и центральное отопление);
- возрастные изменения;
- общие заболевания, затрагивающие липидный обмен (гормональные нарушения, диабет, гипотиреоз и др.);
- кожные заболевания, в частности атопический дерматит и псориаз;
- использование неправильно подобранных косметических препаратов;
- воздействие факторов, способствующих развитию окислительного стресса (УФ-излучение, постоянные длительные перелеты);

- психологический стресс;
- ограничение приема в пищу жиров;
- полное или частичное удаление рогового слоя кожи в результате травмы;
- инвазивные процедуры (срединные и глубокие пилинги, пластические операции).

Причин много, но условно их можно разделить всего на три основные группы:

- 1) сухость кожи, вызванная разрушением барьерных структур рогового слоя (в том числе инвазивными косметологическими вмешательствами) или дефицитом незаменимых жирных кислот;
- 2) патологическая сухость, вызванная хроническими заболеваниями кожи или общими заболеваниями, затрагивающими липидный обмен;
- 3) возрастная сухость кожи, связанная с гормональными перестройками в организме.

На практике, конечно, часто бывает, что причин две, три и даже больше, и все они накладываются друг на друга. Но лидирующей обычно оказывается все-таки одна. И именно она определяет характер происходящих в коже изменений.

## ШАГ 2. ОПРЕДЕЛЯЕМ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Причины, входящие в первую группу, относительно быстро решаются правильно составленным домашним и профессиональным косметическим уходом. Если сухость связана с авиаперелетами, сменой погоды, стрессами, избыточной инсоляцией, кожу в первую очередь нужно успокоить и увлажнить. Соответственно, назначаем курс увлажняющих процедур «быстрого реагирования» и подбираем средства для домашнего ухода на основе ингредиентов, решающих эти проблемы. Я рекомендую в этих случаях эмульсионные препараты (кремы), содержащие наряду с эмолянтами (липиды, высокомолекулярные силиконовые масла) гиалуроновую кислоту различного молекулярного веса, растительные экстракты с противовоспалительным действием (например, экстракт центеллы или ромашки), «успокаивающие» синтетические биопептиды (скинасенсил), α-липоевую (тиоктовую) кислоту и т.д.

Те же меры позволяют значительно облегчить состояние и снять неприятные ощущения, если речь идет о причинах из второй группы. В случае, когда сухость кожи вызвана нарушением барьерных структур рогового слоя или дефицитом незаменимых жирных кислот, процедуры в клинике и домашний уход будет опираться на препараты, в состав которых входят физиологические липиды (церамиды, холестерин, сквален, незаменимые жирные кислоты), ретинол, пробиотический комплекс, антиоксиданты, витамины группы E, B и K.

# Bio-expander

ECO-BIO-COSMETICS

## Линия экокосметики Bio-Expander для ежедневного ухода

ВОССТАНАВЛИВАЕТ  
ОСВЕТЛЯЕТ  
УВЛАЖНЯЕТ



### Содержит:

- гиалуроновую кислоту;
- масло косточек граната;
- экстракты винограда, полыни



Линия представлена  
дневными и ночными  
кремами

### ООО «ФИТОДЖЕН»

115054, Москва, ул. Дубининская, д. 35  
(495) 633-28-20, 633-27-14, (499) 787-72-12  
phitogen@bk.ru

### ООО «МАСПИ ЛАЙН»

191011, Санкт-Петербург, ул. Караванная, д. 1, оф. 324  
(812) 310-2348, 310-2601  
maspi@bk.ru

[www.phitogen.ru](http://www.phitogen.ru)

реклама

Реклама. Товар сертифицирован.

*«Я активно использую поверхностные пилинги-сыворотки. За счет периодического умеренного раздражения кожи происходит физиологическая стимуляция обменных процессов, улучшается микроциркуляция, иннервация, лимфодренаж, регулируется кератинизация и обновляется эпидермис, улучшаются синтетические процессы»*

А вот при возрастной сухости коррекция будет более сложной. Работать нам предстоит не только с роговым слоем кожи, но и с подкожными соединительнотканными структурами лица и шеи. Решение этих проблем или хотя бы снятие остроты состояния я лично рассматриваю как вызов.

Здесь важно понимать, что лежит в основе воспалительных, дистрофических и инволюционных процессов в возрастной коже. Согласно сегодняшним представлениям, они являются следствием дисбаланса нейроэндокринной регуляции и способствуют прогрессирующему ухудшению микроциркуляции кожных тканей во всех слоях кожи:

- 1) истончение подкожно-жировой клетчатки ведет к инволюционным изменениям;
- 2) происходят структурные перестройки дермального матрикса: уменьшение доли гликозаминогликанов, ответственных за водный баланс дермы, выражается в снижении тургора, а изменения в коллагеново-эластиновых волокнах — в ухудшении эластичности;
- 3) замедление клеточного обновления в эпидермисе сказывается на барьерной функции рогового слоя и его способности удерживать воду — развивается сухость кожи.

Косметический уход я рассматриваю не только как возможность повлиять на поверхностные структуры, но и — в комплексе с кинезиологическим тейпированием, мануальными техниками и другими методами воздействия на глубокие ткани — как способ, способствующий улучшению функционирования подкожных структур — мышц, фасций, связок, костей, суставов, и тем самым улучшающий микроциркуляцию.

Особенно важным воздействие на глубокие ткани является при коррекции возрастных или послеоперационных изменений, так как в этих двух случаях всегда присутствуют биомеханические изменения, как естественные, так и посттравматические. Соответственно, терапевтическая стратегия ухода будет опираться на метод физиологического послойного восстановления соединительной ткани.

### ШАГ 3. ВЫСТРАИВАЕМ СТРАТЕГИЮ

Вот основные этапы, которые включает в себя эта стратегия:

- диагностика, восстановление и поддержание барьерной функции кожи;
- диагностика, коррекция и поддержание биомеханического состояния подкожных структур лица и шеи;
- диагностика, коррекция и профилактика нарушений микроциркуляции и лимфатического застоя;
- долгосрочная (возрастные изменения) или краткосрочная (по показаниям, в случае если мы говорим о коже после инвазивных косметологических или хирургических процедур) стратегия домашнего ухода;
- рекомендации по коррекции и профилактике образа жизни и уровня психологического стресса.

### ШАГ 4. СОЗДАЕМ АЛГОРИТМ ПРОЦЕДУРЫ

Диагностико-терапевтический алгоритм процедуры по послойному восстановлению кожи лица и шеи условно можно разделить на четыре последовательных этапа:

- 1) сбор анамнеза;
- 2) тройная диагностика состояния кожи и подкожных структур лица и шеи;
- 3) составление программы и назначение домашнего ухода;
- 4) интеграционное воздействие на кожу и организм.

## Сбор анамнеза

При сборе анамнеза важно не упустить детали. Вот краткий список факторов, которые я стараюсь учесть:

- определить причину нарушения текстуры кожи (наличие сухости, шелушения, стянутости, пигментации, телеангиэктазий, гиперкератоза, кожных дерматозов и т.д.);
- выяснить наличие системных заболеваний и сопутствующих патологий, провоцирующих сухость (гипотиреоз, сахарный диабет, гормональные изменения, авитаминозы, онкологические, гематологические заболевания, дерматиты, псориаз);
- уточнить образ жизни (место жительства, курение, алкоголь, питание, прием лекарств, уровень психологического стресса, недостаточный сон, злоупотребление пребыванием на солнце, уменьшение жиров в рационе и т.д.);
- обсудить индивидуальные особенности пациента (возраст, пол, уточнение анатомических, функциональных особенностей лица и тела);
- выяснить, проводились ли (какие и когда) аппаратные или химические пилинги;
- выяснить наличие в тканях филлеров, ботулотоксина, нитей;
- определить и учесть тип мышечной активности, морфологический тип старения лица, состояние сосудистой системы лица и шеи;
- выяснить вид и объем возможной (в настоящем или прошлом) эстетической оперативной коррекции;
- учесть степень выраженности побочных эффектов операции;
- учесть наличие осложнений после оперативного вмешательства;
- учесть возможности пациента (количество свободного времени, материальные возможности и т.д.).

## Тройная диагностика

Тройная диагностика строится :

- на визуальном осмотре;
- пальпаторном обследовании;
- фотодокументировании в 3 ракурсах, что дает возможность максимально точно проанализировать биомеханические изменения подкожных структур лица и шеи.

## Составление программы воздействия

Когда все определено, я рекомендую начать коррекцию с тестовой процедуры. Она позволяет проанализировать состояние барьерных свойств кожи, проследить реакцию на препараты, которые предполагается использовать далее, и назначить правильный домашний уход.

Схема универсальной процедуры по ускорению восстановления кожного баланса такова.

- 1) Очищение с помощью мягкой эмульсии на основе пробиотического комплекса, предназначенного для восстановления кожного барьера, и тонизирование с помощью успокаивающего лосьона.
- 2) Поверхностный ферментативный пилинг.
- 3) Успокаивающее и регенерирующее средство.
- 4) Защитный крем.



*Косметический уход я рассматриваю не только как возможность повлиять на поверхностные структуры, но и — в комплексе с кинезиологическим тейпированием, мануальными техниками и другими методами воздействия на глубокие ткани — как способ, способствующий улучшению функционирования подкожных структур — мышц, фасций, связок, костей, суставов, и тем самым улучшающий микроциркуляцию.*





### Пептид из порошкового молока можно использовать для увлажнения кожи во время умывания

Лаборатория TRI-K Industries сообщила о новых результатах исследования нового косметического ингредиента пептидной природы Milk Tein NPNF.

Созданный на базе пищевого молочного порошка, Milk Tein NPNF сразу после нанесения на кожу повышает уровень гидратации рогового слоя, а при регулярном использовании укрепляет его собственные водоудерживающие структуры.

Особенно актуально применение этого ингредиента в средствах, которые смывают с помощью воды, — гелях для душа, очищающих средствах для лица, масках для лица и рук. Milk Tein NPNF создан в рамках проекта Non-Paraben, Non-Formaldehyde, ориентированного на потребителей безопасной и эффективной косметики.

Источник: TRI-K Industries ([www.sofw.com](http://www.sofw.com))

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ

После того, как диагноз подтвержден и тестовая процедура проведена, необходимо дать пациенту конкретные рекомендации и объяснить, что результат терапии зависит, в том числе, от того, насколько он будет их соблюдать. Я обычно рекомендую следующее:

- исключить из средств домашнего ухода препараты, которые могут оказывать разрушительное воздействие на барьерные функции кожи (натуральное мыло, спиртовые лосьоны);
- использовать мягкие средства очищения, которые не содержат ПАВ вообще (мицеллярный раствор) или содержат дерматологически мягкие ПАВ (очищающее молочко). После этого кожу необходимо тщательно ополоснуть теплой водой. В случае сильного загрязнения можно использовать синтетическое мыло с pH 5,5–6,0, но надо следить за тем, чтобы время контакта пены с кожей было минимальным — лучше несколько раз намылить и смыть, чем долго втирать средство в кожу. Помимо ПАВ, в очищающих средствах приветствуются успокаивающие и смягчающие добавки (пробиотический комплекс, растительные экстракты);
- периодически тонизировать кожу неспиртовым лосьоном на основе глицерина и полимеров (синтетических или природных) с успокаивающим противовоспалительным действием, содержащим водорастворимые растительные экстракты, богатые биофлавоноидами (экстракт зеленого чая, кожуры винограда и пр.);
- для увлажнения рогового слоя и поддержания его водного баланса применять препараты, в составе которых есть вещества, способные притягивать и удерживать воду (глицерин, сорбитол, гиалуроновая кислота, гель алоэ, аминокислоты, молочная кислота и т.д.);
- применять препараты, которые нормализуют состав и структуру липидов рогового слоя (витамин Е, экстракт масла косточек сладкого миндаля);
- применять препараты, улучшающие сосудистое русло (ниацинамид, биофлавоноиды, витамины С и К);
- использовать препараты, обогащенные антиоксидантами (витамин С, убихинон, α-липоевая кислота и др.);
- избегать бесконтрольного использования высушивающих кожу косметических средств (спирт, натуральное щелочное мыло, детергенты, а также препараты на основе гидроксикислот с pH ниже 4,0 и ретинола), частого проведения процедуры химического пилинга и микронидлинга (использование мезороллеров в домашних условиях);
- добавить в ежедневный уход солнцезащитные кремы, содержащие физические и химические УФ-фильтры широкого спектра. По возможности отказаться от пребывания на солнце;
- по возможности избегать перегрева (даже в тени) и стараться сократить пребывание в помещениях с сухим кондиционированным воздухом;
- корректировать количество выпиваемой жидкости (дневная доза: 30 мг воды и/или зеленого чая на один кг веса);
- сбалансировать пищевой рацион, уделяя особое внимание жировым компонентам (богатые ненасыщенными жирами продукты должны употребляться в пищу минимум 3 раза в неделю);
- высыпаться;
- добавить физическую нагрузку, улучшающую мышечный баланс тела (пилатес, методика упражнений Фельденкрайза).