

доктор АНДЖАЛИ МАХТО

БИБЛИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ХОТЕЛИ СПРОСИТЬ
СВОЕГО КОСМЕТОЛОГА



Красотека

Анджали Махто

**Библия ухода за кожей.
Все, о чем вы хотели
спросить своего косметолога**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613.49
ББК 51.204.1

Махто А.

Библия ухода за кожей. Все, о чем вы хотели спросить своего
косметолога / А. Махто — «Эксмо», 2018 — (Красотека)

ISBN 978-5-04-096172-6

Каждая женщина понимает, насколько важно следить за своей внешностью. Но как не утонуть в непрерывном водовороте терминов, рекламных обещаний, бабушкиных рецептов и советов бьюти-блогеров? Эта книга профессионально и понятно рассказывает о том, что представляет собой кожа, какие процессы происходят в различных ее слоях и что необходимо делать, если на коже появились раздражение, зуд, пигментные пятна или признаки преждевременного старения. В своей книге доктор Махто развенчивает все мифы о том, что лечение в домашних условиях поможет оздоровить кожу, сделать ее красивой и молодой, а также избавит от реальных кожных заболеваний. Благодаря профессиональным советам автора вы узнаете, как сделать кожу чистой и сохранить ее здоровье и молодость на всю жизнь.

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-096172-6

© Махто А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Вступление	7
Глава 1	9
Строение кожи	10
Старение кожи	12
Что приводит к старению кожи?	13
Каким образом солнечные УФ-лучи вызывают старение кожи?	15
Цветная кожа	16
Глава 2	17
Очищение	18
Сыворотки	21
Увлажнение	22
Крем для кожи вокруг глаз	24
Эксфолиация	25
Маски	27
Солнцезащитные средства	28
Термины из области косметологии	30
Глава 3	36
Жирная кожа	37
Сухая кожа	38
Чувствительная кожа	39
Нормальная/комбинированная кожа	40
Глава 4	41
Подростковый период	42
Беременность	43
Менопауза	47
Глава 5	49
Акне	49
Рубцы от акне	63
Поры	68
Розацеа	70
Пигментация	75
Возрастная пигментация (веснушки, солнечное лентиго, «печеночные пятна»)	79
Темные круги под глазами	81
Глава 6	85
Сон	85
Микробиом кожи	88
Диета	91
Физические упражнения	93
Загрязнение окружающей среды	96
Курение	97
Алкоголь	98
Глава 7	99
Кремы и гели	100
Руководство по анти-эйдж уходу за кожей для ленивых	109
Методы шлифовки кожи	113

Другие методы омоложения кожи	116
Глава 8	118
Меланома	119
Другие виды рака кожи	121
Профилактика	122
Солнечный ожог	124
Сага о витамине D	126
Глава 9	127
Руководство по выбору дерматолога	128
Несколько мыслей напоследок	129
Слова благодарности	130

Анджали Махто

Библия ухода за кожей. Все, о чем вы хотели спросить своего косметолога

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Посвящается моим родителям, Байдианату и Камле Мато

Вступление

Рынок товаров для красоты в Великобритании оценивается в 17 миллиардов фунтов, и эта цифра скорее всего вырастет в ближайшие годы и десятилетия, так как мы готовы все больше тратить на средства по уходу и на меняющийся стиль жизни. В желании иметь безупречную молодую кожу нет ничего нового. О нем писали еще во времена Древнего Египта, когда притирания – успокаивающие мази – повсеместно использовали для увлажнения кожи, а сурьмой подводили глаза.

В каком-то смысле это даже удивительно, как мало изменились наши идеалы красоты на протяжении веков. В современной жизни Священный Грааль безупречной кожи по-прежнему не потерял своего значения. Правильно или ошибочно, но кожа без изъянов все еще считается видимым признаком хорошего здоровья и благополучия.

С самого раннего возраста средства массовой информации бомбардируют нас социальными идеалами красоты. Изображения явно недостижимого совершенства по-прежнему преобладают в гляцевых журналах и газетах, и положение усугубляют прошедшие строгий отбор и отредактированные снимки в социальных сетях. Кто когда-нибудь просматривал Instagram без того, чтобы на него не вываливались одно за другим фото знаменитостей с идеальной кожей? Хотя мы понимаем, как это делается, зачастую поддаемся влиянию того, что видим и читаем. Но эти знаменитости тоже люди и так же страдают от таких же проблем с кожей, как и мы, простые смертные.

Мое отношение к тому, что я читаю об уходе за кожей, поразительно изменилось за прошедшие годы. Я была подростком в начале 1990-х годов, страдала от ужасного акне и с жадностью читала любой предлагавший «лекарство» журнал, который только попадался мне в руки. Позвольте мне сразу сказать: яблочный уксус, домашние скрабы из сахара, зубная паста, отшелушивающие маски не помогли (и это только вершина айсберга!). Разумеется, акне стало меньше после визита к дерматологу, а не после применения сотен средств по уходу за кожей, на которые я даром потратила деньги. Вы могли подумать, что я усвоила урок... Но это не так. Я опять обратилась к тем же журналам, когда дело дошло до лечения рубцов после борьбы с акне. Но чудо не произошло, масло лаванды не стало подходящим средством для выпуклых рубцов на моих щеках.

Шли годы, я стала дипломированным дерматологом и заинтересовалась вопросами косметики и ухода за кожей в дополнение к медицинским проблемам кожи. Я все еще читала гляцевые журналы, но уже могла критически оценить и предлагаемые методы лечения, и врачей или экспертов, мнение которых цитировалось. Я поняла, что быти-журналы тесно связаны с рекламными компаниями. А эти PR-компании работают на производителей косметики и средств по уходу за кожей. В свою очередь, компании-производители платят PR-компаниям большие суммы денег, чтобы они продвигали их продукцию. Поэтому многое из того, что мы читаем в журналах, опосредованно спонсируется, и нам сложно отличить рекламу от разумного медицинского совета.

И самое интересное: зачастую эксперты на самом деле совсем не эксперты.

Так возникает настоящее минное поле для любого, кому потребовался серьезный беспристрастный совет по уходу за кожей, подтвержденный научными данными. Последние косметические тренды из Кореи – это пустышка или в этом концепте действительно есть что-то полезное? Соедините статьи о стиле из гляцевых журналов и газет, и любой человек сможет вести блог о чем угодно. У каждого есть собственное мнение об уходе за кожей и о том, что работает (по его мнению). Как человек может ожидать надежных результатов от очередного средства, приносящего прибыль производителю?

В этой книге вы найдете качественные советы по уходу за кожей. На ее написание меня вдохновили те самые вопросы, которые мне ежедневно задают такие же люди, как вы и я. Эти советы вносят ясность в многообразие противоречивых сведений, которые обрушиваются на нас со всех сторон. У нас должно быть достаточно знаний, чтобы критически воспринимать то, что мы читаем. Нам необходимо научиться отвергать информацию, которая не подкреплена серьезными научными исследованиями.

Более того, я надеюсь, что эта книга станет спасением для тех, кто долгие годы борется с проблемами кожи или просто не решается обратиться за помощью. Проблемы с кожей – это признанная причина низкой самооценки, тревожности, депрессии и социальной изоляции. Так образуется порочный круг, в котором психологические проблемы только усугубляют проблемы с кожей. Предоставив надежный источник информации и знаний о том, когда обращаться за медицинской помощью, я помогаю вам разорвать этот порочный круг.

Монолит дезинформации об этом прекрасном и сложном органе необходимо разрушить. Хорошая кожа может быть у каждого из нас, а не только у тех немногих счастливиц с отличными генами, большим количеством свободного времени или денег. Качественный уход за кожей не обязательно должен быть сложным или дорогостоящим. И никогда не поздно начать ухаживать за своей кожей или изменить привычный уход. Пришло время сделать кожу приоритетом.

Глава 1

Знакомство с кожей: ускоренный курс

Невозможно научиться правильно ухаживать за кожей, если сначала не понять, что такое кожа и как она работает. В этой главе я попробую снабдить вас базовыми знаниями из области достаточно сложной науки, чтобы вы знали все, что необходимо.

Кожа человека – это сложный биологический орган, тесно связанный со здоровьем и красотой или болезнью. По праву или нет, но хорошая кожа, особенно на лице, с давних пор считалась привлекательной. Это тесно связано не только с внешним впечатлением, но еще и с самоуважением, уверенностью в себе и с тем, какими мы видим самих себя.

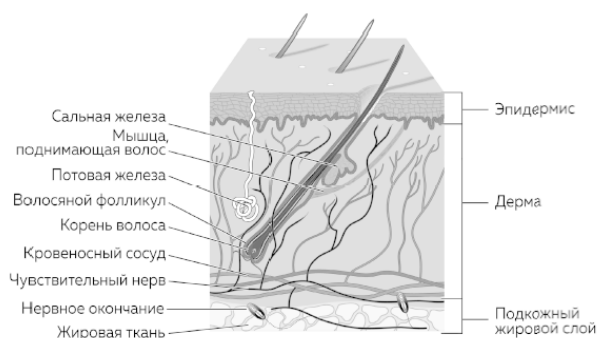
Но кожа – это не только внешний слой. Она выполняет несколько важных физиологических функций в поддержании здоровья. Кожа – это физический и биохимический барьер между человеком и внешним миром, который одновременно защищает нас от ультрафиолетового излучения солнца (UV), предупреждает потерю влаги и блокирует доступ в организм нежелательных микробов и химических веществ. Клетки иммунной системы присутствуют в коже, предупреждая инфекции. Температуру тела регулируют кровеносные сосуды в коже. Кожа – это важный орган чувств и площадка для выработки витамина D. Мы бываем настолько одержимы внешним видом своей кожи, что забываем поблагодарить ее за все те замечательные вещи, которые она делает для нас каждый день.

Строение кожи

Чтобы понять, как работают косметические средства, почему возникают распространенные проблемы с кожей и что происходит с нашей кожей в процессе старения, необходимо понимать, как устроена кожа и из чего она состоит.

У кожи две основные части: верхний слой, эпидермис, и нижний слой, дерма. Эта «парочка» располагается на слое жировой и соединительной ткани, которая поддерживает кожу.

Самый верхний слой кожи – поверхность эпидермиса – называется роговым слоем. Он состоит из омертвевших клеток кожи, которые необходимы для выполнения защитных функций. Клетки кожи обновляются примерно каждые двадцать восемь дней, при этом клетки из верхних слоев падают, и на их место поднимаются клетки из нижних слоев.



Эпидермис

Эпидермис – это внешний слой кожи, который непосредственно «общается» с внешним миром. Для успешного выполнения работы в качестве первой линии обороны этот слой состоит из клеток четырех видов, каждый из которых играет собственную важную роль.

а) Кератиноциты

Главные клетки в эпидермисе – кератиноциты – вырабатывают белок кератин, обеспечивающий коже физическую защиту и водонепроницаемость. Скорее всего, вы уже знакомы с кератином, так как это основная составляющая часть волос и ногтей. Он может входить в состав некоторых средств по уходу.

б) Меланоциты

Эти клетки вырабатывают пигмент меланин, который придает нашей коже цвет и защищает от ультрафиолетового излучения солнца.

в) Клетки Лангерганса

Клетки Лангерганса являются частью иммунной системы и готовы найти и обезвредить любые микробы, которые могут попасть на кожу.

г) Клетки Меркеля

Эти клетки-механорецепторы находятся в глубоких слоях эпидермиса и помогают нам ощущать прикосновения.

Дерма

Дерма располагается под эпидермисом. Она состоит из двух частей: верхняя сосочковая (папиллярная) дерма и нижняя сетчатая (ретикулярная) дерма. Папиллярная дерма богата

нервными окончаниями, тогда как ретикулярная дерма обеспечивает коже структурную поддержку и эластичность. В ней много коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Индустрия красоты и рынок средств анти-эйдж всерьез заинтересовались этими молекулами. Эти термины часто употребляют в статьях и рассказах об уходе за кожей, поэтому они заслуживают более пристального рассмотрения.

а) Коллаген

Коллаген – это один из белков. Его в организме больше всего. Он образует своего рода опору, которая придает коже силу и плотность и поддерживают ее. В коже присутствуют, по меньшей мере, шестнадцать различных типов коллагена, хотя от 80 до 90% человеческого коллагена это типы 1, 2 и 3. Без преувеличений коллаген прочнее стали.

б) Эластин

Эластин – это еще один белок соединительной ткани, который присутствует в коже. Как можно догадаться по его названию, он придает коже эластичность. В самом деле, его свойства часто сравнивают со свойствами эластичной ленты: он позволяет коже принимать первоначальную форму после растягивания, щипка или удара.

в) Гиалуроновая кислота

Гиалуроновая кислота принадлежит к группе компонентов, известных под названием гликозаминогликанов, и она также образует каркас кожи. По сути, это очень крупная молекула сахара с похожей на гель консистенцией. Гиалуроновая кислота обладает уникальной способностью связывать молекулы воды, превосходящие ее по весу более чем в 1000 раз. Ее функция заключается в том, чтобы придавать коже мягкость, пухлость и увлажненность. Гиалуроновая кислота – это популярный ингредиент в уходе за кожей из-за ее увлажняющих свойств. Ее можно также вводить в кожу или под кожу в форме дермальных филлеров¹.

¹ Инъекционный препарат для контурной пластики лица. – Прим. ред.

Старение кожи

Внешние проявления процесса старения на коже становятся заметны раньше, чем в любом другом органе тела. Изменения заметны нам и тем, кто нас окружает. Старение невозможно скрыть в отличие от многих других проблем со здоровьем. Люди стали жить дольше, и для некоторых людей естественные изменения, связанные со старением кожи, становятся нежелательными или даже нездоровыми. Рынок средств анти-эйдж продолжает расти одновременно с этой озабоченностью, а зачастую в ответ на нее, и не менее часто вызывая эту озабоченность.

Что говорит наука о старении кожи

По мере того как кожа стареет, число ее клеток и их размеры сокращаются. Она работает менее эффективно как защитный барьер, регулятор температуры. Выработка пота, кожного сала и витамина D снижается. Со временем сама кожа становится тоньше из-за постепенного сокращения количества коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Считается, что выработка коллагена в коже падает на 1% в год после двадцати лет. Процесс обновления клеток замедляется, поэтому раны заживают медленнее.

Для внешнего наблюдателя эти изменения проявляются в сухости кожи, появлении складок, мелких и глубоких морщин. Кожа начинает обвисать, когда она теряет поддержку, и появляются изменения в ее текстуре. Лопнувшие кровеносные сосуды, вены и неоднородная пигментация кожи становятся более заметными. Пугающий факт: некоторые из этих изменений могут начаться ближе к тридцати годам. Если не говорить об эстетике, то старение влияет на иммунный ответ кожи, и некоторые разновидности рака кожи с возрастом становятся более вероятными.

Что приводит к старению кожи?

Кожа стареет по разнообразным причинам. Некоторые из них не подвластны нашему контролю (внешние факторы), тогда как о других такого не скажешь (внутренние факторы). Давайте рассмотрим эти факторы более подробно.

Внутреннее старение

Внутреннее, или хронологическое, старение кожи неизбежно. И теперь вы понимаете, что на практике его нельзя предотвратить. Оно происходит с каждым из нас и в большей степени определяется наследственностью. Если ваши родители красиво стареют, то велики шансы на то, что и у вас не будет проблем с этим. В последние годы мы много узнали о механизмах старения, и были выдвинуты некоторые гипотезы по поводу причин старения кожи. К ним относятся следующие факторы.

а) Теломеры укорачиваются

Наша ДНК плотно упакована в похожие на нити структуры, называемые хромосомами. Теломеры – это особые области, расположенные на концах хромосом. Они похожи на пластиковые наконечники на шнурах. Теломеры не позволяют кончикам хромосом истончаться или склеиваться друг с другом. Каждый раз, когда клетка делится, ее теломеры становятся короче, а когда они становятся слишком короткими, клетка теряет способность делиться, становится неактивной или умирает. Этот процесс укорачивания теломеров связали со старением кожи и некоторыми заболеваниями. Исследования в этой области еще продолжаются, и у нас пока недостаточно данных, чтобы разработать надежное средство от укорачивания теломеров.

б) Повреждение митохондрий

Митохондрии – это крошечные «электростанции» внутри клеток человека. Они превращают кислород и питательные вещества в химическую энергию, питающую клетки. Побочный продукт выработки энергии – это свободные радикалы, вредные молекулы, способные со временем повреждать клетки и накапливаться, если им дать такую возможность. Процесс, во время которого митохондрии вырабатывают энергию, также способен повреждать их. Также митохондрии участвуют в процессе повреждения и смерти клетки.

в) Гормональные изменения

Считается, что гормональные изменения, особенно у женщин, способствуют внутреннему старению кожи. Женщины в большей степени подвержены старению, вызванному гормонами, чем мужчины, так как у них более сложный гормональный фон, который меняется не только каждый месяц, но и в течение всей жизни. После наступления менопаузы уровень гормона эстрогена снижается. Ученые связали это с потерей кожей эластичности, увлажненности и сокращения способности удерживать воду. После менопаузы существенные изменения кожи становятся заметнее.

Внешнее старение

Внешние факторы – это те, которые мы можем контролировать или изменить. Внешнее старение происходит на фоне старения внутреннего. И хотя я люблю погореть на летнем солнце, УФ-А (UVA) и УФ-В (UVB) лучи солнечного спектра – это самые главные виновники внешнего старения кожи. В солнечном свете есть и лучи с другой длиной волн, включая инфракрасные А-лучи и видимый свет с высокой энергией. Последние данные позволяют предпо-

жить, что и они могут играть определенную роль в старении кожи, хотя и не такую значительную. Поэтому если вы хотите сохранить молодость кожи, защита от солнца обязательна.

Чтобы вы поняли, насколько все серьезно: считается, что воздействие солнечных лучей способствует ошеломительным 80–90% видимых признаков старения кожи. Это относится к морщинам, пигментации, солнечным ожогам и сокращению эластичности кожи. Сравните кожу на ваших ягодицах или на внутренней стороне плеча с кожей на лице или на руках. Лицо и кисти рук постоянно подвергаются воздействию солнца, поэтому на них с годами скорее появятся признаки старения. Так как генетически эти участки идентичны коже на ягодицах и на внутренней стороне предплечий, то мы можем быть уверены в том, что отличия связаны с воздействием окружающей среды, а конкретно с солнечными лучами.

Поэтому давайте более подробно рассмотрим ультрафиолетовое излучение, раз уж оно виновато в появлении того, чего мы боимся. Ультрафиолетовые лучи диапазона А (УФ-А лучи, или ближний ультрафиолет) доминируют, и их соотношение с УФ-лучами диапазона В (УФ-В лучи) в среднем составляет 20:1. Возможно, вас это удивит, но УФ-А лучи обладают способностью проникать сквозь облака и оконное стекло, повреждая кожу. Есть о чем подумать, если вы проводите много времени за рулем или возле окон.

Количество ультрафиолетового излучения диапазона А, достигающего поверхности земли, практически не меняется в течение года. А вот количество УФ-В лучей зависит от внешних факторов, например облачности, и больше всего их в летние месяцы.

Различные УФ-лучи воздействуют на нашу кожу на разной глубине. Средневолновый ультрафиолет с более короткой длиной волн, чем у УФ-А лучей, проникает в верхние слои кожи, или эпидермис. Именно этот ультрафиолет вызывает покраснение кожи и солнечные ожоги. УФ-А лучи способны проникать глубже в кожу, воздействуя на слои дермы, но практически не влияют на покраснения и солнечные ожоги. УФ-лучи диапазона А являются причиной старения и загара. Тем, кто говорит по-английски, легко будет запомнить: UVA – это ageing (старение), а UVB – это burning (ожог). Лучи и одного, и другого диапазона повреждают нашу кожу, поэтому нет ничего удивительного в том, что нам необходима защита от них обоих.

Каким образом солнечные УФ-лучи вызывают старение кожи?

Ультрафиолетовое излучение повреждает кожу посредством нескольких молекулярных механизмов. Нам все еще предстоит многое узнать в этой области, но исследования дают все больше ответов, которые позволяют подобрать средства для ухода за кожей.

Около 50% вреда от ультрафиолета – это образование свободных радикалов, которые наносят вред клеткам кожи. Остальной вред ультрафиолета – это прямое повреждение клеток и ДНК. Ученые выяснили, что ультрафиолет активизирует ферменты, известные под названием «металлопротеиназа межклеточного вещества». Эти ферменты разрушают коллаген и повреждают каркас кожи, что приводит к ее обвисанию или углублению морщин. Эти же ферменты не позволяют вырабатывать новый коллаген. Что вы увидите в зеркале в результате этого процесса? Морщины и тонкая неэластичная кожа. Все это мы обычно ассоциируем со старением. Исследования также позволили предположить, что ультрафиолет способствует накоплению белка, который называется прогерин. Он может ограничивать продолжительность жизни клеток кожи и их способность к регенерации. От этого кожа не сможет по-прежнему эффективно защищать нас.

И все это не назовешь хорошей новостью для нашей кожи. Но мы можем контролировать количество ультрафиолета, который получаем. Предупредить повреждение – это зачастую дешевле, чем процедуры, призванные избавить нас от видимых признаков старения. Если мы будем думать об этом таким образом, то зачем тратить тысячи на инвазивные процедуры, чтобы исправить повреждение кожи, когда вы можете купить солнцезащитный крем, предупреждающий повреждения? В наше время сосредоточиться следовало бы на превентивных процедурах там, где это возможно.

На внешнее старение кожи воздействуют и другие факторы, но их влияние существенно меньше. К ним относятся курение, питание и загрязнение воздуха. Все вместе эти ненаследственные факторы окружающей среды иногда называют «экспосомами»². Мы поговорим о них позже в главе 6 «Образ жизни».

² Кумулятивная мера проявления воздействия окружающей среды на здоровье от зачатия и на протяжении всей жизни. – Прим. перев.

Цветная кожа

Есть существенные отличия для цветной, или этнической, кожи. Пигмент меланин, который придает нашей коже цвет, содержится в большем количестве в темной коже. Меланин поглощает ультрафиолет и способен блокировать образование свободных радикалов. Поэтому более темная кожа лучше защищена от повреждающего действия ультрафиолета и вызванного им старения. Исследования показали, что темная кожа обладает естественным фактором защиты от солнца (SPF) 13,4, тогда как у светлой кожи он равен 3,4.

На цветной коже чаще появляются проблемы с пигментацией, чем на белой. Воспалительные процессы на коже – акне, экзема и псориаз – могут оставлять темные пятна на коже, которые остаются на несколько месяцев. Это называется «поствоспалительная гиперпигментация».

На темной коже позже появляются морщины, она меньше обвисает и не так теряет упругость. Несмотря на это, даже темная кожа страдает от ультрафиолета, пусть и в меньшей степени. Продолжительное многократное пребывание на солнце приведет к тем же признакам старения кожи, поэтому людям с темной кожей также необходимо принимать меры предупреждения.

Глава 2

Регулярный уход за кожей

Во время консультаций я чаще всего сталкиваюсь с тем, что пациенты плохо представляют себе, какой регулярный уход за кожей необходим. Тому, что мы знаем изначально, нас научили, или мы просто наблюдали за поведением старших женщин и повторяем за ними. Когда мы взрослеем, то черпаем советы из поп-культуры или из глянцевого журналов, спрашиваем у подруг. Эти советы часто противоречат друг другу, оставляя нас в еще большем недоумении относительно базового ухода.

И эта проблема не только женская. Мужчин обычно еще меньше учат тому, как ухаживать за кожей. В своей клинике мне много раз приходилось шаг за шагом объяснять мальчикам-подросткам, как пользоваться средством для умывания или увлажнения. И в этом нет их вины. Им просто никто не показал, как это делать.

Если говорить об уходе за кожей, женщины, как правило, делятся на два лагеря. Первые годами ничего не меняют в базовом уходе, не учитывая ни сезонных, ни возрастных изменений. Они не ищут новых путей для достижения той же цели. Вторые, наоборот, пробуют все новые средства и сложный многоступенчатый уход, позаимствованный у наших корейских подруг. Вероятно, наилучший подход находится где-то посередине, так как всем нам хочется эффективно ухаживать за кожей, но тратить на это минимум времени. Мы – поколение, испытывающее хроническую нехватку времени, жаждущее мгновенных результатов.

Очищение

Правильное очищение жизненно важно для того, чтобы ваша кожа оставалась здоровой и чтобы предупредить заболевания. Стоит как можно раньше обзавестись хорошими привычками.

Одна из основных функций кожи – служить защитным барьером от окружающего мира. Защитную функцию кожи легко нарушить различными факторами, такими как загрязняющие вещества в окружающей среде, накапливающийся вред от солнца или даже косметические средства, которые специально наносятся на кожу ради их эффекта анти-эйдж (например, ретиноиды). Пользуясь очищающим средством, мы не только удаляем грязь, осевшую на коже за день, пока мы занимались делами, перемещались из дома на работу, потом в спортзал, потом в бар. Очищающее средство убирает микроорганизмы, с которыми мы делим этот мир, и значительно улучшает защитные функции кожи. Это даст возможность естественному сиянию нашей кожи показать себя миру.

Очищение – и мыло в особенности – давно известно в человеческой истории. Об очищении говорится в папирусе Эберса, написанном в Древнем Египте примерно в 1550 году до нашей эры. Египтяне наносили на лицо толстый слой мейкапа и пользовались очищающими брусками из животного жира и духов. В наше время мы испорчены многообразием. Как правило, мы больше ухаживаем за лицом и очищаем его, чем тело. Поэтому технология очищения развивалась, чтобы угнаться за нами. В продаже вы найдете множество очищающих средств. Среди них будут твердое мыло, пенящиеся и непенящиеся очищающие средства, очищающее молочко, тоники, скрабы, мицеллярная вода и масла. Выбор огромный, и лучшее средство для вас в большей степени зависит от вашего типа кожи, личных предпочтений и бюджета.

Обычное заблуждение: дорогие средства работают лучше, чем их более дешевые конкуренты. В большинстве случаев это не так, и вы платите лишнее за красивую упаковку и грамотный маркетинг.

Твердое мыло

Твердое мыло может быть слишком резким для нежной кожи лица, затрудняющим нормальное функционирование кожи. Мыло может удалять с верхнего слоя кожи жиры или липиды, нарушая ее защитный барьер. Если этот барьер поврежден, то ускоряется процесс потери влаги, что приводит к сухости. Большинству людей не стоит пользоваться твердым мылом для очищения лица. Те, у кого **жирная** кожа, могут умываться мылом время от времени, но не следует превращать это в привычку!

Пенящиеся и непенящиеся очищающие средства

Пенящиеся очищающие средства подходят для **жирной** или **склонной к высыпаниям и угрям** коже. Средство соединяют с водой, вспенивают и наносят на кожу. Непенящиеся очищающие средства – это более мягкая альтернатива. Они подходят для **сухой** или **чувствительной** кожи. Их главная проблема в том, что они могут не полностью смываться с кожи и создавать ощущение пленки.

Очищающее молочко и тоник

Очищающее молочко и тоник наносят на лицо ватным диском, а не смешивают с водой. Очищающее молочко растворяет кожное сало и грязь, оно подходит для **сухой** кожи. Молочко может оставлять на коже увлажняющие ингредиенты, убирая симптомы сухости. Тоник стал очень популярным в последние годы, и его часто используют для очищения кожи и видимого уменьшения пор. Обычно тоники имеют спиртовую основу и подходят для **жирной** и **склонной к акне** коже. Их следует наносить после очищения, а не вместо него. Спирт в их составе может привести к появлению сухости и раздражения, поэтому тоники следует использовать с осторожностью.

Мицеллярная вода

Мицеллярная вода вошла в наш обиход недавно. В ней используются крошечные мицеллы (маленькие шарики молекул очищающего масла), смешанные с водой, для удаления загрязнений. Мицеллярную воду можно использовать **для любого типа** кожи. Однако я все же сторонница того, чтобы пользоваться мицеллярной водой исключительно при отсутствии воды обычной. Если использовать ее как первое средство очищения после снятия мейкапа и солнцезащитного средства в конце дня, то на это потребуется очень много времени и средства. Но мицеллярную воду можно использовать как второе очищающее средство, чтобы снять остатки загрязнений.

Масла для лица

Масла для лица вошли в обиход в последние годы. Их рекламируют как подходящее средство для всех типов кожи, включая жирную. Теория такова: «подобное растворяет подобное», и, следовательно, масло растворит кожное сало. Я видела мало доказательств того, что масло полезно для тех из нас, кто склонен к прыщам. Поэтому я бы рекомендовала вам держаться подальше от таких масел, если только у вас не **сухая** или **очень сухая** кожа. Масла на коже могут привести к образованию угрей и появлению прыщей.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ОЧИЩЕНИЯ

1. Очищайте лицо утром и вечером. Вечернее очищение особенно важно, так как мы снимаем мейкап, солнцезащитное средство и частицы уличной грязи, с которой контактировали в течение дня. Если пренебречь этим, то можно столкнуться с появлением прыщей, раздражения и, возможно, даже с преждевременным старением кожи.

2. Очищающие салфетки для лица всегда под запретом, ими можно воспользоваться в крайнем случае, в спортзале или на ходу. Они могут вызвать раздражение кожи и, как правило, только размазывают грязь, макияж и кожное сало по поверхности кожи. Никакого тщательного очищения вы не получите.

3. Если вы пользуетесь водой, она должна быть теплой или чуть теплой. Не пользуйтесь горячей или холодной водой. Холодная вода не так эффективно удаляет кожное сало, а горячая может оставить кожу сухой и раздраженной.

4. Никогда не наносите очищающее средство непосредственно на сухую кожу. Она может стать чувствительной.

5. Всегда насухо промокайте лицо полотенцем. Не трите кожу, потому что это может привести к ненужному раздражению.

Двойное очищение

Концепт двойного очищения в последние годы стал более распространенным. Для тех, кто больше склонен к цинизму, это еще одна уловка индустрии красоты, чтобы заставить нас расстаться с деньгами, заработанными тяжким трудом. Двойное очищение в традиционном смысле означает использование двух различных очищающих средств. Первое средство удаляет мейкап и солнцезащитный крем. Второе обеспечивает более глубокое и полное очищение. Многие рекомендуют начинать с очищающего средства на масляной основе и заканчивать пенящимся очищающим средством.

На самом деле, как и с большинством других вещей, трудно давать такие жесткие рекомендации. Многим людям (например, склонным к появлению акне или покраснению кожи) я бы рекомендовала держаться подальше от очищающего средства на масляной основе и отдать предпочтение мицеллярной воде. Для тех, у кого сухая или чувствительная кожа, двойное очищение может закончиться раздражением и «излишним очищением». Выбор правильных средств для вашего типа кожи жизненно важен, но требуется и здравый смысл. Двойное очищение может быть полезным вечером, когда вы удаляете толстый слой мейкапа, но в других случаях оно не требуется.

Многие люди уже используют двойное очищение, не подозревая об этом. Если вы используете средство для снятия макияжа, а затем наносите на лицо пенку для умывания, это и есть двойное очищение.

Польза двойного очищения заключается в том, что с кожи начисто удаляются макияж, солнцезащитное и прочие средства, которые наносились на нее в течение дня. И еще оно подготавливает кожу к нанесению других косметических средств.

Сыворотки

К настоящему времени сыворотки уже несколько лет используются в уходе за собой и в дерматологии. Это следующий шаг в вашем уходе за кожей. Сыворотки следует наносить после очищения, но перед увлажнением.

Вам не следует извиняться, если вы не знаете наверняка, что такое сыворотки и как они действуют. Многие западные косметические средства являются производными от корейских средств для ухода за кожей и многоступенчатых, но требующих много времени ритуалов по уходу за кожей. Сыворотки, а с недавних пор еще и эссенции можно найти в любом магазине косметики.

Сыворотки для кожи лица – это концентрированные, прозрачные, похожие на гель растворы, состоящие из маленьких молекул, которые наносят на кожу. Это значит, что они быстро впитываются и проникают глубоко в кожу. Этим сыворотка отличается от увлажняющего средства с более крупными молекулами, созданного для увлажнения поверхности кожи.

Сыворотки обычно создаются на основе воды. Они не содержат окклюзионных (изолирующих) увлажняющих ингредиентов, таких как вазелин или минеральное масло. В сыворотках высока концентрация активных ингредиентов: антиоксидантов, витаминов, пептидов и осветляющих веществ.

Сыворотки можно использовать для борьбы с сухостью, мелкими морщинами, возрастными изменениями, пигментными пятнами, неровным тоном кожи и преждевременным старением.

В общем и целом сыворотки хороши **для всех типов кожи**. При выборе сыворотки вам следует руководствоваться теми проблемами кожи, которые вы пытаетесь решить:

- **Анти-эйдж.** Сыворотки с антиоксидантами (например, с витамином С, феруловой кислотой, ресвератролом) могут быть особенно полезны при ежедневном применении, если вы боретесь с возрастными изменениями кожи.
- **Сухая кожа.** Подойдут увлажняющие сыворотки с гиалуроновой кислотой или витамином Е.
- **Жирная кожа.** Такой коже принесут пользу сыворотки с витамином С и никотинамидом (витамином В₃).

Эссенции

В западном мире эссенции сейчас продаются повсеместно. Индустрия красоты позаимствовала их из косметологии Дальнего Востока, где они используются на протяжении десятилетий. Эссенции и сыворотки очень похожи. И в том, и в другом средстве содержатся активные вещества, но у эссенций обычно более водянистая консистенция. Вам нужно пользоваться и тем, и другим? Вероятно, нет. В большей степени это все же маркетинговый ход. Пользуйтесь сывороткой, и у вас все будет в порядке.

Сыворотки и эссенции обычно стоят относительно дорого из-за высокого содержания активных ингредиентов. Так как это концентрированные средства, достаточно нескольких капель или количества меньше горошины. Подушечками пальцев с легким нажимом нанесите сыворотку на кожу. Дайте сыворотке полностью впитаться и подождите не меньше пяти минут, чтобы перейти к следующему шагу – увлажнению.

Увлажнение

Увлажняющее средство необходимо для поддержания эластичности и упругости верхних слоев кожи. Оно поддерживает здоровье кожи и позволяет ей эффективно выполнять защитные функции. Мы очень редко прикрываем лицо, и на него постоянно воздействует окружающая среда. Увлажняющее средство может улучшить текстуру и качество кожи, справиться с сухостью и обеспечивает защиту от солнца. Достаточно научных подтверждений того, что увлажняющее средство необходимо. В средствах массовой информации я слышала странные утверждения о том, что увлажняющие средства делают вашу кожу «ленивой», снижают ее способность к самоувлажнению. Но я не могу сказать, что у этих теорий есть крепкая доказательная база.

Увлажняющие ингредиенты делятся на три главные категории: увлажняющие вещества, окклюзионные вещества и смягчающие вещества. Чтобы выбрать правильное увлажняющее средство, необходимо знать, что делают эти вещества и какие ингредиенты искать.

Увлажняющие вещества

Увлажняющие вещества – это ключ к поддержанию водного баланса кожи. Суть их действия такова: они привлекают и химически связывают воду в коже. Они обладают способностью временно делать кожу более объемной, улучшать внешний вид мимических и возрастных морщин. Гиалуроновая кислота – это наиболее распространенный ингредиент в уходе за кожей, который действует как увлажнитель. Она способна удерживать в коже количество воды в 1000 раз больше собственного веса. К числу увлажнителей относятся глицерин, гександиол, бутиленгликоль и сорбитол.

Одна из проблем с увлажнителями заключается в том, то они вытягивают воду из более глубоких слоев кожи, чтобы восполнить ее запасы в верхнем – роговом – слое. Со временем они могут привести к еще большей сухости кожи. Увлажняющие средства обычно легкие, их предпочитают в летние месяцы, но зимой или в очень сухом климате окклюзионные увлажняющие средства могут быть лучшим выбором для некоторых людей. Глицерин тем не менее до сих пор остается одним из лучших ингредиентов в увлажняющем средстве.

Окклюзионные вещества

Окклюзионные вещества создают на коже барьер и не позволяют воде испаряться с ее поверхности. В окклюзионных средствах обычно присутствуют один или больше из нижеперечисленных ингредиентов: диметикон, сквален, пропиленгликоль, лецитин, масло какао, масло ши, ланолин, вазелин, парафин и пчелиный воск. Они хороши для **сухой и очень сухой кожи**, но часто оставляют жирный блеск и менее приемлемы с косметической точки зрения. Более новые ингредиенты могут сокращать подобный эффект, но людям с жирной или склонной к акне кожей ими лучше не пользоваться.

Смягчающие вещества

Это третья группа ингредиентов, которые присутствуют в увлажняющих средствах. К смягчающим ингредиентам относятся диметикон, трисилоксан, керамиды, линолевая кислота и каприлилгликоль, если называть лишь некоторые из них. Эти ингредиенты заменяют жиры кожи и заполняют промежутки между клетками.

Многие увлажняющие средства в действительности содержат сочетание увлажняющих, окклюзионных и смягчающих компонентов. Некоторые из ингредиентов выполняют несколько функций и могут действовать одновременно как смягчающие и как окклюзионные вещества. В общем и целом, если ваша кожа склонна к появлению акне, выбирайте продукты с более высоким содержанием увлажнителей и более низким содержанием окклюзионных ингредиентов. И наоборот, если у вас сухая кожа, лучше отдать предпочтение более высокому содержанию смягчающих и окклюзионных веществ.

Крем для кожи вокруг глаз

Кожа вокруг глаз более тонкая и нежная по сравнению с кожей на остальных участках лица. Область глаз в высшей степени активна: мы моргаем в среднем 20 000 раз в день! Кожа на этом участке уязвима и нуждается в соответствующем уходе. Меня часто спрашивают – пациенты в клинике, друзья и родственники – о проблемах кожи вокруг глаз и подходящих средствах для этой области.

Многие увлажняющие средства для лица подходят и для кожи вокруг глаз, и вопреки распространенному мнению вам не обязательно покупать отдельное средство. В общем и целом, если средство подходит для лица, то его можно спокойно наносить и вокруг глаз. Если вы посмотрите на ингредиенты, то не найдете различий между средствами для кожи вокруг глаз и средствами для остальных частей лица. Единственное исключение – это жирная кожа, при которой вы ежедневно пользуетесь увлажняющим средством, призванным решить эту проблему. Средства, созданные для склонной к покраснениям коже, могут раздражать и высушивать кожу вокруг глаз.

Никакое количество крема не справится с возрастными мешками и припухлостями вне зависимости от того, что средство вам обещает. Кожа вокруг глаз уязвима для солнечной радиации, и хотя специальный крем увлажнит ее и временно улучшит мелкие морщинки, на эти участки необходимо наносить солнцезащитное средство, если вы опасаетесь преждевременного старения.

Учитывая чувствительность кожи век, вы должны позаботиться о ней, когда наносите крем для кожи вокруг глаз. Особенно важно не растягивать кожу. Используйте количество крема размером с горошину для каждого глаза и легкими движениями или похлопываниями наносите крем для глаз на верхние и нижние веки. Не используйте больше средства, чем необходимо, так как велика вероятность того, что крем попадет в глаза и вызовет раздражение. Подождите несколько минут и только потом наносите мейкап, чтобы уходовое средство полностью высохло и впиталось.

Эксфолиация (отшелушивание, пилинг)

Эксфолиация должна стать регулярным этапом повседневного ухода за кожей. Она мгновенно улучшает внешний вид кожи, удаляя тусклый, сухой слой клеток на ее поверхности. Поверхностная эксфолиация визуально улучшит не только текстуру кожи, но и внешний вид пигментных пятен, выравнивает тон кожи, а также позволит сыворотке или увлажняющему средству лучше впитаться. В долгосрочной перспективе вы увидите плюсы только в том случае, если проводите процедуру регулярно, так как она воздействует исключительно на верхний слой клеток. Эти клетки регулярно осыпаются и сменяются новыми.

Эксфолиация может быть либо механической, либо химической. К числу механических эксфолиаторов относятся спонжи, щетки для лица и электронные устройства для эксфолиации. Эти устройства в высшей степени эффективны на участках, которые сложно обрабатывать, например, боковые поверхности носа. Скрабы, содержащие сахар, кристаллы, песок и другие грубые частицы, также можно использовать для эффективного раскрытия пор, удаления черных точек и омертвевших тусклых частичек кожи.

В химических пилингах обычно используют кислоту, чтобы растворить сухие клетки кожи. Это не так ужасно, как кажется. Клетки верхнего слоя уже омертвели, и этот процесс никогда не бывает болезненным. Как только химическое вещество удаляют, ваша кожа становится более светлой и гладкой на ощупь. Если вы пришли в отдел косметики, читайте этикетки и ищите альфа-гидроксикислоты (АНА) и бета-гидроксикислоты (ВНА). Возможно, вам уже знакомы эти термины, так как они часто появляются в популярной бьюти-прессе. Но, судя по всему, не все знают и понимают, что это такое и как действует.

АНА – это группа натуральных кислот, которые часто встречаются в продуктах питания и широко используются в уходе за кожей. К ним относятся гликолевая кислота (из сахарного тростника), молочная кислота (из молока) и яблочная кислота (она встречается во фруктах, особенно в яблоках), хотя есть и другие. Они действуют, растворяя «клей», удерживающий вместе поверхностные клетки кожи. Гликолевая кислота приносит дополнительную пользу и при длительном применении поможет справиться с мелкими морщинами, возрастными изменениями и повышенной жирностью. Для лучших результатов выбирайте косметические средства, которые можно оставить на ночь (например, Pixi Glow Tonic или Peter Thomas Roth Glycolic Acid 10% Toning Complex).

ВНА – это жирорастворимые молекулы, которые проникают в поры, но не действуют на поверхностном уровне. Самая известная ВНА, используемая в уходе за кожей, – это салициловая кислота из коры ивы. Она обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами, поэтому отлично подходит людям с жирной или склонной к воспалениям кожей. Эту кислоту нельзя использовать во время беременности или при наличии аллергии на аспирин.

И химический, и физический пилинг может быть эффективным. Выбор того или иного метода в большей степени зависит от того, насколько ваша кожа чувствительна к используемому средству. У людей с розацеа или чувствительной кожей некоторые химические вещества могут вызвать раздражение. В таких случаях их следует использовать с осторожностью, чтобы посмотреть, как отреагирует кожа. Если она перенесет такое воздействие, тогда частоту использования можно постепенно увеличивать.

От типа вашей кожи зависит и то, как часто вам необходимо отшелушивание. Люди с жирной кожей переносят ежедневную эксфолиацию, тогда как при сухой или чувствительной коже процедуру можно проводить один раз в неделю или даже реже. Вам, возможно, придется экспериментировать, чтобы понять, какой пилинг перенесет ваша кожа без ощущения сухости, жжения или покалывания.

Одна из самых распространенных ошибок, которую совершают люди, склонные к акне или с жирной кожей, – это чрезмерный пилинг в попытке очистить поры и удалить кожное сало. Это не слишком удачная идея, так как частый пилинг сильнодействующими веществами вызовет раздражение и может привести к появлению прыщей. В результате кожа окажется болезненной, воспаленной и раздраженной, а вот акне останется. Если вы оказались в подобной ситуации, то вам стоит обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Учитывая все сказанное выше, АНА и ВНА остаются главными средствами в уходе за кожей, и практически каждая из нас только выиграет от их использования в регулярном уходе за кожей. Но так как они эффективно убирают поверхностные слои клеток кожи, ваша кожа может стать более чувствительной к солнцу. Поэтому так важно наносить солнцезащитное средство.

Маски

Я люблю маски почти так же, как и все вы, но, к сожалению, в настоящее время слишком мало научных доказательств того, что их использование приносит коже реальную пользу в долгосрочной перспективе. Наши знания об использовании масок получены от косметической промышленности, из рассказов знаменитостей или подруг.

При этом сам процесс – вы балуете себя и вкладываетесь в уход за собой – скорее всего окажет положительный эффект на уровень стресса, общее состояние здоровья и самочувствие. Для многих стресс может привести к проблемам с кожей, поэтому хорош любой метод, помогающий справиться со стрессом.

Вместо того чтобы выбирать маску по названию или бренду, обратите внимание на ингредиенты, чтобы решить, какая маска вам подойдет. Жирной коже принесут пользу маски с глиной, углем, с лесными орехами, салициловой кислотой, гликолевой кислотой, ниацинамидом и маслом чайного дерева, если называть лишь некоторые. Маски-пленки или маски с гиалуроновой кислотой обычно подходят для сухой или обезвоженной кожи, нуждающейся в подпитке. Маски-пленки легко брать в дорогу, и вы сможете побаловать свою кожу после длительного перелета. Маски с витамином С помогут вернуть коже сияние.

От регулярного использования масок не будет вреда, если выбрать то, что подходит именно вашей коже. Средство не должно вызывать покраснение, раздражение, шелушение или повышение чувствительности. При этом эффект скорее всего будет временным и недолговечным. Но с точки зрения удовольствия, которое вы себе доставите, маски можно безоговорочно рекомендовать!

Солнцезащитные средства

Это единственное универсальное средство, которое каждый дерматолог, заслуживающий этого звания, порекомендует вам включить в ежедневный уход за кожей. Солнцезащитные средства оберегают от солнечной радиации, особенно от УФ-А и УФ-В лучей. Существуют и другие формы солнечного излучения, включая инфракрасное излучение и видимый свет высокой энергии, и некоторые солнцезащитные средства защитят и от них.

Меня часто спрашивают, нужно ли регулярно наносить солнцезащитное средство зимой или в облачную погоду. Ответ всегда ясный и твердый: 100-процентное ДА. Даже зимой остается ультрафиолетовое излучение, когда дни короче (хотя его меньше). И до 80% ультрафиолетового излучения проникает сквозь облака.

Солнцезащитное средство приносит двойную пользу, и оба элемента важны. Во-первых, солнцезащитное средство сокращает риск возникновения рака кожи. Во-вторых, лучи солнца в ответе за 80–90% изменений, которые мы связываем со старением: мелкие и глубокие морщины, потеря эластичности кожи и пигментные пятна. Солнцезащитное средство – это ваша лучшая готовая защита от преждевременного старения кожи. С ним не сравнится никакое другое средство.

Если вы ищете хорошее солнцезащитное средство для лица, выбирайте степень защиты SPF 15–30 минимум. На этикетке должно быть указано, что оно защищает от УФ-А лучей (UVA). SPF 15 подойдет людям с оливковой или более темной кожей, а SPF 30 подойдет большинству людей с белой европейской кожей. Для очень светлой кожи следует выбрать средство с SPF 50. Многие увлажняющие средства или тональная основа уже имеют в своем составе SPF. Поэтому возникает вопрос, достаточно ли этого или стоит добавить еще отдельное солнцезащитное средство. Правда такова: большинство из нас не использует столько косметического средства, чтобы добиться такой же защиты от солнца, как при нанесении отдельного солнцезащитного средства. В общем и целом зимой, когда дни короче, вы можете ограничиться мейкапом с SPF. Из-за географической широты с октября по март мы получаем очень мало УФ-В лучей. Именно это излучение солнца может вызвать ожоги кожи. А вот весной и летом стоит использовать отдельное солнцезащитное средство, которое вы будете наносить после увлажняющего.

Тем не менее это не тот случай, когда любое средство подходит абсолютно всем. Не забывайте о здравом смысле. К примеру, если зимой вы регулярно используете пилинги с АНА и ВНА, то вам лучше выбрать отдельное солнцезащитное средство. То же самое относится к тем, кто работает на улице или занимается спортом на открытом воздухе, то есть проводит под открытым небом более двадцати минут. В этих случаях вам следует ежедневно наносить солнцезащитное средство. Это же правило применимо и к тем, кто живет в солнечном климате или ближе к экватору. Им я настоятельно рекомендую ежедневно наносить солнцезащитное средство в течение всего года.

Для многих людей все еще остается неясным, что означают цифровые значения SPF. SPF, или фактор защиты от солнца, – это всего лишь мера способности средства защищать от УФ-лучей диапазона В (UVB). Эти лучи повреждают верхние слои кожи, вызывая солнечные ожоги. SPF – это теоретический множитель, на который умножают время, проводимое вами на солнце без ожогов. Если ваша кожа начинает краснеть после десятиминутного пребывания на солнце, то средство с SPF 20 теоретически позволяет вам оставаться на солнце 200 минут (то есть в двадцать раз больше пребывания без защиты). Имеют значение и другие факторы: удаленность от экватора, высота над уровнем моря, время года.

Учитывая все сказанное выше, SPF 30 не даст в два раза больше защиты, чем SPF 15. Также и SPF 20 не будет в два раза лучше, чем SPF 10. SPF 15 блокирует 93% УФ-В лучей. SPF

30 блокирует 97%, и SPF 50 блокирует 98%. Вы сами видите, что между SPF 30 и 50 разница минимальная. Солнцезащитных средств со 100% защиты от солнца не существует.

Цифра SPF не указывает на то, защитит ли вас средство от УФ-А лучей. Эти лучи проникают глубже под кожу, чем УФ-В лучи, и традиционно ассоциируются со старением кожи. Солнцезащитные средства, которые продаются в странах ЕС, имеют маркировку звездочкой или аббревиатуру «UVA» на этикетке. Большинство современных солнцезащитных средств защищают от УФ-А и УФ-В лучей. Лучи спектра А проникают сквозь оконное стекло. Поэтому если вы работаете у окна или проводите много времени за рулем, то вам определенно стоит пользоваться солнцезащитным средством круглый год.

Выбор подходящего солнцезащитного средства в наибольшей степени зависит от личных предпочтений. О различных типах солнцезащитных средств мы поговорим позже, но самое главное – это выбрать формулу, которой вы будете довольны. При жирной коже стоит отдать предпочтение матирующим солнцезащитным средствам, с легкой гелевой или нежирной текстурой. При сухой коже можно использовать жирные кремы или бальзамы. Для чувствительной кожи лучше подойдут средства с двуокисью титана и окисью цинка, чем средства с химическими фильтрами.

Солнцезащитные средства часто имеют увлажняющую основу, и людям с жирной кожей не обязательно наносить и увлажняющее средство, и солнцезащитное, хватит последнего. Солнцезащитное средство применяют перед макияжем. Наносите примерно половину чайной ложки средства на лицо и шею. Дайте ему высохнуть в течение трех-пяти минут, потом наносите тональную основу.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА: САМЫЕ ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- **Ежедневное использование солнцезащитного средства может помочь предотвратить возникновение рака кожи и преждевременное старение.**
- **Выбирайте солнцезащитное средство широкого спектра действия, которое одновременно защищает и от УФ-А, и УФ-В излучения.**
- **SPF 15–30 – это минимум для солнцезащитного средства.**
- **Людям с жирной кожей стоит выбирать матирующие солнцезащитные средства с гелевой или жидкой текстурой. Сухая кожа только выиграет от применения жирных кремов и бальзамов.**
- **Если есть такая возможность, то лучше наносить отдельное солнцезащитное средство, чем выбирать косметическое средство, которое уже содержит SPF.**

Термины из области косметологии

Сколько раз вы проходили мимо полки с косметическими средствами и видели упаковки с надписями «гипоаллергенное», или «дерматологически протестировано», или «клинически доказано», что средство делает то или иное? Существует много терминов в косметологии, и лишь немногие из нас знают, что именно они означают. Нет никаких сомнений в том, что индустрия ухода за кожей пользуется этим, и большая часть того, что мы видим, – это всего лишь грамотный маркетинг. Термины в равной мере производят впечатление, сбивают с толку и вводят в заблуждение, чтобы мы расстались с деньгами. Поэтому давайте познакомимся с некоторыми терминами, часто встречающимися на этикетках, и узнаем, что они значат.

Гипоаллергенное

Производитель заявляет, что его средство вызовет меньше аллергических реакций, чем другие. Но это термин-пустышка, так как не существует минимального производственного стандарта, чтобы доказать, что средство вызывает меньше аллергических реакций. Термин намекает покупателю только на то, что средство не вызовет раздражения.

К сожалению, нет никаких гарантий, что это не случится, поэтому термин бессмысленный. Гипоаллергенные средства могут содержать отдушки, которые часто вызывают аллергию и раздражение. Если вы подозреваете, что у вас есть аллергия на одно из средств по уходу за кожей, я бы посоветовала вам посетить дерматолога и сделать пробы на аллергены.

Некомедогенное

Буквально этот термин означает «не закупоривает поры», и его часто можно встретить на этикетках средств по уходу за кожей, предназначенных для тех, у кого проблемная или жирная кожа. Если один из ингредиентов комедогенный, то он спровоцирует закупоривание пор и появление угрей.

Традиционные тесты – золотые стандарты – на комедогенность проводились на ушах кроликов. Химические вещества просто наносили им на уши, и ученые следили, появятся ли комедоны или угри. Хотя этот метод использовался повсеместно, многие ученые в области косметологии и дерматологии чувствовали, что тесты неточные, результаты обманчивые, поэтому многие влиятельные дерматологи позже отказались от его использования. В настоящее время в странах ЕС запрещены тесты на животных, и теперь тесты на комедогенность проводятся на людях. Тестируемые ингредиенты обычно наносят на спину волонтерам и закрывают повязкой на несколько недель. Затем берут пробы кожи и анализируют на наличие угрей.

Главная проблема со средствами, маркированными как «некомедогенные», заключается в том, что для них не существует никаких производственных стандартов или нормативов. Безусловно, тем, кто склонен к появлению угрей, стоит искать некомедогенное средство с легкой текстурой, НО помнить, что вопреки написанному на этикетке оно все-таки может закупоривать поры.

Клинически доказано

Такую надпись можно часто увидеть на косметических средствах, особенно в сегменте анти-эйдж. Производители как будто дают понять покупателям, что средство прошло серьезное научное тестирование и было доказано, что оно работает. Правда в том, что это марке-

тинг и обман покупателей. «Клинически доказано» означает, что средство было опробовано на малом числе людей, а они, в свою очередь, сообщили о результатах спустя определенное количество времени. Практически никогда за этой надписью не скрываются серьезные клинические исследования с внятной научной методологией, адекватное количество данных или правильный статистический анализ. К сожалению, не имея возможности обратиться к производителю и потребовать оригинальные клинические данные, а затем критически и научно оценить их, мы не можем быть в этом уверены.

Дерматологически протестировано

Еще один термин, намеренно использованный, чтобы ввести вас в заблуждение. Он предполагает, что средство прошло серьезные лабораторные тесты, проведенные дерматологом. В Великобритании не существует официального определения этого термина. В соответствии с протоколом ЕС он означает, что тестирование на людях проводилось под наблюдением дерматолога. Тем не менее не существует никаких стандартных тестов на безопасность или эффективность косметических средств. «Дерматологический тест» может быть максимально примитивным: дерматолог или другой врач дал средство нескольким пациентам, чтобы они его попробовали и сообщили, вызвало ли оно раздражение.

Натуральное

Натуральный уход за кожей – это еще одно минное поле. По мнению многих, термин «натуральное» должен означать, что в составе средства, по меньшей мере, 5% или больше ингредиентов, которые встречаются в природе. Но определение термина никак не регулируется, что, в свою очередь, означает отсутствие минимальных стандартов для оценки средства. Существует несколько организаций, выдающих сертификаты, каждая со своими отличиями (например, ECOCERT, NATRUE, The Soil Association и не так давно появившийся COSMOS standard).

Главная трудность – это отсутствие стандартного определения. Термин «натуральный» для разных людей может означать разное. Допустим, для меня это извлеченный из растений. Для вас это может значить, что отсутствуют синтетические (то есть созданные человеком) ингредиенты. Для кого-то еще натуральным уходом будет тот, в котором нет консервантов. Вы видите, что при такой субъективности термина могут появиться проблемы. Чтобы еще больше усложнить положение дел, оригинальные ингредиенты могут быть «натуральными» (то есть полученными из фрукта или цветка), но химическая обработка изменяет их оригинальную форму, превращая в нечто совершенно другое. Остается ли средство «натуральным»? Есть о чем подумать, когда вы в следующий раз протянете руку за натуральным косметическим средством. По-моему, самая большая ошибка заключается в том, что люди считают натуральные средства безопаснее, чем средства без подобной этикетки. Травы, растения и эфирные масла могут вызвать раздражение и аллергию, и такие случаи широко описаны в научной литературе. Люди обычно не хотят этого слышать, но если речь идет о средствах по уходу за кожей, то «натуральный» действительно значит очень мало.

Органическое

Термин «органическое» на этикетке опять-таки никак законодательно не регулируется в Великобритании. Точно так же, как и в предыдущих случаях, отсутствуют минимальные стандарты и точное определение термина. Обычно так обозначают средство, в составе кото-

рого присутствуют ингредиенты, выращенные без применения искусственных удобрений. В большинстве подобных средств, сертифицированных как органические, часто присутствуют и неорганические ингредиенты. Так как не существует официального определения, а у выдающих сертификаты организаций разные критерии оценки, стандарта для индустрии красоты не существует. К примеру, в зависимости от организации некоторые синтетические консерванты, гидрогенизированные масла и пенообразующие вещества могут быть разрешены к использованию.

В США дело обстоит чуть лучше, где USDA (Министерство сельского хозяйства США) предлагает регламент для органических средств в косметике. Чтобы средство могло называться «органическим», 95% его ингредиентов должны быть сертифицированы. В средствах «органического происхождения» таких ингредиентов может быть всего 70%.

Мой совет таков: смотрите сначала на этикетку, потом на состав. Ингредиенты расположены в нисходящем порядке в соответствии с их процентным содержанием в составе средства. Если первые три-пять ингредиентов синтетические (как правило, если у них длинные непронизносимые химические названия, вы можете быть уверены в том, что они синтетические), то, возможно, это средство не подходит вам, если вы ищете «настоящие» органические продукты по уходу за кожей. И помните, что методы переработки, добавки и даже сами ингредиенты все равно могут вызвать раздражение кожи и аллергию.

Все большее распространение получает мнение, что натуральные и органические средства лучше для вас и безопаснее для вашей кожи. Будьте уверены, это всего лишь результат маркетинга и паникерства. Средство не становится безопасным только потому, что его сделали из растения. Невероятно токсичная белладонна, которую еще называют смертоносным пасленом, тому доказательство.

Для некоторых очень важно, чтобы ингредиенты в составе не содержали пестициды. Но очень мало доказательств того, что пестициды в косметических средствах могут проникнуть сквозь защитный барьер кожи. На самом деле в процессе производства при очищении и переработке скорее всего удаляются все следы пестицидов, которые могли остаться в сыром материале.

Органические и натуральные средства по уходу за кожей – это выбор потребителей. Некоторые предпочитают их, так как считают более полезными для здоровья, и это нормально. Но помните, что они могут и не помочь вашей коже. Вполне вероятно, что средство не имеет того нимба, который заявлен на его этикетке.

Без отдушек

Этот термин должен обозначать именно то, что написано, но так бывает не всегда. Единственный способ убедиться в том, что средство действительно не имеет отдушек, – это проверить список ингредиентов. Отдушки могут вызвать аллергические реакции у тех, кто к ним склонен, и раздражение у людей с чувствительной кожей. Этот ингредиент обычно промаркирован как «perfume» или «fragrance» и представляет собой смесь веществ. В ЕС существуют 26 ингредиентов отдушки, которые должны быть указаны отдельно, если их концентрация выше 0,001% для средств, остающихся на коже (увлажняющие и солнцезащитные средства), и 0,01% для тех средств, которые смывают (пенка для умывания, шампунь).

Если ваша кожа чувствительна к отдушкам или вы не хотите ими пользоваться, ищите в списке ингредиентов следующие вещества:

- alpha-isomethyl ionone (альфаизометил ионон)
- amyl cinnamal (амилциннамаль)
- amylcinnamyl alcohol (амилциннамиловый спирт)
- anise alcohol (анисовый спирт)

- benzyl alcohol (бензиловый спирт)
- benzyl benzoate (бензилбензоат)
- benzyl cinnamate (бензилциннамат)
- benzyl salicylate (бензилсалицилат)
- butylphenyl methylpropional (бутилфенил метилпропионат)
- cinnamal (циннамаль)
- cinnamyl alcohol (циннамиловый спирт)
- citral (цитраль)
- citronellol (цитронеллол)
- coumarin (кумарин)
- eugenol (эвгенол)
- evernia furfuracea extract (экстракт древесного мха)
- evernia prunastri extract (экстракт эвернии сливовой)
- farnesol (фарнезол)
- geraniol (гераниол)
- hexyl cinnamal (гексилциннамаль)
- hydroxycitronellal (гидроксицитронеллаль)
- hydroxyisohexyl-3-cyclohexene-carboxaldehyde (гидроксиизогексил 3-циклогексен карбоксальдегида)
- isoeugenol (изоэвгенол)
- limonene (лимонен)
- linalool (линалоол)
- methyl 2-octynoate (метил 2-октионат)

Будьте осторожны с эфирными маслами в косметических средствах, которые не регулируются регламентами, так как в них могут содержаться те же натуральные вещества, которые используются в отдушках. К примеру, «натуральное» средство для ухода за кожей, содержащее гвоздичное масло, скорее всего будет содержать отдушку isoeugenol (упомянута в списке выше). Это масло может вызвать аллергию или раздражение, несмотря на всю свою «натуральность». Если вы не хотите ошибиться, выучите урок.

Не содержит химических веществ

Вот такое средство точно надо игнорировать. С точки зрения науки, все состоит из химических веществ, природных или созданных человеком. Просто невозможно получить средство, на 100% свободное от химических веществ. Намного важнее другое: безопасно ли само средство или его ингредиенты. Химическое вещество по причине своей «натуральности» не становится автоматически безопаснее синтетического, то есть созданного человеком, вещества. Все зависит от количества, дозы или концентрации использованных ингредиентов. Регламенты ЕС определяют максимальное безопасное количество или концентрацию ингредиентов в косметических средствах. Регламенты – и косметологическая наука, на которой они основаны, – очень сложны, но заинтересованный читатель (желательно с хорошими знаниями химии) может найти больше информации в разделе, посвященном косметике, на сайте Европейской комиссии.

Для вегетарианцев/веганов

Такие организации, как PETA, предоставляют списки ингредиентов животного происхождения, которых следует избегать. Общество вегетарианцев предлагает несколько одобрен-

ных средств. Но невозможно быть на 100% уверенными в том, что в процессе производства не использовались вещества животного происхождения, которые не вошли в конечный продукт.

Без консервантов

Существует совсем немного косметических средств, которые не имеют в своем составе консервантов, но действительно ли мы хотим иметь такие средства? Консерванты – это важный компонент средств по уходу за кожей, их добавляют в косметические средства для продления срока годности, останавливая рост бактерий, дрожжей и плесени. Понятно, что это хорошая штука (было бы намного хуже не иметь их). Если бы мы наносили на лицо или вокруг глаз зараженную микробами косметику, это привело бы к возникновению инфекции.

Если средство содержит воду (aqua), то в нем наверняка есть и консервант, без которого бы оно испортилось за считанные дни. К распространенным консервантам относятся:

Формальдегидные консерванты или формальдегид-релизеры

Не паникуйте, увидев в составе ингредиенты на основе формальдегида, использованные в качестве консерванта! Существует регламент ЕС, определяющий, сколько формальдегида может присутствовать в средстве для ухода за кожей. Концентрации, использованные в данном контексте, считаются безопасными.

Формальдегидные консерванты широко используются в средствах по уходу за телом, так как они эффективны и относительно дешевы, убивают бактерии и некоторые вирусы. В категорию этих ингредиентов входят quaternium-15, DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea и 2-bromo-2-nitropane 1,3-diol.

Methylisothiazolinone (MI, метилизотиазолинон) / Methylchlorisothiazolinone (MCI, метилхлоризотиазолинон)

MI и MCI – это консерванты «широкого спектра», то есть они активны против целого ряда микробов. Несколько лет назад было заявлено, что эти химические вещества могут вызывать аллергические реакции у склонных к ним людей. В результате европейский регламент больше не разрешает использовать их в таких косметических средствах, как кремы для лица и влажные салфетки, когда состав остается на коже. Но в низкой концентрации их разрешено использовать в гелях для душа и шампунях, которые вы смываете, и в этом контексте они безопасны.

Парабены

Парабены использовались в качестве консервантов с 1950-х годов. В средствах для ухода за кожей обычно встречаются метилпарабен, этилпарабен, пропилпарабен и бутилпарабен (methylparaben, ethylparaben, propylparaben, butylparaben).

О консервантах очень много писали в последние годы. Возникли опасения по поводу из безопасности, так как они могут вызывать аллергию и повышать чувствительность кожи. В частности, о парабенах заговорили несколько лет назад в связи с тем, что выявили у них слабый эффект, похожий на действие гормона эстрогена. Была высказана озабоченность тем, что парабены в дезодорантах могут способствовать возникновению рака груди, так как следы парабенов были обнаружены в тканях опухоли грудной железы. Соответствующее научное исследование было впоследствии дискредитировано. Причинно-следственная связь не подтвердилась. Присутствие парабенов не означает, что они способствовали возникновению рака. Независимое исследование, проведенное Европейской комиссией в 2005 году, это подтвердило. Существуют строгие регламенты, определяющие тип парабенов, их дозу и концентрацию в средствах

по уходу за кожей, чтобы обеспечить их безопасность. Исследования показывают, что они безопасны.

«Натуральные» консерванты лучше, чем синтетические?

По мере того как растет спрос на «натуральные» средства для кожи, растет спрос и на «натуральные» консерванты. С тех пор как популярные средства массовой информации начали демонизировать синтетические консерванты, многие потребители выбирают средства с альтернативными ингредиентами. Но у натуральных консервантов не такая антимикробная активность, как у их синтетических эквивалентов. Выбор невелик, и могут потребоваться высокие концентрации, чтобы средство было эффективным, а это, в свою очередь, может со временем привести к повышению чувствительности кожи. Партии средства могут отличаться друг от друга в зависимости от того, как растительное сырье выращивали и собирали.

Я лично думаю, что это индивидуальный выбор. Я сама без колебаний пользуюсь синтетическими консервантами и не выберу «натуральный» консервант, если нет синтетического. Нет никаких научных доказательств того, что натуральные консерванты безопаснее синтетических. Рискну вызвать неудовольствие, но я полагаю, что индустрия натуральной косметики зарабатывает деньги на страхе людей перед неизвестными ингредиентами в сочетании с растущим трендом «велнеса». Косметологическая наука должна основываться на доказательствах, а не просто пропагандировать идею того, что ингредиент, порожденный матерью-землей, безопасен.

И еще несколько заключительных соображений по поводу косметического жаргона

При покупке средств для ухода за кожей стоит выработать привычку знакомиться с их ингредиентами и узнавать, что они делают. Это намного важнее, чем этикетка, которую для вас создали бренд-менеджеры и маркетологи. Надеюсь, эта глава станет для вас отправной точкой, и вы начнете понимать, что значит мелкий шрифт на упаковке. И справитесь с оторопью, в которую вас повергают непонятные термины и длинные непронизносимые названия!

Я бы рекомендовала вам в следующий раз, когда пойдете в косметический магазин, спросить себя, стоит ли тратить несколько тысяч на сыворотку только потому, что она «дерматологически протестирована», хотя ее состав очень похож на средство с гораздо более привлекательной ценой. Дорогое средство может выглядеть привлекательно в шкафчике ванной комнаты, но действительно ли оно лучше для вашей кожи, чем более дешевая альтернатива? Не обязательно. И если у вас все еще остаются сомнения, обратитесь к косметологу, который сможет направить вас по правильному пути.

Глава 3

Схемы ухода за кожей

У большинства людей кожа относится к одной из следующих четырех категорий: жирная, сухая, чувствительная, нормальная/комбинированная. Тип кожи человека может меняться с течением времени, и уход за ней также должен меняться.

Жирная кожа

Жирная кожа отличается заметными глазу порами, она блестящая и плотная, предрасположена к появлению угрей и других высыпаний. Состояние кожи может меняться под влиянием погоды и гормонов.

Об этом типе кожи я определенно могу говорить от первого лица, так как большую часть взрослой жизни у меня была жирная кожа с тенденцией к появлению прыщей. Я хочу помочь каждому, кто страдает от проблемной блестящей кожи и пор размером с кратер.

Но прочь страхи! Предлагаю вам примерную схему ухода за жирной кожей.

Утренний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Сыворотка с антиоксидантами (если старение кожи – это ваша проблема)
- Увлажняющее средство с SPF или солнцезащитное средство
- Макияж

Вечерний уход

- Двойное очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Средство от прыщей при необходимости (например, ретиноиды)
- Ночной крем не нужен, если кожа не сухая или не стянутая

Подумайте о пилинге один или два раза в неделю.

Сухая кожа

На противоположном конце спектра от жирной кожи находится сухая, которая также часто становится источником проблем. У сухой кожи свой набор неприятностей, но есть и специфические способы справиться с ними.

При сухой коже есть тенденция к покраснению, шелушению и ощущению стянутости. Поры очень маленького размера, но есть видимые морщины, и кожа может быть грубой или раздраженной, иногда шелушится и чешется. Состояние кожи часто ухудшается в зимние месяцы, так как его усугубляют холод и ветер. В это время года в домах включают центральное отопление, которое еще больше высушивает кожу. Более того, кожа может стать суше с возрастом, особенно после наступления менопаузы.

Если у вас сухая кожа, о ней надо тщательно заботиться. Не стоит долго принимать горячий душ, который еще больше лишит кожу влаги. Используйте мягкое мыло и очищающее средство, избегайте ненужного пилинга, который приведет к еще большему раздражению кожи. Скрабы, салфетки для мытья и другие приспособления для очищения могут усугубить сухость кожи. Выбирайте увлажняющие средства с насыщенной текстурой или мази. Наносите их так часто, как это необходимо, чтобы ваша кожа оставалась мягкой и упругой.

Предлагаю примерную схему ухода за сухой кожей.

Утренний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Увлажняющая сыворотка с антиоксидантами
- Увлажняющее средство
- Солнцезащитное средство
- Макияж

Вечерний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Увлажняющее средство

Сухой коже пойдут на пользу увлажняющие маски, а вот пилинг следует проводить с осторожностью один или два раза в месяц, если кожа это переносит.

Чувствительная кожа

Интересный факт: не существует точного дерматологического определения чувствительной кожи. Все зависит от того, как человек описывает свои ощущения на коже. Но этот тип кожи легко узнаваем, для него характерны – в различной степени – покраснение, жжение, зуд и сухость.

Когда речь идет о покраснении кожи лица и ее чувствительности, всегда стоит обратиться за советом к дерматологу, особенно если проблема не исчезает. Для чувствительности кожи есть много медицинских причин (например, розацеа и экзема) плюс аллергические реакции на средства, которыми вы пользуетесь. Дерматолог сможет либо диагностировать и лечить эти проблемы, либо исключить эти причины. Несмотря на это, существует немало людей с чувствительной кожей, у которых нет явных нарушений.

Людам с чувствительной кожей важно попытаться вычислить провоцирующие факторы, а затем по возможности избегать их. Но с этим не так просто справиться, поскольку чувствительность кожи часто бывает непредсказуемой. Не используйте салициловую кислоту, АНА, спирт, лаурилсульфат натрия (sodium lauryl sulphate) и лаурилсульфат аммония (ammonium lauryl sulphate). Отдушки часто бывают причиной раздражения, поэтому использование масел для лица от сухости кожи может потенциально только ухудшить состояние. Выбирайте солнцезащитные средства с цинком или титаном (солнцезащитные фильтры на минеральной основе), а не средства с химическими фильтрами, которые также могут вызывать чувствительность кожи.

Вот примерная схема ухода за чувствительной кожей.

Утренний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Увлажняющая сыворотка, если кожа очень сухая
- Увлажняющее средство
- Солнцезащитное средство
- Макияж

Вечерний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Увлажняющее средство при необходимости

Не используйте средства для пилинга, так как они могут ухудшить состояние чувствительной кожи.

Нормальная/комбинированная кожа

Нормальная кожа – это та, у которой в целом мало проблем. Она не слишком жирная и не слишком сухая. При этом типе может быть чуть более жирная Т-зона, то есть лоб, нос и подбородок.

Предлагаю примерную схему для нормальной/ комбинированной кожи.

Утренний уход

- Очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Сыворотка с антиоксидантами
- Увлажняющее средство с SPF и/или солнцезащитное средство
- Макияж

Вечерний уход

- Двойное очищение
- Крем для кожи вокруг глаз
- Увлажняющее средство при необходимости

Пилинг или маска для лица раз в неделю пойдут на пользу этому типу кожи и не вызовут раздражения.

Глава 4

Гормоны

Проблемы с кожей часто бывают связаны с гормональными изменениями, которые происходят в течение жизни человека. Есть некоторые периоды, в частности подростковый возраст, беременность и менопауза, когда это особенно актуально. В эти периоды гормоны могут достаточно предсказуемо изменить состояние кожи.

Гормоны – это химические мессенджеры, которые действуют на конкретные ткани тела. Изменения кожи часто связаны с изменением уровня половых гормонов: тестостерона, эстрогена и в меньшей степени прогестерона. Они вырабатываются яичниками, яичками и надпочечниками. Мужские гормоны, в частности тестостерон, иногда называют андрогенами. В организме женщин также вырабатываются мужские половые гормоны, но в малом количестве.

Подростковый период

У мальчиков подростковый возраст начинается в среднем в двенадцать лет, у девочек – в одиннадцать. Самой распространенной проблемой кожи у подростков является акне, о котором мы подробнее поговорим в следующей главе. В этот период уровень андрогенов начинает расти и у мальчиков, и у девочек. Повышенный уровень андрогенов влияет на работу сальных желез, они увеличиваются в размерах и начинают вырабатывать больше кожного сала. Это один из основных факторов развития акне.

Считается, что 85% тинейджеров страдают от акне в той или иной степени тяжести. В подростковом возрасте акне чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Акне может появиться на любом участке тела с большим количеством сальных желез. Чаще всего поражаются лицо, спина и грудь.

Подросткам, страдающим от акне, необходимо обеспечить поддержку, так как признано, что это состояние может привести к искаженному восприятию собственного тела и низкой самооценке. Этот вопрос часто остается без внимания семьи и медиков. Существуют хорошие препараты для лечения акне, рецептурные и безрецептурные, и эту косметическую проблему никогда нельзя игнорировать. Подросткам часто говорят, что они «перерастут» это, как будто акне – это не имеющий значения период в жизни или даже особый ритуал перехода в мир взрослых. Если акне серьезное или влияет на настроение, его ни в коем случае нельзя игнорировать, следует обратиться за помощью. Я сама страдала от акне с двенадцати до семнадцати лет, прежде чем пройти курс лечения, который действительно помог. Я пошла в университет с чистой кожей, и это изменило мою жизнь. Мне бы только хотелось, чтобы я получила необходимую помощь раньше и более открыто говорила о том, как меня заставляла себя чувствовать моя кожа.

Повышенный уровень андрогенов вызывает не только акне, но и другие проблемы с кожей. К их числу относится повышенное потоотделение, появление волос на лобке и под мышками, увеличение и потемнение родинок на теле.

Беременность

Беременность влияет на состояние кожи вследствие физиологических изменений, происходящих в теле (к примеру, усиление кровотока), а также из-за гормональных изменений. Усиление кровотока может привести к покраснению ладоней (ладонная эритема), расширению кровеносных сосудов (паукообразные гемангиомы и телеангиоэктазия, или локальное чрезмерное расширение мелких сосудов) и варикозному расширению вен. Гормональные изменения могут вызвать акне, растяжки, мелазму, потерю волос, раздражение и зуд.

Акне

Акне во время беременности – это распространенная проблема, от которой страдают почти 50% женщин. Виноват в этом повышенный уровень гормона прогестерона, обычно в первом триместре. Вероятнее всего появление акне у тех, кто раньше страдал от него, но часто по мере развития беременности ситуация улучшается.

Справиться с акне во время беременности может быть непросто, так как почти все стандартные методы лечения использовать нельзя. Всегда лучше постараться взять акне под контроль до беременности. Могут помочь безрецептурные лекарства с гликолевой кислотой. Некоторые средства, содержащие азелаиновую кислоту и оральные антибиотики, такие как эритромицин, цефалексин и азитромицин, считаются безопасными и не представляют риска для будущего ребенка. При крупных одиночных высыпаниях можно подумать об инъекции стероидов непосредственно в прыщ. Терапия светом тоже скорее всего безопасна. Об этих способах лечения мы поговорим далее.

С акне во время беременности можно справиться, но если проблема не отступает, то вам стоит обратиться к дерматологу, который назначит безопасное и эффективное лечение.

Растяжки

Растяжки, или стрии, которых все боятся, – это еще одно изменение кожи, которое обычно ассоциируется с беременностью и в той или иной степени поражает почти 80% женщин. Растяжки чаще всего появляются на животе, на бедрах и груди после шестого месяца беременности. Лишь немногие женщины (с очень хорошими генами!) переносят беременность вообще без растяжек.

Растяжки появляются не только из-за простого растяжения кожи, но и из-за гормональных изменений, связанных с беременностью. Гормоны беременности вызывают смягчение связок в области таза, чтобы облегчить процесс родов, но одновременно смягчают и волокна кожи, из-за чего те сильнее растягиваются и рвутся. Оба этих фактора в результате приводят к появлению растяжек.

Когда растяжки только появляются, они бывают бледно-розового цвета, но могут стать ярко-красными или фиолетовыми. Со временем цвет блекнет, и растяжки становятся серебристо-белыми и морщинистыми. К факторам риска появления растяжек обычно относят слишком молодой возраст беременной, наследственность и прибавку веса. Эти причинно-следственные связи не были подтверждены серьезными научными исследованиями.

Рекламируют немало средств, предупреждающих появление растяжек, и женщины могут потратить целое состояние на уход за кожей во время беременности. К сожалению, научно доказано, что поверхностные средства не мешают появлению растяжек. Именно к такому выводу пришли ученые, проводившие масштабное исследование в 2012 году. С тех пор мало

что изменилось, не хватает исследований с надежной базой данных. Также не ясно, что на самом деле помогает, массаж (когда вы втираете средство) или само используемое средство. Самый лучший совет заключается в том, чтобы держать кожу хорошо увлажненной во время беременности, но не попадаться в ловушку, полагая, что волшебный (и, несомненно, дорогостоящий) крем не позволит появиться растяжкам.

Если растяжки все же появились, справиться с ними будет трудно. Женщин растяжки, разумеется, не радуют, это косметическая проблема, от которой часто ошибочно отмахиваются. Хотя лечение едва ли избавит от них полностью, есть средства, которые до определенной степени могут улучшить их внешний вид. К ним относятся кремы на основе ретиноидов, микронидлинг, воздействие радиочастотами и лазером. Об этом мы подробнее поговорим в главе «Средства анти-эйдж». Стоит посетить опытного косметолога-дерматолога, имеющего опыт в этой области, чтобы выбрать наилучший вариант, исходя из вашего типа кожи и вида растяжек.

Мелазма

Мелазма, которую иногда называют хлоазма или маска беременности, – это изменение пигментации кожи, иногда впервые появляющееся во время беременности. Пигментные пятна чаще появляются на лбу, на щеках и над верхней губой. Наибольшее беспокойство вызывают пятна именно над верхней губой, так как женщинам не нравится, что они выглядят «усатыми». Такой комментарий я часто слышала в клинике. Считается, что в этом виноваты гормональные изменения, до конца еще не изученные, в частности, колебания уровня эстрогена и гормона, стимулирующего меланоциты (MSH). Мелазма, появившаяся во время беременности, может побледнеть после родов, но может появиться снова во время следующих беременностей.

Лечение мелазмы подробно описано в главе «Специфические проблемы кожи». Во время беременности очень важно наносить солнцезащитное средство, так как солнечный свет может запустить процесс возникновения мелазмы. Большинство других способов лечения следует избегать до рождения ребенка.

Пигментация

Гормоны беременности, в частности, гормон, стимулирующий меланоциты (MSH), считают ответственными за потемнение кожи на сосках и ареолах. Также может потемнеть белая линия живота. Вертикальная линия на животе от пупка до лобка обычно становится видимой после пятого месяца беременности. После родов она постепенно светлеет.

Телогеновая алопеция

Телогеновая алопеция – это временная потеря волос на голове. Явление распространенное, поражает почти 40% женщин после родов, обычно в первые три месяца. С этой проблемой мне приходится часто сталкиваться в клинике, так как кожа и волосы тесно связаны, и выпадение волос оказывается в сфере моей деятельности как консультанта-дерматолога. Так как такая алопеция поражает многих женщин после беременности, она требует отдельного рассмотрения.

Во время беременности более высокие уровни эстрогена и прогестерона продлевают фазу роста волос (известную как анагенная фаза), и многие женщины отмечают, что их волосы становятся гуще в этот период. После родов уровень гормонов резко падает до нормального. Полагают, что именно этот «шок» отвечает за то, что волосы массово переходят в фазу выпадения

(телогенную фазу). Но есть и хорошая новость: как и большинство изменений, связанных с беременностью, это временная проблема, и все налаживается за шесть-двенадцать месяцев.

Зуд кожи

Во время беременности очень часто возникает зуд. Его провоцирует повышенный уровень эстрогенов. К тому же растяжение кожи, особенно во второй половине беременности, также может вызывать зуд.

Чтобы облегчить это состояние, принимают прохладную ванну или душ. Не используйте для кожи сильнодействующее мыло или очищающие средства, всегда выбирайте мягкие средства, не содержащие отдушек. Следите за тем, чтобы кожа была хорошо увлажненной, и не допускайте того, чтобы вам было слишком жарко.

Кроме того, существует не слишком распространенное состояние, называемое холестатическим зудом. Такой зуд невозможно терпеть, и он связан с повышением солей желчи и энзимов печени. Если вы не можете терпеть зуд или он не дает вам спать по ночам, стоит обсудить проблему с вашим гинекологом, так как вам, возможно, нужно будет сдать анализ крови, чтобы понять причину зуда.

Специфическая сыпь беременных

Зудящие уртикарные папулы и бляшки беременных

Название сложное, но это состояние также называют папулезной крапивницей беременных, что несколько легче произнести.

Это состояние обычно развивается в третьем триместре беременности и держится несколько недель после родов. На теле появляются участки кожи с высыпаниями ярко-розового или алого цвета, похожими на волдыри. Начинается процесс на животе внутри растяжек. Обычно такая крапивница вызывает сильнейший зуд и чаще всего поражает женщин при первой беременности. Состояние может спровоцировать слишком быстрый или резкий набор веса или многоплодная беременность.

Нам неизвестна истинная причина этого состояния, хотя на этот счет существуют многочисленные гипотезы. Лечат его с помощью смягчающих ванн и антигистаминных препаратов, также назначают кремы или мази со стероидами, чтобы уменьшить воспаление. Состояние неприятное, но ребенку никак не повредит.

Пемфигоид беременных

Это редкое состояние, которое может возникнуть во время беременности. Его провоцирует повышенный уровень эстрогенов. Это аутоиммунное заболевание, при котором возникают волдыри. Иммунная система матери работает в усиленном режиме и начинает вырабатывать антитела, которые атакуют ее кожу. Пемфигоид возникает в середине или в конце беременности (с тринадцатой до сороковой недели). Поначалу появляется зуд, часто вокруг пупка, затем красная сыпь. Пораженные участки могут становиться больше, захватывая торс и конечности. Спустя одну-две недели появляются волдыри, наполненные прозрачной жидкостью.

Если есть подозрения на пемфигоид беременных, очень важно как можно раньше обратиться к дерматологу. Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз, может понадобиться биопсия. Это хирургическая процедура, во время которой берут маленький кусочек кожи и отправляют его в лабораторию для анализа. При подтверждении диагноза увеличивается риск преждевременных родов. Существует вероятность того, что у новорожденного появится пузырчатая сыпь, которая проходит примерно через шесть недель. Пемфигоид беременных

требует лечения кремами/таблетками со стероидами в сочетании с антигистаминными препаратами. У большинства женщин симптомы уменьшаются ближе к концу беременности, но у многих состояние обостряется к родам. Для координирования правильного лечения необходимо тесное взаимодействие дерматологов и акушеров.

Менопауза

В период менопаузы появляются серьезные проблемы с кожей. Интересный факт: хотя продолжительность жизни продолжает расти, средний возраст начала менопаузы практически не изменился за последние сто лет. Это означает, что значительно большее количество женщин страдает от проблем с кожей, связанных с менопаузой, в течение более длительного периода времени. Для индустрии красоты это гигантский рынок, и он будет продолжать расти по мере того, как будут улучшаться стандарты жизни и появятся медицинские инновации.

В период перед менопаузой – он называется перименопаузой – женщины начинают замечать изменения кожи. Процесс начинается примерно с сорока пяти лет, когда уровень эстрогена постепенно снижается. У некоторых женщин это может привести к появлению акне. Когда уровень эстрогена падает, андрогены начинают преобладать, что может спровоцировать повышенную активность сальных желез. Другие могут столкнуться с сухостью и покраснением кожи.

Как только женщины входят в период менопаузы и после него, в организме возникает состояние дефицита эстрогена. Недостаток этого гормона является причиной большинства проблем с кожей в период после менопаузы. К распространенным проблемам относятся следующие:

Сухость кожи

Процесс метаболизма в коже замедляется. Она менее эффективно выполняет свои функции защитного барьера из-за усиливающейся потери влаги. Это приводит к тому, что кожа становится уязвимой перед внешними факторами. Одновременно с этим сокращается выработка кожного сала и жиров в коже. Сочетание этих факторов вызывает сухость, поэтому так важно использовать насыщенные увлажняющие средства.

Морщины

После менопаузы плотность женской кожи снижается на 1,13% в год в связи со снижением количества коллагена. Считается, что в первые пять лет после менопаузы содержание коллагена снижается на 30%. Коллаген необходим для поддержки структуры кожи. Гормоны и накапливающийся вред солнечного излучения работают синхронно, провоцируя появление морщин и обвисание кожи. Специальные кремы, инъекции и лазерные процедуры смогут помочь преодолеть эти естественные изменения, связанные со старением. О них мы подробно поговорим в главе «Средства анти-эйдж».

Повышенная хрупкость

Кожа с возрастом становится тоньше, вокруг кровеносных сосудов уменьшается количество жиров и соединительной ткани, что делает их более хрупкими. Эстроген играет защитную роль в заживлении ран, и сокращение этого гормона в период менопаузы означает, что кожа дольше заживает после травмы.

Покраснение/ чувствительность кожи

Из-за приливов жара в период менопаузы кожа может краснеть. Розацеа также может появиться впервые в жизни женщины, приводя к покраснению и повышению чувствительности кожи.

Волосы на лице

Клочки волос часто начинают появляться на подбородке и над верхней губой. Опять-таки это связано с уменьшением эстрогена и преобладанием андрогенов в крови. Волосы можно удалить пинцетом, нитью или воском, также воспользоваться для удаления электролизом или лазером, если они темные.

Именно эстроген отвечает за молодость нашей кожи и волос. Заместительная гормональная терапия поможет поддержать эластичность кожи, ее увлажненность и плотность. Но подходит она не всем, и не каждая женщина захочет ею воспользоваться. Это решение нужно принимать только после консультации с вашим врачом.

В последние годы стали популярными фитоэстрогены. По химической структуре они похожи на эстроген и могут оказать влияние на организм, соединяясь с рецепторами эстрогена в клетках. Фитоэстрогены можно найти в биодобавках или в продуктах питания, таких как соя, ямс, тофу и семена льна. Некоторые считают их более естественной альтернативой заместительной гормональной терапии. Тем не менее на данный момент отсутствует серьезная клиническая доказательная база, подтверждающая, что фитоэстрогены существенно увеличивают выработку коллагена. Не подтверждена и их безопасность в долгосрочной перспективе. Существующие данные получены в лабораторных условиях или с помощью тестов на животных.

Очень важно правильно ухаживать за кожей после менопаузы. Используя средство на основе ретиноидов на ночь, вы подстегнете выработку коллагена. Сыворотка с антиоксидантами ограничит потенциальное повреждение и без того хрупкой кожи. Многим женщинам потребуется насыщенное кремовое увлажняющее средство для ежедневного использования, так как в этот период жизни кожа может стать сухой. О стратегии анти-эйдж мы поговорим в главе «Средства анти-эйдж».

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КОЖИ В ПЕРИОД ПОСТМЕНОПАУЗЫ

- Для сухой кожи выбирайте кремовые очищающие средства, а не пенку для умывания.
- Утром и вечером увлажняйте кожу насыщенными увлажняющими кремами, а не гелями.
- Ежедневно используйте солнцезащитное средство широкого спектра действия с SPF 15–30.
- Занимайтесь спортом, чтобы обеспечить прилив крови к коже.
- Регулярно проводите пилинг кожи, чтобы сохранить ее сияние и уменьшить интенсивность пигментных пятен.

Глава 5

Специфические проблемы кожи

Акне

Вот мы и добрались до темы, близкой моему сердцу. Именно из-за акне я стала дерматологом. Упрямое, непокорное акне мучило меня больше двух десятков лет, и мне слишком хорошо известны проблемы, которые оно может вызывать. Отмененные встречи, чрезмерное использование мейкапа, тревога из-за того, что рано или поздно ты можешь оказаться в такой ситуации, когда кто-то увидит твоё лицо без макияжа. Ты просто чувствуешь себя уродливой, тебе стыдно. Даже когда твоя кожа очищается, остается навязчивый страх, что акне однажды вернется. И в моем случае оно обычно так и поступает.

Когда я была подростком, проблемы с кожей причиняли мне много боли. Мне было почти двенадцать, когда у меня началось акне. К сожалению, оно возникло почти в то же самое время, когда внезапно умер мой отец, что привело к изменению семейных обстоятельств. За несколько коротких недель я неожиданно столкнулась с горем, попала в новую школу в незнакомом месте и пыталась завести друзей, но при этом страдала от страшного акне. Я была болезненно стеснительной, и мне было тяжело. Я не хотела, чтобы люди на меня смотрели. Когда я смотрела на себя в зеркало, то видела только прыщи. Мои глаза не могли найти нормальную кожу между ними. Они внушали мне отвращение, и я была уверена, что каждый, кто на меня посмотрит, испытает то же самое. Неудивительно, что у меня было мало друзей.

Став взрослой, я не распрощалась с акне. Прыщи продолжали внушать стыд, смятение, ощущение собственной неадекватности. Они же порождали гнев. Мне давно следовало перерасти акне! На встречах ты гадаешь, принимают ли тебя всерьез другие люди, если ты сам в душе чувствуешь себя прыщавым подростком. А когда состояние кожи ухудшается, ты отменяешь встречи из страха, что на тебя будут смотреть или, что еще хуже, оценивать. Я знаю, что в этом не одинока. Мои пациенты в клинике ежедневно описывают мне те же чувства. Акне может оказать серьезное влияние на самооценку и уверенность в себе.

Но есть и хорошая новость: акне поддается лечению. Никому не следует страдать. И очень важно как можно раньше обратиться за медицинской помощью, чтобы избежать психологических и физических рубцов. Оба вида рубцов намного хуже поддаются лечению, чем само акне.

Что такое акне?

Акне и «прыщи» – это одно и то же. Акне – это просто медицинский термин, который используют врачи.

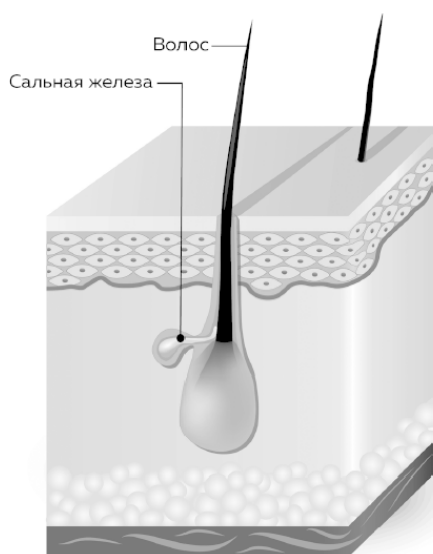
Это явление все чаще считают хроническим заболеванием. А значит, взяв его под контроль, вы не сможете вылечить его окончательно. Смирившись с этим и поняв, что всегда существует возможность возвращения акне, вы сделаете первый шаг на пути принятия этого состояния.

Акне – это нарушение в работе pilosebaceousного комплекса в коже. Он состоит из волосяного мешочка (фолликула) и соединенной с ним сальной железы. Закупорка или воспаление pilosebaceousного комплекса приводит к появлению акне.

Сальные железы плотнее всего расположены на лице, спине, груди, поэтому именно на этих участках тела чаще всего появляется акне.

Как выглядит акне?

Акне может проявляться по-разному. Оно может протекать без воспаления и начинаться с черных угрей (открытые комедоны) или белых угрей (закрытые комедоны). Последние выглядят как мелкие выпуклости под поверхностью кожи и возникают из-за закупорки пор. Со временем может начаться воспаление, и появятся мелкие красные выпуклости (папулы) или гнойные прыщи. В серьезных случаях могут появиться более глубокие красные болезненные прыщи, которые называются узелки или кисты. Эта форма, которую иногда называют кистозным акне, может привести к появлению рубцов и нуждается в более агрессивном лечении. На практике достаточно часто у одного и того же человека могут быть разные типы акне (например, сочетание комедонов и воспаленных прыщей).



У кого возникает акне?

Акне – это одна из самых распространенных проблем кожи, и практически каждый человек страдает от акне в той или иной степени на протяжении своей жизни. В Великобритании каждый год 3,5 миллиона человек обращаются к врачу общей практики из-за акне. Оно поражает 80% людей в возрасте между одиннадцатью и тридцатью годами. В подростковом возрасте акне чаще появляется у мальчиков, чем у девочек. У более взрослых людей ситуация меняется. Акне может впервые появиться после двадцати пяти лет. Считается, что такой сценарий относится к 20% женщин и к 8% мужчин.

Если вам кажется, что вы одиноки в своей борьбе с акне, помните, что почти каждый сражался с этой проблемой в тот или иной период жизни. Не только вы ведете эту битву, поэтому без колебаний обращайтесь за помощью к врачу или за лечением, если оно вам необходимо!

Каковы причины акне?

Акне возникает вследствие сложного взаимодействия нескольких факторов.

Подростковый возраст

Когда мы становимся подростками, наши тела начинают вырабатывать мужские половые гормоны, называемые андрогенами (в частности, гормон тестостерон). Женский организм также вырабатывает андрогены, хотя и в меньших количествах, чем мужской. Эти андрогены воздействуют на сальные железы, заставляя их вырабатывать больше кожного сала. В то же самое время клетки, выстилающие изнутри волосяные фолликулы, становятся «липкими» и начинают склеиваться друг с другом. Этот процесс называется гиперкератинизация. В результате склеившиеся клетки кожи и излишки кожного сала закупоривают поры. Пропионибактерии (*Propionibacterium acnes*, *P. acnes*), живущие на коже, могут колонизировать эти участки, вызывая воспаление и углубление прыщей.

Наследственность

Считается, что наследственность играет важную роль в развитии акне. Этот фактор вступает в игру потому, что размер и активность сальных желез мы наследуем от родителей. У многих людей, страдающих от акне, обычно находятся родственники, которые также страдали от этого заболевания. Хотя так бывает не всегда. Я оказалась единственным членом семьи, кто страдает от прыщей! В любом случае не тревожьтесь из-за тех факторов, которые вы не можете контролировать. Всегда найдется эффективное лечение.

Другие причины

Есть и другие, хотя и менее распространенные причины акне, к которым относятся:

- косметика
- средства для укладки волос, такие как воски или гели, содержащие ланолин, пчелиный воск и вазелин
- лекарства (например, кортикостероиды, литий, йодиды)
- заболевания, вызывающие колебания уровня гормонов (например, поликистоз яичников, при котором уровень андрогенов выше обычного)
- давление на кожу из-за ношения повязок на голову, набивных плечиков и рюкзаков

Работает ли лицевая карта акне?

Лицевая карта акне – это древняя практика, появившаяся еще в китайской медицине. Люди, поддерживающие эту практику, сообщают, что расположение акне на лице позволяет понять, что именно его вызвало. К примеру, на лбу прыщи появляются в результате питания с высоким содержанием переработанных продуктов. Я хотела бы подчеркнуть, что не существует никаких научных доказательств лицевой карты акне, и я бы настоятельно рекомендовала держаться подальше от тех, кто предлагает такие советы. Они охотятся за уязвимыми людьми, у которых уже есть проблемы с кожей. Едва ли вы захотите попасть в сети этих дельцов, которые пообещают вам отличный результат, заберут ваши деньги, а лечение не увенчается успехом. Если вы хотите улучшить состояние кожи, обратитесь за помощью к специалисту в этой области. В этой главе я расскажу вам о том, где найти помощь, которая вам нужна.

Есть ли вероятность того, что акне на определенных участках лица может иметь внутренние причины?

Да, это так. Читайте дальше.

Прыщи на лбу

Некоторые средства для укладки волос, такие как масла и воски, могут привести к появлению акне на лбу, особенно черные или белые угри. Эти средства закупоривают поры, и в результате возникает то, что называется «помадным акне».

Акне на лбу может появиться и потому, что вы носите челку. Волосы трутся о кожу лба, вызывая раздражение и способствуя появлению прыщей (механическое акне). То же самое относится к регулярному ношению шляпы, бейсболки и шлема. Если у вас жирные волосы, это может еще больше усугубить проблему. Лучший способ избежать ее появления – это отказ от челки. Если вы ни в коем случае не хотите с ней расстаться, то постарайтесь ограничить то время, которое челка находится у вас на лбу. Надевайте повязку для волос в спортзале или шапочку для душа, когда наносите маску для волос.

Нижняя часть щеки и нижняя челюсть

В этом случае появление акне может быть связано с использованием смартфона, особенно если акне на одной стороне лица хуже, чем на другой. На сенсорных экранах большое количество бактерий. Когда вы прижимаете смартфон к лицу, вы давите на щеку, активизируя сальные железы. В сочетании с теплом, исходящим от смартфона, и с бактериями на его поверхности это может вызвать акне. Возьмите в привычку регулярно очищать смартфон и по возможности пользуйтесь проводной или беспроводной гарнитурой.

Бритье и вросшие волосы у мужчин могут вызвать акне или фолликулит (воспаление волосяных фолликулов) на щеках, подбородке, нижней челюсти и на шее.

Почему у меня до сих пор акне, хотя мне тридцать/сорок лет?

За последнее десятилетие все больше женщин старше двадцати пяти лет, страдающих от акне, обращаются в дерматологические клиники. До конца не ясно, в чем причина этого.

Можно выделить два подтипа акне у взрослых женщин, основываясь на времени его появления: «стойкое» и «позднее». Стойкое акне развивается в подростковом возрасте, затем исчезает, чтобы внезапно появиться в третьем десятилетии жизни. У пациентов, страдающих от стойкого акне, прыщи появляются периодически или не проходят в течение этого времени. Стойкое акне дает 80% случаев у взрослых женщин. Женщины из этой группы просто не «перерастают» свою проблему кожи. Напротив, позднее акне обычно начинается после двадцати пяти лет, и до этого времени у пациенток обычно не бывает проблем с кожей.

Считается, что оба типа акне развиваются из-за андрогенов, вызывающих усиленную стимуляцию сальных желез.

Вне зависимости от возраста, в котором появляется акне, стратегия лечения практически одинаковая, хотя гормональное лечение отличается в зависимости от пола. Поэтому продолжайте читать, так как дальше в этой главе я дам советы, как наилучшим образом укротить акне в любом возрасте!

Если акне появилось вследствие гормонального дисбаланса, стоит ли мне проверить уровень гормонов?

Для большинства людей ответ на этот вопрос «нет».

У большого количества взрослых женщин с акне анализ крови показывает нормальный уровень андрогенов. Возможное объяснение этого факта заключается в том, что уровень андрогенов выше в коже, чем в крови. Есть результаты научных исследований, которые кажутся убедительными и показывают высокий уровень андрогенов вокруг сальных желез в коже. В настоящее время не существует доступных тестов, которые могли бы изменить уровень андрогенов

вокруг сальных желез, поэтому анализ крови не даст дополнительной информации, так как результаты скорее всего будут нормальными.

При каких обстоятельствах анализ крови нужен при акне?

Акне иногда может быть частью другой медицинской проблемы, и в таких ситуациях анализ крови может помочь. Одна из таких ситуаций, – это когда подозревают поликистоз яичников.

Это распространенное состояние, и оно влияет на работу яичников. Для него характерны нерегулярные месячные, повышенный уровень андрогенов в крови и многочисленный, наполненный жидкостью мешочки или кисты на яичниках. Избыток андрогена часто может приводить к появлению акне, жирности кожи и усиленному росту волос на теле по мужскому типу, но выпадению или истончению волос на голове. С этим состоянием связаны также набор веса и проблемы с зачатием. Не каждая женщина испытывает все симптомы поликистоза яичников, некоторых может беспокоить только стойкое акне. Это характерно для некоторых этнических групп, например, женщин из Азии.

Если после беседы или осмотра пациентки в клинике я подозреваю поликистоз, то назначаю анализ крови и ультразвуковое исследование, чтобы оценить состояние яичников. Если вы полагаете, что у вас может быть поликистоз яичников, вам стоит поговорить с вашим врачом общей практики, чтобы он дал вам направление на эти исследования.

Почему акне ухудшается во время месячных?

Это распространенный случай у женщин, и это нужно просто принять как часть этих дней месяца. Примерно две трети подверженных акне женщин отмечают ухудшение в дни, предшествующие менструации (от недели до нескольких дней).

Хотя во время менструального цикла в организме женщин циркулируют женские гормоны (эстроген преобладает в первой половине месяца, прогестерон – во второй), андроген тестостерон также постоянно присутствует, пусть и в меньших количествах. Незадолго до начала менструального кровотечения уровень женских гормонов опускается до минимума, а уровень тестостерона остается постоянным практически все время, поэтому в этот период пропорция меняется в его сторону. Преобладание тестостерона, как известно, вызывает изменение состояния кожи, приводящее к появлению акне. К сожалению, мы, женщины, являемся заложницами нашего гормонального цикла, и с этим мы практически ничего не можем поделать.

Я слышала, что акне в нижней части моего лица связано с гормонами. Это правда?

По сути, любое акне связано с гормонами, но есть немало данных о том, что у взрослых женщин акне чаще появляется на нижней половине лица, на нижней челюсти, подбородке и шее. Именно это я заметила во время работы в клинике. Но научные данные неубедительны, поскольку мы пока не установили точные причины такого распределения акне.

Практикующие дерматологи заметили, что тип акне меняется в зависимости от возраста женщин. Взрослые обычно страдают от болезненных воспаленных прыщей. У них меньше черных или белых угрей, чем у подростков. Но опять-таки научные исследования не подтверждают это наблюдение.

Перерасту ли я акне?

К акне лучше относиться как к хронической проблеме. Если некоторые люди перерастают свои проблемы с кожей, то многим другим акне может принести немало неприятностей в течение всей жизни. У взрослых женщин с акне или имеющих поликистоз яичников проблема хуже поддается лечению и чаще возвращается, несмотря на стандартную терапию.

Отчаяние накрывает нас так сильно именно потому, что мы думаем, будто должны перерасти акне к определенному возрасту. Я могу об этом судить по собственному опыту (а я страдаю от акне более двадцати пяти лет). Невероятно обидно, когда акне возвращается после казавшегося успешным лечения. Но реальность такова: зачастую это состояние требует контроля, а не постоянного лечения. С акне легче договориться, когда мы понимаем, что нашей реальной целью должна стать минимизация его последствий, чтобы мы могли нормально жить. Если акне возвращается, не тревожьтесь. Существуют способы справиться с ним, и нам не нужно, чтобы акне не давало нам идти вперед.

Связано ли акне с моим режимом питания?

История отношений акне и питания противоречива и интересна в равной степени. До 1960-х годов контроль диеты был стандартным советом тем, кто страдал от акне. Дерматологи рекомендовали отказаться от сладкого, газированных напитков, шоколада и жиров.

Поворотным пунктом в истории акне и диеты стали результаты двух научных исследований конца 1960-х и начала 1970-х годов, согласно которым эта пара никак не связана между собой. Дерматологи забыли о диете до начала двадцать первого века, когда были проведены новые исследования и критически проанализированы имеющиеся данные.

Хотя общее количество исследований, проведенных в прошедшие сорок лет, относительно невелико, появляется все больше данных о том, что некоторые виды пищи могут усугубить акне. Получены данные о том, что пища с высоким гликемическим индексом (GI) влияет на развитие акне. Существует информация о том, что некоторые молочные продукты (в особенности снятое молоко) также могут оказывать некоторое влияние.

Продукты питания с высоким гликемическим индексом

Продукты с высоким гликемическим индексом (например, сахар, сладости, пицца, газированная вода, фастфуд, белый хлеб) быстро усваиваются организмом. Это приводит к резкому повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Высокий уровень глюкозы провоцирует выброс в кровь гормона инсулина и инсулиноподобного фактора роста 1 (ИФР-1 или IGF-1). Оба увеличивают выработку кожного сала и заставляют организм вырабатывать больше андрогенов. Эти факторы провоцируют развитие акне, поэтому если вы хотите иметь чистую кожу (держу пари, что так оно и есть, раз вы это читаете!), то вам стоит подумать о том, чтобы сократить употребление в пищу продуктов с высоким гликемическим индексом.

Молочные продукты

Связь между молочными продуктами и появлением акне намного слабее. Есть несколько гипотез о том, каким образом молочные продукты могут усугубить болезни кожи. Возможно, молочные продукты действуют так же, как и продукты с высоким содержанием углеводов, усиливая выработку инсулина и ИФР-1. Есть предположения о том, что коровье молоко либо от природы содержит гормон роста, либо обработано гормонами роста. Они, в свою очередь, могут увеличить уровень андрогенов, которые заставляют сальные железы вырабатывать больше кожного сала. Я не думаю, что всем, страдающим от акне, нужно сократить количество

молочных продуктов в рационе питания (я этого точно не делаю!). Но если вы принадлежите к маленькой группе тех, кто замечает прямую связь между употреблением в пищу молочных продуктов и появлением прыщей, тогда есть смысл сократить их количество в своем рационе или совсем отказаться от них. Это легче, чем кажется, учитывая большой выбор заменителей коровьего молока, представленных на полках магазинов и супермаркетов.

Западный рацион питания много раз изучали на предмет потенциальных провокаторов акне. Было замечено, что у канадских инуитов и зулусов не бывает акне. Но в первой группе акне стало распространенным явлением после того, как инуиты перешли на переработанную пищу, говядину и молочные продукты. У зулусов появление акне связали с переездом из сельской местности в города. У народов Папуа – Новой Гвинеи и Парагвая, придерживавшихся «диеты пещерного человека», не было акне.

Идеальный рацион «антиакне» – если такой вообще существует – будет содержать мало сахара и рафинированных углеводов. Пойдут на пользу овощи и фрукты с низким гликемическим индексом (ежевика, брокколи, грибы и т.д.) и рыба, богатая омега-3 жирными кислотами. Если вам кажется, что акне спровоцировано рационом питания, подумайте о том, чтобы тщательно записывать в течение, по крайней мере, двенадцати недель в пищевой дневник все, что вы съедаете каждый день.

В настоящее время получены данные о том, что у небольшой группы людей режим питания может играть роль в развитии акне. Тем не менее научные данные ограничены, и качество клинических испытаний нуждается в улучшении. Большинство современных дерматологов рекомендует не ограничиваться в лечении акне одной только диетой, но для некоторых людей она может сыграть дополнительную роль в лечении, если ее сочетать с другими проверенными и испытанными методами.

Есть ли биологически активные добавки, которые можно принимать при акне?

В наше время не редкость, когда люди хотят попробовать биодобавки для кожи. Есть данные небольших исследований, касающиеся более «натуральной» терапии. Я не стану давать рекомендации, которые не подкреплены серьезными научными данными, и думаю, что есть лучшие методы лечения, чем прием БАДов. Но эти препараты легко купить в аптеках, они могут сыграть свою роль, поэтому их можно использовать:

- Никотинамид (витамин В₃) 750 мг ежедневно
- Омега-3 жирные кислоты
- Цинк – 200 мг в день глюконата цинка или 400–600 мг сульфата цинка
- Витамин А – 300,000 U ежедневно для женщин; 400,000 U для мужчин

Если вы планируете беременность, кормление грудью или прием других прописанных врачом лекарств, то не принимайте эти БАДы без предварительной консультации с врачом.

Какие косметические средства я могу использовать для борьбы с акне?

Как ухаживать за вашей кожей, более подробно описано в главах «Регулярный уход за кожей» и «Схемы ухода за кожей». Большинство из нас попытается справиться с прыщами с помощью средств, имеющихся в открытой продаже, вместо того чтобы отправиться напрямую к дерматологу. Главное – это использование правильно подобранных ингредиентов и составов.

Для начала откажитесь от масел для лица и густых кремовых текстур в средствах. Выберите легкие или похожие на гель составы. В идеале на упаковке средства должно быть напи-

сано «некомедогенное». Хотя это не гарантия того, что от этого средства вы не «расцветете», но такое средство лучше, чем средство, на котором это не написано! Ищите следующие ингредиенты:

- salicylic acid (салициловая кислота)
- glycolic acid (гликолевая кислота)
- zinc (цинк)
- tea tree oil (масло чайного дерева)
- benzoyl peroxide (бензоил пероксид)
- niacinamide (ниацинамид)
- lactobionic acid (лактобионическая кислота)
- retinol (ретинол)
- retinyl palmitate (ретинилпальмитат ретинола пальмитат)

Если с помощью этих веществ не удастся держать под контролем акне через несколько недель применения, пришло время обратиться за советом к врачу.

Как лечат акне?

Существует несколько способов лечения акне в зависимости от тяжести состояния и типа прыщей. Методы лечения можно условно разделить на кремы и гели, оральные препараты (таблетки) и аппараты, воздействующие светом.

Кремы и гели

Ретиноиды: это средства на основе витамина А. Они не позволяют клеткам становиться клейкими, сокращают закупорку пор и предупреждают образование черных угрей. При первом применении этих средств часто возникают раздражение и покраснение кожи, поэтому я обычно рекомендую постепенно увеличивать дозу. Начните с пары применений в неделю и постепенно переходите к ежедневному использованию. Ретиноиды следует наносить вечером на очищенную кожу. Днем необходимо защищать кожу от солнца, так как побочное действие таких кремов – это увеличение чувствительности к солнечному свету. Средства, которые я могу рекомендовать, включают NeoStrata Skin Active Retinol + NAG Complex, The Ordinary Retinol 1% и Medik8 Retinol 10 TR Serum.

Бензоил пероксид: бензоил пероксид – это бактерицидное вещество, способное уменьшать количество бактерий *P. acnes* в коже. Это полезно одновременно и для воспаленных, и для невоспаленных типов акне. Их используют один или два раза в день. Осторожно, средства могут вызвать раздражение, обесцветить ткани и волосы.

Кремы и гели с антибиотиками: их часто используют, так как они действуют против бактерий *P. acnes*. Обычно их назначают в сочетании либо с ретиноидами, либо с бензоил пероксидом, учитывая высокую сопротивляемость бактерий. Использование антибиотиков следует по возможности ограничить двенадцатью неделями.

Азелаиновая кислота: это не стандартное лечение, но средство может помочь тем, у кого непереносимость других кремов и гелей. Азелаиновую кислоту в высокой концентрации должен назначить дерматолог или врач общей практики. Меньшие концентрации можно приобрести без рецепта.

Оральные средства (таблетки)

Если с помощью гелей и кремов не удастся взять прыщи под контроль, то следующим шагом обычно становится прием таблеток, которые выписывает дерматолог или врач общей практики.

Антибиотики в таблетках: снимают воспаление и подавляют бактерии *P. acnes*. Оральные антибиотики обычно используются в сочетании с кремами для кожи. В число антибиотиков, которые в Великобритании назначают при акне, входят тетрациклин, окситетрациклин, доксициклин и лимециклин. Есть убедительные данные о том, что эти вещества помогают сократить акне. Используются и другие антибиотики: эритромицин, азитромицин и триметоприм. Средняя продолжительность лечения составляет около двенадцати недель. У антибиотиков есть побочное действие. Бактерии перестают на них реагировать, и страдает микробиом (микробиота) кишечника. Поэтому антибиотики нельзя принимать бесконечно.

Гормональная терапия: оральные контрацептивы, сочетающие эстроген и прогестерон, можно использовать для контроля акне у женщин, нуждающихся в средствах контрацепции. Эстроген в таких таблетках снижает выработку андрогенов и кожного сала. Имеющиеся данные позволяют утверждать, что требуется до трех месяцев, чтобы увидеть пользу для кожи от оральных контрацептивов. Некоторые оральные контрацептивы считаются более «дружелюбными» для кожи, и к ним относятся Yasmin и Dianette.

Спинолактон (Spironolacton) – это еще один препарат, который специалисты могут предложить женщине для лечения акне. Его использование в этом случае будет непатентованным, так как препарат был запатентован для других целей. Спинолактон хорошо работает у взрослых женщин и у тех из них, кто страдает от поликистоза яичников. Назначить его может только специалист с большим опытом применения этого препарата.

Изотретиноин (роаккутан, Roaccutane): это препарат на основе витамина А, высокоэффективный в случаях сильного, упорного акне с признаками образования рубцов. Он помогает при акне, которое сопротивляется лечению другими препаратами, быстро возвращается после окончания лечения антибиотиками или оказывает сильное психологическое воздействие. В Великобритании его могут назначать только под наблюдением дерматолога. Распространенными побочными явлениями являются сухость губ, боли в мышцах, чувствительность к солнечному свету и головные боли. При приеме этого препарата рекомендуется сдавать кровь на анализ, а пациенткам детородного возраста следует использовать противозачаточные средства, так как этот препарат – тератоген (он вызывает уродства у ребенка в утробе матери).

Раньше существовали подозрения, что препарат вызывает депрессию и другие проблемы с настроением, но последние данные доказывают несостоятельность этого предположения.

Хорошо известный «побочный» эффект самого акне как раз заключается в том, что оно вызывает проблемы с настроением и самооценкой. Поэтому трудно определить, акне ли снижает настроение (оно явно достаточно серьезное, если врач назначил изотретиноин) или это следствие приема препарата. У большинства настроение обычно повышается по ходу лечения: люди чувствуют себя лучше, когда их кожа очищается. Как правило, препарат хорошо переносится, и большинство побочных эффектов можно скорректировать с помощью правильного ухода за кожей или просто снизив дозу препарата.

В прошлом у изотретиноина была плохая пресса, препарат называли опасным. Жаль, потому что препарат безопасен и эффективен в опытных руках, и многие только бы выиграли от его применения.

Лечение светом и лазером

В настоящее время растет интерес к новым неинвазивным методам лечения акне. Терапия светом и лазером (фотодинамическая терапия, голубой свет, интенсивный пульсирующий свет) доступна и дает неплохие результаты. Лечение может быть дорогостоящим, так как требуется целый курс, а также поддерживающие процедуры. Есть вероятность того, что акне вернется, как только лечение будет закончено. Тем не менее нет никаких сомнений в том, что эти методы лечения подойдут тем, кто не может или не хочет принимать оральные препараты. Эти

методы кажутся многообещающими, но, несомненно, необходимы дальнейшие исследования, чтобы оценить их возможности.

Индустрия красоты тем не менее всегда на шаг впереди, и в продаже уже появились приборы для лечения акне светом в домашних условиях, и у многих из них вполне доступная цена. К ним относятся Neutrogena Light Therapy Acne Mask и Lumie Clear Acne Treatment Light. Я покупала оба прибора и использовала в сочетании с другими способами лечения. По моим ощущениям, они подойдут тем, у кого средняя степень акне, или как сдерживающее средство для тех, кто ждет приема у дерматолога. Но не ждите чудес. Процедуры надо повторять регулярно, чтобы они были эффективными. Более того, вам потребуется выделить время на эти процедуры в вашем ежедневном расписании, как рекомендует инструкция для пользователей.

За два дня до свадьбы у меня неожиданно выскочил огромный прыщ. Что я могу сделать?

И в обычный день не слишком приятно проснуться и увидеть пылающий вулкан на лице, но перед важным мероприятием это просто катастрофа, разрушающая душу. Катастрофа приобретает вселенские размеры, если вам предстоит оказаться в центре всеобщего внимания. Я до сих пор не могу смотреть на мои выпускные фотографии из-за отвратительного прыща, гордо красующегося у меня на лбу.

Но не впадайте в панику! Есть и хорошая новость (если бы я только знала об этом, когда оканчивала университет!): для таких случаев есть лечение. Дерматологи могут ввести в прыщ небольшое количество стероида или кортизона. Ощущения не из приятных, но прыщ очень быстро сокращается, исчезая за сорок восемь часов. Процедуру должен проводить опытный дерматолог, так как существует риск образования втянутого рубца, изменения пигментации и появления сеточки кровеносных сосудов. Но это позволит спасти вашу внешность перед важным событием.

Думаю, стоит отметить, что в случае многочисленных прыщей эта процедура не будет наилучшим выходом. Вам, вероятно, требуется более длительное лечение. Если у вас есть какие-то проблемы с кожей, обязательно посетите дерматолога за несколько месяцев до свадьбы, чтобы у врача было время найти для вас решение.

Я собираюсь забеременеть. Что мне делать с моим акне?

Многим из моих пациенток едва за тридцать или чуть больше, и они страдают от неприятного кистозного акне. Через несколько минут после начала приема я могу сказать, что акне буквально разрушает их жизнь. Акне заставляет их чувствовать себя непривлекательными, в результате страдает их самооценка и уверенность в себе. В глубине души эти женщины уже знают, что им необходимо лечение у специалиста, так как они испробовали все возможные средства по уходу за кожей и все варианты диеты задолго до того, как записаться ко мне на прием.

И многие из этих женщин планируют иметь детей. Ко мне приходят женщины, находящиеся в серьезных отношениях, готовящиеся к помолвке или свадьбе, думающие о том, чтобы родить ребенка. Если вы планируете зачатие, то многие эффективные средства для борьбы с акне оказываются под запретом.

В разговоре со мной часто всплывает распространенная тема: многим женщинам стыдно признаться в том, что они хотят сначала решить проблемы с кожей, а уже потом беременеть. В обществе все еще бытует мнение, что приоритетом для женщин определенного возраста должны быть дети, и мои пациентки боятся, что их осудит партнер, семья или подруги. Многие

спрашивают меня напрямую: «Вы считаете меня легкомысленной, потому что я не тороплюсь с рождением детей, так как хочу сначала вылечить акне?»

Думаю, этот вопрос является отражением того факта, что общество до сих пор считает акне всего лишь косметической проблемой. Это неверно, оно такой не является. Акне крайне негативно влияет на психическое здоровье, и это нельзя недооценивать.

Допустим, вы хотите родить ребенка, беременеете, рожаете и планируете кормить малыша грудью. И все на фоне кистозного акне. Это значит, что в следующие два года (может быть, больше) вы не сможете получать действенные препараты в виде таблеток для лечения кожи. Учитывая то, как ваша кожа заставляет вас себя чувствовать сейчас, вы готовы ждать эффективного лечения так долго?

Мне трудно задавать этот вопрос, и я понимаю, насколько непросто на него ответить. Я не могу принимать решения за вас, но я могу предложить вам варианты и дать честный совет специалиста.

Каждая женщина заслуживает хорошего психического здоровья и возможности вести счастливую и полноценную жизнь вне зависимости от того, планирует она стать матерью или нет. Настроение и самооценка могут повлиять на ваши нынешние отношения, а если речь идет о молодых родителях, то они повлияют на ту атмосферу, в которой будет расти ребенок. С практической точки зрения, чем дольше кистозное акне остается без лечения, тем вероятнее появление рубцов. Лечить рубцы после акне значительно сложнее – и значительно дороже, – чем само акне.

Как это часто бывает в жизни, у этой проблемы нет легкого – или правильного – решения. У меня были пациентки, которые говорили мне, что они находятся на перепутье, не знают, как поступить с акне. Я активно поощряю таких пациенток пойти и поговорить с их партнерами и близкими, чтобы увидеть, согласны ли они отложить беременность на шесть-девять месяцев. Для некоторых это приемлемо, и они сначала лечат акне. Их настроение и психологическое состояние улучшаются по мере того, как улучшается состояние кожи. Они становятся здоровее и счастливее и могут родить ребенка. Для кого-то все иначе. Они считают, что сначала надо родить ребенка, а потом лечить акне. И это решение хорошее. В конце концов, вы должны делать то, что правильно для вас и ваших любимых, и сопротивляться, когда вас подталкивают в другом направлении.

Я беременна. Какие средства от акне я могу использовать без опасений?

Это сложный вопрос. Для лечения акне во время беременности сертифицировано совсем мало препаратов. Вы можете спокойно использовать оральный антибиотик эритромицин в сочетании с кремом, содержащим азелаиновую кислоту (его выпишет врач). Безопасны средства для ухода за кожей с гликолевой кислотой, но избегайте средств с салициловой кислотой (теоретически она способствует внутриутробным дефектам плода). Вы можете выбрать немедикаментозные методы лечения. Например, химический пилинг и воздействие лазером – это тоже вариант, который вам могут предложить опытные дерматологи. В любом случае, предварительно стоит проконсультироваться у своего гинеколога.

Почему у меня акне на спине?

Акне на спине – это проблема для обоих полов, и оно может вызывать смущение, если речь идет о плавании, нахождении в общественной раздевалке или перед партнером, о платье с открытой спиной.

Такой тип акне широко распространен и поражает больше мужчин, чем женщин. Около половины людей, страдающих от акне, обнаруживают, что спина поражена тоже. Это необычно,

но возможно, когда акне есть только на спине, а на лице его нет. Так как кожа на спине особенно плотная, это идеальное место для появления глубоких красных и болезненных прыщей.

Акне на спине вызывают те же причины, что и обычное акне: гормоны и наследственность. Но оно может возникнуть и в результате частых тренировок в спортзале, когда жара, пот и синтетическая одежда действуют на кожу как изолирующая повязка. Обязательно принимайте душ как можно быстрее после тренировки и не гуляйте в пропитанной потом спортивной одежде дольше, чем требуется. Если прыщи все равно появляются, обратитесь за помощью к врачу, так как лечение акне на спине ничем не отличается от лечения акне на лице.

Почему у меня прыщи на ягодицах?

О таких прыщах редко говорят, но они встречаются удивительно часто. Хотя они могут выглядеть как акне, их обычно вызывает другая проблема с кожей – фолликулит. Волосяные фолликулы закупориваются, воспаляются, инфицируются, что приводит к появлению прыщей. Такие прыщи могут временами вызывать зуд. Тренд на «athleisure», то есть на сочетание спортивной и деловой одежды, способствует появлению таких прыщей, так как вы много времени проводите в облегающей синтетической одежде, не пропускающей воздух. Спортивную одежду в идеале следует носить только в спортзале, а не ходить в ней каждый день с утра до вечера!

Как мне избавиться от черных угрей?

Черные угри иногда ошибочно считают порами, закупоренными грязью, которая придает им черноту. На самом деле кожное сало содержит пигмент меланин. Когда сало блокирует поры на поверхности кожи, меланин окисляется под действием воздуха и становится черным, отсюда внешний вид и название черных угрей.

Домашние способы

Кремы и гели с ретиноидами могут помочь сократить количество черных угрей. Их надо использовать от восьми до двенадцати недель, пока вы не увидите реальный результат. Это определенно не скорая помощь. Эти средства можно приобрести без рецепта и по рецепту.

Поможет еженедельный пилинг, чтобы удалить верхний слой омертвевших клеток кожи и сократить образование черных угрей. Я бы не рекомендовала проводить эту процедуру чаще чем раз в неделю, иначе вы можете вызвать раздражение кожи и ухудшить ситуацию.

Клинические способы

Экстракция с помощью пара может принести пользу. Пар используют для размягчения пробок в порах, а потом специальным экстрактором извлекают черные угри. Процедуру может провести квалифицированный косметолог. Плюсы этой процедуры в том, что с ее помощью можно сократить количество будущих воспаленных акне и мгновенно принести ощущение «свободы» кожи. Тем не менее процедура может повредить кожу и ухудшить состояние глубоко сидящих прыщей. Поэтому процедуру должен проводить квалифицированный специалист, а не вы сами, освоив технику благодаря ролику на YouTube. В любом случае со временем черные угри образуются снова, и процедуру придется повторить.

Химический пилинг тоже может быть полезен при черных угрях. Он дает хорошие результаты, и в продаже вы найдете много разновидностей средств для поверхностного пилинга (например, гликолевая кислота и салициловая кислота). Эти вещества наносят на поверхность кожи, чтобы они вызвали ускоренное отшелушивание. Опять-таки важно обратиться к опытному профессионалу, так как не все пилинги подходят для любого типа кожи, и некоторые разновидности акне могут на них не отреагировать.

С черными угрями можно справиться с помощью процедуры прижигания, которая в косметологии называется электрофульгурация или форестизация. Тонкий металлический электрод нагревает кожу и вытаскивает черные угри. Косметологи иногда используют эту процедуру, чтобы сократить количество черных угрей, и только потом назначают пациенту более сильное средство от акне, например, изотретиноин (роаккутан).

Состояние кожи улучшается на солнце. Нужно ли мне использовать солнцезащитное средство?

В 1950-х годах для лечения акне использовали солнце и солнечные лампы. Я видела много пациентов, перенесших в прошлом такое лечение, так как у них развился рак кожи от воздействия ультрафиолетового излучения.

Многие люди чувствуют, что их акне проходит на солнце, и для этого есть несколько причин. Во-первых, когда ваша кожа загорает, краснота акне становится менее заметной. Во-вторых, ультрафиолетовое излучение солнца подавляет воспаление в коже, которое может вызвать акне. Проблема в том, что подавление естественного иммунного ответа может впоследствии сделать вашу кожу более уязвимой к развитию рака кожи.

Поэтому на этот вопрос я отвечаю безоговорочным «да». Вам нужно наносить солнцезащитное средство. Многие люди чувствуют, что жирные солнцезащитные средства могут ухудшить их акне, поэтому так важно, чтобы дерматолог порекомендовал вам средства, специально предназначенные для склонной к акне коже. Моими личными фаворитами являются Heliocare 360 Gel Oil-Free SPF 50, Avène Cleanance Solaire SPF 30 и Skinceuticals Mineral Matte UV Defense SPF 30. Как и при регулярном уходе, избегайте жирных кремов, выбирайте гели и составы без масел. Некоторые люди замечают, что минеральные солнцезащитные средства с цинком или титаном лучше всего подходят для их кожи.

Когда мне следует обратиться за помощью при акне?

На этот вопрос нет простого ответа, но никто не должен молча страдать из-за своей кожи. Если вы попробовали средства из свободной продажи и они вам не помогли, акне будет влиять на ваше самочувствие, может привести к образованию рубцов или пигментных пятен. При этих симптомах вам следует обратиться за помощью к специалисту.

Главное слово в этом случае «специалист». Я часто вижу расстроенных пациентов, потративших огромные суммы на решение проблем с кожей, потому что они не получили правильных рекомендаций от квалифицированного специалиста. Недавно в клинике я консультировала пациентку под тридцать. Она призналась, что потратила 4000 фунтов³ – для нее это слишком серьезная сумма – на средства для ухода за кожей и методы-«пустышки», которые ей вообще не помогли. Когда я объяснила, почему это не сработало, и потом сказала, что смогу помочь, пациентка расплакалась. Она осознала, что ей не придется жить с акне вечно. Я часто слышу подобные истории. И меня бесконечно злит, что есть индивидуумы, которые получают выгоду, наживаясь на проблемах кожи других людей.

С какими психологическими проблемами ассоциируется акне?

Акне связали с большим количеством нарушений настроения, и это нельзя недооценивать. Если вы страдаете сами или знаете того, кто страдает, очень важно убедить человека обратиться за помощью. Акне может спровоцировать проблемы с самооценкой и восприятием

³ Около 350 000 рублей. – Прим. ред.

собственного тела, привести к социальной самоизоляции и трудностям в завязывании отношений. Человек может избегать общества других людей, испытывать неловкость и депрессию.

В 2015 году Британский фонд кожи, самая крупная благотворительная организация в Великобритании, занимающаяся проблемами кожи, заказала исследование, в котором приняли участие более 2000 человек, страдающих от акне. Выяснилось, что почти 20% из них думали о самоубийстве или планировали его из-за акне. Более 40% рассказали о той травле, которой они подвергались из-за состояния кожи. К этим результатам невозможно относиться равнодушно.

Рубцы от акне

Мой первый визит к дерматологу состоялся, когда мне было четырнадцать лет. В этом возрасте на моем лице было от двадцати до тридцати глубоких прыщей одновременно. Я помню, я их всегда считала. Я садилась перед зеркалом и пыталась закрыть прыщи кончиками пальцев – я хотела представить, как я могла бы выглядеть без них – а потом мне очень быстро переставало хватать пальцев.

Консультант-дерматолог был старым, и он был мужчиной. Оглядываясь назад, я понимаю, что он вовсе не был стар, это я была слишком молода. Я была в отчаянии не только от акне, но и от глубоких красных кратеров на моих щеках. Дерматолог не сказал мне и двух слов за время консультации, он обращался к моей матери. Прежде чем он с нами попрощался, я набралась храбрости и задала врачу только один вопрос: «Станут ли рубцы лучше?» Он наконец-то повернулся ко мне и ответил одним словом: «Нет».

Кажется, в тот момент я расплакалась. Но консультация была закончена. Теперь, став старше, я выполняю ту же работу и понимаю, что тот дерматолог понятия не имел, как обращаться с девочкой-подростком, и не представлял, как его слова повлияли на мою уверенность в себе. И более того, он ошибался.

Как только появляются рубцы от акне, с ними трудно справиться, и кожа, возможно, уже никогда не будет прежней. **Но** есть несколько хороших средств для лечения рубцов, которые часто используют в сочетании, и они обязательно помогут.

У кого появляются рубцы от акне?

Акне оставляет рубцы примерно у 20% людей, страдающих от него. Их труднее лечить, чем само акне. Рубцы скорее всего появятся при глубоких прыщах и если вы будете ковырять или давить прыщи.

Почему появляются рубцы?

Рубцы от акне обычно появляются после прыщей с глубоким воспалением (узелки или кисты). Воспаление в своем развитии может привести к нескольким проблемам с кожей:

- Новый формирующийся коллаген оставит бугорки на коже.
- Поверхность кожи может втянуться, на ней появятся небольшие углубления, или «кратеры».
- Постоянно увеличенные или расширенные кровеносные сосуды как часть естественного ответа тела на воспаление приведут к покраснению кожи.
- Повреждение клеток кожи, которое приведет к высвобождению пигмента меланина, а он, в свою очередь, оставит коричневые пятна на коже.

Изменение текстуры кожи и резкий контраст поврежденных участков с обычной неповрежденной кожей легко привлекают к себе внимание.

Типы рубцов после акне

Рубцы на поверхности кожи могут быть либо выпуклыми, либо втянутыми.

Выпуклые рубцы

Есть два типа выпуклых рубцов: гипертрофические и келоидные. Оба типа рубцов возникают из-за разрастания фиброзной ткани после восстановления повреждения кожи. В общем и целом гипертрофические рубцы того же размера, что и прыщи, вызвавшие их, а вот келоидные рубцы больше по размеру, чем повреждение от акне. Келоидные рубцы более характерны для цветной кожи и обычно возникают на плечах, на нижней челюсти и на груди. Чтобы смягчить и сгладить такие участки, обычно требуется медицинское вмешательство.

Втянутые рубцы

Существует три основных типа втянутых, или «атрофических», рубцов после акне.

Сколотые рубцы: это глубокие, узкие, втянутые рубцы, как правило, меньше 2 мм в ширину в их основании.

Прямоугольные рубцы: это широкие впадины с остро очерченными краями. Такие рубцы могут быть шириной в несколько миллиметров. Из-за них кожа может выглядеть так, словно изрыта кратерами.

Закругленные рубцы: это широкие впадины с пологими краями, которые придают коже волнистый вид.

Акне на лбу и на средней и верхней частях щек обычно оставляет многочисленные мелкие сколотые рубцы. После акне на более плотных участках кожи, таких как нижняя часть щек, подбородок и нижняя челюсть, как правило, появляются более широкие и глубокие рубцы. У многих людей, страдающих от рубцов после акне, наблюдается сочетание их различных подтипов.

Как можно лечить рубцы после акне?

Хотя рубцы после акне со временем становятся лучше, рельеф кожи обычно не возвращается к норме. Существует несколько методов, которые можно использовать для лечения рубцов после акне, если они приводят пациента в отчаяние. Как правило, для достижения наилучших результатов требуется сочетание нескольких методов. Это может быть связано с тем, что на коже пациентов присутствуют одновременно разные типы рубцов. Следует особо подчеркнуть, что специфические виды лечения, хотя и способствуют улучшению внешнего вида рубцов до определенной степени, могут принести максимальную пользу только при отдельном воздействии на каждый рубец.

Для лучших результатов пациенту необходим доступ к последовательным процедурам одновременно с наблюдением косметолога-дерматолога, который сможет и подобрать правильное лечение и провести его эффективно и безопасно. Эффективное лечение рубцов не может быть дешевым, и я хотела бы подчеркнуть, что профилактика намного лучше – и дешевле, – чем лечение. Поэтому начинайте лечить акне как можно раньше, пока у рубцов еще не появился шанс испортить вашу кожу. Если, к несчастью, это не ваш случай и у вас уже есть неровные шрамы, я искренне рекомендую не выбрасывать деньги на кремы, лосьоны, настойки и популярные масла. Несмотря на то что написано на их упаковке, они просто не могут быть эффективны против таких рубцов. Средства для ухода за кожей в таком контексте будут фальшивой экономией. Ваши деньги лучше потратить на экспертное мнение дерматолога или пластического хирурга.

Инъекции стероидов

Инъекции стероидов часто используют для сглаживания выпуклых рубцов, поэтому они идеальны для гипертрофических и келоидных рубцов. Средство – обычно триамцинолон – вводят непосредственно в рубец. В зависимости от размеров рубца могут потребоваться несколько процедур, и проводят их обычно с промежутком в несколько недель. Это безопасная проце-

дура, но проводить ее должен только опытный специалист ввиду возможных рисков, среди которых, к примеру, истончение кожи или изменение пигментации.

Химический пилинг

О химическом пилинге мы подробнее поговорим в главе «Средства анти-эйдж», но он может быть эффективен и в случае лечения небольших рубцов. Это особенно справедливо, если речь идет о пилинге среднем и глубоком. Химический пилинг – это использование раствора кислоты для воздействия на пораженные участки кожи. Покраснение, шелушение и натяжение кожи происходят после глубокого пилинга: процедура приводит к тому, что состояние мелких рубцов может улучшаться по мере того, как открывается новая здоровая кожа.

Хирургическое лечение

Методы хирургического лечения, такие как подрезание и компостерное (эллиптическое) иссечение, полезны при работе с втянутыми рубцами после акне. Сколотые и прямоугольные рубцы обычно удаляют с помощью компостерного иссечения. Для этого используется инструмент, известный как компостерная биопсия, чтобы под местной анестезией вырезать участок кожи со шрамом. На образовавшуюся ранку накладывают шов. Закругленные неровные рубцы с помощью этого метода можно превратить в плоские тонкие шрамы.

Подрезание

С помощью этого метода лечат закругленные рубцы. После обезболивания в кожу вводят иглу и ею разрушают фиброзные участки, стягивающие кожу, и втянутый рубец поднимается.

Дермабразия

Дермабразия – это техника механической шлифовки кожи, при которой с помощью специального вращающегося инструмента снимают верхние слои кожи. Это запускает процесс восстановления кожи в поврежденных слоях. Метод может помочь для разглаживания очень поверхностных рубцов.

Микронидлинг

Медицинский микронидлинг – это клинический метод лечения, который иногда называют коллаген-индукционной терапией. С помощью крема с анестетиком обезболивают участок кожи и специальным инструментом наносят на кожу многочисленные мелкие уколы, которые заживают через пару дней. Считается, что микроповреждения кожи приводят к выработке нового коллагена. Этот метод может помочь при лечении мелких втянутых рубцов после акне. Обычно требуются многочисленные процедуры с перерывом в четыре-шесть недель.

Дермальные филлеры

Дермальные филлеры – это средства, которые вводят под поверхность кожи в основном ради их эффекта анти-эйдж. И об этом мы более подробно поговорим в главе «Средства анти-эйдж». К наиболее часто используемым филлерам относятся гиалуроновая кислота, сахар природного происхождения, присутствующий в организме, обеспечивающий увлажнение и объем кожи. Синтетические гиалуроновые дермальные филлеры могут быть эффективным средством при закругленных шрамах после акне. Филлеры вводят в кожу, и в зависимости от типа средства они могут временно поднять шрам (примерно на шесть месяцев). Это лечение часто сочетают с подрезанием. Оно не подходит для лечения сколотых рубцов. Есть риск возникновения синяков, опухания, дискомфорта и шишек. Опытный дерматолог может использовать не только гиалуроновую кислоту, но и филлеры, к примеру, гидроксиапатитом кальция.

Химическая реконструкция кожных рубцов с применением трихлоруксусной кислоты (TCA CROSS)

Это еще одна клиническая процедура, которая может помочь при лечении атрофических (втянутых) рубцов. На дно рубца с помощью аппликатора наносится активное вещество в высокой концентрации (трихлоруксусная кислота – ТСА 70–100%). Процесс заживления стимулирует выработку коллагена в рубце. Процедура может помочь при лечении сколотых, прямоугольных и закругленных рубцов. Пациенты обычно хорошо переносят эту процедуру, и если ее проводит опытный специалист, то осложнений практически не бывает. Часто требуется провести курс процедур.

Лечение лазером

Теперь поговорим о том, в чем у меня есть личный опыт. Красное кистозное акне, которое у меня было в подростковом возрасте, оставило множество рубцов на обеих щеках. Я много лет не лечила их, так как прыщи достаточно долго периодически появлялись снова. И у меня было предубеждение о цене процедуры и о времени восстановления после нее. Но потом я поехала в Канаду, чтобы продолжить обучение. Это был тренинг именно по лазерной коррекции. Там я в конце концов и сама сделала эту процедуру (и яростно ругала себя, что не сделала этого раньше!). Я сочла лечение эффективным, уровень дискомфорта приемлемым. Моя кожа осталась красной и шелушилась несколько дней после процедуры. Тем не менее в последующие месяцы я убедилась в видимом улучшении. Осталось немного мелких шрамов, но меня это не беспокоит, поэтому я приняла решение не продолжать процедуры (хотя в будущем я могу передумать!).

Существует много методов воздействия на кожу лазером, и они могут существенно улучшить состояние рубцов после акне. Лучший аппарат для лазерной терапии для каждого пациента свой, все зависит от типа кожи, вида и количества рубцов.

Лазерную шлифовку втянутых шрамов можно провести абляционным лазером, таким как Erbium: YAG (название можно не запоминать!), и углекислотным лазером. Абляционный лазер оказывает двойное действие: он разрушает верхний слой кожи (эпидермис) и с помощью высокой температуры повреждает более глубокие слои (дерма), запуская в коже процесс заживления.

Перед процедурой на кожу обычно наносят анестезирующий крем (за полчаса-час до процедуры), чтобы обезболить нужный участок. В течение нескольких дней после процедуры кожа скорее всего будет красной, раздраженной и припухшей. Она потребует регулярного увлажнения с помощью жирной мази. Заживление может потребовать от семи до десяти дней в зависимости от типа кожи и глубины воздействия. Лазерные процедуры не стоит проводить на цветной коже из-за риска пигментации. Поэтому необходимы и осторожность, и опытный специалист.

С годами стали более популярными неабляционные лазеры. Хотя они не такие эффективные, у них великолепные показатели безопасности и более быстрый период восстановления. Неабляционные лазеры не повреждают эпидермис, но воздействуют высокой температурой, запуская процесс выработки нового коллагена в дерме.

Современные абляционные лазеры часто бывают фракционными. Они воздействуют на кожу высокими температурами через тончайшие глубокие туннели, которые называются зонами микротермального воздействия (лазерная перфорация кожи). Между ними остаются участки обычной, необработанной кожи. Заживление кожи проходит быстрее при фракционном воздействии, чем при воздействии на весь участок целиком. Поэтому риски осложнений намного ниже. Часто требуется несколько процедур. Для лечения рубцов после акне сейчас используются несколько неабляционных фракционных лазеров. У них довольно сложные названия (а я не хочу грузить вас техническими деталями), но к распространенным моделям,

на которые стоит обратить внимание, относятся Erbium: glass 1540nm, 1064 Q-switched (QS) Nd: YAG, 1450nm diode и 1320 Nd: YAG.

Кому не следует лечить рубцы после акне?

Если есть признаки активного акне, то лечение рубцов проводить не стоит. Если акне продолжается, то будут образовываться и новые шрамы, несмотря на лечение. Это станет потерей времени и денег, так как пациент «гоняется за собственным хвостом», пытаясь избавиться от существующих шрамов, когда постоянно появляются новые. Более того, многие средства лечения рубцов могут спровоцировать активизацию существовавшего ранее акне.

При таком сценарии лечение кожи должно проходить в два этапа. Сначала лечат акне, а потом переходят к лечению рубцов.

Как правильно выбрать специалиста для лечения рубцов

Для лечения рубцов после акне (и для лечения любых других рубцов) очень важно выбрать специалиста, зарегистрированного в качестве дерматолога или пластического хирурга в реестре специалистов Общего медицинского совета (General Medical Council). Лучшим специалистом-практиком для лечения рубцов после акне будет скорее всего косметолог-дерматолог. Если акне активно, то дерматолог будет единственным специалистом, который сможет выписать вам все необходимые препараты до того, как начнется лечение рубцов.

Когда вы выбираете косметолога-дерматолога, стоит убедиться в том, что у него или у нее есть доступ ко всем вариантам лечения, о которых мы говорили, или хотя бы к большинству из них. В реальном мире для достижения наилучших результатов требуется сочетание нескольких методов лечения. Поэтому важен доступ к лазеру. Прежде чем вы согласитесь на то или иное лечение, ваш дерматолог должен познакомить вас со всеми «за» и «против» и предложить альтернативу. В некоторых случаях экономия может оказаться фальшивой, если вы согласитесь на многочисленные процедуры более дешевого и менее инвазивного метода, а не выберете одну эффективную процедуру, которая на первый взгляд кажется дорогостоящей.

Поствоспалительная пигментация

Я часто консультирую пациентов, которые приходят в клинику, обеспокоенные коричневыми или красными пятнышками, оставшимися на коже после акне. Но если пощупать поверхность, то она окажется гладкой. Нет ни выпуклых, ни втянутых рубцов. Эти пятна очень часто появляются после акне, и хотя их ошибочно принимают за рубцы, они таковыми не являются. Они возникают вследствие воспаления и часто бывают красными на более светлой коже (поствоспалительная эритема/гиперемия) или темно-коричневыми на пигментированной коже (поствоспалительная гиперпигментация).

Поствоспалительная пигментация обычно бледнеет через несколько месяцев без всякого лечения. Продающиеся без рецепта кремы и гели, содержащие ниацинамид, гликолевую кислоту, койевую кислоту, арбутинин, витамин С, азелаиновую кислоту и ретиноиды, могут ускорить этот процесс. Вопреки распространенному мнению эти средства и другие популярные масла для лица не помогут справиться с рубцами, если кожа повреждена слишком глубоко. Если акне действительно прекратилось, красные и коричневые пятна можно эффективно лечить в клинике с помощью микронидлинга, пилингов и лазера.

Поры

Многие из нас одержимы размером пор. Увеличивающие зеркала только усугубляют ситуацию, и очень легко заикнуться на этих причиняющих беспокойство маленьких дырочках, особенно если вы из числа женщин с жирной кожей. Существует множество ошибочных суждений по поводу того, что такое поры, что они делают и как мы предположительно можем их сузить. Хотя эта проблема кожи не представляет никакой опасности, женщинам не нравится, как выглядят их поры, поэтому многие пациентки обращаются ко мне за лечением.

Итак, давайте начнем с того, что такое поры на самом деле. Это натуральный элемент структуры кожи. В них сальные железы и волосные фолликулы выходят на поверхность кожи. Самый интересный миф, который я слышала о порах, – это то, что вы можете изменить их размер. Я уже со счета сбилась, сколько косметологов, блогеров и статей из глянцевого журналов ошибочно утверждают, что какое-то средство или какой-то метод расширяет или сужает поры. Вокруг пор нет мышц, которые могут сжиматься или растягиваться, меняя их размер.

Поры лучше заметны на жирной или склонной к акне коже. На то, насколько хорошо заметны поры, у женщин влияют гормональные факторы. Есть исследования, показывающие, что поры становятся более заметными во время овуляции, возможно из-за прилива гормона тестостерона. Поры могут впервые стать заметными с возрастом. Со временем ультрафиолетовое излучение и другие факторы окружающей среды, например ее загрязнение, повреждают коллаген в коже. Структурная поддержка кожи вокруг поры ослабевает, и она становится заметнее. Поры выглядят по-разному на коже разных этнических групп, причем азиатки находятся в самом выигрышном положении.

Хотя настоящий размер поры изменить нельзя, существуют методы, которые помогают их визуально уменьшить. Научные данные ограничены, и лишь немногие ученые проводили широкие клинические исследования. Но есть несколько методов, которые обычно используют косметологи-дерматологи, чтобы сделать поры менее заметными.

Крем с ретиноидом

У кремов с ретиноидами очень много достоинств, поэтому я упоминаю о них в нескольких главах этой книги. Они эффективно предупреждают появление черных угрей, уменьшают интенсивность пигментных пятен и провоцируют рост нового коллагена. Рецептурные ретиноиды, такие как третиноин 0,05%, также могут улучшить внешний вид пор. Это действительно волшебный ингредиент в уходе за кожей.

Ретиноиды могут привести к сухости и раздражению кожи, поэтому их надо постепенно вводить в режим ухода. Если ваша кожа не переносит рецептурный ретиноид, тогда стоит попробовать безрецептурный ретинол (например, 0,5 или 1%). Это средство слабее, но от него меньше проблем с чувствительностью кожи.

Химические пилинги

Пилинги с гликолевой кислотой (в концентрации 35–40%) могут улучшить внешний вид пор при проведении процедур через равные промежутки времени. Пилинги с такими сильными растворами нужно проводить в клинике. Большинство безрецептурных препаратов с гликолевой кислотой имеют концентрацию существенно ниже.

Оральные препараты

Полученные опытным путем и в результате наблюдения данные позволяют предположить, что оральные препараты могут улучшить внешний вид пор, регулируя выработку кожного сала. К таким препаратам относятся средства, снижающие уровень андрогенов (мужских

гормонов), или ретиноиды в низких дозах в форме таблеток. Такие препараты можно принимать только в том случае, если вам их прописал дерматолог, и под его наблюдением.

Лазеры, радиочастотные и ультразвуковые аппараты

Эти аппараты доставляют контролируемую тепловую или ультразвуковую энергию в глубокие слои кожи. Процедура провоцирует рост нового коллагена и улучшает эластичность кожи, чтобы визуально сократить размер пор.

При наличии нескольких вариантов самый простой метод – это начать с кремов или обратиться за советом к косметологу-дерматологу, который может предложить вам несколько методов лечения и имеет опыт в их применении.

Розацеа

Название розацеа пришло к нам из латыни. Латинское слово *rosaceus* означает «розовый». Состояние кожи называется так потому, что самым заметным внешним симптомом является краснота на носу и на щеках. Розацеа – это, вероятно, вторая по распространенности проблема кожи, с которой ко мне обращаются пациенты. Но многие из них даже не подозревают, что это признанная медицинская проблема. Они полагают, что их кожа по чистой случайности краснее и чувствительнее, чем у других.

Давайте рассмотрим розацеа немного подробнее.

Что такое розацеа?

Розацеа – это распространенное воспалительное состояние кожи, которое поражает лицо. Оно характеризуется краснотой, которая то появляется, то исчезает, но со временем может стать постоянной. К другим характерным признакам относятся частый румянец, прыщи, которые выглядят как акне, и расширенные заметные кровеносные сосуды. Те, кто страдает от розацеа, жалуются на чувствительность кожи. Значительно реже кожа уплотняется, обычно на носу. Не у каждого пациента присутствуют все признаки и симптомы, и степень поражения может быть различной. Если розацеа не лечить, то со временем состояние ухудшается.

Раньше розацеа ошибочно называли «акне розацеа». Этот термин теперь не используется, так как розацеа не связана с акне. Для розацеа не существует анализов крови или кожи, и диагноз обычно ставят по внешним признакам.

У кого появляется розацеа?

Типичный пациент с розацеа – это женщина в возрасте от тридцати до шестидесяти лет, с белой кожей или кельтского происхождения. Розацеа чаще встречается у женщин, чем у мужчин, однако у последних может принимать более серьезные формы. У мужчин более вероятны проблемы с уплотнением кожи, особенно на носу (ринофима). Розацеа может поражать и людей с более темной кожей, но это встречается значительно реже. На этнической коже сложнее оценить степень розацеа: на темной коже краснота не так заметна, как на белой.

Каковы причины розацеа?

О розацеа все еще известно очень мало. Мы до сих пор не знаем точную причину этого состояния, хотя можно предположить, что гипотетически ее могут вызывать гиперреактивные кровеносные сосуды, которые расширяются легче, чем следует. К другим возможным причинам относится аномальный иммунный ответ в коже, присутствие на коже микроскопических клещей рода *Demodex*, наследственность и наличие факторов воспаления. Судя по всему, все эти факторы играют определенную роль в возникновении розацеа.

Может ли розацеа появиться не только на лице?

Розацеа чаще всего поражает центральную часть лица: нос, щеки и подбородок. У некоторых пациентов она может поразить и глаза. Такое состояние называется офтальморозацеа. Глаза становятся красными и раздраженными, слезятся. Веки опухают, часто появляются ячмени.

Современные медицинские исследования розацеа позволяют предположить, что она может быть связана с другими медицинскими состояниями, вызываемыми воспалением. Ее связывали с мигренями и гастроэзофагеальным рефлюксом, вызывающим изжогу. У тех, кто страдает от розацеа, может быть повышен риск сердечных заболеваний.

Можно ли вылечить розацеа?

К сожалению, розацеа – это хроническое заболевание, поэтому вылечить ее нельзя. Болезнь проходит через стадии ремиссии (когда состояние улучшается) и обострения (когда состояние ухудшается). Без надлежащего лечения возможно ухудшение состояния. Но розацеа можно держать под контролем с помощью различных методов.

От чего ухудшается розацеа?

Есть несколько признанных триггеров розацеа, способных ухудшить состояние. Самый главный виновник – это пребывание на солнце, которое может подействовать на кожу более чем 80% больных. К прочим распространенным триггерам относятся эмоциональный стресс, изменения температуры или ее экстремальные значения, ветер, физические упражнения, алкоголь, сыр, острая пища, горячие напитки и некоторые средства для ухода за кожей (об этом ниже).

Как лечат розацеа?

Один из главных аспектов контроля над розацеа – это адекватная защита от солнца. Ежедневное нанесение солнцезащитного средства с минимальным SPF 30 и защитой от УФ-А (UVA) и УФ-В (UVB) лучей жизненно важно. Пребывание на солнце может ухудшить состояние, поэтому солнцезащитное средство обязательно включать в ежедневный уход. УФ-лучи могут проникать через облака, поэтому необходимо наносить солнцезащитное средство и в зимние месяцы.

Есть несколько рецептурных средств и других форм лечения, которые можно использовать для контроля над розацеа.

Кремы и гели

При розацеа могут помочь несколько средств. Они способны уменьшить количество воспалительных элементов, сократить красноту и снизить число и интенсивность обострений. В них используются следующие вещества:

- азелаиновая кислота
- бримодинин
- ивермектин
- метронидазол

Оральные препараты

Воспаление при розацеа состоит из множества красных припухлостей (папул и пустул) и хорошо реагирует на оральные (таблетированные) антибиотики. Их назначают на три-четыре месяца или до достижения ремиссии. К стандартным антибиотикам при розацеа относятся тетрациклин и эритромицин. Именно эти препараты используются уже несколько десятилетий, у них хороший профиль безопасности. Антибиотики при розацеа используются в большей степени из-за их противовоспалительного действия, а не из-за их антибактериального эффекта.

При острых случаях розацеа можно использовать препарат изотретиноин (роаккутан), чтобы уменьшить высыпания и воспаление. Его обычно назначают в более низких дозах, чем при лечении акне, и он может дать хороший результат. Необходим тщательный мониторинг и руководство опытного дерматолога.

Покраснение кожи у многих может вызывать сильное раздражение, но существуют таблетки, помогающие уменьшить этот симптом. Такие препараты, как клонидин и пропранолол, обычно назначают для контроля над этим неприятным симптомом розацеа.

Лечение лазером и светом

Эти методы лечения могут быть в высшей степени эффективными для лечения красноты и расширенных кровеносных сосудов (телеангиэктазия), появляющихся при розацеа. Чаще всего используются широкополосный импульсный свет (IPL) и импульсный лазер на красителях (PDL). Требуется курс процедур, обычно проводят от трех до шести сеансов с интервалом от месяца до полутора месяцев. Краснота может со временем вернуться, и может потребоваться поддерживающее лечение (например, ежегодное). Этот метод не причиняет особого дискомфорта, и его может применять косметолог-дерматолог с опытом работы с лазерами. Польза от визита к дерматологу заключается в том, что врач сможет предложить и другие способы лечения розацеа, например, выпишет подходящий крем или таблетки. Прежде чем записаться на прием, убедитесь в том, что дерматолог имеет доступ к аппарату пульсирующего света и лазерам.

Чего мне следует избегать?

Главное при розацеа – это избегать потенциальных триггеров. Хотя это не всегда возможно, ограничение триггеров – это еще один важный шаг. Избегайте солнца и адекватно защищайтесь от него. Это правильная тактика для всех, но триггеры у каждого свои.

Многие люди с розацеа чувствительны к ингредиентам в средствах для ухода за кожей. Новое средство лучше сначала попробовать на маленьком участке кожи, чтобы убедиться в том, что оно не вызовет красноты, жжения или раздражения. Провести пробу можно за ухом, на шее сбоку или на внутренней стороне предплечья.

Не стоит пользоваться средствами для ухода за кожей, содержащими спирт, гаммелис, ментол, камфару, отдушки, перечную мяту, эвкалипт, пропиленгликоль, парабены, лаурил сульфат натрия, гликолевую или салициловую кислоту. Кремы с ретиноидами, которые используют ради их свойств анти-эйдж, следует использовать с осторожностью.

Каким типом солнцезащитных средств мне стоит пользоваться?

Я не устану это подчеркивать: людям с розацеа следует ежедневно наносить солнцезащитное средство широкого спектра действия с SPF 30 даже в зимние месяцы. Так как средство наносится каждый день, оно не должно раздражать кожу. Солнцезащитные средства с диметиконом (dimethicone) или циклометиконом (cyclomethicone) часто переносятся лучше, чем средства без них. Многие пациенты с розацеа находят, что минеральные или физические солнцезащитные средства подходят им лучше, чем химические. Эти средства легко идентифицировать, так как в них всегда содержится либо титан, либо цинк.

Как мне ухаживать за кожей?

Уход за кожей при розацеа должен быть относительно простым. Чем больше вы занимаетесь кожей и чем больше средств используете, тем вероятнее возможность появления ненужного раздражения.

Кожу следует очищать утром и вечером. Идеальное очищающее средство практически полностью смывается с кожи, оно «некомедогенное», pH-нейтральное или слегка кислое. Скрабами и тониками пользоваться не стоит. Если вы используете смываемое средство для очищения, умывайтесь прохладной или чуть теплой водой. К подходящим средствам при розацеа относятся: Avène Extremely Gentle Cleanser, La Roche-Posay Toleriane Cleanser, Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser и CeraVe Hydrating Cleanser.

Очень важно увлажнение кожи каждый день утром и при необходимости вечером, чтобы поддержать мягкость и эластичность. У некоторых людей с розацеа от природы сухая кожа, другие используют рецептурные препараты, которые могут вызывать сухость. Регулярное увлажнение (например, с La Roche-Posay Rosaliac Anti-Redness Moisturizer) улучшит увлажненность кожи, и она будет лучше выполнять функции защитного барьера. Отдавайте предпочтение кремам, а не лосьонам.

Какие средства для макияжа я могу использовать?

Женщинам с розацеа стоит избегать водостойкой косметики, так как для ее удаления требуются растворители, которые могут вызвать раздражение. Можно пользоваться минеральными средствами, например, Dermablend Crème Foundation или Colorescience, так как они часто содержат нейтральные ингредиенты. Заметную красноту можно замаскировать с помощью средств, содержащих зеленый пигмент. Или вы можете нанести праймер с зеленым пигментом, а потом воспользоваться тональной основой, не содержащей масел.

Поможет ли диета?

Алкоголь, сыр, острая еда и горячие напитки обвиняли в том, что они являются провокаторами розацеа. Ограничив их потребление, вы сможете помочь коже. Триггерами могут стать кайенский и красный перец, цитрусовые и помидоры.

Пищевые добавки с омега-3 жирными кислотами и маслом из семян льна как будто помогают при глазной розацеа и могут сыграть роль в снижении воспаления кожи.

Каковы психологические последствия розацеа?

Краснота на лице и высыпания могут оказать серьезное влияние на психическое состояние. Многие люди ошибочно полагают, что краснота на лице связана со злоупотреблением алкоголем, и относятся к страдающим от розацеа соответственно. Эмоциональный стресс может привести к покраснению кожи на лице, и от этого страдающие от розацеа могут почувствовать себя неловко. Тревога и депрессия также могут быть связаны с розацеа.

В клинике ко мне на прием пришла пациентка, обеспокоенная тем, что в последние двадцать-тридцать лет краснота становилась все сильнее. И она все острее это осознавала. Она даже сменила работу и стала работать дома, чтобы избежать ежедневных контактов с другими людьми. Весь этот длительный период времени она даже не подозревала о том, что страдает от розацеа, и о том, что существует лечение. Когда она начала правильно ухаживать за кожей,

получать рецептурные лекарства и провела лазерные процедуры, ее жизнь изменилась. Но история этой женщины иллюстрирует психологический эффект состояния кожи и негативное влияние, которое оно может оказывать на повседневную жизнь.

Когда мне следует обратиться к врачу?

Любое состояние кожи, ограничивающее вашу повседневную жизнь или социальное взаимодействие, вызывающее проблемы с настроением или уверенностью в себе, стоит обсудить с врачом. Если высыпания, покраснение или чувствительность кожи не улучшаются после применения безрецептурных препаратов, то это указывает на необходимость визита к врачу.

Пигментация

Проблемы с пигментацией – это одна из основных причин, по которым пациенты обращаются в мою дерматологическую клинику. Этот косметический недостаток влияет на качество жизни, особенно когда общество считает гладкую, красиво окрашенную кожу признаком здоровья и красоты. Существуют два основных типа проблем с пигментацией: мелазма и возрастные пятна (солнечное лентиго).

Недавно я консультировала сорокалетнюю пациентку, в течение семи лет страдавшую от темных пятен на лбу, щеках и верхней губе, которые появились во время ее последней беременности. Она очень этого стеснялась, особенно пятна над верхней губой, понимая, что оно выглядит как усы. Женщина отказывалась выходить из дома без толстого слоя косметики и неохотно смывала ее даже дома перед мужем и маленькими детьми. Знакомая история: она потратила много денег на безрецептурные косметические средства, обещавшие осветлить кожу, но улучшение не наступило. Ее самооценка была очень низкой, и она, наконец, решилась обратиться за помощью. Женщина страдала от проблемы с кожей под названием мелазма, от которой я ее впоследствии лечила и помогла улучшить качество ее жизни.

Мелазма

У мелазмы очень характерный внешний вид, и для постановки диагноза не нужны дополнительные анализы. Плотные отложения пигмента могут располагаться в эпидермисе (верхний слой) или в дерме (нижний слой), но часто бывают поражены оба слоя кожи. Дерматологи при осмотре иногда используют ультрафиолетовую лампу Вуда, чтобы выяснить, в каком слое кожи скопился пигмент. Если мелазма по большей части поражает верхние слои кожи, то она скорее отреагирует на лечение кремами, чем более глубокая мелазма.

Мелазма может возвращаться и плохо поддаваться лечению, поэтому с ней сложно бороться. У большинства людей лечение может дать умеренные или хорошие результаты, но через какое-то время мелазма все-таки возвращается. К сожалению, вылечить ее окончательно нельзя.

Лечение мелазмы

Кремы и гели

Гидрохинон: рецептурные средства, содержащие гидрохинон в концентрации 2–5%, остаются стандартной терапией для лечения мелазмы. Вещество блокирует химическую реакцию выработки меланина (пигмента). Крем с гидрохиноном наносят на ночь на пораженные участки в течение трех-четырех месяцев. Дерматологи обычно используют гидрохинон в сочетании с ретиноидами (третиноин), чтобы улучшить его проникновение в кожу, и со слабыми стероидными средствами поверхностного действия, чтобы уменьшить раздражение. Около 25% тех, кто пользуется этим сочетанием препаратов, испытывают жжение и раздражение кожи. Но это не причина для прекращения лечения. Рекомендую постепенно увеличивать дозу препаратов, пока кожа это переносит. Средства на основе гидрохинона нельзя использовать в течение длительного времени, так как есть риск возникновения охроноза – постоянного голубовато-серого оттенка кожи.

Гидрохинон обычно считается безопасным действующим веществом для осветления кожи. В 2000 году Евросоюз запретил продажу осветляющих косметических средств для кожи с гидрохиноном без рецепта, так как стало ясно, что их использовали на более обширных

участках кожи и дольше, чем это было безопасно. Приобретать эти средства следует только по рецепту врача, но быстрый поиск в интернете показывает, что их можно купить онлайн, и я бы настоятельно не рекомендовала эту рискованную практику, так как нет никакой уверенности в чистоте препарата.

Натуральные активные вещества

Койевая кислота: это химическое вещество, полученное из различных видов грибов. Его с давних пор используют в Азии для осветления кожи. Необходима концентрация 1–4%, чтобы пигментные пятна отреагировали, и средства следует использовать дважды в день в течение двух месяцев. Кислоту часто используют в сочетании с другими веществами, такими как арбутин, гликолевая кислота, экстракт лакрицы и витамин С. Назову средства, которые стоит попробовать: Mario Badescu Whitening Mask и Sesderma Kojicol Plus Skin Lightener Gel.

Глабридин (экстракт лакрицы): главный действующий ингредиент экстракта лакрицы – это глабридин в концентрации 10–40%. Он часто встречается в сочетании с другими осветляющими кожу веществами, такими как арбутин, койевая кислота, витамин С и экстракт шелковицы. В продаже много различных средств с глабридином, включая Ren Radiance Perfection Serum и Neostrata Enlighten Pigment Lightening Gel.

Арбутин: это вещество извлекают из растения, которое называется толокнянка. В средствах для осветления кожи его необходимо использовать в концентрации не меньше 1%. Попробуйте iS Clinical White Lightening Complex, Eve Lom Brightening Cream и The Ordinary Alpha Arbutin 2% + HA.

Ниацинамид (ниацин): ниацинамид (витамин В₃) имеет несколько действий, когда его используют в кремах и гелях. Он регулирует выработку кожного сала и действует как противовоспалительное средство, но его можно использовать и для осветления кожи. К числу моих личных фаворитов относятся The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1% и Paula's Choice Resist 10% Niacinamide Booster.

Соя: натуральные соевые бобы содержат белок, который способен взаимодействовать с меланином. Его использовали для выравнивания тона кожи в увлажняющих средствах. Активный белок разрушается при пастеризации, поэтому эффект даст только свежее соевое молоко.

Витамин С: при местном применении витамин С вмешивается в процесс выработки пигмента, но не все формы витамина (а их много) эффективны на физиологическом уровне. При возможности выбирайте средства, содержащие аскорбилфосфат магния (МАР), аскорбил-6-пальмитат, динатрий изостеарил 2-О L-аскорбилфосфат и сульфат аскорбиновой кислоты. Витамин С нестабилен, и его часто сочетают с соей и лакрицей для осветляющего эффекта.

Концентрации до 20% идеальны. Более высокие концентрации вызовут значительное раздражение. К средствам, на которые стоит обратить внимание, относятся: Obagi: Professional-C Serum, The Ordinary Magnesium Ascorbyl Phosphate 10% и Skinceuticals C E Ferulic.

Гликолевая кислота: ее извлекают из сахарного тростника, и она оказывает заметное осветляющее действие. Эта кислота может быть разной концентрации. Существует множество безрецептурных кремов, очищающих средств и тоников, которые обычно содержат 4%-ную гликолевую кислоту. К их числу относятся Pixi Glow Tonic Exfoliating Toner, Vichy Idealia Peeling, Jan Marini Bioglycolic Face Cleanser и Neostrata Foaming Glycolic Wash.

Гликолевую кислоту в концентрации 30–70% можно использовать и как химический пилинг, доступный только в клиниках. В идеале начинать надо с низкой концентрации и постепенно увеличивать ее, чтобы избежать раздражения кожи, особенно цветной. Гликолевая кислота хорошо работает в сочетании с гидрохиноном, так как она облегчает проникновение гидрохинона через слои кожи.

Азелаиновая кислота: эту кислоту можно использовать по-разному, с ее помощью лечат розацеа и акне. В концентрации 15–20% дважды в день в течение шести месяцев она может улучшить вид пигментных пятен. Азелаиновая кислота доступна только по рецепту, хотя в продаже есть и безрецептурные средства, такие как The Ordinary Azelaic Acid Suspension 10% и Paula's Choice Clear Skin Clearing Treatment.

Ретиноиды: они доказали свою эффективность для сокращения пигментации при мелазме. Третиноин – это самый эффективный ретиноид. Его часто используют в сочетании с гидрохиноном, но средство доступно только по рецепту. Существуют и средства с более слабой концентрацией, такие как кремы с ретинолом, продающиеся без рецепта. Попробуйте The Ordinary Retinol 1% и Medik8 Retinol 10TR Serum.

Все предложенные выше средства для лечения мелазмы можно попробовать дома. Если же вы пользовались ими в течение трех месяцев без заметного улучшения, значит, пришло время для консультации с врачом. Об этом мы поговорим дальше.

Клинические методы лечения

Химические пилинги: о химическом пилинге мы поговорим подробнее в главе «Средства анти-эйдж». Его можно использовать при различных проблемах с кожей, включая выравнивание поверхности кожи и пигментацию. Многим женщинам словосочетание «химический пилинг» сразу напоминает о Саманте из сериала «Секс в большом городе» и ее красном, как будто ободранном лице. В действительности химический пилинг – это по-настоящему хороший способ для корректировки различных проблем кожи. По моему опыту могу сказать, что он дает очень хорошие результаты при пигментации. Этот способ редко меня разочаровывает.

Химический пилинг – это общий термин для большого числа ингредиентов, которые можно наносить на кожу, чтобы вызвать ее эксфолиацию (отшелушивание). Пилинги действуют на разной глубине в зависимости от того, какой слой кожи нуждается в терапии.

Процесс пилинга занимает примерно двадцать минут. Сначала кожу очищают, затем на нее наносят химический состав, чтобы удалить омертвевшие клетки кожи и стимулировать рост новой здоровой кожи. Когда состав попадает на кожу, может возникнуть ощущение стянутости или покалывания. Его оставляют на пораженном участке от нескольких минут до нескольких часов в зависимости от действующего вещества. Обычно большинство пилингов, предназначенных для лечения мелазмы, могут вызвать покраснение, шелушение и отслаивание кожи в течение семи дней (максимум), пока не нарастет новая кожа.

После пилинга очень важно не подставлять кожу солнцу и использовать солнцезащитные средства с высоким SPF (минимум 30, в идеале 50) в течение, по крайней мере, четырех недель после процедуры. Молодая кожа более чувствительна к вредному воздействию ультрафиолета, чем до пилинга. Существует высокий риск быстрого возвращения пигментации, возможно даже в худшей форме, чем до процедуры.

Для пилинга при мелазме обычно используют салициловую кислоту, гликолевую кислоту, трихлоруксусную кислоту (10–30%) и третиноин. Некоторые составы для пилинга содержат сочетание осветляющих ингредиентов и кислот для лучшего результата.

При проведении химического пилинга существуют следующие риски: отсутствие результата, возможное ухудшение пигментации, инфекция и возникновение рубцов. Само собой разумеется, вы должны обратиться за помощью к квалифицированному дерматологу, который может предложить и провести различные виды пилинга (и при необходимости сможет провести лечение лазером).

Лазер: при мелазме лечение лазером до сих пор вызывает противоречивые мнения, так как результаты могут быть непредсказуемыми и возможно ухудшение пигментации. Для тех, кто этим заинтересовался, назову несколько типов лазера, которые использовались при мелазме: QS Nd: YAG, двойной лазер желтого света (пожалуйста, не пугайтесь всех этих тех-

нических названий!), 755nm Alexandrite и 155nm фракционный лазер. Энергию лазера во многих случаях следует снизить, чтобы предупредить воспаление в эпидермисе, которое может привести к ухудшению пигментации. В дополнение к лазеру можно использовать и аппарат широкополосного пульсирующего света (IPL).

Но лазерные процедуры могут сыграть свою роль в сочетании с пилингом и местной терапией для достижения наилучших результатов. Чтобы справиться с упорной мелазмой, часто требуется курс процедур.

Когда вы выбираете косметолога, важно найти специалиста, обладающего знаниями обо всех возможных вариантах решения и способного применить на практике все описанные методы или многие из них. Если у вас мелазма и вы обладательница этнической кожи, вам надо с особым тщанием отнестись к выбору специалиста. У него должен быть опыт работы с более темными типами кожи.

Транексамовая кислота: есть данные, позволяющие предположить, что это средство либо при подкожных инъекциях, либо при приеме внутрь (по 250 мг два раза в день) может сыграть роль в лечении мелазмы. Пока это не считается стандартным лечением, так как оральный прием препарата может повысить свертываемость крови. У некоторых людей это может привести к тромбозу и другим осложнениям.

Профилактика

Солнцезащитное средство остается краеугольным камнем в профилактике мелазмы. Существует немало научных данных о том, что ультрафиолетовое излучение солнца (УФ-А и УФ-В лучи) может вызвать это состояние и ухудшить его. Не так давно появились данные о том, что в развитии мелазмы и пигментации на коже более темного цвета играет роль и видимый солнечный свет.

У идеального солнцезащитного средства высокий показатель SPF 50 с защитой от УФ-А, УФ-В лучей и видимого света. Хорошим выбором можно назвать гель Helioscare 360. Подойдет и минеральное солнцезащитное средство с цинком или двуокисью титана с SPF 50. Людям с мелазмой необходимо наносить его каждый день, это должно стать частью повседневного ухода за кожей.

Возрастная пигментация (веснушки, солнечное лентиго, «печеночные пятна»)

Коричневые пятна и обесцвечивание обычно появляются на открытых участках кожи у белокожих людей. Но они могут появиться и у тех, кто легко загорает или обладает более темной кожей. Обычно такие пятна располагаются на лице, груди, предплечьях и тыльной стороне кистей. Со временем и с возрастом они становятся более заметными. Это результат кумулятивного эффекта солнечного излучения. Пораженные участки не обязательно симметричны, они могут располагаться в разных местах. Иногда присутствуют и другие признаки, ассоциирующиеся с воздействием солнца, такие как мелкие и глубокие морщины или «мятая» кожа. Обычно такую пигментацию не считают хроническим состоянием, и эти пятна хорошо поддаются лечению.

Лечение

Стратегия лечения возрастных пятен очень похожа на методы лечения мелазмы.

Кремы и гели

Кремы и гели с ретиноидами и гидрохиноном широко используются для уменьшения интенсивности возрастных пятен. Требуется до трех месяцев, чтобы заметить улучшение. Рецептурный третиноин – это золотой стандарт, и его эффективность подтверждена научными исследованиями. Тем не менее существуют и полезные безрецептурные средства, которые стоит попробовать, в том числе The Ordinary Retinol 1% и Retriderm Max Vitamin A Ultra 1,0% Retinol Skin Serum.

Криотерапия

Одно возрастное пятно или несколько разрозненных пятнышек можно заморозить за несколько секунд с помощью жидкого азота при температуре -196°C . Пациент чувствует холод и боль, на обработанном участке может появиться волдырь, а оттенок кожи в этом месте может стать светлее. Я хотела бы подчеркнуть, что процедуру должен проводить только квалифицированный специалист, дерматолог или врач общей практики, но это широко распространенный и абсолютно безопасный метод лечения.

Химический пилинг

Чтобы справиться с возрастными пятнами, можно использовать те же пилинги, о которых шла речь, когда мы говорили о мелазме.

Свет и лазер

Широкополосный пульсирующий свет (IPL) – это наиболее распространенный способ лечения. На кожу направляют луч света. Его используют в том случае, если надо избавиться от возрастных пятен на лице и на груди. Зачастую требуется курс из трех-шести процедур в зависимости от тяжести поражения и реакции на лечение. Процедуры проводят с интервалом в четыре-шесть недель, на обработку всего лица уходит от двадцати до тридцати минут. Процедура не болезненная, но ощущения напоминают прерывистые прикосновения к лицу горячих резинок. Кожу необходимо защищать от солнца во время лечения и в течение месяца после него. После процедуры кожа может оставаться красной в пределах одного дня. Легкая припухлость держится несколько дней.

Для уменьшения возрастных пятен могут быть использованы и лазеры, включая QS Nd: YAG, QS-Ruby, 1550nm/1927nm (его также называют Fraxel Dual), а также абляционные лазеры, такие как Erbium: YAG, или углекислотный лазер. Обязательно расспросите дерматолога о той лазерной процедуре, которую он вам рекомендует, и узнайте, почему он выбрал именно ее.

Профилактика

Возрастные пятна возникают по большей части в результате пребывания на солнце, поэтому понятно, что защита от солнечного излучения – это ключ к профилактике. Если вам проводили процедуры по их устранению, очень важно после курса использовать средство с высоким SPF (я рекомендую 30–50) точно так же, как и при лечении мелазмы.

Многие пациентки проходят каждый год поддерживающую процедуру, например, пилинг или IPL, чтобы убрать любые новые возрастные пятна.

Темные круги под глазами

Темные круги под глазами (периорбитальный гипермеланоз, или периорбитальная гиперпигментация) – это еще одна распространенная проблема, с которой сталкиваются дерматологи. Она возникает на обоих глазах и обычно на коже нижних век. Люди с подобной проблемой часто выглядят слишком усталыми, печальными или как будто с похмелья.

Причины

Темные круги под глазами могут появиться по разным причинам. Они чаще встречаются на этнической коже, у людей с генетической предрасположенностью или появляются с возрастом. Но темные круги могут быть и результатом других проблем с кожей (например, аллергия, экзема, мелазма) или заболеваний (например, болезни щитовидной железы, сенная лихорадка).

Заметные круги под глазами могут быть результатом избыточной пигментации кожи, потери жировой ткани на веках или вокруг глаз, припухлости век, истончения кожи или ее вялости. Хотя перечисленные причины частично зависят от наследственности, такие факторы, как старение, курение, усталость, обезвоживание и даже менструация, тоже играют свою роль.

Лечение

Так как существует несколько потенциальных причин возникновения темных кругов под глазами, стоит сначала посоветоваться с вашим семейным врачом или дерматологом, чтобы исключить другие медицинские проблемы.

Есть несколько вариантов борьбы с темными кругами, но суровая правда такова: это сложно, и одной процедуры часто бывает недостаточно. Более того, обычно необходимо использовать различные типы воздействия, чтобы добиться видимого улучшения.

Влияние образа жизни

Прежде чем кинуться за медицинским лечением, подумайте о факторах, связанных с образом жизни, над которыми можно работать, чтобы улучшить ситуацию.

1. Вы должны высыпаться каждую ночь. Большинству людей необходимо примерно восемь часов сна. Плохое качество сна или его недостаток может ухудшить круги под глазами.

2. У вас должен быть здоровый рацион питания, ограничьте алкоголь и соленую пищу. Они могут привести к обезвоживанию и припухлости, от чего темные круги станут заметнее.

3. Ультрафиолетовое излучение (вечный виновник!) может ухудшить уже существующие темные круги, поэтому солнцезащитное средство с высоким SPF, специально предназначенное для кожи вокруг глаз, обязательно использовать каждый день (например, Skinceuticals Mineral Eye UV Defense SPF 30).

4. Не менее важно вложиться в солнечные очки хорошего качества с маркировкой CE. Это значит, что они отвечают определенным стандартам качества. Если вы сомневаетесь по поводу покупки, продавец в магазине или окулист, которого вы посещаете, сможет дать вам совет.

Камуфляж

Не каждая женщина захочет прибегнуть к инвазивным методам, чтобы избавиться от темных кругов. Некоторым достаточно просто замаскировать их. Наносимые средства должны быть влагостойкими, хорошо держаться на коже и обеспечивать высокую степень покрытия. Перед нанесением средства используйте корректор цвета. Розовые и персиковые тона помогут нейтрализовать темные оттенки и замаскировать видимые вены на светлой коже. Оранжевые и красные тона помогут справиться с темными кругами на более темной коже. Для естественного результата корректор надо растушевать. В продаже вы найдете множество хороших консилеров, и выбор будет зависеть по большей части от ваших предпочтений. Я бы рекомендовала MAC Studio Finish SPF 35 Concealer, NARS Creamy Concealer и Dermablend Smooth Liquid Camo Concealer.

Медицинское лечение

Кремы и гели

Для большинства людей самым удобным способом справиться с темными кругами будет местное нанесение кремов или действующих веществ. Многие из них не имеют достаточного научного подтверждения, но по личному опыту я могу сказать, что они эффективно сокращают количество пигмента меланина в коже, а также улучшают внешний вид темных кругов, теней или пигментации. Могут быть использованы несколько действующих веществ, часто в сочетании.

Если вы ищете нерецептурное средство от темных кругов, вам могут помочь следующие ингредиенты:

- витамин С (аскорбилфосфат магния, аскорбат натрия)
- арбутин
- койевая кислота
- соя
- экстракт лакрицы
- экстракт толокнянки
- алоэзин
- ниацинамид
- азелаиновая кислота
- ретинол

В составе рецептурных средств вы скорее всего найдете гидрохинон (2–4%) и ретиноиды. Они могут вызвать раздражение тонкой кожи вокруг глаз, поэтому использовать их надо под наблюдением дерматолога, постепенно увеличивая дозу.

Химический пилинг

Химический пилинг часто используют для решения различных проблем с пигментацией кожи, включая мелазму и возрастные пятна, о которых мы уже говорили. Вокруг глаз не следует проводить глубокий пилинг, так как есть риск возникновения рубцов и усиления пигментации. Но курс легких пилингов может со временем помочь до определенной степени. В этой области обычно используют такие пилинги, как 3–6%-ная трихлорацетатная кислота (ТСА), молочная кислота, миндальная кислота и гликолевая кислота. В результате пилинга этими кислотами кожа шелушится в течение нескольких дней, но вы быстро сможете вернуться к обычным занятиям.

Микронидлинг

Микронидлинг – это минимально инвазивная процедура, которая выполняется мелкими иглами, оставляющими крошечные проколы на коже. Это не больно, так как процедуру проводят после нанесения анестезирующего крема. Ее часто сочетают с химическим пилингом, так как микронидлинг улучшает проникновение пилинга в кожу и, следовательно, его активность. После процедуры останутся покраснение и припухлость, так как кожа вокруг глаз тонкая, но они пройдут через несколько дней.

Сочетание микронидлинга с другой процедурой, известной как плазмолифтинг или PRP-терапия (от английского Platelet-Rich Plasma, плазма, богатая тромбоцитами), также приобрело популярность для борьбы с темными кругами под глазами. О плазмолифтинге заговорили в средствах массовой информации после того, как Ким Кардашьян выложила в соцсетях свои фотографии с «подтяжкой вампира» для омоложения кожи лица. У пациента берут порцию крови и помещают ее в центрифугу. Затем из нее извлекается плазма, богатая тромбоцитами и факторами роста, и наносится на лицо после микронидлинга. Часто требуется не одна процедура, и результаты бывают различными.

Лазер

Для таргетной борьбы с пигментацией могут быть использованы такие лазеры, как QS-Ruby, QS-Alexandrite и 1064 Nd: YAG, а также 1550nm Fraxel. Лазерные процедуры дают различные результаты, и часто требуется курс процедур. Лазер может повредить глаза, поэтому проводить процедуру должен только квалифицированный специалист. Очень важно защитить глаза во время процедуры, например, наглазниками⁴.

Дермальные филлеры

Если темные круги связаны с естественным процессом старения, из-за которого уменьшается количество жировой ткани под глазами, могут помочь небольшие объемы дермального филлера – обычно с гиалуроновой кислотой, – который вводится под глаза с помощью тупоконечного приспособления, называемого канюлей. Канюли становятся все более популярными для введения филлера в эту зону, так как считаются более безопасными. Филлеры могут разгладить кожу и добавить объем, и внешность от этого только выиграет. Это популярное лечение филлерами, направленное на коррекцию слезной борозды.

Есть риск возникновения отеков, синяков и уплотнений, а также теоретический риск слепоты. Последнее – это невероятно редкое осложнение, и процедура достаточно безопасна, если ее правильно проводит опытный специалист. Результат не постоянный, держится около года и зависит от того, какой филлер использовался.

Прежде чем вы запишетесь на эту процедуру, обязательно поинтересуйтесь, проходил ли специалист обучение и сколько процедур он провел.

Пересадка жира

Если темные круги появились в результате значительной потери жировой ткани под глазами и глаза запали, тогда пересадка жира может быть подходящим методом (хотя с пигментацией он не справится). Жир можно взять из любой другой части тела и ввести под глаза. Эту процедуру должен проводить только пластический хирург.

Бороться с темными кругами сложно, требуется терпение. Необходимы многочисленные процедуры и сочетание различных методов. Часто только методом проб и ошибок можно выявить, что именно работает наилучшим образом. Ключ к решению проблемы – это знающий

⁴ Специальные очки с полным экранированием лазерного света. – Прим. ред.

косметолог-дерматолог, владеющий несколькими методами воздействия и способный понять скрытую причину темных кругов, прежде чем он разработает план борьбы с ними.

Глава 6

Образ жизни

Сон

Здоровая кожа идет рука об руку со здоровой психикой и здоровым телом. Хотя мы не в силах изменить свою наследственность и то, какие карты сдала нам судьба, в нашей власти контролировать факторы окружающей среды и образа жизни. Жизнь – это равновесие и уход за собой.

Если речь идет о коже, то достаточное количество сна – это основа нашей красоты. Долгие годы пожилые родственники, журналы и блогеры говорят нам об этом. И они совершенно правы. Сон – это фундаментальная человеческая потребность. В двадцать лет я определенно нарушала цикл сон-бодрствование. Теперь, когда мне почти сорок, я стараюсь спать по восемь часов ночью. Я ценю то, что могу себе это позволить. Было бы гораздо тяжелее, если бы я все еще работала сменами, засиживалась по вечерам или у меня были бы маленькие дети.

Концепт «сна красоты» не нов. Экспериментальные исследования показали, что недостаток сна приводит к тому, что люди выглядят менее здоровыми, менее привлекательными и более уставшими. Да и без исследований ясно, что недостаток сна ухудшает круги под глазами, кожа становится тусклой и землистой.

Кожа – это динамичный орган, своего рода интерфейс между телом и внешней средой. То, что выдерживает наша кожа в течение дня, совершенно не похоже на то, с чем она сталкивается ночью. Подумайте об этом. Днем выше риски физических повреждений, на кожу воздействуют микробы и ультрафиолетовое излучение, а также экстремальные температуры. И это лишь некоторые факторы. Из этого следует, что днем кожа работает по-другому.

Давно известно, что в нашем теле есть биологические часы, находящиеся в гипоталамусе (участок мозга). Эти часы устанавливают наш циркадный ритм, внутренний двадцатичетырех-часовой цикл, совпадающий с днем и ночью. Циркадный ритм развивался по мере того, как эволюционировала жизнь на Земле. Это было необходимо для нашей защиты. Иначе мы бы спали днем, становясь уязвимыми для нападения. Циркадный ритм диктует изменения в нашей физиологии и в поведении. Многие процессы в теле подчиняются циркадному ритму.

Есть завораживающая научная работа, начатая в 2000 году и продолжающаяся до сих пор. Она показывает, что у клеток кожи есть собственные внутренние часы в дополнение к главным часам в мозге. Это относится ко многим типам клеток: к стволовым клеткам, а также к клеткам, вырабатывающим коллаген (фибробласты) и пигмент (меланоциты). Они работают вместе и во взаимодействии с мозгом, чтобы продуцировать ритмичные изменения в коже.

Циркадный ритм кожи влияет практически на все ее функции. Это относится к увлажнению и потере влаги, выработке кожного сала, кровотоку, делению клеток и защитной функции кожи. В течение дня эти процессы проходят с разной интенсивностью, в их активности есть подъемы и спады. Это особенно важно понять по двум причинам. Во-первых, от этого зависит, когда вам следует проводить тот или иной уход для получения наилучших результатов. Во-вторых, хронический недостаток сна нарушает естественный циркадный ритм нашего тела, возможно, вследствие выработки свободных радикалов из-за метаболической активности в неожиданное время. Это может привести к ослаблению защитных функций кожи и появлению признаков ее ускоренного старения.

Итак, каковы ключевые изменения в коже в течение дня?

- Выработка кожного сала достигает пика примерно после полудня и минимальна ночью.

- Ночью происходит усиленная потеря влаги в верхних слоях кожи (трансэпидермальная потеря влаги).
- Проницаемость защитного барьера кожи ночью выше.
- Многие типы клеток кожи быстрее делятся ночью.

Держа в уме эту информацию, вы теперь поймете, почему мои пациентки с жирной кожей сталкиваются с тем, что мейкап у них сползает где-то после полудня. Даже у женщин с нормальной кожей после обеда Т-зона становится жирной, и они берутся за матирующие салфетки.

Кожа теряет больше влаги, когда мы спим, чем в течение дня. Это может быть проблемой для нормальной/сухой кожи. Если кожа зрелая или сухая, то после очищения стоит нанести ночной крем. Именно ночью кожа нуждается в дополнительной влаге. При экземе и псориазе (это проблемы сухой кожи) еще более важно увлажнить кожу перед сном.

Так как проницаемость защитного барьера кожи увеличивается, когда мы спим, подумайте о целевом уходе для своей кожи. Самое время нанести средство для упорных прыщей, осветляющие средства при наличии пигментации и ретиноиды для ухода анти-эйдж. А вот женщинам с чувствительной кожей следует быть осторожными, так как средства могут проникнуть глубже.

Ночью клетки кожи заняты: они делятся. Некоторые исследования показывают, что размножение клеток в тридцать раз быстрее ночью по сравнению с серединой дня. Этому процессу можно помочь, добавив альфаоксикислоты (например, гликолевую кислоту или молочную кислоту) и ретиноиды к вашему уходу, так как они ускоряют обновление и смену клеток кожи. Об этом определенно стоит подумать, если вас беспокоит старение кожи и ее неровный тон.

Нет никаких сомнений в том, что, пока мы спим, кожа находится в состоянии восстановления и регенерации. Очень важно не только оптимизировать уход за кожей в соответствии с этим, но и высыпаться, чтобы процессы в коже проходили эффективно. Не существует фиксированной «нормы» сна, у каждого человека своя потребность, которая меняется с возрастом (маленьким детям нужно спать намного больше, чем взрослым). Эксперты сходятся на том, что в среднем взрослому человеку необходимо спать семь-девять часов каждую ночь, чтобы тело отдохнуло и эффективно работало. Сон должен быть качественным, без частых перерывов.

Очень важно придерживаться правильной гигиены сна, если вы хотите повлиять на факторы, оказывающие влияние на кожу. Чтобы выработать правильный алгоритм сна, предлагаю несколько советов.

Управляйте стрессом: ощущение стресса или тревоги – это распространенная причина нарушения сна. Нереалистично было бы думать, будто в современной жизни мы можем полностью избавиться от стресса, поэтому так важны механизмы, которые помогают с ним справиться. Вам необходимо найти метод, который подходит именно вам. Могут помочь медитация, йога и физические упражнения.

Регулярно занимайтесь спортом: регулярные физические упражнения могут улучшить качество и продолжительность сна. У некоторых, но не у всех, интенсивная физическая нагрузка вечером может нарушить сон, но это зависит от человека. Если вы выяснили, что спорт по вечерам не дает вам заснуть, перенесите занятия на раннее утро. И все же спокойные упражнения перед сном, такие как йога или растяжка, могут помочь.

Придерживайтесь расписания сна: постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день, включая выходные и отпускные дни. Это поможет отрегулировать ваши внутренние часы и оптимизировать качество сна.

Умеренно употребляйте алкоголь и кофеин: тем, кто чувствителен к кофеину, он может помешать уснуть даже через десять-двенадцать часов после его употребления. Я всегда подозревала, что это мой случай, и недавно проведенный генетический тест показал, что у меня медленный метаболизм кофе. Помня об этом, я больше не пью кофе во второй половине

дня. Нам всем известно, что слишком большое количество кофеина – это стимулятор, поэтому переходите на травяные чаи. Любителям зеленого чая следует помнить, что в нем тоже содержится кофеин!

Избыток алкоголя может вызвать проблемы с качеством и количеством сна. Хотя поначалу спиртное может помочь вам быстрее и крепче уснуть, оно сокращает фазу быстрого движения глаз во сне (БДГ). Эта фаза – необходимая часть естественного цикла сна, и ее сокращение может привести к нарушению циркадного ритма.

За час до сна избегайте ярких экранов: голубой свет, излучаемый экраном смартфона, может вызвать различные нарушения сна. И хотя очень соблазнительно перед отходом ко сну проверить сообщения в вашей любимой социальной сети, для здоровья лучше отказаться от этого, по крайней мере, за час до сна. Голубой свет увеличивает нервное напряжение, и вы дольше будете засыпать. Это, в свою очередь, повлияет на ваш естественный циркадный ритм и БДГ, фазу сна посредством различных механизмов. Смените телефон на хорошую старомодную книгу, чтобы вам было легче заснуть.

Сон остается нашей фундаментальной потребностью, чтобы организм мог функционировать. Это не то состояние, когда все «выключается» и «закрывается». Скорее это в высшей степени активный процесс с невероятно сложной биологической схемой. Внешний вид вашей кожи зависит от хорошего сна, который помогает нам выглядеть отдохнувшими и здоровыми вне зависимости от возраста.

Микробиом кожи

Микробиом человека – это завораживающая область, привлекающая исследователей и широкую публику. Мы почти ничего не знали о нем до совсем недавних прорывов в технологиях программирования следующего поколения, которые позволяют быстро анализировать огромные объемы ДНК в клетках. Они революционизировали наши знания о коже и ее естественных обитателях.

Кожа – это своего рода интерфейс между телом и тем, что его окружает. До рождения кожа стерильна. После того как мы появляемся на свет, микробы быстро начинают колонизировать нашу кожу. Они образуют сложную экосистему, живущую рядом с нами. В нее входят бактерии, вирусы и грибы. Часто говорят, что внутри и на поверхности наших тел микробиологические клетки превосходят численностью человеческие в десять раз. Мы больше микробы, чем люди! Этот набор микробов и их генетический материал и есть наш «микробиом».

Микробиом человека отличается разнообразием, и у каждого человека он свой. Уникальное сочетание на моей коже отличается от вашего. На него влияют и такие факторы, как возраст, пол, образ жизни, локализация на теле, род деятельности и болезни.

Поддержание микробиома кожи полезно для нашего здоровья. Эти «хорошие» микробы не позволяют патогенным или «плохим» микробам захватить нашу кожу. Они играют роль в оптимизации иммунной функции кожи и влияют на метаболические процессы. Исследования показывают, и это неудивительно, что на внешнем защитном барьере или роговом слое кожи больше всего бактерий по сравнению с другими ее слоями.

Существуют виды бактерий, которые постоянно живут на коже. Некоторые участки тела способствуют росту одного типа бактерий. К примеру, микробиом в местах с большим количеством кожного сала, таких как лицо и спина, не похож на микробиом влажных участков, таких как подмышки, которые, в свою очередь, отличаются от сухих участков.

Исследования микробиома кожи начали вызывать интерес в связи с растущим признанием его роли в здоровье и болезни. Нарушения микробиома могут играть роль в таких состояниях кожи, как акне и экзема. Если мы сможем воздействовать на микробиом, то это может дать нам новые методы борьбы с проблемами кожи.

Акне

На участках тела с большим количеством кожного сала, таких как лицо, много бактерий *Propionibacterium*. Была обнаружена связь бактерий *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*) с развитием акне.

P. acnes – это бактерия, которую можно найти на коже любого человека. Но у тех, кто страдает от акне, некоторые штаммы этих бактерий встречаются чаще, чем у тех, у кого нет акне. Эти появившиеся данные дают потенциальную возможность добавить «хорошие» бактерии на кожу, чтобы она смогла сопротивляться бактериям, вызывающим прыщи. Таргетное лечение, несомненно, лучше, чем использование традиционных антибиотиков, которые просто убивают все бактерии, хорошие и плохие.

Экзема

Экзема – это в высшей степени распространенное состояние. Считается, что на Западе она поражает почти 20% детей. В последние десятилетия она стала еще более распространенной, что, вероятно, связано с состоянием окружающей среды. Согласно «гигиенической гипотезе»

тезе» это может быть связано с сокращением состава семьи и усилением личной гигиены и чистоты. Мы меньше контактируем с грязью и микробами, чем это было в прошлом, что, в свою очередь, могло повлиять на микробиом кожи.

Многие из тех, кто страдает от экземы, имеют на коже бактерию *Staphylococcus aureus* (золотистый стафилококк). Исследования показали, что во время обострения экземы количество бактерий *Staphylococcus aureus* увеличивается, и вместе с этим сокращается количество других бактерий на коже, то есть уменьшается разнообразие бактерий. Это невероятно интересно. Возникает вопрос: что, если добавление «нормального» микробиома с кожи человека, не страдающего от экземы, может предупредить обострение?

Исследования микробиома кожи еще только в самом начале. У нас нет надежной информации, чтобы понять, как можно манипулировать микробиомом, чтобы предотвращать или лечить проблемы с кожей. Индустрия красоты тем не менее всегда быстро вычисляет потенциал, поэтому в продаже появились средства для ухода за кожей с пробиотиками.

Средства для ухода за кожей с пробиотиками

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение пробиотиков: «Живые микроорганизмы, которые при введении в достаточных количествах дают организму преимущества для здоровья».

Оральные пробиотики для здоровья кишечника используются уже некоторое время, и две самые известные пробиотические бактерии – это лакто- и бифидобактерии (*Lactobacillus* и *Bifidobacteria*). Вопрос в том, приносят ли оральные пробиотики пользу в уходе за кожей. Микробиом кишечника очень отличается от естественной фауны кожи. То, что подходит для кишечника, может оказаться неподходящим для кожи, даже если предположить, что он будет присутствовать в коже в достаточно большом количестве после процесса пищеварения.

Тем не менее вокруг средств с пробиотиками для ухода за кожей поднялся шум, ими заинтересовались. Существует немало линеек бьюти-средств, чьи производители заявляют о «натуральном» или холистическом подходе, пытаясь исправить кожу изнутри. Пробиотики стали в некотором смысле «умным» термином в уходе за кожей, но вопрос в том, работают ли они.

На данный момент очень мало исследований, которые показывают, что некоторые пробиотические действующие вещества при нанесении на кожу могут помочь при акне, покраснении и сухости кожи. Исследования проводились на малом количестве людей, и результаты не всегда можно воспроизвести. Но это не помешало рынку средств для ухода за кожей, и при желании вы с легкостью сможете приобрести средства с пробиотиками, так как их выпускают крупные косметические дома.

Производители средств с пробиотиками для ухода за кожей опираются на теоретическое предположение о том, что живые бактериальные культуры в этих средствах могут изменить микробиом кожи. Во-первых, эти косметические средства, такие как крем для лица, могут создать на поверхности кожи защитный барьер и не позволить «плохим» бактериям взаимодействовать с кожей. Во-вторых, некоторые пробиотики вырабатывают субстанции, способные повреждать «плохие» бактерии, тем самым уменьшая воспаление.

И все же это только гипотезы. У живых бактериальных культур короткий срок жизни – всего лишь несколько дней, – а затем они убегают из источника пищи и погибают. Чаще используют бактериальные лизаты. Это очищенный клеточный материал бактерий (например, стенки бактериальных клеток, метаболиты и мертвые бактерии). Предполагается, что лизаты в средствах для ухода за кожей имеют тот же биологический эффект, что и живые культуры.

Хотя в индустрии здоровья и красоты у пробиотиков светлое будущее, стоит быть осторожнее, продвигая на рынок то, что мы еще до конца не понимаем. Нам все еще требуется

больше данных о штаммах пробиотических бактерий, которые могут принести пользу микробиому кожи. Предполагать, что средства, используемые для кишечника, автоматически помогут и коже в косметических составах, – это ошибка. Я говорила с некоторыми учеными, работающими в области косметологии, и изучила обзоры данных, поэтому могу сказать, что в настоящее время доказательств не хватает.

Тем не менее когда-нибудь исследования микробиома позволят нам использовать персональный подход к уходу за кожей. Надеюсь, это случится в ближайшем будущем.

Диета

В прошедшем десятилетии все были увлечены тем, чтобы заботиться о коже холистически. Фокус сместился на стратегии профилактики. Снижение вероятности проблем с кожей в будущем стало таким же важным, как и их лечение.

Нет сомнений в том, что хорошо питаться и придерживаться правильной диеты важно не только для нашего общего хорошего самочувствия, но и для здоровья кожи. Сияющая, гладкая кожа без морщин – это цель многих женщин, и достичь этого едва ли удастся одним только уходом за кожей. То, что вы отправляете в свое тело, требует такого же внимательного отношения и осмысления, как и то, что вы наносите на него снаружи.

В последние годы в моду вошли исключаящие диеты. У меня было немало пациенток, не употреблявших в пищу молочные продукты, продукты, содержащие глютен, или отказавшихся от сахара по разным причинам. Это может быть связано со здоровьем кишечника или кожи, с тем, что делает их любимая знаменитость или идеал из соцсетей, а также по рекомендации врача-натуропата. Не поймите меня неправильно, исключаящие диеты имеют право на существование, особенно для тех, у кого есть врожденная непереносимость или аллергия. Но я думаю, что большому числу людей совершенно не нужно исключать из рациона необходимые питательные вещества.

Я твердо уверена в том, что баланс – это ключ к здоровому питанию. Лично я не согласна с исключением из рациона целых групп продуктов и не придерживаюсь никаких диет. Главное – это умеренность и возможность время от времени баловать себя, не испытывая при этом чувства вины. Слишком много чего-либо – это плохо, и та же самая логика применима к еде.

Итак, какой же должна быть здоровая диета, которая принесет пользу вашей коже? Что ж, цель идеальной диеты – это уменьшение воспаления и сокращение того вреда, который наносят коже свободные радикалы. Антиоксиданты, минералы и другие питательные вещества необходимы для поддержания целостности кожи, они действуют как сопутствующие факторы, поддерживающие биохимические процессы в организме. Если это возможно, то намного лучше получать их из продуктов питания, чем принимать добавки.

Продукты для здоровой кожи

Жирная рыба

Лосось, макрель и сельдь – это отличный источник омега-3 жирных кислот, к тому же они от природы богаты белком и цинком. Омега-3 жирные кислоты могут помочь уменьшить воспаление в клетках кожи и сделать ее менее чувствительной к вредному воздействию солнечного УФ-излучения.

Фрукты и овощи

Антиоксиданты в овощах и фруктах способны нейтрализовать повреждения кожи, нанесенные свободными радикалами. Витамины С и Е, бета-каротин, ликопин и лютеин могут обеспечить некоторую защиту от вредного воздействия УФ-лучей солнца.

- Цитрусовые – это хороший источник витамина С.
- Ликопин содержится в помидорах.
- Сладкий картофель содержит бета-каротин.
- Темные листовые и желтые овощи содержат лютеин.
- Шпинат и авокадо содержат витамин Е.

Орехи и семечки

Семена подсолнечника содержат много витамина Е и линолевой кислоты, тот тип жиров, которые могут помочь увлажнению кожи. Грецкие орехи содержат такие антиоксиданты, как витамин Е, незаменимые жирные кислоты (эти кислоты организм сам не вырабатывает) и минералы, такие как цинк и селен. Употреблять эти орехи надо умеренно ввиду их высокой калорийности.

Зеленый чай

Зеленый чай содержит полифенолы, особые вещества, которые при регулярном употреблении могут защитить вашу кожу от свободных радикалов, появляющихся в результате воздействия солнца. Он может сократить количество мелких морщин и выступающих кровеносных сосудов. Зеленый чай не следует пить с молоком.

Темный шоколад

В какао высокое содержание антиоксидантов, таких как полифенолы и флавоноиды. Они могут улучшить приток крови к коже и ограничить повреждения, наносимые солнцем. Выберите шоколад с содержанием какао не менее 70%, так как в плитках с меньшим содержанием какао очень много сахара. И опять-таки соблюдайте умеренность.

Итак, хорошо сбалансированная диета богата рыбой, оливковым маслом, антиоксидантами, свежими фруктами и овощами, зеленью, орехами и семечками. Но есть и такие продукты питания, употребление которых стоит ограничить. Сахар и рафинированные углеводы, в частности, связывают с возникновением акне и преждевременным старением кожи. О диете при акне мы говорили в главе «Специфические проблемы кожи».

Сахар и старение кожи

Становится все больше доказательств того, что сахар способствует преждевременному старению кожи и появлению воспалений, так как участвует в процессе, называемом гликацией (гликозилирование, гликирование). Сахар из продуктов питания связывает белки, что приводит к образованию вредных новых молекул, которые называются конечными продуктами гликирования (AGEs). Эти молекулы со временем накапливаются и напрямую повреждают коллаген и эластин, дающие нашей коже структурную поддержку. Этот процесс начинается в середине четвертого десятка и оказывает пагубное действие на кожу. В результате снижается эластичность кожи, начинаются изменения текстуры, появляются морщины, кожа обвисает. В результате процесса образуются не только конечные продукты гликирования, но и свободные радикалы, которые могут привести к дальнейшему повреждению клеток и воспалению.

Хотя предстоит еще многое сделать для развития науки о питании и его влиянии на кожу, существуют ясные базовые принципы, которым можно следовать, чтобы поддержать здоровье кожи. Многие питательные вещества приносят пользу коже или предупреждают ускоренное старение благодаря их антиоксидантному действию или благодаря тому, что играют роль сопутствующих факторов для ключевых метаболических процессов. Очень важно развивать и совершенствовать здоровые привычки питания для улучшения внешности и здоровья в целом.

Физические упражнения

Мы все знаем, что физические упражнения приносят пользу. И то, что регулярные тренировки полезны для сердца, легких и психического здоровья, едва ли можно считать сенсационной новостью. Тем не менее о физических упражнениях и их воздействии на кожу – и хорошем, и плохом – часто забывают.

Самый грандиозный миф, который я слышу (часто после занятий йогой), – это то, что физическая нагрузка и процесс выделения пота отлично удаляют токсины из организма. К моему ужасу, это ошибочное мнение озвучивают снова и снова. И часто об этом говорят профессиональные медики, которым вообще-то следовало бы лучше разбираться в этом вопросе. Нет никаких научных доказательств того, что физические упражнения выводят токсины из кожи. Наше удивительное тело вполне способно само избавиться от ненужного. За выполнение этой задачи отвечают печень и в несколько меньшей степени почки.

И все же физические упражнения оказывают немало положительных эффектов на кожу. Регулярные тренировки улучшают приток крови к клеткам кожи. Кровь приносит кислород и необходимые питательные вещества и уносит продукты распада, в том числе и свободные радикалы, которые могут причинить вред коже.

Исследования показали, что физические упражнения уменьшают стресс. Все больше доказательств того, что стресс усугубляет многие воспалительные состояния кожи (например, акне, экзему, псориаз). Снижение уровня стресса с помощью регулярных физических упражнений может стать частью лечения или стратегии выживания с такими состояниями.

Физические упражнения полезны и при специфических проблемах, таких как целлюлит. Хотя целлюлит не угрожает жизни, это огромная косметическая проблема для многих женщин, которые приходят ко мне на прием. Поддерживая здоровый вес тела и увеличивая мышечную массу, вы можете сделать кожу визуально более гладкой и плотной, сокращая внешние проявления целлюлита. Наилучшие результаты дает сочетание силовых и интервальных тренировок высокой интенсивности.

При этом регулярные физические нагрузки создают и проблемы с кожей, и есть несколько состояний, которые часто требуют внимания врача или косметолога-дерматолога.

Акне на теле

Акне на теле часто поражает спину, грудь, иногда ягодицы и распространено среди тех, кто регулярно тренируется. Жара, пот и изолирующая одежда блокируют поры, создавая благоприятную среду для бактерий, которые являются причиной прыщей.

Механические (артифициальные) акне также могут появиться у тех, кто занимается спортом, который требует ношения шлема или рюкзака. Трение, изолирующая одежда, пот и нагретое тело в сочетании приводят к появлению прыщей.

Идеальное решение этих проблем – это душ сразу после тренировки. Хотя очень соблазнительно посидеть в спортивной одежде, потягивая сок, знайте, что это плохо для вашей кожи. Недавний тренд на ношение спортивной одежды в сочетании с деловой или повседневной («athleisure») также может приводить к возникновению этой проблемы. Если акне тела не отступает, переходите на гели для душа и составы для мытья тела, содержащие полезные ингредиенты, такие как салициловая кислота, гликолевая кислота или масло чайного дерева. К хорошим средствам относятся Murad Acne Body Wash, The Body Shop Tea Tree Skin Clearing Body Wash, Peter Thomas Roth Blemish Buffing Beads и Mario Badescu AHA Botanical Body Soap. Постоянно возвращающиеся, стойкие, болезненные, глубокие прыщи или рубцы требуют консультации дерматолога, так как вам, возможно, необходимо более сильное лечение.

Если нет возможности сразу же принять душ, то возьмите в привычку держать в спортивной сумке салфетки для кожи, склонной к акне (например, салфетки Garnier Pure Active 2 в 1). Это не идеальное решение, но все же лучше, чем ничего.

Вред солнца

Солнечный свет подвергает вас риску возникновения широкого спектра косметических и медицинских проблем с кожей. К ним относятся преждевременное старение (пигментные пятна, веснушки, мелкие и глубокие морщины), а также рак кожи, например, меланома. Хотя занятия спортом на открытом воздухе полезны для здоровья, женщины совершают серьезнейшую ошибку, забывая наносить на кожу солнцезащитное средство. Самые бдительные все же нанесут его на лицо, но забудут о других открытых частях тела. К примеру, многие тренируются на улице в шортах, но не наносят солнцезащитное средство на ноги. Учитывая тот факт, что самое распространенное место появления меланомы у женщин – это ноги, о них определенно не стоит забывать.

Для тех, кого беспокоит старение кожи, регулярное нанесение солнцезащитного средства не менее важно. Ультрафиолетовое излучение повреждает кожу, вызывая пигментацию, изменения ее текстуры и морщины. Если вы знаете, что какое-то время будете находиться на улице, используйте солнцезащитное средство широкого спектра действия, которое защищает от УФ-А и УФ-В лучей (UVA и UVB). Большинству людей стоит выбрать SPF 30.

Инфекции

Общественные душевые, общее оборудование и покрытые потом тренажеры – все это работает в идеальной гармонии, создавая условия для того, чтобы ваша кожа «подхватила» незначительные кожные инфекции.

Вирусные веррукозные бородавки вызываются вирусом папилломы человека. Он может быть на влажных поверхностях и легко проникает в кожу через мелкие повреждения. То же самое относится к спорам грибов, вызывающим грибок стопы. Всегда носите шлепанцы в общественных душевых и постарайтесь не ходить босиком, чтобы минимизировать риск заражения.

Там, где возможно, всегда вытирайте тренажеры перед использованием. Не думайте, что это уже кто-то сделал. Обращайте внимание на мелочи. Не оставляйте открытыми порезы и ранки, при необходимости защищайте кожу пластырем. Если, несмотря на все меры предосторожности, вы все же подхватили инфекцию в спортзале, то большинство проблем можно решить с помощью безрецептурных препаратов. Если проблема не исчезает, стоит обратиться к врачу за лечением.

Потертости

Во время бега места трения, зачастую в складках кожи, могут воспаляться и раздражаться. Такое случается очень часто, особенно если у вас есть лишний вес. В этой ситуации лучше всего выбирать одежду, подходящую по размеру, из ткани, которая не натирает кожу. Нанесение вазелина или других смазывающих средств на опрелости поможет предотвратить натирание. Тем не менее реальность такова, что опрелостей все равно трудно избежать.

Если образовалась опрелость, за кожей надо правильно ухаживать. После мягкого очищения тщательно высушите натертое место и нанесите вазелин. Если это место болезненно,

покраснело, припухло или шелушится, обратитесь за советом к врачу, так как вам, возможно, понадобится антибактериальная мазь.

И все же давайте не позволим этим распространенным проблемам с кожей отбить у вас охоту к регулярным занятиям спортом. Практически любое упражнение обеспечит прилив крови к коже и снизит уровень стресса. Физические упражнения должны стать частью вашего образа жизни, чтобы все органы, включая кожу, хорошо функционировали.

Загрязнение окружающей среды

В Великобритании загрязнение воздуха – это серьезнейшая проблема. У многих из нас, живущих в городах, уровень загрязнения воздуха может вызвать различные проблемы со здоровьем. Хотя мы достаточно давно знаем о его негативном влиянии на сердце и легкие, теперь становится очевидным, что и кожа уязвима для его атак.

Так как кожа – это ваш внешний защитный барьер, именно она становится самой первой и самой большой мишенью при загрязненном воздухе. Что же такое загрязнение воздуха? К вредным веществам относятся полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), летучие органические соединения (ЛОС), окиси, дисперсные частицы, озон и табачный дым. Продолжительный и повторяющийся контакт с этими веществами может оказать негативное влияние на кожу.

Научные исследования и на животных, и на людях показали, что эти компоненты загрязнения воздуха могут способствовать преждевременному старению кожи (морщины, пигментация, прыщи) и ухудшению воспалительных заболеваний, таких как экзема, псориаз и акне. Все эти вещества вызывают образование свободных радикалов, которые могут повредить ДНК клеток кожи.

Скорее всего вы не можете уехать из города и поселиться в сельской местности. Каким же образом снизить наносимый вред?

- Каждый вечер очищайте кожу, чтобы удалить грязь и токсины из окружающей среды с ее поверхности.
- Раз в неделю проводите пилинг кожи (если у вас не сухая или чувствительная кожа), чтобы глубже очистить кожу. Это будет способствовать тому, что средства по уходу, которые вы нанесете потом, лучше проникнут в кожу.
- Используйте сыворотку с антиоксидантами. Такие антиоксиданты, как витамин С и ресвератрол, способны нейтрализовать повреждения, наносимые свободными радикалами, образовавшимися из-за воздействия окружающей среды.
- Регулярно пользуйтесь солнцезащитным средством (минимум SPF 30). Не забывайте, что ваша кожа нуждается в защите от ультрафиолета еще и для того, чтобы снизить риск рака кожи и предотвратить признаки преждевременного старения.
- Ежедневно увлажняйте кожу, особенно если она склонна к сухости, а также при воспалительных заболеваниях (например, экземе и псориазе). Увлажненной коже легче выполнять функции защитного барьера.

В последние несколько лет в моду вошла надпись «anti-pollution»⁵ на упаковке кремов, так как качество воздуха в наших городах становится все хуже. Многим из нас, привыкшим к жизни в мегаполисе, стоит подумать о том, чтобы принять дополнительные меры предосторожности и защитить себя от вредных химических веществ, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Пусть мы не в силах контролировать те факторы окружающей среды, которые приводят к воспалению и старению, но мы можем попытаться ограничить их воздействие.

⁵ Борьба с загрязнением окружающей среды. – Прим. ред.

Курение

С детства нам говорят о вреде курения и о том, что оно вызывает рак легких. Табачный дым оказывает действие практически на все органы нашего тела, так что кожа тоже в опасности. Доказана связь между курением и преждевременным старением кожи, морщинами, плохим или медленным заживлением ран и усугублением многих заболеваний кожи.

Преждевременное старение кожи

Связь между курением и морщинами признается уже многие годы. Интересен тот факт, что женщины предположительно более уязвимы в этом плане, чем мужчины. Мелкие морщинки вокруг глаз («гусиные лапки») и вокруг губ («морщины курильщика») у курящих появляются раньше, чем у некурящих.

Помимо ранних морщин курение приводит к нескольким признанным изменениям лица. К ним относятся истончение кожи, краснота на лице и проступающие кости черепа.

Хотя мы пока до конца не понимаем, каким образом курение оказывает негативное влияние на кожу, существует несколько возможных механизмов этого воздействия. Предполагается, что курение активирует ферменты, разрушающие волокна коллагена и эластина. Образуются свободные радикалы, которые могут напрямую повредить ДНК клеток кожи. Курение также приводит к сужению кровеносных сосудов и к уменьшению притока крови к коже. Токсины могут накапливаться, что впоследствии приводит к изменениям поддерживающей кожу соединительной ткани.

Плохое заживление ран

Существует немало научных исследований, результаты которых показывают, что курение замедляет заживление ран, в том числе и после хирургических операций. Об этом стоит подумать, если вы решились на проведение косметической процедуры или вам предстоит операция по медицинским показаниям.

Табачный дым действует несколькими путями:

1. Никотин сокращает кровоток сразу после вдыхания сигаретного дыма. В результате кислород и питательные вещества, необходимые коже для регенерации, поступают в нее в меньших количествах.
2. Никотин делает более «липкими» клетки крови, называемые тромбоцитами. Могут образовываться крошечные тромбы, блокирующие мелкие кровеносные сосуды. Поэтому кислород не попадает к тканям раны.
3. Табак ингибирует активность фибробластов, клеток, отвечающих за выработку коллагена. А коллаген необходим для нормального заживления раны.

Курение и болезни кожи

У курильщиков выше риск развития различных проблем кожи. К ним относятся плоско-клеточный рак кожи и воспалительные заболевания, такие как псориаз, гнойный гидраденит (Hidradenitis suppurativa) и дискоидная красная волчанка.

Кожа, как и все остальные органы тела, подвержена вредному воздействию табачного дыма. Если вы курите, возможно, пришло время отказаться от этой привычки и при необходимости обратиться за помощью. Есть о чем подумать, если вы хотите сохранить свою красоту!

АЛКОГОЛЬ

Я определенно равнодушна к белому вину один-два раза в неделю, но регулярное употребление крепкого алкоголя может нанести вред вашей коже. Опять-таки главное – это умеренность.

Алкоголь выводит жидкость из организма (это диуретик), что может привести к обезвоживанию кожи. На следующее утро после бурного вечера ваша кожа будет бледной и землистой. Обезвоживание заставляет организм удерживать любую воду, имеющуюся в организме, зачастую в районе лица, что в результате приводит к отечности.

Со временем появляются краснота, расширенные кровеносные сосуды и лопнувшие капилляры. Многие из тех, кто страдает от заболеваний кожи, таких как розацеа, считают алкоголь одним из самых главных провокаторов красноты и приливов крови к лицу.

Регулярное употребление спиртных напитков лишает организм жизненно важных питательных веществ и витаминов, необходимых для нормального функционирования кожи. Запасы витаминов А, В, С и цинка особенно уязвимы. Витамины А и С – это мощные антиоксиданты, необходимые для нейтрализации повреждений, нанесенных свободными радикалами внутри тела и из внешних источников. Витамин С необходим и для выработки коллагена, который служит каркасом кожи.

Употребление сладких коктейлей следует ограничить, так как сахар может привести к процессу, называемому «гликирование». В результате этого сахар соединяется в клетках кожи с жизненно важными белками, такими как коллаген. Это приводит к образованию вредных молекул, которые могут накапливаться и приводить к преждевременному старению кожи. У некоторых людей сахар может вызвать акне. Поэтому если вы заметили, что после бурного вечера ваша кожа покрылась прыщами, то частично это объясняется выпитым алкоголем.

Ключ к минимизации воздействия алкоголя на кожу – это умеренность и внимательный выбор напитков. Бесцветные спиртные напитки, такие как водка, джин и серебряная текила, вероятно, будут лучшим вариантом, чем пиво или коктейли с большим количеством сахара. Не забывайте пить больше воды в течение вечера и перед сном. На следующий день необходимо пополнить запасы воды. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, чтобы восполнить потерянные питательные вещества. Не поддавайтесь искушению и не ешьте соленое, например, пиццу и хрустящий картофель, которые способствуют задержке жидкости в организме не там, где нужно. Ваша кожа будет вам за это благодарна как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Глава 7

Средства анти-эйдж

Критерием стандартов красоты, особенно для женщин, всегда была молодость. По мере того как проходит время, мы все начинаем беспокоиться об эффектах естественного процесса старения: морщины, появление «лишней» кожи, ее обвисание и неровный тон. Многие из нас принимают те изменения, которые приносят в нашу жизнь прожитые годы, и не ищут от этого спасения, но я вижу в клинике немало пациенток, которые чувствуют, что видимые признаки старения не соответствуют их внутренним ощущениям. Думаю, я ничем не рискую, говоря, что рынок средств анти-эйдж переживает бум, и нет никаких признаков снижения продаж.

Мы, женщины, ведем жизнь, совсем не похожую на ту, которую вели наши матери и бабушки. У нас успешная карьера, финансовая независимость, и мы часто решаем родить ребенка в более позднем возрасте, чем предыдущие поколения. Продолжительность жизни людей также растет. Понятие «среднего возраста» сместилось, и эти факторы могут привести к тому, что между внутренним и внешним самоощущениями возникает противоречие. Средства массовой информации и реклама продвигают идею красоты и молодости, а их трудно или даже невозможно достичь без дополнительной помощи. Не всем повезло с наследственностью.

И это касается не только женщин после сорока и старше. Есть интересный факт: исследования последних лет показали, что женщины между двадцатью и тридцатью годами все чаще обращаются к услугам пластического хирурга. По личному опыту я могу сказать, что моя практика отражает этот тренд. Мы живем в эпоху селфи, люди, родившиеся в начале этого века, с раннего возраста общаются в соцсетях, и информация стала доступнее, чем когда бы то ни было раньше. Легко следить за знаменитостями в Instagram и видеть, какие процедуры они испробовали на себе, чтобы сохранить красоту.

Многие могут решить, что будут «стареть красиво», и не станут ничего предпринимать. У большинства людей к любопытству по поводу того, что можно сделать, примешивается страх перед тем, что в результате лицо будет выглядеть неестественно (у средств массовой информации нездоровая одержимость неудачными операциями), а также, что окружающие осудят. Правда в том, что большинство из нас лжет насчет того, насколько комфортными нами ощущаются те или иные манипуляции с нашим лицом и телом. Для кого-то инъекции ботокса и дермальных филлеров – это всего лишь часть ухода за собой, как, например, корректировка бровей или окрашивание волос. Для других в зону комфорта входят неинвазивные методы, такие как лазер, но об инъекциях они даже не думают. Ни один из подходов не является неправильным, никого не стоит осуждать. Только вы можете решить, что подходит именно вам.

Добавлю только одно. Хорошо проведенные косметические процедуры не могут быть заметными, ими следует только дополнять то, что уже есть. Не стоит пытаться изменить внешность пятидесятилетней женщины так, чтобы она выглядела как двадцатипятилетняя. В результате процедур пятидесятилетняя женщина должна выглядеть хорошо для своего возраста, но необязательно моложе. Я лично не поклонница слишком «сделанного», ненатурального вида, который я часто встречаю в прессе, – чересчур надутые щеки, излишне полные губы и замороженные лбы.

Кремы и гели

Эликсир молодости еще только предстоит разлить по пузырькам и выставить на продажу. Несмотря на внушительный маркетинг и поддержку знаменитостей, лишь немногие кремы, гели и сыворотки анти-эйдж имеют под собой крепкую доказательную базу. Ненавижу приносить плохие новости, но кремы не помогут при вялости или обвисании кожи. Эти изменения происходят вследствие потери жировой ткани под кожей, происходящей у каждой из нас после определенного возраста. Никакой крем для местного применения не сможет ее заменить.

Но наука показывает, что с определенными аспектами старения кремы могут справиться. Некоторые действующие вещества способствуют сокращению пигментации, мелких и глубоких морщин, а также замедляют появление признаков, связанных со старением. К таким веществам относятся ретиноиды, антиоксиданты, средства из растительного сырья и солнцезащитные средства. Стратегия анти-эйдж в основном направлена на то, чтобы ограничить долгосрочное вредное воздействие солнца, самого главного фактора старения кожи.

Ретиноиды

К семейству ретиноидов относится группа компонентов, производных витамина А. Они доступны в средствах по уходу за кожей с 1970-х годов и являются единственными веществами для наружного применения, анти-эйдж эффект которых снова и снова доказывают в научных исследованиях. Ретиноиды способны минимизировать появление морщин, замедлить разрушение коллагена и снизить интенсивность возрастной пигментации. Они улучшают обновление клеток кожи и стимулируют выработку коллагена.

Ретиноиды являются фаворитами и дерматологов, и бьюти-редакторов. В продаже они широко представлены в виде различных антивозрастных средств, но дело в том, что не все они одинаково эффективны. Учитывая количество предложений на рынке, самое сложное – это приобрести средство с ретиноидами, подходящее именно для вашей кожи. Как понять, какое именно средство купить? Рецептурные средства лучше, чем средства, которые продаются без рецепта?

Давайте сначала рассмотрим отдельные ингредиенты. Эфир ретинола, ретинол, ретинилальдегид, адапален, третиноин, изотретиноин и тазаротен – это все различные типы ретиноидов. Много названий, и между этими компонентами есть небольшая разница. Тем не менее суть в том, что для достижения клинической пользы наша кожа способна использовать ретиноид только в форме ретиноевой кислоты. Хотя рецептурные третиноин и изотретиноин – это уже ретиноевые кислоты, процесс превращения других указанных ингредиентов происходит непосредственно в коже. Эфиры ретинола превращаются в ретинол, потом в ретинилальдегид, затем в ретиноевую кислоту. Поэтому средство, содержащее ретинол, сначала превращается в ретинилальдегид, а затем в ретиноевую кислоту, то есть процесс двухэтапный. Средства, требующие меньше шагов для превращения, более эффективны для ухода анти-эйдж.

Без рецепта

- Эфиры ретинола
- Ретинол
- Ретинилальдегид
- Адапален (раньше его продавали только по рецепту, но теперь это безрецептурный препарат для лечения акне)

Только по рецепту

- Третиноин (ретиноевая кислота)
- Изотретиноин (синтетическая ретиноевая кислота)
- Тазаротен

Поначалу большинство научных исследований, посвященных влиянию ретиноидов на старение кожи, проводились с третиноином (ретиноевой кислотой). Выяснилось, что третиноин в двадцать раз сильнее ретинола. Тем не менее было доказано, что даже однопроцентный ретинол за двенадцать недель эффективно улучшает мелкие и глубокие морщины.

Если третиноин, для которого нужен рецепт, более эффективен, тогда почему мы интересуемся другими действующими веществами? В большой степени это зависит от переносимости компонентов. Чем сильнее ретиноид, тем выше вероятность того, что он вызовет раздражение кожи, включая жжение, покалывание, покраснение и шелушение. Выбор того или иного ретиноида – всегда компромисс между клинической пользой и потенциальными побочными эффектами.

Поэтому если вы ищете подходящий безрецептурный ретиноид, выбирайте тот, в котором содержится либо ретинол, либо ретинилальдегид. Они скорее всего будут более эффективными, чем такие производные ретинола, как ретинола ацетат, ретинил пропионат и ретинола пальмитат. В продаже есть много хороших безрецептурных средств, но важно провести некоторую детективную работу и проверить активные ингредиенты. Если это всего лишь ретиноид, то эффективность против старения будет недостаточной. Вы не потратите времени и заработанных тяжелым трудом денег, если проведете этот поиск. Но как только вы найдете правильное средство, стоит сделать ретиноид частью вашего арсенала в борьбе со старением.

Когда вы в следующий раз зайдете в свой любимый магазин косметики, воспользуйтесь этими советами.

Что мне следует купить? Безрецептурные средства, содержащие ретинол или ретинилальдегид. Если вы покупаете средство с ретинолом, проверьте его концентрацию. Минимальная 0,1%.

Когда мне следует начать этим пользоваться? С конца третьего десятилетия и дальше.

Какой наилучший способ использовать такое средство? Ретиноиды лучше всего использовать вечером после очищения кожи. Достаточно количества размером с маленькую горошину. Может потребоваться от трех до шести месяцев, чтобы вы увидели улучшения на коже. Если кожа сухая или стянутая, через двадцать-тридцать минут нанесите увлажняющее средство.

Есть ли побочные эффекты? Поначалу ретиноиды могут вызвать покраснение и раздражение, поэтому было бы разумно постепенно увеличивать их употребление от двух-трех раз в неделю до ежедневного нанесения, если ваша кожа это выдержит. Кожа, на которую наносят ретиноиды, чувствительна к ультрафиолетовому излучению и может обгореть. Солнечный свет снижает эффективность средства. Стоит вечером наносить ретиноид, а днем регулярно пользоваться солнцезащитным средством широкого спектра действия с SPF не меньше 30, чтобы снизить побочные эффекты ретиноида.

Антиоксиданты

Несколько лет назад антиоксиданты стали интересной новинкой. По всему миру сложно не наткнуться на это слово в продуктах питания и уходе за кожей.

Итак, что же такое антиоксиданты? Антиоксидант – это просто молекула, которая предупреждает окисление других молекул. Их польза в том, что они блокируют вред, наносимый свободными радикалами и реактивными формами кислорода.

Свободные радикалы – это молекулы или атомы с непарным электроном. Наличие непарного электрона делает атом или молекулу химически более реактивной. В дополнение к свободным радикалам существуют другие в высшей степени реактивные формы кислорода (например, перекись водорода, гипохлорит ион). Свободные радикалы и реактивные формы кислорода способны вызвать необратимые и деструктивные изменения в белках (протеинах), ДНК и жирах (липидах) в клетках и тканях. Они образуются под действием ультрафиолетового излучения солнца (главный внешний фактор старения кожи) и некоторых биологических процессов в организме, во время которых вырабатывается энергия.

Есть несколько антиоксидантов, доступных в средствах для ухода за кожей, чья функция заключается в том, чтобы предупредить повреждения кожи от окисления, а не воздействовать на признаки старения, если они уже появились. Антиоксиданты – это в высшей степени нестабильные молекулы, которые быстро распадаются, становясь неактивными. Поэтому у средства с антиоксидантами должна быть тщательно выверенная формула, чтобы они оставались эффективными.

В средствах для ухода за кожей ищите следующие антиоксиданты:

- Витамин С
- Витамин Е
- Ресвератрол
- Виноградные косточки
- Зеленый чай
- Силимарин (экстракт расторопши пятнистой остро-пестрой)
- Кофейные зерна

Витамин С

Витамин С выполняет несколько функций в уходе за кожей, антиоксидантную, осветляющую и противовоспалительную. Он необходим для синтеза коллагена, который является каркасом нашей кожи. Витамин С следует использовать в уходе за кожей в концентрации до 20%. Более высокая концентрация может вызвать раздражение.

В продаже есть несколько производных витамина С, но не все они одинаково эффективны. Ищите вот эти, более стабильные формы витамина С:

- Аскорбилфосфат магния
- Аскорбил-6-пальмитат
- Изостеарил 2-О L-аскорбилфосфат натрия
- Сульфат аскорбиновой кислоты
- Тетраизопальмитиновая соль аскорбиновой кислоты

У витамина С великолепные показатели безопасности, и его можно использовать в сочетании с другими средствами анти-эйдж, такими как ретиноиды, солнцезащитное средство и другие антиоксиданты. Доказано, что он защищает кожу от солнечного излучения, сокращая вред, нанесенный свободными радикалами. Его следует использовать утром, нанося перед солнцезащитным средством.

Общее заблуждение по поводу витамина С: считается, что при оральном приеме он поможет коже. Правда в том, что при оральном приеме витамин С практически не попадает в кожу (лишь малая его часть поступает в кожу после метаболизма в кишечнике). Намного эффективнее наносить его непосредственно на кожу.

Витамин Е

Витамин Е известен под названием токоферола и наиболее широко используется в форме альфа-токоферола ацетата. Токоферол и его обычно используемые формы – это масла, поэтому высокие дозы могут создавать ощущение жирности или клейкости на коже. Исследования

показали, что витамин Е сокращает число клеток солнечного ожога и ограничивает потенциальный вред, наносимый УФ-В излучением солнца (UVB). Крем, содержащий 5–8% витамина Е, может противодействовать признакам старения, вызванным солнцем, например уменьшить мелкие морщины. Совместное применение витаминов С и Е в уходе за кожей усиливает их действие по сравнению с использованием их по отдельности.

Ресвератрол

Виноград, семечки, орехи и красное вино – все это источник ресвератрола (смотрите список ингредиентов средства). Если наносить его непосредственно на поверхность кожи, он может ограничить вред, причиненный УФ-В излучением (UVB). Таковы результаты нескольких небольших исследований. Было доказано, что ресвератрол в концентрации 1% улучшает тонус и эластичность кожи. Так как вещество не слишком хорошо растворимо в воде, сложно создать крем с ресвератролом, поэтому такой крем может быть достаточно дорогостоящим. К сожалению, вы не получите такую же пользу от ресвератрола, если просто увеличите употребление красного вина!

Средства из растительного сырья

Все больше интереса вызывают средства для ухода за кожей, велнеса и косметологии на основе трав. Обратите внимание, что появляется все больше средств с маркировкой «натуральный», «содержащий натуральные масла» или «полученный из натурального растительного сырья». Именно это мы и имеем в виду, когда говорим о средствах из растительного сырья. Хотя некоторые из них кажутся многообещающими в области борьбы со старением, проблема заключается в отсутствии научных клинических испытаний, чтобы определить их подлинную эффективность.

Для средств по уходу за кожей не существует постоянного определения термина «натуральный». Вы, возможно, удивитесь, но не существует и производственного стандарта. Значение слова практически не определяется ни регламентом, ни законодательством. К сожалению, это, как правило, маркетинговый термин, которым злоупотребляют, чтобы мы поверили, будто не наносим на кожу «ужасную химию». Лучше всего начать читать состав средства, а не полагаться на этикетку, объявляющую средство натуральным. Ингредиенты перечислены в порядке убывания их доли в составе. Поэтому если вы ищете натуральные средства для ухода за кожей, убедитесь в том, что синтетические действующие вещества указаны ближе к концу списка.

Органические средства для ухода за кожей – это еще одна интересная область. Нынешние законы ЕС никак особенно не регулируют органическое происхождение средств. У сертифицирующих экологических организаций стандарты различаются, что вносит еще большую путаницу и приводит к отсутствию согласованности. Органическими следовало бы называть средства, произведенные из ингредиентов, существующих в природе. При этом химические синтетические вещества не должны применяться ни при выращивании компонентов, ни в процессе производства самих средств. В США средства могут называться органическими только в том случае, если в их составе содержится не менее 95% органических ингредиентов. Если таких ингредиентов 70%, то средства могут иметь маркировку «органического происхождения».

Совсем не обязательно средство будет безопасным только потому, что его назвали натуральным или органическим. Кожа может негативно отреагировать на эти ингредиенты или стать к ним чувствительной. К примеру, исследования показали, что китайские составы из трав при нанесении на кожу почти у 30% женщин могут вызвать дерматит, проблемы с печенью и врожденные дефекты плода, если их использовать во время беременности.

Одна из трудностей, возникающих при попытках изучить средства из растительного сырья, заключается в том, что у них сильнее варьируется качество, чем у их синтетических аналогов. Необходимо принимать во внимание многочисленные факторы, такие как здоровье растения, время сбора, транспортировка, методы обработки и экстракции. Хотя и появляется все больше данных о некоторых растительных средствах, вне всякого сомнения, требуется серьезное научное исследование. Очень важно не попасть в ловушку и не купить шарлатанское «средство от всех болезней» с заявленными результатами, основанными на псевдонауке.

В средствах анти-эйдж для местного нанесения часто используются растительные компоненты, такие как ягоды кофе, косточки фиников, овес, соевое молоко и соевый белок, глабридин (основной компонент экстракта корня солодки), зеленый чай, лаванда, черника, ягоды годжи, семена льна и мангостан. Именно эти действующие вещества были опробованы во время клинических испытаний на людях, хотя и с малым числом участников. Большее количество растительных ингредиентов используются либо поодиночке, либо в сочетании с другими. Итог: необходимы подтверждающие данные, а нам не следует поддаваться на уловки удачной рекламы, брендинга и маркетинга. Если вы предпочитаете средства из растительного сырья, я бы обратила ваше внимание на те ингредиенты, которые рекомендовала выше. Если вам нужны средства для ухода, которые поддерживает наука, основанная на доказательствах, ретиноиды всегда вне конкуренции.

Пептиды

Многие из кремов, заполняющих полки в магазинах, содержат пептиды, известные нам уже много лет. Они были одним из первых ингредиентов в сегменте масс-маркет средств для анти-эйдж ухода за кожей и не собираются в ближайшее время никуда уходить. Но что это такое? И работают ли они?

Начнем с химии. Аминокислоты – это строительные блоки пептидов и белков (протеинов). Две или более аминокислоты, соединенные в цепочку, образуют пептид. Пептидная цепочка из более чем сотни аминокислот образует белок. Пептиды имеют огромную важность для человеческого тела и часто действуют как «мессенджеры», передавая информацию между клетками и тканями.

Пептиды – это популярные ингредиенты. Заявлено, что они способны «отремонтировать» внеклеточный матрикс или подмошки кожи, восстанавливая ее поддерживающую структуру и улучшая видимые морщины. Самым широко изученным пептидом в средствах для ухода за кожей является пентапептид (то есть он состоит из пяти аминокислот), известный как пептид Pal-KTTKS. Давайте познакомимся с ним поближе.

Pal-KTTKS – это восстанавливающий ткани пептид, известный под названием матрикин. По сути, это маленький фрагмент проколлагена 1-го типа, предвестник синтеза коллагена в коже. При лабораторных исследованиях выяснилось, что он увеличивает синтез коллагена в клетках кожи. В некоторых ограниченных исследованиях на людях было доказано, что он уплотняет кожу и сокращает мелкие и глубокие морщины, одновременно увеличивая количество и коллагена, и эластина.

Значит ли это, что мы должны мчаться со всех ног, чтобы купить средства, содержащие пептиды? Не совсем так. Да, есть обнадеживающие данные, особенно о Pal-KTTKS. И все же исследования остаются ограниченными и небольшими.

Существует огромное число пептидов, доступных в косметике. И я уверена, что по мере того, как мы лучше поймем молекулярную биологию клетки, мы увидим еще больше. Они могут стать важным методом для улучшения внешнего вида кожи, но нам нужны беспристрастные научные данные (в идеале данные не должны быть предоставлены компанией, производящей средство!) и больше исследований на людях. Бóльшая часть наших изначальных знаний

пептидов получена из тестов на заживление ран и исследований, проведенных на клеточных культурах. Но это не всегда превращается в видимый, позитивный эффект, когда пептиды применяют на коже в целом для борьбы со старением.

В списке ингредиентов косметического средства Pal-KTTKS часто фигурирует под названием «матриксил» (matrixyl). В продаже вы найдете следующие средства с этим компонентом: Olay Regenerist 3 Point Treatment Cream, Sarah Chapman Eye Recovery и No7 Protect and Perfect Intense Advanced Serum.

В заключение мне хотелось бы сказать, что есть обнадеживающие данные об использовании пептидов в уходе анти-эйдж, но я бы рекомендовала с осторожностью выбирать пептид. В настоящее время больше всего данных получено о матриксиле.

Факторы роста

Средства по уходу за кожей, содержащие факторы роста, до сих пор вызывают полемику. Факторы роста в организме человека – это белки, регулирующие рост и деление клеток. Значительную часть знаний о факторах роста нам дали исследования их роли в заживлении ран. Но в последние годы кремы для кожи, содержащие факторы роста, становятся все более доступными в широкой продаже.

К распространенным факторам роста в уходе за кожей относятся:

- Эпидермальный фактор роста (EGF)
- Васкулярный эндотелиальный фактор роста (VEGF)
- Трансформирующий ростовой фактор бета (TGF- β)
- Тромбоцитарный фактор роста (PDGF)
- Фактор роста кератиноцитов
- Интерлейкины 6 и 8

Данные небольших исследований позволяют предположить, что факторы роста, использованные в сочетании, могут улучшить выработку коллагена и уменьшить видимые признаки старения.

Звучит замечательно, но есть потенциальные проблемы. Во-первых, большей частью наших знаний о факторах роста мы обязаны исследованиям заживления ран. Понятно, что морщины – это не то что раны. Во-вторых, факторы роста делают именно то, о чем говорит их название: они провоцируют рост клеток. И вопрос заключается в том, не вызовут ли они образование рака кожи или рубцов при длительном применении. В-третьих, факторы роста, судя по всему, в организме работают вместе, а не поодиночке, как их часто используют в средствах для ухода за кожей. У нас просто нет данных или надежных клинических исследований об их безопасности в долгосрочной перспективе, чтобы определенно оценить, насколько они полезны в реальности.

Солнцезащитное средство

Оно всегда будет краеугольным камнем предупреждения видимых признаков старения. Солнце остается самой главной причиной преждевременного и ускоренного старения кожи. Мелкие и глубокие морщины, неровный тон кожи, пигментация и изменения текстуры происходят от вреда, нанесенного солнцем.

Солнечный свет – это световые волны разной длины. Основные составляющие – это видимый свет, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение. Ультрафиолетовое излучение, в основном УФ-А (UVA) и УФ-В (UVB) лучи, ответственно за большой процент старения кожи. Не так давно появились данные о том, что видимый свет и инфракрасное излучение играют

более существенную роль в старении, чем думали раньше, так как они вызывают образование свободных радикалов в клетках кожи.

Существует два основных типа солнцезащитных средств: химические и физические (минеральные). В состав химических солнцезащитных средств входят ингредиенты, которые выполняют функцию фильтров и сокращают количество ультрафиолетового излучения, проникающего в кожу. Им требуется около двадцати минут после нанесения, чтобы начать действовать, поэтому их следует наносить перед выходом на улицу. Физические или минеральные солнцезащитные средства обычно содержат диоксид титана и/или оксид цинка, которые физически блокируют ультрафиолетовое излучение и начинают действовать сразу после нанесения. Поначалу составы были густыми и белыми, но более новые формулы легче втираются в кожу. Минеральные солнцезащитные средства лучше подойдут людям с максимальной чувствительностью к УФ-излучению или чувствительной кожей.

С точки зрения ухода анти-эйдж солнцезащитное средство следует наносить ежедневно. В зимние месяцы, особенно в Северном полушарии, достаточно использовать увлажняющее средство или мейкап с SPF, если вы собираетесь провести дневное время в помещении (хотя отдельное солнцезащитное средство все-таки лучше). В весенние и летние месяцы выбирайте солнцезащитное средство широкого спектра действия (то есть оно обеспечивает защиту от UVA и UVB лучей) с SPF 15–30 минимум. Вам не обязательно покупать отдельное солнцезащитное средство только для лица, но многие солнцезащитные средства для тела достаточно тяжелые и могут не подойти для склонной к высыпаниям кожи лица. Солнцезащитные средства для лица также могут содержать дополнительные полезные ингредиенты, которых не бывает в солнцезащитных средствах для тела.

Солнцезащитные средства, обеспечивающие защиту от видимого и инфракрасного излучения, – это бонус. Видимый свет и инфракрасное излучение генерируют свободные радикалы, которые могут способствовать старению. К сожалению, не существует универсальной системы маркировки для этих видов излучения. Если использовать сыворотку с антиоксидантами в сочетании со стандартным солнцезащитным средством, то они смогут нейтрализовать свободные радикалы, которые образуются под действием солнца. В продаже есть средства, обеспечивающие полную защиту, и часто в их составе уже есть антиоксиданты. К ним относятся:

- HelioCare 360 Oil-Free
- EltaMD Broad-Spectrum SPF 30
- Solero Facial Anti-Ageing Suncream SPF 30

Если говорить о количестве средства, то достаточно взять примерно по четверти чайной ложки солнцезащитного средства для нанесения на лицо и шею. Большинство из нас не наносят достаточное количество солнцезащитного средства, чтобы получить фактор защиты, указанный на упаковке. Чтобы солнцезащитное средство выполнило свою работу, важно обеспечить правильное его нанесение.

Как правило, срок годности солнцезащитного средства три года. Но если оно подверглось воздействию слишком высоких температур, изменило цвет или консистенцию, его следует выбросить, как и в случае окончания срока годности.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВАХ

Использование SPF 30 обеспечивает двойную защиту по сравнению с SPF 15?

Вовсе нет. Во-первых, SPF – это всего лишь мера защиты от UVB, которую обеспечивает солнцезащитное средство. SPF 15 не пропускает примерно 93% UVB-лучей. SPF 30 останавливает около 97%. Что еще интереснее, SPF 50 не пропускает 98% UVB. Как вы видите, между использованием SPF 30 и 50 разница совсем небольшая. Если у вас нет рака кожи или светочувствительности, SPF 15–30 достаточно для большинства из нас.

Если я использую несколько средств с SPF, то получу ли я дополнительную защиту?

К сожалению, нет. Если вы используете увлажняющее средство с SPF, потом наносите солнцезащитное средство, а затем тональную основу с SPF, суммарного эффекта вы не получите. У вас будет лишь защита того нанесенного на кожу средства, у которого максимальный SPF.

Могут ли солнцезащитные средства вызвать рак?

Современные дерматологи полагают, что солнцезащитные средства безопасны и не увеличивают риск возникновения рака. Тем не менее мои пациенты во время консультации часто поднимают тему их безопасности. И, разумеется, я видела много онлайн-дискуссий по этому вопросу, в которых обсуждались некоторые ингредиенты в солнцезащитных средствах, такие как ретинилпальмитат, оксибензон и наночастицы.

Ретинилпальмитат – это производное витамина А, который естественным образом присутствует в коже. Некоторые исследователи предположили, что ретинилпальмитат генерирует свободные радикалы при воздействии ультрафиолетового излучения. Это может провоцировать в организме воспаление и развитие раковых клеток. Но такие исследования проводились на бесшерстных мышках (у которых уже выше риск рака кожи), и ретинилпальмитат исследовался изолированно. В реальной жизни, когда наносится солнцезащитное средство с ретинилпальмитатом, антиоксиданты, присутствующие в теле (например, витамин С), нейтрализуют появляющиеся свободные радикалы. Точка зрения современных дерматологов такова: нет никаких доказательств того, что ретинилпальмитат вызывает рак кожи у людей.

Оксибензон – это химический фильтр, похожий на эстроген, входящий в состав солнцезащитных средств. Были опасения, что он может изменить гормональный фон человека. Исследования проводились на крысах почти пятнадцать лет назад. Крысам давали корм с высоким содержанием оксибензона. Есть огромная разница между нанесением оксибензона на кожу людей и употреблением его внутрь крысами. Хотя оксибензон может попасть в организм людей, он не накапливается и выводится организмом. Опять-таки нет никаких доказательств того, что оксибензон в солнцезащитных средствах опасен для людей в тех концентрациях, в которых его используют.

Наночастицы – это крошечные частицы (по шкале измерений нанометр – одна миллиардная метра). Физические солнцезащитные средства, такие как двуокись титана и окись цинка, можно превратить

в наночастицы. Конечный продукт получится более мягким, чем густая белая паста с использованием измельченных минералов. Некоторые опасаются, что наночастицы могут проникнуть внутрь кожи, вызывая повреждения. На самом деле исследования показывают, что наночастицы впитываются только верхним слоем омертвевших клеток, но не живой тканью. К тому же сами частицы имеют тенденцию к склеиванию между собой, поэтому уровень абсорбции ниже предполагаемого. Имеющиеся данные позволяют считать наночастицы безопасными для использования.

Солнцезащитные средства водонепроницаемы?

Солнцезащитные средства не могут быть водонепроницаемыми, но могут быть влагостойкими. На самом деле солнцезащитное средство с маркировкой «влагостойкое» должно оставаться эффективным всего лишь после сорока пяти минут пребывания во влажных условиях. Это значит, что очень важно заново наносить солнцезащитное средство после купания или обильного потоотделения.

Руководство по анти-эйдж уходу за кожей для ленивых

Не у каждой из нас есть желание или деньги, чтобы тратить большое количество времени на анти-эйдж уход за кожей. Хорошая новость: наука подтверждает эффективность малого числа средств, несмотря на огромное многообразие выбора. Солнцезащитные средства и ретиноиды остаются основой любого анти-эйдж ухода за кожей.

Утренний ритуал

- Очищение
- Увлажнение
- Нанесение сыворотки с антиоксидантами
- Нанесение солнцезащитного средства

Вечерний ритуал

- Очищение
- Нанесение ретиноидов

Инъекционные методы лечения

Несмотря на правильный уход за кожей, некоторые женщины все же замечают, что старость нагоняет. Другим, несмотря на то что они никогда не отличались особым тщанием в уходе за кожей, интересно узнать, что еще им могут предложить косметологи помимо использования кремов, лосьонов и других снадобий (которые часто продаются по сверхзавышенным ценам и обещают нереальные результаты).

Видимые признаки старения можно скорректировать с помощью инъекционных методов лечения, наиболее распространенными из которых являются инъекции ботулотоксина (широкоизвестные как «Ботокс») и дермальные филлеры.

Ботулотоксин (он же «Ботокс»)

Широкой публике ботулотоксин известен как «Ботокс». На самом деле «Ботокс» – это торговое название препарата, выпускаемого компанией Allergan. Существуют и другие формы ботулотоксина, включая Azzalure (азалюр) и Восouture (бокутюр). «Ботокс» – это наиболее популярный и самый широко используемый препарат, поэтому в дальнейшем я буду употреблять это название исключительно ради удобства.

За последние годы «Ботокс» приобрел популярность, и количество этих уколов красоты продолжает расти год от года. Определенно, я консультирую больше людей, пришедших ко мне за инъекциями «Ботокса», чем несколько лет назад. У «Ботокса» интересная история, и его действие в косметических целях было открыто по чистой случайности. «Ботокс» использовали врачи-офтальмологи с начала 1980-х годов для лечения мышечных расстройств глаза. Было замечено, что после лечения исчезают и морщины вокруг глаз, и к концу десятилетия на свет появился «Ботокс» для косметического использования.

«Ботокс» – это синтетически созданный белок, инъекции которого обычно делают в лоб, брови и зону вокруг глаз, чтобы убрать мелкие и глубокие морщины на этих участках. Его базовое действие заключается в том, что он блокирует нервный импульс к мышцам, ослабляя

их на некоторое время. Глубокие и мелкие морщины становятся мягче или полностью исчезают.

Уколы «Ботокса» можно делать в разные части лица, чтобы избавиться от морщин. Процедура дает результаты, которые просто невозможны при применении крема. Я сама делала ее несколько раз, чтобы избавиться от очень рано появившихся морщин между бровями (для этой зоны суперэффективное средство). Как пациентка могу сказать, что процедура быстрая и безболезненная.

Как правило, инъекциями «Ботокса» убирают морщины в следующих зонах:

Морщины на лбу: эти морщины появляются с возрастом, зачастую от привычного поднятия бровей. Лобная мышца – мишень для токсина – от чрезмерного сокращения формирует горизонтальные складки на лбу. Они могут появиться до 20 лет и позже. «Ботокс», введенный в ключевые точки на лбу, разглаживает их.

Морщины между бровями: такие морщины также называют глабеллярными или сердитыми, это вертикальные складки между бровями. Они появляются вследствие повторяющегося сокращения мышц, называемых мышцей гордецов и мышцей, нахмуривающей брови. Чтобы убрать эти морщины, инъекции делают в три или пять точек в этой зоне.

«Гусиные лапки»: морщины у внешней стороны глаз, образующиеся как результат улыбок или смеха и вызванные повторяющимися сокращениями круговой мышцы глаза, которая располагается вокруг него. Они становятся более заметными к концу третьего – началу четвертого десятка. Их тоже можно эффективно убрать с помощью «Ботокса».

«Ботокс» также используется и в других косметических целях и может быть эффективным для устранения «морщин курильщика» вокруг рта, для коррекции контура лица и создания эффекта более худого лица. Его колют при гипертонусе жевательных мышц, бруксизме, скрежете зубами и повышенном потоотделении.

Инъекции «Ботокса» не дают моментального эффекта, и первые результаты станут заметны спустя сорок восемь – семьдесят два часа после процедуры. Максимальный эффект достигается примерно через десять дней и держится в среднем от трех до четырех месяцев. Для поддержания эффекта процедуры необходимо повторять через регулярные промежутки времени. Есть и аргумент в пользу использования «Ботокса» в профилактических целях. Если начать инъекции до появления морщин в состоянии покоя, многие избавляются от привычки хмуриться, и постоянные фиксированные морщины появятся позднее. Оценить пользу такой процедуры можно только в каждом конкретном случае, так как препарат советуют вводить с осторожностью в относительно молодом возрасте.

У ботулотоксина есть потенциальные побочные эффекты, поэтому важно обратиться к опытному специалисту, который сможет показать вам убедительные фотографии «до» и «после».

К распространенным побочным эффектам «Ботокса» относятся появление синяков, припухлость и ощущение тяжести, но в редких случаях при инъекциях в лоб могут опуститься брови. Это не навсегда, и со временем это явление исчезнет.

Честно говоря, инъекции «Ботокса» в хороших руках – это на самом деле простая и безопасная процедура. Многих из моих пациентов беспокоит, не станет ли лицо искусственным и застывшим. Они опасаются, что их партнер заметит, если они проведут это процедуру. Очень важно найти специалиста, которому вы доверяете и с которым нашли общий язык, чтобы вы могли точно объяснить, чего хотите. Выбирайте клинику с хорошей репутацией и положительными отзывами, избегайте невероятных скидок. Я лично сторонница очень легких результатов, и все мои пациенты могут вернуться через две недели после инъекций, чтобы кое-что поправить. По своему опыту я знаю, что намного легче добавить препарат через две недели. А вот извлечь его обратно после введения не получится!

Сами инъекции выполняются тонкими иглами и, как правило, не причиняют боли. В самом худшем случае возникнет минимальный дискомфорт, но практически все хорошо и без всяких проблем переносят «Ботокс». И все же это медицинская процедура, и перед ней необходима консультация, включая тщательно собранный анамнез.

Дермальные филлеры

С возрастом коллаген и эластин в коже разрушаются. Одновременно с этим жировая прослойка теряет объем и становится тоньше, особенно в верхней части лица. Лицевой скелет меняется вследствие уменьшения объема костной ткани на стратегически важных участках, таких как середина лица и глазницы. Результатом действия этих факторов становится обвисание кожи, появление заметных складок, например носогубных, и образование двойного подбородка. С этой потерей объема невозможно справиться с помощью «Ботокса». Необходимы дермальные филлеры, чтобы добавить или вернуть объем тем зонам, которые действительно «сдулись». Это плохая практика работать с отдельными зонами изолированно (например, только с двойным подбородком). Важно сохранить равновесие и гармонию всего лица, поэтому перед любой процедурой необходимо провести эстетическую оценку лица в целом.

Существует много различных типов дермальных филлеров, включая препараты, содержащие гиалуроновую кислоту (Juvederm, Restylane), гидроксиапатит кальция (Radiesse), поликапролактон (Ellansé) и поли-L-молочную кислоту (Sculptra). В большинстве используемых в настоящее время филлеров используются разновидности гиалуроновой кислоты. За прошедшие годы их популярность только росла, потому что эффект от них не перманентный, но долгосрочный. Филлеры редко вызывают аллергию, и результаты процедуры обратимы, так как филлеры можно растворить при необходимости.

Перед инъекцией филлера необходима консультация врача. Очень важно оценить лицо в целом, чтобы определить, какие именно зоны нуждаются в дополнительном объеме. Врач должен, прежде всего, собрать подробный анамнез жизни пациента, узнать, какие лекарства или добавки он принимал. За двадцать-тридцать минут до процедуры можно нанести анестезирующий крем. Снизить чувствительность в зоне укола можно и льдом непосредственно перед инъекциями. Результаты обычно держатся от шести до восемнадцати месяцев в зависимости от использованного препарата.

К побочным эффектам относятся опухание, кровотечение и синяки. Аспирин, ибупрофен и такие добавки, как витамин Е, рыбий жир, гинкго билоба и женьшень принимать не следует, так как они могут способствовать кровотечению. К другим возможным проблемам относятся уплотнения, воспаление, перетекание филлера в другую зону и инфекция. Некоторые участки считаются зонами «высокого риска». Это лоб, зона под глазами и нос. Известны случаи слепоты, поэтому так важно, чтобы специалист, которого вы выбрали для проведения инъекций, отлично разбирался в анатомии лица. Хотя риски выглядят пугающе, в компетентных руках процедура безопасна.

Филлеры отлично справляются с обвисанием кожи на лице, с морщинами/бороздами и даже применяются для увеличения подбородка. Я сама воспользовалась филлерами, чтобы смягчить носогубные складки, которые стали более заметными в тридцать пять лет. Нижняя часть лица стала выглядеть более тяжелой и кожа чуть обвисла. Результаты инъекции филлера меня порадовали. Хотя эта процедура, может быть, не для всех, в будущем я, без сомнения, сделаю ее еще не раз.

Кое-что не перестает меня удивлять. Это количество косметологов, выглядящих достаточно странно в результате злоупотребления инъекционными процедурами. Вспомните огромные губы и «щеки бурундука». По моим ощущениям, в какой-то момент эти люди утратили чувство меры и больше не способны оценить, что будет оптимальным для лица конкретного

пациента. Целью их вмешательства должны были бы стать естественные результаты, а не искусственно выделенные или чрезмерно увеличенные черты лица. Я подозреваю, что во многих случаях такие косметологи видят один тип лица, будь то у их коллег или их пациентов. А это, в свою очередь, может быть вызвано навязчивым желанием выглядеть «молодо», превалирующим в индустрии и, к сожалению, глубоко укоренившимся в нашем обществе, где оно подпитывается нереалистичными и неестественными изображениями во всех социальных средствах информации.

Вы должны быть уверены в том, что вам дали наилучший совет относительно любой доступной инъекционной терапии. Иногда правильным ответом будет то, что эта процедура не для вас. Специалист обязан это понимать и честно оценить ваше лицо. Ему не следует автоматически проводить процедуру просто потому, что он это умеет.

Разумеется, я без колебаний говорю «нет», если чувствую, что инъекционная терапия не подходит. Эта убежденность выработалась у меня за те годы, которые мне потребовались, чтобы стать консультантом-дерматологом (я не боюсь признать, что теперь я куда лучше как врач – и общаюсь тоже лучше, – чем это было десять лет назад). К сожалению, существует немало врачей, которым не хватает профессионального опыта и способности уверенно сказать «нет», которая приходит с этим опытом. Хуже того, есть корыстные и откровенно бессовестные типы, которые убеждают вас заплатить за терапию исключительно ради собственной финансовой выгоды.

Я считаю, что инъекционные процедуры будут безопасными, если вам их проведет аккредитованный дерматолог или пластический хирург. Они обладают профессиональным пониманием, которое дает большая практика, а также есть опыт и уверенность, чтобы прямо сказать о том, что вам нужно.

В рамках моей собственной специализации я расскажу о том, как это лучше сделать, в главе «Как найти дерматолога».

Другие области применения дермальных филлеров

Увеличение губ: для этой цели обычно используют филлеры на основе гиалуроновой кислоты. При введении в губы они могут подчеркнуть их форму, структуру или объем. Результаты, как правило, сохраняются в течение шести месяцев, так что процедуру придется повторять в течение того времени, пока вам необходим данный эффект. Филлеры для губ подходят не всем, поэтому потребуются предварительная оценка формы лица, иначе есть риск, что в результате пациент будет выглядеть неестественно. Эта медицинская процедура весьма популярна среди более молодых пациенток, особенно двадцатилетних. Но этот метод актуален и для женщин более зрелого возраста. Старение губ приводит к опущению уголков рта. В профиль губы становятся менее объемными, теряется четкость контура. Чтобы это исправить, филлер можно ввести в красную кайму губ.

Омоложение рук: часто говорят, что одного взгляда на руки женщины достаточно, чтобы определить истинный возраст их обладательницы. По мере старения руки теряют объем и становятся слишком худыми, проступают кости, сухожилия и вены. Обычно используют филлеры, содержащие гидроксилапатит кальция, которые вводят в тыльную сторону кистей. Потом кисти массируют. Несколько дней может держаться местный отек. Результат инъекции сохраняется примерно шесть месяцев. Это относительно безопасная зона для инъекций с малым количеством побочных эффектов.

Методы шлифовки кожи

Итак, «Ботокс» справится с морщинами, а филлер – с обвисанием кожи и потерей объема. А как насчет структуры самой кожи? Когда кожа стареет, на ней появляется множество мелких морщин, тон становится неровным, появляется краснота и пигментация. Чтобы справиться с этими изменениями, используются различные методы шлифовки.

Химический пилинг

Химический пилинг – это медицинская или клиническая процедура, во время которой на кожу наносят химический состав, чтобы спровоцировать ускоренное отшелушивание. Новая кожа зачастую более гладкая и менее пигментированная, чем та, которая была. Химический пилинг можно использовать для терапии признаков старения, таких как мелкие морщины и пигментация, а также при нарушениях состояния кожи, таких как акне.

Химические пилинги обычно делятся на три основных типа: поверхностные, срединные и глубокие. Поверхностные пилинги наиболее щадящие и действуют исключительно на верхний слой кожи (эпидермис). Пилинги средней степени воздействия работают в верхнем и среднем слоях кожи. Соответственно, глубокие пилинги проникают еще глубже.

Процесс начинается с очищения кожи. Затем на лицо или на другие выбранные области наносится химический состав, обычно на пять-десять минут. Во время процедуры вы можете почувствовать жжение или покалывание. После поверхностного пилинга остается легкое покраснение, и в течение нескольких часов может ощущаться стянутость. Несколько дней кожа будет слегка шелушиться. Период восстановления после среднего и глубокого пилинга дольше. Кожа может покраснеть, появится отек. Шелушение продлится от семи до четырнадцати дней.

После пилинга кожа становится более чувствительной к солнечным лучам. Поэтому необходимо использовать средства с SPF (минимум 30) самое меньшее четыре недели. Пилинги следует проводить через регулярные промежутки времени. Они очень эффективны при изменениях структуры и тона кожи.

Поверхностные пилинги

Как правило, это наиболее безопасные из пилингов, и обычно их используют на всех типах кожи, включая темную. Зачастую требуется курс процедур, чтобы добиться наилучшего клинического результата. В качестве отшелушивающего средства обычно используют альфа-гидроксикислоты (АНА): гликолевую, молочную, миндальную, пировиноградную и лимонную. Эти средства подходят и для анти-эйдж ухода, но концентрация вещества в безрецептурных препаратах, которые вы используете дома, обычно существенно меньше, чем в клинических пилингах, поэтому результаты никогда не будут такими же.

Для поверхностного пилинга используются и другие вещества, включая бетагидроксикислоту и салициловую кислоту. Они особенно хороши при акне, но во время беременности ими пользоваться не стоит. Третиноин, трихлорацетатуксусная кислота (10–25%) и пилинг Джесснера (раствор: резорцин 14%, молочная кислота 14% и салициловая кислота 14%) также часто используются для поверхностного пилинга.

Средний и глубокий пилинги

В этих пилингах традиционно используют трихлоруксусную кислоту в высокой концентрации или действующее вещество фенол. Более глубокие пилинги можно использовать при

нескольких возрастных проблемах, но после них требуется более длительный период восстановления.

При использовании любого химического пилинга существует риск активизации герпеса, изменения пигментации и в редких случаях образования рубцов (часто на нижней половине лица). Крайне важно использовать правильный пилинг для той или иной проблемы и для определенного типа кожи.

Фото- и лазерное лечение

Фото- и лазерные системы в высшей степени эффективны для омоложения кожи, уменьшения пигментации, покраснения, мелких и глубоких морщин, так как, по сути, это обновление поверхности кожи.

Хотя многие салоны и клиники предлагают терапию лазером, навыки персонала могут быть различными, поэтому для проведения процедуры всегда лучше выбирать опытного врача – специалиста лазерных технологий, обученного диагностике и лечению любых состояний кожи. К примеру, если речь идет об избавлении от веснушек, очень важно, чтобы специалист, проводящий процедуру, смог распознать, что это на самом деле, веснушка или ранняя стадия рака кожи, которая называется злокачественное лентиго. Я сама видела в клинике результаты совершенных ошибок. Обязательно проверьте репутацию и клиники, и лечащего врача.

Пульсирующая световая терапия/ Фототерапия

В аппарате широкополосного импульсного света (IPL) используется пульсирующий свет высокой интенсивности для воздействия на сосуды и пигмент в коже. Он устраняет наличие веснушек, красноты, возрастных пятен, мелких и глубоких морщин на лице. Его обычно применяют для процедур на лице, шее и в зоне декольте.

Процедура продолжается от двадцати до тридцати минут. Требуется курс из четырех-шести сеансов с интервалом примерно месяц. Во время процедуры специалисту и пациенту следует надеть защитные очки. Во время сеанса возможны неприятные ощущения. После процедуры кожа краснеет и может быть чувствительной. Возможна небольшая припухлость. Следующие четыре недели необходима защита от солнца. Эта терапия не подходит для темной кожи.

LED-терапия (светодиодная терапия)

Светодиодная терапия с использованием LED-света (обычно красного или голубого) приобрела популярность в последние годы. Это неинвазивная и относительно безопасная технология с минимальными побочными эффектами. Имеющиеся данные показывают, что она может стимулировать выработку коллагена, улучшить текстуру кожи и оказывать противовоспалительное действие (например, при акне).

Лазеры

Лазерная терапия остается одним из самых эффективных методов, которому удастся «вернуть вспять» изменения, вызванные старением. За последние несколько десятилетий эта терапия прошла долгий путь, и технологии быстро шагают вперед, предлагая все больше доступных вариантов.

В 1980-х и 1990-х годах было в высшей степени популярным использование абляционного углеродного лазера для шлифовки кожи. Лазер буквально сублимировал или выпаривал ткани, позволяя прорасти новой здоровой коже. Но после процедуры требовался длительный восстановительный период, после нее появлялись припухлость, покраснение и струпья. На восстановление уходило от двух до четырех недель, но косметические результаты были наилучшими.

Когда технология поменялась, предпочтение отдали неабляционным лазерам. Неабляционные лазеры оставляют нетронутым верхний слой кожи (эпидермис), но повреждают расположенную ниже дерму. Восстановительный период очень короткий, но эффективность ниже, чем у традиционных абляционных лазеров (например, KTP 532, Nd: YAG 1320nm).

В начале 2000-х годов появился фракционный лазер и изменил суть применения лазеров в косметологии. Теперь лазеры воздействуют и на эпидермис, и на дерму одновременно с образованием множества глубоких столбиков коагуляции. Обрабатываемые участки также называются зонами микротермального воздействия (MTZs). В этих зонах происходит выработка нового коллагена, а нетронутая кожа между ними ускоряет заживление ран. В результате процесс восстановления проходит быстрее, чем если бы нагревались все ткани. Фракционные лазеры могут быть абляционными и неабляционными. Стандартный период восстановления занимает несколько дней.

Лазеры – это сложные устройства, и использовать их надо с осторожностью, особенно на более темных типах кожи, так как существует риск вызвать проблемы с пигментацией. Они остаются одним из самых эффективных методов борьбы с мелкими и глубокими морщинами на лице, изменениями, вызванными солнцем, пигментацией и рубцами после акне. По сравнению с другими методами, о которых я рассказала в этой главе, они могут быть и более дорогостоящими. Перед проведением процедуры необходима консультация со специалистом по лазерным технологиям или дерматологом. Часто требуется кожная аллергическая проба на реакцию на лазер перед процедурой.

Другие методы омоложения кожи

Аппараты радиочастотной терапии

Это неинвазивные аппаратные технологии, которые воздействуют на кожу посредством высокочастотного излучения. К таким аппаратам относятся Thermage, Pelleve и Accent. Они генерируют тепло в глубоких слоях кожи, что приводит к разрушению старого коллагена и образованию нового. В результате кожа становится более упругой, и этот метод используют для воздействия на второй подбородок, линию нижней челюсти, шею и морщины вокруг глаз. Процедура пойдет на пользу при обвисании кожи у пациентов в возрасте от тридцати до пятидесяти лет. Она безопасна для использования на любом типе кожи. Радиочастотная терапия не воздействует на изменения структуры или пигментации, это в первую очередь процедура для возвращения упругости коже. После нее может наблюдаться небольшое покраснение, которое исчезает через час. Вы практически сразу же можете вернуться к своим обычным занятиям.

Фокусированный ультразвук высокой интенсивности (High Intensity Focused Ultrasound, HIFU)

Лифтинг кожи впервые был предложен на аппарате Ulthera. С помощью манипулы аппарата концентрированная ультразвуковая энергия достигает более глубоких слоев кожи, стимулируя выработку коллагена. Процедура эффективна в возрасте от тридцати до пятидесяти лет и подойдет тем, кто боится хирургического вмешательства. Ее обычно используют для борьбы с обвисанием кожи лица и шеи, а также для подтяжки овала лица и второго подбородка. Процедура не слишком приятная, и часто перед ней пациенту вводят обезболивающие средства. Результаты хорошие и держатся примерно год, но может потребоваться до трех месяцев и более после процедуры, чтобы увидеть окончательный результат. Сразу после воздействия может появиться легкое покраснение, которое быстро проходит, и вы сразу можете вернуться к своим делам. Процедуру HIFU должен проводить врач.

Микронидлинг

Микронидлинг – это процедура, которую предлагают разные специалисты, включая косметологов, медсестер и врачей. Процедура минимальной инвазивности, которую иногда называют коллаген-индукционной терапией. Обычно ее используют для омоложения лица и рубцов после акне средней степени тяжести. Очень ограниченно метод используют для воздействия на растяжки. Перед процедурой кожу обезболивают с помощью крема примерно в течение тридцати минут. Затем прибором с тонкими иглами наносят многочисленные микроповреждения кожи. Эти контролируемые повреждения запускают в коже процесс выработки нового коллагена. Процедура хорошо переносится, но часто требуется целый курс. Микронидлинг не так эффективен, как лазерные процедуры.

Плазмолифтинг, или PRP-терапия

О PRP-терапии сейчас говорят очень много благодаря поддержке знаменитостей, которым она нравится. Однако эта процедура давно используется в медицинской практике, например, в ортопедии и спортивной медицине.

Кровь состоит из нескольких типов клеток, одним из которых являются тромбоциты. Они принимают участие в свертываемости крови. Помимо этого, они содержат различные факторы роста и химические вещества, известные как цитокины, которые могут стимулировать заживление (например, эпидермальный фактор роста, тромбоцитарный фактор роста, трансформирующий ростовой фактор бета). PRP-терапия заключается в том, что взятая у вас кровь проходит определенные способы обработки по обогащению тромбоцитами. После чего данные тромбоциты вводятся обратно путем внутридермальных инъекций для улучшения внешнего вида, разглаживания морщин и восстановления от повреждений, нанесенных солнцем.

На сегодняшний день научных данных в поддержку PRP-терапии недостаточно, но это определенно многообещающий метод восстановления кожи, заживления ран и борьбы с выпадением волос. Эту терапию можно сочетать с другими методами, такими как микронидлинг и лазер.

Очевидно, что продуманный подход к терапии анти-эйдж требует знаний и умений, чтобы проводить определенные процедуры и сочетать различные способы лечения. Я настоятельно рекомендую вам выбирать врача, основываясь на том, что он умеет, на количестве методик, которыми владеет. Зачастую вам могут продать ту или иную процедуру как лучшую просто потому, что это единственный метод, который может предложить клиника (например, микронидлинг для рубцов вместо лазера, так как его попросту нет). Чтобы получить наилучшие результаты, необходимо правильно оценить ваши потребности и выбрать оптимальный вариант для вашего времени и бюджета.

Именно таков ход моих мыслей, когда я выбираю специалиста для проведения процедур анти-эйдж. Я не стыжусь признаться, что делала инъекции «Ботокса», филлеров, процедуру на Ulthera, химические пилинги и лазерные процедуры в разные этапы моей жизни. Некоторые из процедур я сделала исключительно из любопытства (например, «Ботокс»), а другие должны были решить специфические проблемы кожи (лазер для рубцов после акне). За прошедшие годы я сделала несколько этих процедур и, без сомнения, сделаю еще, когда стану старше. Это мой выбор, и я чувствую себя комфортно. Дополнительный бонус в том, что я знаю, каково это переживать такие процедуры, а не только проводить их!

Глава 8

Родинки и рак кожи

Дерматологи любят разговаривать о раке кожи. Много. Это область здоровья кожи, которую мы не хотим игнорировать или пропустить. Количество случаев рака кожи в Великобритании значительно выросло с 1970-х годов. Считается, что прирост составил 360 процентов за прошедшее время⁶.

Почему это так? С 1970-х годов путешествия и отпуск на солнце стали более доступными. Желание загореть стало популярным, и вместе с ним популярность приобрели солярии. В сочетании с истончающимся озоновым слоем в некоторых частях света все это вместе и привело к развитию проблемы. Самым главным фактором предупреждения рака кожи является ограничение воздействия ультрафиолетового излучения. Есть о чем подумать.

Существуют три основных типа рака: меланома, базальноклеточная карцинома (базальноклеточный рак) и плоскоклеточная карцинома (плоскоклеточный рак).

⁶ По данным Минздрава, в 2017 году в РФ рак кожи стал самым часто диагностируемым онкологическим заболеванием. – *Прим. ред.*

Меланома

Эта болезнь развивается из вырабатывающих пигмент клеток кожи, называемых меланоцитами. Меланома может развиваться как новая родинка на коже (в большинстве случаев) или внутри существующей родинки.

Каковы факторы риска?

Главный виновник – это ультрафиолетовое излучение солнца или солярия. К другим факторам риска относятся белая кожа, многочисленные солнечные ожоги, наличие случаев меланомы у близких родственников, условия, ослабляющие иммунную систему, и наличие большого количества родинок.

Насколько опасна меланома?

Причина, по которой нас волнует меланома, – это ее способность распространяться на другие органы или метастазировать. Метастазы меланомы могут появляться в печени, легких, костях и мозге, что создает риск смертельного исхода.

Как я могу снизить для себя риск меланомы?

Ваш шанс выявить меланому на ранней стадии – это знать симптомы, а потом обратиться за медицинской помощью. Вы себе не представляете, насколько это важно. Из тех, кто пользуется частным здравоохранением, многие выбирают ежегодный осмотр родинок дерматологом как часть профилактического скрининга.

Следите за собой и за своими близкими, чтобы снизить количество случаев меланомы. Кожу хорошо видно, и любое изменение ее поверхности легче выявить, чем болезнь любого другого органа, требующего внутреннего сканирования.

На что мне следует обратить внимание во время осмотра кожи?

Для оценки родинок чаще всего используют английский алгоритм (здесь лучше так) ABCDE. Если у родинки изменен один из признаков, она требует осмотра у дерматолога.

- **Асимметрия (Asymmetry, A):** одна половина родинки отличается от другой.
- **Граница (Border, B):** у родинки неровный край.
- **Цвет (Colour, C):** неравномерный цвет или присутствуют различные цвета в одной родинке.
- **Диаметр (Diameter, D):** родинка больше 6 мм в диаметре и имеет тенденцию к увеличению.
- **Развитие (Evolving, E):** родинка меняет размер, форму или цвет.

Также стоит обратить внимание на новые родинки и те, которые заметно отличаются от остальных (этот признак называют «гадкий утенок»). Самые распространенные места для развития меланомы у мужчин – это спина, а у женщин – ноги.

Сложность в том, что не все меняющиеся родинки указывают на рак кожи, и в действительности большинство родинок безобидно. Некоторые со временем могут вообще исчезать.

Гормональные изменения в подростковом возрасте или во время беременности могут привести к увеличению числа родинок и их потемнению.

Как мне проверять кожу на предмет родинок?

Большинство дерматологов рекомендуют обследовать свою кожу раз в месяц. Идеальное время после ванны или душа в хорошо освещенной комнате с помощью зеркала в полный рост. Разработайте свою систему (например, с головы до ног) и сначала осматривайте себя спереди, а потом сзади. Не пропускайте ни одной части тела. Хорошо, если найдется человек, которому вы можете доверить осмотр спины и других труднодоступных мест. Не пропустите ягодицы, область гениталий, ладони и ступни. Некоторые считают полезным делать фото раз в год, чтобы следить за изменениями. Первые несколько месяцев вы будете запоминать, где именно расположены родинки и пятна, и разбираться, что нормально для вашей кожи. Со временем вы привыкнете к этой процедуре. Хотя для тех, у кого родинок много, это может оказаться непростым делом. Если меняющаяся родинка вызывает у вас беспокойство, очень важно обратиться к врачу.

Что будет на консультации у дерматолога?

Как правило, дерматолог осматривает кожу на всем теле с помощью дерматоскопа. По сути – это лупа с подсветкой, которая позволяет врачу лучше видеть все детали родинки, чтобы оценить ее. Если что-то вызывает тревогу, родинку удаляют под местной анестезией и отправляют в лабораторию на анализ, где ее проверят на злокачественность. Удаление родинки – это быстрая процедура, занимающая от двадцати до тридцати минут. Обычно требуется наложение швов на рану.

Если по результатам анализа родинка оказалась злокачественной, что будет дальше?

У большинства людей, у которых удалили меланому, никаких проблем в будущем не бывает. Но это относится к меланоме, удаленной на ранней стадии. Вывод: чем раньше выявлена меланома, тем выше уровень выживаемости.

Другие виды рака кожи

Далее речь пойдет о базальноклеточной и плоскоклеточной карциномах. Ультрафиолетовое излучение (обычно от солнца) опять-таки является самой распространенной причиной их развития. Эти виды рака обычно выглядят как исчезающие участки кожи с чешуйками или розовыми выпуклостями. Они могут начать шелушиться или кровоточить, иногда чувствительны на ощупь.

Эти виды рака кожи могут развиваться на любой части тела, но обычно появляются на лице, шее, предплечьях и кистях рук (зонах, подверженных попаданию солнечных лучей). У мужчин они могут развиваться на коже головы, особенно если мало волос, выполняющих функцию защиты. Это результат многолетнего воздействия солнечного излучения, и обычно такой рак кожи поражает людей после пятидесяти и старше. Но он встречается и у молодых людей, особенно если они много времени проводили на солнце. При этих видах рака вероятность метастазирования существенно ниже, чем у меланомы, поэтому лечение, обычно хирургическое, достаточно эффективно.

Если вы заметили беспокоящий участок кожи, который не проходит через несколько недель, стоит посетить врача, чтобы тот оценил поражение и исключил эти виды рака.

Профилактика

Защита от солнца – это единственный наиболее эффективный метод снижения риска возникновения рака кожи. Это особенно важно, если у вас уже есть факторы риска, такие как белая кожа, семейные случаи заболеваемости или многочисленные родинки.

Прикрывайтесь

Это самый доступный вариант защиты от солнца. Именно об этом вы должны подумать в жаркий солнечный день, во время отпуска в тропиках или даже во время занятий спортом на открытом воздухе. Одежда, шляпа и солнечные очки – все они играют свою роль.

Укрытие

В идеале постарайтесь не бывать на солнце в часы максимальной солнечной активности, когда наиболее высока вероятность получения солнечного ожога. Это время между 11 и 15 часами. Постарайтесь найти укрытие на эти часы.

Солнцезащитное средство

Выбирайте солнцезащитное средство широкого спектра действия, которое защищает и от УФ-А (UVA), и от УФ-В (UVB) лучей. Минимальный SPF 15–30. Солнцезащитные средства могут быть двух видов, минеральные и химические. Химические солнцезащитные средства необходимо наносить, по крайней мере, за двадцать минут до выхода на улицу. Минеральные солнцезащитные средства содержат цинк и титан, поэтому они работают сразу после нанесения. Каждые девяносто минут солнечные средства следует наносить снова, чтобы сохранить заявленный производителем фактор защиты. Мы все грешим тем, что не наносим средство заново так часто, как следует. Не забывайте наносить средство после плавания и обильного потоотделения. Лучше не пользоваться составами, требующими однократного нанесения, так как они не будут настолько эффективными.

Большинство из нас не наносит правильное количество солнцезащитного средства, чтобы оно было эффективным. Его необходимо наносить на все части тела, не прикрытые одеждой. Для взрослого человека средних габаритов достаточно 35 мл. Есть более точный расчет: примерно чайная ложка средства для каждого участка тела: одна ложка для лица, головы и шеи, по одной для каждой руки, по одной для каждой ноги, одна чайная ложка для груди и живота и одна – для спины и задней поверхности шеи. Не забывайте об ушах и о внешней стороне ступней.

Многие люди не пользуются солнцезащитным средством в облачные дни. На самом деле именно в это время мы получаем самые сильные солнечные ожоги из-за необоснованной уверенности в том, что солнце не светит. На самом деле и в облачные дни вам необходимо солнцезащитное средство.

Меня часто спрашивают, нужно ли наносить солнцезащитное средство каждый день, включая зимние месяцы. Многие виды рака кожи развиваются из-за накапливающегося воздействия солнечного излучения, поэтому стоит ежедневно наносить солнцезащитное средство на открытые участки кожи даже зимой.

Особой заботы требуют маленькие дети, находящиеся на солнце. Солнечные ожоги с волдырями, полученные в детстве, вдвое увеличивают риск развития меланомы в старшем

возрасте. Молодая кожа особенно уязвима для воздействия ультрафиолетового излучения. У младенцев младше шести месяцев мало меланина, а их кожа слишком чувствительна к использованию солнцезащитных средств. Поэтому так важно не оставлять младенцев под прямыми солнечными лучами. В возрасте старше шести месяцев солнцезащитное средство наносить безопасно.

Солнечный ожог

Несмотря на наши старания, остается вероятность оказаться на солнце и получить солнечный ожог. Солнечный ожог наносит прямой вред ДНК, что приводит к воспалению и гибели клеток кожи. Кожа может стать горячей, красной, болезненной на ощупь, опухшей, появятся волдыри. Реакция обычно развивается через два-шесть часов после пребывания на солнце и достигает максимума через двенадцать – двадцать четыре часа. Понятно, что эта ситуация совсем не то, чего вы желали, но, если вы в ней все-таки оказались, важно знать, как поступить.

1. Уйдите с солнца

Это кажется очевидным, и это первое, что надо сделать! Прикройте все пораженные участки и оставайтесь в тени, пока солнечные ожоги не заживут. Носите свободную одежду из хлопка, которая позволит вашей коже дышать.

2. Обезболивание

Примите любой безрецептурный противовоспалительный и обезболивающий препарат (например, ибупрофен). Он не только уменьшит боль, но и поможет справиться с воспалением. Его можно принимать в течение сорока восьми часов, если нет аллергии.

3. Охладите кожу

Не стойте под сильными струями душа, а примите ванну. Душ может повредить пораженную кожу, особенно если появились волдыри. Вода должна быть прохладной. Холодные компрессы, приложенные к коже (например, полотенце, смоченное в холодной воде), также могут принести некоторое облегчение.

4. Увлажняйте

После ванны или душа воспользуйтесь кремом или лосьоном без отдушек, чтобы успокоить кожу. Многократное нанесение увлажняющего средства необходимо для сокращения шелушения, и, возможно, его придется продолжать применять в течение нескольких недель. Гели и лосьоны с алоэ вера или с соей хорошо успокаивают кожу. Алоэ вера не только успокаивает кожу, но и действует как противовоспалительное средство. По возможности не пользуйтесь кремами или лосьонами с вазелином, бензокаином или лидокаином. Они либо закупорят жар в коже, либо вызовут местное раздражение.

5. Пейте воду

Не допускайте обезвоживания, так как солнечный ожог может усилить испарение влаги через кожу. В идеале от алкоголя следует отказаться, так как он выводит жидкость из организма и может привести к еще большему обезвоживанию, когда вам это совершенно не нужно.

6. Используйте слабые стероиды для местного нанесения

Если в течение сорока восьми часов использовать относительно слабый стероид, такой как гидрокортизон 0,5 или 1 %, который продается без рецепта, то это поможет снять воспаление и зуд, вызванные солнечным ожогом. Это средство лучше не применять у маленьких детей без рекомендации врача.

7. Не прокалывайте волдыри

Прокалывание волдырей может привести к возникновению инфекции и появлению рубцов. Поэтому оставьте их в покое! После ванны или душа осторожно промокните кожу полотенцем, вместо того чтобы растирать ее, иначе волдыри могут лопнуть.

Сага о витамине D

Не сомневаюсь, многие из вас, читая мои советы относительно защиты от солнца, думали о том, как при этом получить витамин D, если следовать этим инструкциям.

История витамина D невероятно сложная. Но она стала еще и запутанной из-за средств массовой информации и медиков, дающих противоречащие друг другу советы. Результаты исследований показывают, что основательная защита от солнца может привести к нехватке витамина D, но такие люди, как я, скажут вам, что опасность солнечного воздействия перевешивает его пользу.

Витамин D – это жирорастворимый витамин, необходимый для поддержания здоровья костей. Он также защищает от некоторых видов рака, болезней сердца, рассеянного склероза и диабета, а также повышает настроение и улучшает самочувствие.

Пребывание на солнце без защиты – это главный источник витамина D для большинства из нас. Солнечный свет, в частности УФ-В излучение (UVB), необходим для синтеза витамина D в коже. Количество доступных УФ-В лучей существенно меняется в зависимости от времени суток, времени года и географической широты. У разных людей витамин D вырабатывается по-разному. Людям с более темной кожей требуется более длительное пребывание на солнце, чтобы получить такое же количество витамина D.

Многие дерматологи сходятся во мнении, что время пребывания на солнце, необходимое для выработки витамина D в коже, относительно короткое, поэтому вы не успеете получить ожог. Есть еще один интересный и менее известный факт. Продолжительное пребывание на солнце НЕ приводит к продолжению выработки витамина D. При длительном воздействии УФ-В лучей (UVB) витамин D превращается в неактивные субстанции. Поэтому нет никакого смысла долго жариться на солнце, чтобы увеличить количество витамина D в организме.

В настоящее время дерматологи рекомендуют выходить на улицу без солнцезащитного средства на несколько минут около полудня, чтобы повысить уровень витамина D. Людям рекомендуют лучше узнать свою кожу, чтобы понять, как долго они могут находиться на открытом воздухе и не сгореть. Это время определенно будет короче для человека со светлой кожей, чем для человека такого же пола и возраста с темной кожей.

Лучше всего улучшить поступление витамина D в организм из пищи, особенно зимой. К продуктам, богатым витамином D, относятся жирные виды рыбы (макрель, лосось, сардины), обогащенные этим витамином маргарин и злаки, а также яичные желтки. Если получать витамин D из продуктов питания не получается, подумайте о том, чтобы принимать его в качестве пищевой добавки в это время года. Дневная доза витамина D должна составлять 800 единиц.

Современные данные позволяют сделать вывод, что есть безопасные способы получать достаточное количество витамина D, которые не предполагают длительного пребывания на солнце. Но не будет и пользы от избыточного потребления витамина D в форме добавки, так как повышенный уровень этого витамина также может вызвать проблемы со здоровьем.

Глава 9

Как найти дерматолога

Возможно, это станет для вас шоком – но в Великобритании практически никак не регламентируются термины «дерматолог», «кожник» и «специалист по проблемам кожи»⁷. Я ежедневно сталкиваюсь с людьми, называющими себя дерматологами или экспертами по коже, не имеющими для этого достаточной подготовки. Просто поразительно, сколько раз я встречала в глянцевого журнале или на листовках цитаты «экспертов», которые называют себя дерматологами без должной квалификации. Маркетинг и хайп, к сожалению, не ограничиваются средствами для красоты, но распространяются еще и на врачей.

Почему это имеет значение? Позвольте мне объяснить на примере. Несколько месяцев назад ко мне пришла пациентка чуть за двадцать. Она побывала в клинике эстетической медицины, чтобы удалить родинку, которая ей не нравилась. Специалист, не имевший необходимой подготовки, чтобы распознать опасные симптомы, послушно выполнил ее просьбу и попытался выжечь родинку лазером. К сожалению, рана продолжала кровоточить, и женщине пришлось прийти в мою клинику несколько месяцев спустя. Это была меланома, самый опасный вид рака кожи. В моей практике такого произойти не могло.

Акне – это еще один хороший пример неправильного обращения с кожей. Существует много способов эффективно лечить его: кремы, таблетки, изотретиноин, аппараты импульсного света и лазер. Любой дерматолог знает, что, как только у вас появились рубцы, некоторые методы лечения лучше, чем другие. И все же я сбилась, пытаюсь подсчитать, сколько моих пациентов пришли ко мне, потратив тысячи на средства для ухода за кожей, химические пилинги и аппараты импульсного света, которые просто не позволяют контролировать акне в долгосрочной перспективе. Этих пациентов отговорили от приема оральных препаратов из-за мнимых побочных эффектов. Хотя их можно было бы использовать без всякой опасности под наблюдением опытного специалиста.

Курс обучения за два выходных дня не делает человека дерматологом. Специалист должен понимать кожу в здравии и в болезни. Ее следует оценивать в контексте остального тела, учитывая то, как она взаимодействует с другими органами. Моя работа заключается не в том, чтобы продавать процедуры. Умение настоящего дерматолога происходит из глубокого понимания кожи и способности обсудить все возможные варианты лечения, а не только новейший лазерный аппарат, получивший хорошую рекламу в свежем номере таблоида.

Так как же вам проверить верительные грамоты вашего врача? Если вы живете в Великобритании и идете на прием к дерматологу в рамках национальной системы здравоохранения, то это легко. Если у врача есть квалификация «консультант-дерматолог», то он прошел необходимую подготовку. В США вам следует убедиться в том, что у дерматолога есть лицензия (это эквивалент уровня консультанта). В других частях света существуют похожие аккредитации и реестры. Если вы в чем-то не уверены, уточните официальную категорию врача, не надо предполагать.

⁷ В РФ у косметолога не обязательно должно быть медицинское образование. – *Прим. ред.*

Руководство по выбору дерматолога

«Сарафанное» радио

Следующий шаг – это расспросить друзей, соседей, родственников. Они могут оказаться кладезем знаний и дать вам совет, если у них есть свой опыт общения с дерматологом. Персональная рекомендация – это большая сила.

Читайте отзывы

В эпоху цифровых технологий любой врач оставляет тот или иной след в Google. Существует несколько доступных независимых сайтов отзывов и от пациентов, и от коллег-врачей. Отнеситесь к этому примерно как к Trip Advisor. Если у врача много отзывов и по большей части они положительные, стоит принять их во внимание.

Посетите сайт врача и его каналы в социальных СМИ

Вы хотите убедиться в том, что дерматолог, к которому вы решили обратиться, подходит именно вам. В наши дни врачи достаточно часто имеют собственный сайт и доступные каналы социальных СМИ. Если эти каналы открыты для публики, загляните и убедитесь в том, что именно к этому врачу вы хотите пойти.

Дерматология – это быстро меняющаяся область медицины. Она совсем не та, какой я ее помню по тому времени, когда я росла. Ребенком я не раз посещала дерматологов, потом в подростковом возрасте и после двадцати, когда меня беспокоили экзема и акне. Я сталкивалась с патриархальными фигурами, которые могли помочь мне с точки зрения медицины, но их совершенно не интересовали ни мой уход за кожей, ни мой образ жизни, ни то, насколько ужасно я себя чувствую. Нет никаких сомнений в том, что мой опыт – это отражение опыта многих других девочек и девушек, включая и многих моих нынешних пациенток.

Отсутствие интереса к личной составляющей проблем с кожей и плохое регулирование эстетической индустрии привело к тому, что «псевдоспециалисты» появляются, словно грибы после дождя. Они преисполнены желания заниматься всеми аспектами, связанными с кожей пациента, но не всегда обладают таким же научным пониманием, как дерматолог. К счастью, в наше время появилась новая порода врачей: невероятно компетентные дерматологи высочайшего калибра, которые способны спокойно обсуждать потребности красоты, ухода за кожей и образа жизни. Проведите расследование и убедитесь в том, что вы получите наилучшее из того, что заслуживает ваша кожа. Сделайте это, повторяя лозунг знаменитой французской косметической компании: «Потому что вы этого достойны».

Несколько мыслей напоследок

Работа с кожей поставила меня в привилегированное и уникальное положение. Я квалифицированный дерматолог со здоровым и непредубежденным интересом к красоте, косметике и эстетической медицине. Наличие возможности анализировать научные данные в индустрии ухода за кожей – это огромное преимущество, позволяющее критически оценивать средства. Не забывайте, что рынок – это место для продажи, а не для учета ваших интересов.

Потребителям необходимо настоящее руководство в том, что действительно поможет в уходе за кожей каждому конкретному человеку. Одно средство не поможет всем и каждому, и совет эксперта жизненно важен, чтобы найти свое средство, не обращая внимания на поддержку знаменитостей и не слишком хорошо завуалированную рекламу в журналах и газетах. Я прихожу в ярость от обилия неправильной информации в них. Еще больше злит то, что советы исходят от тех, кто только мнит себя экспертом.

Если вы что-то вынесете из моей книги, то я надеюсь, что это будет следующее: необходимо тщательно изучать состав средств по уходу за кожей и найти хорошего врача. Уход за кожей не обязательно должен быть сложным или дорогостоящим. Я надеюсь еще и на то, что большая часть из того, что вы здесь прочли, демонстрирует это и вооружает вас знаниями, чтобы вы двигались вперед и получили то, что действительно нужно вашей коже для здорового сияния.

Слова благодарности

Самая глубокая благодарность моей опоре – моему мужу, Нику Кариакидесу, за его бесконечную любовь и непоколебимую поддержку всего, что я делаю. Эта книга не могла бы состояться без него.

Мне бы хотелось особо упомянуть мою сестру Арти за ее позитивный настрой по отношению ко всем моим усилиям и моего друга и наставника Нисита Шета за его поддержку и руководство в течение долгих лет.

И, наконец, спасибо моим редакторам и всем в издательстве Penguin, кто помог создать эту книгу и вдохнуть в нее жизнь.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

