МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО
КАФЕДРА ДЕРМАТОЛОГІЇ, ВЕНЕРОЛОГІЇ

ДЕРМАТОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОСМЕТИЧНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ВОЛОССЯМ ТА ШКІРОЮ РІЗНИХ ТИПІВ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ЕЛЕКТИВНОГО КУРСУ «КОСМЕТОЛОГІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ / МАГІСТРІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

ЛЬВІВ – 2017

Методичні рекомендації підготували:

д-р.мед.н., доцентСизон О.О.
к.мед.н., доцент Білинська О.А.
к.мед.н., доцент Бабак І.Д.
к.мед.н., доцент Асцатуров Г.Є.
к.мед.н., асистент Возняк І.Я.
к.мед.н., асистент Дашко М.О.
асистент Чаплик-Чижо І.О.
к.мед.н., асистент Дісковський І.С.
асистент Федорова У.В.

Укладач методичних рекомендацій:

д-р.мед.н., доцентСизон О.О.

Методичні рекомендації підготовлені згідно вимог, які передбачені типовими навчальними програмами для студентів медичних і стоматологічних факультетів вищих навчальних закладів України Ш-1V рівнів акредитації «Шкірні та венеричні хвороби» (МОЗ України, 2014 р., відповідно, 2012 р.).

Відповідальний за випуск :
проректор з навчальної роботи Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, ***д-р.мед.н., проф. М.Р. Гжегоцький***

Рецензенти:

д-р.мед.н., професор Піняжко О.Р.
к.мед.н., доцент Ващенко К.Ф.

Методичні рекомендації затверджені на засіданні профільної методичної комісії факультету Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Протокол №____ від 2017 р.

ЗМІСТ

ВСТУП……...…4

Розділ 1.
Дерматологічні аспекти косметичного доглядуза волоссям та шкірою……...5

1.1 Характеристика основних типів шкіри та правил косметичного догляду за волоссям та шкірою різного типу…….……8

1.2 Догляд за волоссям……20

1.3 Догляд за шкірою та волоссям при себореї ……25

1.4 Догляд за шкірою при вугровій хворобі ……..29

Розділ2.
Питання для самоконтролю…….....35

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…...……..38

ВСТУП

Елективний курс «Косметології»:

а) ґрунтується на вивченні студентами/магістрами таких дисциплін, як анатомія, гістологія, біофізика, біохімія, фізіологія і інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи вивчення й таких дисциплін, як дерматовенерологія, онкологія, хірургічна стоматологія, мікробіологія, хірургія та фармакологія.

б) закладає основи вивчення студентами/магістрами сучасних уявлень про косметологію, сучасні діагностичні технології, які широко використовуються в діагностиці не тільки дерматологічних та косметичних проблем шкіри, а й в загальній клінічній практиці, що передбачає інтеграцію викладання з різними дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з сучасних методів діагностики (гістопатологія, дерматоскопія, молекулярні методи) та лікування в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності;

в) її вивчення передбачає отримання знань стосовно етіології, патогенезу, клінічних проявів різноманітних косметологічних патологій та засвоєння сучасних підходів до їх лікування чи застосування відповідних профілактичних заходів;

г) потребує інтеграції класичних клінічних уявлень і сучасних високих технологій діагностики та лікування косметологічних проблем.

У поданому матеріалі методичної розробки приділяється увага висвітленню діагностичних аспектів проблемної шкіри, її характеристиці та основам догляду за різними типами шкіри, волоссям.

У зв’язку з цим від студентів/магістрів вимагається знати: гістологічну будову шкіри та її придатків; основні типи шкіри та патогістологічні зміни при цьому; провести огляд, клінічну оцінку висипань та діагностику основних симптомів, які зустрічаються в практиці косметолога.

Слід пам’ятати, що всі косметичні заходи, які скеровані на покращення та омолодження зовнішнього вигляду, обов’язково повинні мати комплексну основу. Тобто, загальна дія на організм шляхом підвищення його захисних сил, очищення від шлаків і продуктів метаболізму повинна поєднуватися з поцедурами місцевого догляду за шкірою.

Систематизований підхід у вивченні елективного курсу «Косметології»формує у студентів/магістрів правильне розуміння практичного значення дерматовенерології такосметології серед інших суміжних клінічних дисциплін та правильний підхід до діагностики захворювань шкіри, використовуючи попередньо набуті навички.

Запропоновані методичні рекомендації складені на сучасному професійному рівні з елементами міжпредметної інтеграції та дає можливість оцінити професійне мислення студентів на основі розв’язання питань для самоконтролю.

ДЕРМАТОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОСМЕТИЧНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ВОЛОССЯМ ТА ШКІРОЮ

Навчальні та виховні цілі:

- *Розуміти зміни, які відбуваються в шкірі різних вікових груп.*
- *Знати особливості будови шкіри чоловіків та жінок.*
- *Пояснювати фізіологічно-морфологічні особливості шкіри, придатків та слизових в функціонуванні організму в нормі та при різних патологічних станах.*
- *Трактувати сучасні уявлення про типи шкіри.*
- *Знати основні дерматологічні аспекти косметичного догляду за волоссям та шкірою різного типу.*
- *Володіти знаннями із загальних профілактичних заходів при зовнішніх змінах шкіри.*
- *Аналізувати та диференціювати методи догляду за шкірою, волоссям при себореї залежно від типу саловиділення.*
- *Трактувати основні підходи до лікування, профілактики та догляду за шкірою при вугровій хворобі.*
- *Надавати рекомендації щодо правильного догляду за шкірою.*

З Н А Т И:

-характеристику анатомічних, функціональних властивостей шкіри, її вікові та статеві особливості;
- типи шкіри, їх основні відмінності;
- патогістологічні зміни шкіри, її придатків та слизової оболонки порожнини рота в нормі чи при різних патологічних станах;
- типи та механізми старіння шкіри;
- основи діагностики різних типів шкіри;
- особливості догляду за шкірою різних типів та волоссям;
- правильний догляд за шкірою при себореї, вугровій хворобі.

У М І Т И:

- володіти основними деонтологічними принципами роботи косметолога і пам’ятати дотримуватися лікарської таємниці;
- оцінити стан шкірних покровів у нормі та при патології;
- виділити основні типи шкіри;
- оцінити характер шкірного висипу при себореї шкіри та волосистої частини голови;
- розрізняти та виписувати необхідні засоби по догляду за шкірою різних типів, при себореї та вугровій хворобі.

МІЖПРЕДМЕТНА ІНТЕГРАЦІЯ

№ п/п	Дисципліни	Знати	Вміти
1.	Анатомія, гістологія, фізіологія	1. Анатомічну, гістологічну будови шкіри, її придатківта слизової оболонки порожнини рота. 2 Вікові та статеві особливості шкіри. 3. Функції шкіри в нормі та при різнійії патології.	Розрізняти будову різних шарів шкіри, її придатків та слизової оболонки порожнини рота.
2.	Дерматологія	1. Володіти основами діагностики хвороб шкіри. 2. Розрізняти елементи шкірного висипу.	1. Володіти основними деонтологічними принципами роботи дерматовенеролога. 2. Проводити спеціальний огляд, трактувати його дані.
3.	Косметологія	1. Основні типи та фототипи шкіри. 2. Старіння шкіри: її ознаки та характеристика.	1. Визначати тип та фототип шкіри. 2. Визначити основні ознаки старіння.
4.	Фармакологія	1. Рекомендації щодо правильного догляду за шкірою залежно від її типу чи патологічного стану.	1. Правильно виписати рецепт.

Навчальне завдання	Вказівки до виконання завдання	Примітка
1. Морфологія та функції шкіри. 2. Патогістологічні зміни шкіри, її придатків слизових оболонок.	Повторити анатомію, гістологію та фізіологію шкіри.	
3. Особливості шкіри, їх характеристика. 4. Вікові і статеві особливості шкіри.	Вміти визначити тип і фототип шкіри, основні ознаки старіння, ін.	Дотримуватись деонтологічних правил.
5. Основи діагностики шкірних хвороб. 6. Рекомендації щодо правильного догляду за шкірою залежно від її типу чи патологічного стану.	Вміти проводити бесіду з хворим. Трактувати основні підходи до терапії, профілактики та догляду за шкірою, волоссям.	Дотримуватись деонтологічних правил.

ПЛАН І ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

№ п/п	Основні етапи заняття, їх функції і зміст	Навчальні цілі в рівнях засвоєння	Методи контролю навчання	Матеріали методичного забезпечення	Час в хвилинах
І. Підготовчий етап: 5 хвилин					
1.	Організація заняття				**5**
2.	Постановка навчальних цілей			див. пункт «навчальні цілі»	
ІІ. Основний етап: 60 хвилин					
3.	Контроль початкового рівня знань, навичок і вмінь 3.1. Характеристика анатомічних, функціональних властивостей шкіри, її вікові та статеві особливості. 3.2 Типи шкіри, їх основні відмінності. 3.3 Основи діагностики типів шкіри; 3.4 Особливості догляду за шкірою різних типів та волоссям. 3.5 Правильний догляд за шкірою при себореї, вугровій хворобі.	I-II II II-III III	**Методи І рівня** 1.Фронтальне теоретичне експрес опитування 2.Тестовий контроль І рівня **Методи ІІ рівня** 1.Індивідуальне усне опитування. 2.Розв'язання типових задач. 3.Письмове теоретичне опитування. 4.Тестовий контроль ІІ рівня **Методи ІІІ рівня** 1.Вирішення нетипових задач. 2.Тестовий контроль ІІІ рівня.	**Наочність** Питання, таблиці, муляжі, препарати, прозірки, структурного-гічні схеми Питання. Задачі ІІ рівня Письмове теоретичне завдання. Тести ІІ рівня Задачі ІІІ рівня Тести ІІІ рівня.	**15** **45**
ІІІ Заключний етап: 25 хвилин					
1. 2. 3.	Контроль і корекція рівня професійних вмінь і навичок. Підведення підсумків заняття (теоретичного, практичного, організаційного). Домашнє завдання: навчальна література по темі (основна, додаткова)	ІІІ	**Метод контролю навичок.** Індивідуальний контроль практичних навичок, результатів. **Метод контролю вмінь.** а) рішення нетипових ситуаційних задач; б) контроль результатів лабораторного дослідження.	1.Обладнання. 2. Тестові ситуаційні задачі ІІІ рівня. 3. Результати курації хворого. Орієнтовні карти (алгоритми), самостійні роботи з літературою.	

РОЗДІЛ 1.

1.1 Характеристика основних типів шкіри та правилкосметичного догляду за волоссям та шкірою різного типу

Типи шкіри.Для правильних рекомендацій по догляду за шкірою, доцільного застосування косметичних засобів і препаратів косметолог повинен знати різні стани шкіри та її типи. Сьогодні креми і препарати виробляють з урахуванням головних типів шкіри: жирної, сухої, змішаної та нормальної.

При визначенні типу шкіри обличчя звертають увагу на її вигляд, наводненість, жирність і кислотність. Апаратним методом можна визначити *ступінь вологості шкіри* у процентному співвідношенні. *Вигляд шкіри* визначають за допомогою лупи.

У спрощеному варіанті *жирність шкіри* можна визначити за допомогою промокального паперу. Для цього шкіру обличчя миють водою кімнатної температури з милом, щоб зняти пилюку, піт і шкірний жир. Через 1-2 години після умивання, коли на шкірі утворюється кисла захисна жирова змазка, до обличчя прикладають промокальний папір і оцінюють результат. Якщо на папері залишаться сліди жиру, то шкіру обличчя можна вважати жирною. Якщо промокальний папір ледве всмоктав жир – шкіра функціонує нормально. Відсутність на папері будь-яких плям вказує на сухість шкіри.

Кислотність шкіри можна визначити за допомогою лакмусового паперу. Шкіру при цьому попередньо очищують (як при визначенні жирності). Потім на одну хвилину прикладають до обличчя лакмусовий папір. Якщо він залишається синім, то реакція шкіри є лужною. Така шкіра може легко інфікуватися. При фарбуванні паперу в бузково-рожевий колір – реакція шкіри нормальна. Якщо лакмусовий папір стає рожево-червоного кольору – реакція шкіри кисла. Така шкіра ніжна, чутлива, схильна до швидкого старіння.

Поділ шкіри за типами є схематичним, оскільки її функціонування залежить, в першу чергу, від кліматичних умов, виробничих і побутових факторів. Важливу роль відіграють гормональні фактори, порушення функції вегетативної нервової системи, стан обміну речовин в організмі.

Нормальна шкіра обличчя трапляється дуже рідко і переважно в молодих осіб. Вона гладка, ніжна, оксамитова, еластична. Її сальні та потові залози функціонують нормально. На вигляд і при пальпації шкіра туга, натягнута, без видимих зморшок, пори маленькі. Завдяки доброму кровопостачанню має рівномірний колір. Відсутні лущення, підвищена чутливість і косметичні дефекти.

Суха шкіра обличчя характеризується зниженою здатністю утворювати шкірне сало, в зв’язку з чим вона втрачає свою еластичність. Така шкіра тонка, ніжна, матова, часто на ній є зморшки. Сонце і мило несприятливо впливають на неї.

Існує ще поняття *«зневоднена шкіра»,* у якій зменшене утримання води. На вигляд така шкіра – змарніла, зі зморшками, нагадує пергамент. Слід зазначити, що в основі процесу старіння шкіри переважає знижений вміст вологи. Зневоднена шкіра висихає, набуває темного кольору.

Жирна шкіра – груба, товста, блискуча, з розширеними порами, з яких можна вичавити салоподібну масу, що утворюється в результаті підсиленої діяльності сальних і потових залоз. На такій шкірі затримується пилюка, злущені епідермальні клітини. Вона легко запалюється, є основою для утворення юнацьких вугрів. Частіше характерна для молодих жінок і дівчат.

Змішаний тип шкіри представляє собою поєднання сухої та жирної шкіри, причому деякі ділянки обличчя (як правило, ніс, лоб, підборіддя) мають жирний тип шкіри, а інші – навколо очей, щоки – сухий або нормальний.

У методичних рекомендаціях догляд за різними типамишкіри представлений на прикладі серій компаній VICHYта Roche-Posay– ініціатора ряду щорічних соціальних акцій у Львові, зокрема: «Стоп меланома», «Жирна шкіра», ін.

Догляд за нормальною шкірою. При нормальній шкірі використовування косметичних засобів зводять до мінімуму. Корисно вмиватися зранку або ввечері м’якою водою з нейтральним милом. Замість ранішнього умивання шкіру обличчя можна протерти косметичним молочком або лосьйоном і сполоснути водою кімнатної температури для підвищення тонусу м’язів. Вмивання відбувається великою кількістю води протягом 5-6 хвилин. Потім воду на обличчі промокають махровим рушником, не розтягуючи і не розтираючи шкіру. Слід уникати дії сонця, дощу, снігу, холодного і гарячого повітря. Перед виходом на вулицю на шкіру рекомендовано нанести денний крем або крем-пудру (від LaRoche-Posay: HydraphaseIntenseUVLegere 50 ml, HydraphaseIntenseLegere /Riche 50 ml, HydreaneLegere/Riche 50 ml, пудра LaRoche-PosayToleranеTeintMineral; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrèmeLegere/Riche 50 ml, LiftactivCrèmeLegere/Riche 50 ml).

При схильності до утворення пігментних плям і ластовиння застосовують сонцезахисний крем (від LaRoche-Posay: AntheliosXL 50+ Comfort 50 ml, AntheliosXL 50+ Fluide 50 ml; від VICHY: IdealSoleilCrèmeSPF 50+ 50 ml).

В осіб старше 25-30 років шкіра потребує додаткового зволоження та живлення. Доцільніше використовувати креми, до складу яких входить трохи жиру, мигдальної або кісточкової олії та велика кількість вітамінів груп А, В, Р, Е. Не слід застосовувати креми, які містять гормони, бджолине маточне молочко, оскільки біологічні функції нормальної шкіри достатньо врівноважені. Перед сном крем наносять на шкіру обличчя легкими масажними рухами на 20-60 хвилин, після чого залишки збирають серветкою (від LaRoche-Posay: NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeRiche 50 ml, IdealiaCrèmeRiche 50 ml, LiftactivCrèmeRiche 50 ml).

Живлення шкіри досягають за допомогою масок (жовтково-медова, лимонно-огіркова, тонізуюча фруктово-овочева, сирна та ін..), які наносять на шкіру 1-2 рази на тиждень ввечері на 20-25 хвилин, зокрема:

1.Сирна маска: змішують свіжий сир і молоко (по 1 столові ложці) із додаванням 1/2 чайної ложки фруктового соку.

2. Жовткова маска: жовток розтирають, додають 10 крапель оливкової олії та 5 крапель лимонного соку.

3. Медова маска: одну чайну ложку меду розтирають до білого кольору і накладають на чисто вимите обличчя.

4. Фруктові маски: застосовують свіжі роздавлені ягоди малини, полуниць, абрикосу, персика, м'якоть огірків, а взимку можна використовувати свіжозаморожені фрукти та овочі. Через 15-20 хвилин зазначені маски змивають теплою, потім холодною кип'яченою водою або протирають кубиками льоду.

Послідовність проведення косметичної процедури по догляду за нормальною шкірою обличчя:

1. Очищують шкіру лосьйоном (який містить до 30% спирту) чи косметичним молочком (від LaRoche-PosayTolerianeLotion-Hydratante 200 ml).

2. Проводять короткочасну теплову процедуру – термічна маска з трав, яка забезпечить очищення обличчя від продуктів обміну.

3. Масажують шкіру злегка за допомогою масажного чи живильного крему (від LaRoche-Posay: NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeRiche 50 ml, IdealiaCrèmeRiche 50 ml, LiftactivCrèmeRiche 50 ml).

4. Наносять живильну, тонізуючу (відVICHYMasque) або фруктову маску.

5. Знімають маску шляхом почергового змивання обличчя теплою і холодною водою.

6. Наносять відповідний макіяж.

Догляд за сухою шкірою. Для вмивання такої шкіри не слід застосовувати жорстку воду. Суху шкіру вмивають холодною водою або протирають косметичним молочком (від LaRoche-PosayTolerianeLotion-Hydratante 200 ml). Слід для вмивання використовувати жирне мило (ланолінове) або гель (від LaRoche-Posay: TolerianeGelMoussant 150 ml, GelMicellaire 200 ml, MousseD'eauMicellaireNettoyante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml). Дуже часто виникає необхідність відмовитися від води та мила, тоді можна користуватися лосьйоном, який містить 15-20% спирту. За необхідності ретельного очищення обличчя та застосування мила корисно попередньо перед вмиванням змастити шкіру будь-яким кремом, який містить жир або віск (від LaRoche-Posay: NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeRiche 50 ml, IdealiaCrèmeRiche 50 ml, LiftactivCrèmeRiche 50 ml), і лише потім вмиватися з милом. За відсутності

крему, його можна замінити жиром, олією, сметаною. Мило можна замінити кремом для гоління.

При надто сухій та схильній до подразнення шкірі відмовляються від умивань водою і користуються «жирними вмиваннями». Для цього ваткою набирають трохи крему (особливо добрі емульсійні креми, зокрема: «Бархатний», «Дитячий», від LaRoche-Posay (TolerianeLotion-Hydratante 200 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml) чи від VICHY (AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml, LiftactivCrème 50 ml), протирають ним обличчя, потім шкіру витирають сухою ваткою.

Перед виходом на вулицю після очищення шкіри кремом або водою наносять шар захисного крему (від LaRoche-Posay: TolerianeRiche 40 ml, TolerianeUltra 40 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml, LiftactivCrème 50 ml) і легко вбиваючи кінчиками пальців, втирають його в шкіру. Залишок крему збирають паперовою серветкою або ватним тампоном. Після цього обличчя припудрюють. Необхідно уникати зовнішніх несприятливих факторів, гарячих процедур. На зневоднену шкіру на день наносять крем-гідратант (від LaRoche-Posay: HydraphaseIntenseUVLegere 50 ml, HydraphaseIntenseLegere /Riche 50 ml, HydreaneLegere/Riche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, AqualiaThermalNuitCrème 50 ml).

Догляд за сухою шкірою необхідно починати у віці 25-30 років. Ввечері шкіру обличчя очищають рослинною олією або жирним кремом (від LaRoche-Posay: TolerianeLotion-Hydratante 200 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml). Крім жирів для сухої шкіри особливо необхідні вітаміни та зволожувальні речовини, зокрема: глюкоза, ізотонічний розчин натрію хлориду та ін.). На ніч крем збирають зі шкіри обличчя, щоб вона могла дихати. При дуже сухій шкірі корисні маски: *олійні* (тампони з олією накладають на обличчя), *поживні* (жовтково-олійна, ланолінова), *вітамінні, дріжджові* (до 20-25 г дріжджів додають молоко і розтирають до густоти сметани), каротинові.

Рекомендовані рецепти масок:

1. Жовткова: жовток збивають з оливковою олією (1/2 чайна ложка) і додають 5 крапель лимонного соку.

2. Медова: одну чайну ложку меду розтирають до білого кольору і додають стільки ж молока.

3. Огіркова: накладають суміш із однієї чайної ложки натертого огірка і стільки ж молока.

4. Фруктова: ягоди малини, полуниць, абрикосів, персиків розтирають зі свіжим молоком у рівних пропорціях.

5. Картопляна: три сирих картоплини натирають на дрібній терці і додають трохи крохмалю чи муки для отримання кашоподібної суміші. Маску рівномірно накладають на обличчя і через 20 хвилин змивають

великою кількістю води. Ця маска – добрий засіб для повернення ніжності, гладкості сухій шкірі та зменшення лущення.

6. Каротинова: розтирають по 1 чайній ложці свіжого сиру, вершків і морквяного соку. Отриману суміш тонким шаром накладають на обличчя, тримають 10 хвилин.

Маски тримають на обличчі 15-20 хвилин, потім змивають по-черзі теплою та холодною водою, підсушують шкіру рушником, змащують жирним поживним кремом.

Маски з медом чи ягодами застосовують обережно, оскільки можуть розвинутися алергічні реакції. Необхідно перед процедурою зробити пробу: кусочок м'якоті полуниці чи меду слід прикласти на ділянку за вухом на 15 хв., змити водою і зачекати на результат 24-48 годин. За відсутності подразнення можна застосовувати маску.

Добре наносити на суху шкіру 1/2-1 чайну ложку майонезу, в якому є активні олії, жир, мікроелементи яйця, молоко, вуглеводи, вітаміни, що корисні для шкіри. Невелика кількість оцту та гірчиці посилюють дію жиру та жовтка, збільшують приплив крові до шкіри, покращуючи її живлення. При появі легкого печіння майонез необхідно змити теплою водою. Суху шкіру не слід обробляти лосьйонами, оскільки спирт висушує її.

Змивальний розчин можна приготувати й самостійно. Для цього необхідно взяти 150 г свіжого свинячого сала (несоленого), дрібно нарізати і покласти в маленьку посудину, яку помістити у велику каструлю з окропом і поставити на вогонь. Чистий свинячий жир зливають в банку, після відстоювання додають 10 крапель саліцилового спирту і перемішують. Такий змивальний розчин рекомендовано накладати кінчиками пальців на обличчя та шию, а через 10 хвилин зняти ватним тампоном, змоченим кип'яченою водою або косметичним молочком (від LaRoche-PosayTolerianeLotion-Hydratante 200 ml). Змивальний розчин потрібен для зняття макіяжу та очищення шкіри перед вечірніми косметичними процедурами. Потім обличчя вмивають милом чи гелем (від LaRoche-Posay: TolerianeGelMoussant 150 ml, GelMicellaire 200 ml, MousseD'eauMicellaireNettoyante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml), по можливості з кип'яченою водою. При поганій реакції на мило можна вмивати обличчя відваром квітів липи (1 чайна ложка на стакан води) чи чаєм з молоком.

Послідовність проведення косметичної процедури по догляду за сухою шкірою обличчя:

1. Вранці ретельно очищують шкіру обличчя і шию косметичним молочком (від LaRoche-PosayTolerianeLotion-Hydratante 200 ml) чиперед вмиванням змащують будь-яким жирним кремом (від LaRoche-Posay: NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeRiche 50 ml, IdealiaCrèmeRiche 50 ml, LiftactivCrèmeRiche 50 ml).

2. Ополіскують обличчя холодною м'якою водою без милачи з використанням жирного мила (ланолінове) або гелю (від LaRoche-Posay:

ToleranеGelMoussant 150 ml, GelMicellaire 200 ml, MousseD'eauMicellaireNettoyante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml).

3. Протирають обличчя шкіри для відновлення свіжостітонізуючим лосьйоном.

4. Перед виходом наносять на шкіру тонкий шар захисного крему(від LaRoche-Posay: ToleranеRiche 40 ml, ToleranеUltra 40 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml, LiftactivCrème 50 ml).

5. Наносять відповідний макіяж.

6. Ввечері очищають шкіру обличчя, шиї косметичним молочкомабо жирним кремом (від LaRoche-PosayToleranеLotion-Hydratante 200 ml).

7. Обличчя вмивають милом чи гелем (від LaRoche-Posay: ToleranеGelMoussant 150 ml, GelMicellaire 200 ml, MousseD'eauMicellaireNettoyante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml),

8. Можна протерти шкіру тонізуючим лосьйоном.

9. Наносять жирний живильний крем(від LaRoche-Posay: ToleranеLotion-Hydratante 200 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml)..

10. Роблять легкий масаж обличчя після нанесення крему.

11. Забирають залишки крему.

Догляд за жирною шкірою.Жирна шкіра добре переносить часті вмивання, використання мила, жорсткої і більш теплої води, спиртових косметичних засобів. Однак при зловживанні цими засобами можливе підсилення діяльності сальних залоз. Крім цього, часті вмивання обличчя теплою водою з милом, застосування засобів, які містять спирт, призведе до того, що жирна шкіра втратить не тільки надлишок жиру, але й шкірне сало, яке необхідне для нормальної життєдіяльності, зменшить насиченість шкіри вітамінами та біологічно активними речовинами.

Частіше жирна шкіра характерна для періоду статевого дозрівання, хоча може з'явитися у будь-якому віці. Факторами, що сприяють збільшенню секреції сальних залоз, є: погане харчування, недостатність вітамінів, хвороби кишечника, порушення функції вегетативної нервової системи, ін.

Жирна шкіра добре переносить дію атмосферних факторів, але не є стійкою до інфекцій. Тому при догляді за нею слід ретельно дотримуватись правил гігієни, рідше торкатися обличчя руками, утримуватися від розчухів. Категорично заборонене невміле видавлювання вугрів.

Жирну шкіру потрібно мити двічі на день теплою, м'якою або пом'якшеною водою з нейтральним/кислим милом чи іншими косметичними середниками (від LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml, EffaclarEauMicellaire 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml,

NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, Normaderm 3 in 1 -125 ml), а потім сполоснути холодною водою. Ввечері обличчя миють більш ретельно, із використанням м'якої рукавиці або губки. Потім добре підсушують м'яким рушником.

При догляді за жирною шкірою рекомендовано застосовувати «сольові процедури». При цьому ватний тампон змочують у мильній піні, посипають зверху сіллю і круговими рухами протирають обличчя. У воду для вмивання можна також додати трохи морської солі (1 чайну ложку на 1 літр води).

Замість мила корисно вмивати обличчя відповідними косметичними засобами (від LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml, EffaclarEauMicellaire 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml, NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, Normaderm 3 in 1 - 125 ml) чи періодично сироваткою, потім змити її теплою водою та протерти шкіру ватним тампоном, змоченим відповідним лосьйоном (від LaRoche-PosayEffaclarLotion 200 ml чи від VICHYNormadermLotion 200 ml). При відносно помірній секреції сальних залоз шкіру дезінфікують наступним розчином: 1 чайну ложку борної кислоти розчинити в стакані гарячої води, додати 20 крапель гліцерину; після того як розчин охолоне, додати ½ склянки горілки.

Шкіру із жовтуватим відтінком можна протирати огірковою рідиною (чисто вимиті невеликих розмірів огірки нарізають тонкими часточками, заливають склянкою горілки і ставлять настоятися на 10 днів; потім використовують проціджену рідину). Жирну шкіру слід очищати спиртовими розчинами (які містять не більше 25-30% спирту) з додаванням лимонного соку, мінеральної лужної води чи з використанням косметичних засобів (від LaRoche-PosayEffaclarGelMoussant 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml, NormadermMousseNettoyante 200 ml).

Іноді шкіра після вмивання стягується, починає лущитися, червоніє. При виникненні таких явищ обличчя необхідно вмивати відваром квітів ромашки (1 чайна ложка квітів ромашки на склянку води). За наявності невеликих вугрів обличчя корисно вмивати відваром вівсяних пластівців (2 столові ложки вівсяних пластівців та одну чайну ложку солі додають до склянки води) і змивати підкисленою водою (шкірка кислих яблук або лимонні кірки, залити теплою водою) з милом. Протирають обличчя й розчином вівсяних пластівців, настояних на 3% перекисі водню, а потім змивають холодною водою. Після такого вмивання шкіру змащують зволожувальним або дитячим кремом.

Шкіру з дрібними вуграми можна вмивати кисляком або робити маски. Для цього згорнуту в декілька шарів марлю з отворами для рота та очей змочують в кислому молоці та накладають на обличчя. Тримають 15-30 хвилин (по мірі висихання марлю знову змочують і накладають). Після цього обличчя протирають цією ж марлею та вмивають спочатку теплою водою, потім – холодною. Процедуру рекомендують проводити двічі на тиждень протягом 6-8 тижнів.

Особам із чутливою шкірою рекомендують маску із: 1 збитого яєчного жовтка, 1 чайної ложки крохмалю, 1 таблетки аскорбінової кислоти та 1 таблетки тіаміну, або таблетки з вітамінами розтирають у 2 столових ложках кип'яченої води, додають 1 чайну ложку крохмалю, збитий білок. Маску накладають на обличчя, тримають 20 хвилин і змивають відваром ромашки.

Рекомендують і інші маски:

1. Дріжджова: 1 чайну ложку дріжджів розводять свіжим підігрітим молоком доконсистенції пюре.

2. Журавлинна: до 1 чайної ложки журавлинного соку додають 1 чайну ложку крохмалю та змішують з білком одного яйця.

3. Яблучна: 2 столові ложки протертого кисло-солодкого яблука змішують зі збитим білком одного яйця чи 1 чайною ложкою крохмалю.

При виході на вулицю у негоду жирну шкіру потрібно захищати. Для цього застосовують крем-пудру (пудра від LaRoche-PosayTolerianeTeintMineral), оскільки жирні креми протипоказані. Шкіру необхідно декілька разів на день очищувати лосьйоном, який містить спирт (від LaRoche-PosayEffaclarLotion 200 ml чи від VICHYNormadermLotion 200 ml).

Найбільш ефективними є нежирні креми (від LaRoche-Posay: EffaclarDuo+ 40 ml, EffaclarK+ 30 ml, EffaclarMAT 40 ml; від VICHY: NormadermSoinHydratation 24H 50 ml, NormadermNuitDetox 40 ml), чи ті, що містять в'яжучі та дезінфікуючі речовини (лимонну чи молочну кислоту, сірку, екстракти лікарських рослин, камфору). Перед нанесенням крему шкіру обличчя корисно протерти сумішшю з рівних частин камфорного спирту та настою квітів календули. Крем можна застосовувати після миття шкіри гарячою водою або кислим милом, чи після очищення в'яжучою міцелярною водою або лосьйоном (від LaRoche: EffaclarEauMicellaire 200 ml, EffaclarLotion 200 ml; від VICHY: NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, NormadermLotion 200 ml). Для жирної шкіри рекомендують такі креми від LaRoche-Posay (EffaclarDuo+ 40 ml, EffaclarK+ 30 ml, EffaclarMAT 40 ml), VICHY (NormadermSoinHydratation 24H 50 ml, NormadermNuitDetox 40 ml), ін.

Послідовність проведення косметичних процедур при жирній шкірі: обличчя миють гарячою водою з миючими засобами або очищують спиртовими лосьйонами; роблять парову ванну та очищують обличчя від «чорних цяток», епідермальних лусок, виділеного сала; проводять масаж; накладають в'яжучу маску (білкову, камфорну); після зняття маски тонізують обличчя, миючи холодною водою.

Програма проведення щоденних косметичних процедур за наявності жирної шкіри обличчя:

І. Зранку:

1. Миють обличчя теплою водою з додаванням гідрокарбонату натрію.

2. Протирають мильною піною чи гелем для вмивання (від LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml чи EffaclarEauMicellaire 200 ml; від

VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml, NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml чи Normaderm 3 in 1 - 125 ml).

3. Ополіскують холодною водою.

4. Протирають тонізуючим в'яжучим лосьйоном (від LaRoche-Posay: EffaclarLotion 200 ml; від VICHY: NormadermLotion 200 ml).

5. Наносять на обличчя рідку пудру (пудра LaRoche-PosayTolerianeTeintMineral чи TolerianeTeintMousse 30 ml) перед виходом на вулицю.

6. Роблять макіяж.

Макіяж при жирній шкірі повинен бути делікатним. Протипоказано накладати товстий шар пудри, за винятком тих випадків, коли під пудру накладають спеціальний крем для жирної шкіри, який містить лікарські домішки. Рум'яна для жирної шкіри повинні бути завжди сухими. Перед вмиванням косметику обличчя знімають змивальним розчином або міцелярною водою (від LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml, EffaclarEauMicellaire 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml, NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, Normaderm 3 in 1 -125 ml).

II. Ввечері:

1. Очищують шкіру нежирним кремом (від LaRoche-Posay: TolerianeUltraFluide 40 ml, TolerianeSoinProtecteurApaisant 40 ml; VICHY: NormadermSoinHydratation 24 H 50 ml, AqualiaThermalCrèmeLegere 50 ml) та миють теплою водою з гелем (LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml).

2. Протирають обличчя тонізуючим в'яжучим лосьйоном (до 25% етилового спирту) чи відповідними косметичними засобами (LaRoche-Posay: EffaclarLotion 200 ml; VICHY: NormadermLotion 200 ml).

3. Проводять самомасаж обличчя після змащування його живильним кремом для жирної шкіри (від LaRoche-Posay: TolerianeUltraFluide 40 ml, TolerianeRiche 40 ml; від VICHY: NormadermSoinHydratation 24H 50 ml, AqualiaThermalCrèmeLegere 50 ml).

4. Забирають з обличчя залишки крему м'якою серветкою.

5. Промивають очі протизапальним засобом.

Догляд за шкірою змішаного типу. За наявності нормальної шкіри і помірної секреторної активності сальних залоз на носі та підборідді обличчя можна вмивати водою з мильним засобом через день. Після вмивання середину обличчя слід протирати лосьйоном для жирної шкіри (LaRoche-Posay: EffaclarLotion 200 ml), а на щоки тонким шаром нанести зволожувальний або напівжирний крем (від LaRoche-Posay: TolerianeUltraFluide 40 ml, TolerianeSoinProtecteurApaisant 40 ml, EffaclarMAT; від VICHY: NormadermSoinHydratation 24H 50 ml, NormadermNuitDetox 40 ml, AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml). При підвищеній активності сальних залоз на носі та підборідді, а на щоках підвищеній сухості шкіри, ввечері перед вмивання щоки необхідно протерти змивальним розчином (від LaRoche-Posay:

EffaclarGelMoussant 200 ml, GelD'eauMicellaireDemaquillante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml), потім протерти ваткою з молочком чи міцелярною водою (від LaRoche-Posay: EffaclarEauMicellaire 200 ml, EauMicellairePeauSensibles 200 ml; від VICHY: NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, Normaderm 3 in 1 - 125 ml) , а ніс, лоб та підборіддя вмивати водою з милом чи (LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml).

Місця, де є вугрі, можна протирати рідиною наступного складу: шматок житнього хліба висушують в духовці, розтирають в ступці та висипають в баночку. Потім одну чайну ложку хліба заливають 3% розчином перекису водню до отримання кашкоподібної речовини. Ватним тампоном, змоченим цим розчином, круговими рухами протирають ділянки шкіри, уражені вуграми. На завершення обличчя протирають рідиною із двох чайних ложок молока розведених у стакані кип'яченої води. Після вмивання середню частину обличчя змащують стягуючим розчином, а щоки – поживним кремом.

Жінкам із наявністю маленьких пустул ввечері слід вмивати обличчя водою з милом, а ніс, підборіддя додатково промити змивальним розчином для жирної шкіри (від LaRoche-PosayEffaclarGelMoussant 200 ml, від VICHYNormadermGelNettoyant 200 ml). Гнійники слід обробляти аніліновими барвниками чи протирати «Зинеритом», «Дуаком», або змащувати пастою Лассара. Зранку ніс і середню частину обличчя протирають стягуючим розчином, очі промивають заваркою чаю, а щоки злегка змащують напівжирним кремом кремом (від LaRoche-Posay: EffaclarDuo+ 40 ml, EffaclarK+ 30 ml; від VICHY: NormadermSoinHydratation 24H 50 ml, NormadermNuitDetox 40 ml).

Якщо шкіра дуже чутлива до води та мила, ввечері необхідно вмити її відваром квітів ромашки або молочним розчином, а щоки злегка змастити напівжирним (від LaRoche-Posay: ToleranеUltraFluide 40 ml, ToleranеSoinProtecteurApaisant 40 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrèmeLegere/Riche 50 ml, LiftactivLegere/Riche) або дитячим кремами.

При шкірі змішаного типу радять подвійні маски: одну – на щоки та шию, іншу – на ніс, підборіддя та лоб.

У зв'язку з тим, що шкіра змішаного типу легко подразнюється та погано реагує на косметичні препарати, необхідно попередньо провести пробу на їх відповідність. Під час комплексної терапії таких пацієнтів звертають увагу на дієту: виключають гострі страви, обмежують використання вуглеводів та жирів, забезпечують необхідну кількість вітамінів і білків.

Догляд за в'янучою шкірою.На думку більшості фахівців, це явище зумовлене вродженою або набутою неповноцінністю та нестійкістю

сполучнотканинних структур шкіри обличчя та шиї. Неправильно роблять ті, які багато засмагають, тому що це зумовлює загрубіння шкіри обличчя.

При старінні шкіри відбувається згладжування межі між дермою та епідермісом. Дегенеративна атрофія шкіри на обличчі з'являється вже на третьому десятиріччі життя, більш виражені зміни настають в осіб старших 40 років. З 40-45 років відбувається зменшення товщини та атрофія епідермісу внаслідок стоншення шипуватого, зернистого, блискучого шарів. Роговий шар набуває рихлої будови і менше утримує вологу. Клітини його зменшуються в розмірах (дегідратація), а вміст пігменту збільшується. Зміна колагенових волокон відбувається внаслідок зменшення з віком кількості естрогенів, тому ознаки старіння шкіри на обличчі та шиї більш виражені в жінок, ніж у чоловіків.

Зменшення кількості клітинних елементів, вмісту води та гідрофільності шкіри спричинюють склероз її судин. В осіб старших 30 років шкіра втрачає свою ніжність, еластичність, стає більш сухою, тонкою, схожою на пергамент, набуває більше жовтого відтінку. Кількість потових залоз зменшується, сальні залози атрофуються. Знижується видільна функція шкіри, спостерігаються дистрофічні зміни в стінках фолікулів і цибулинах волосся. Волосся рідшає, стає сухим і ламким, втрачає пігмент. Підшкірна основа на обличчі та шиї в похилому віці зменшується, залишаючи після себе провислі мішки шкіри. М'язи обличчя та шиї стають в'ялими, атрофічними. Тому зовні шкіра перелічених зон вкривається сіткою різко виражених зморшок, стають помітними пори на центральних ділянках обличчя.

Зовнішні ознаки старіння обличчя та шиї поділяються на основні та ймовірні. До *основних ознак* належать: зниження пружності м'яких тканин, сухість та стоншення шкіри, поява зморшок, складок. *Ймовірними ознаками* є: набряк і пастозність навколо очей, пористість шкіри, телеангіектазії, рожеві вугрі, зірчасті ангіоми; гіпертрихоз, гірсутизм, гіперпігментація, себорейні кератози (папіломи, синильні бородавки), ксантелазми.

Профілактика зовнішніх змін шкіри. Загальні профілактичні заходи передчасного старіння шкіри передбачають застосування збалансованої кількості вітамінів, білків і мінеральних речовин у щоденному раціоні. Рекомендовані сирі овочі, фрукти, молочні продукти, мед тощо. Корисними є розвантажувальні дні 1-2 рази на місяць. Велике значення мають спорт, водні процедури, помірна інсоляція, правильний ритм праці і відпочинку, достатній сон. Для загальної стимуляції та підтримання функцій старіючого організму рекомендовані вітаміни (аевіт, ундевіт, декамевіт, волвіт, вітрум, аскорбінова кислота, рибофлавін, піридоксин, ціанокобаламін, нікотинова кислота, токоферолу ацетат, метіонін та ін.). Проводять оксигенотерапію.

У домашніх умовах рекомендовано: очищення шкіри спеціальними лосьйонами (від LaRoche-Posay: GelD'eauMicellaireDemaquillante 200 ml, EauMicellairePeauSensibles 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml, PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml) , обмеження застосування мила, пом'якшення та захист шкіри залежно від її типу із використанням

відповідних кремамів (від LaRoche-Posay: TolerianeUltra 40 ml, TolerianeUltraFluide 40 ml, TolerianeRiche 40 ml, TolerianeSoinProtecteurApaisant 40 ml, NutriticIntense 40 ml, NutriticIntenseRiche 50 ml, HydraphaseIntenseUVLegere 50 ml, HydraphaseIntenseLegere /Riche 50 ml, HydreaneLegere/Riche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml, IdealiaCrème 50 ml). Особливе місце посідає чергування кремів і масаж з вітамінами, біостимуляторами, бджолиним маточним молочком, рослинними речовинами. Позитивний ефект дає застосування гарячо-холодних компресів з настою або свіжих соків чи трав; маски з фруктів, ягід, овочів; прогладжування обличчя шматочками льоду, виготовленого з настою трав. Шкіру рекомендовано вмивати тільки зранку прохолодною водою. Короткочасне застосування холодної води позитивно впливає на температурну реакцію шкіри, покращує трофіку, нормалізує діяльність сальних залоз, тонізує шкіру. Для очищення шкіри ввечері доцільне використання лосьйонів, спиртових розчинів, рідких кремів, соків, рослинної олії.

Наносити крем на шкіру обличчя зранку та ввечері необхідно тонким шаром. Зранку крем наносять на вологу після вмивання шкіру, а залишки знімають серветкою. Ввечері після очищення шкіри лосьйонами, крем наносять ватним тампоном, попередньо змоченим в сольовому розчині або настої трав. При цьому шкіра отримує необхідну пом'якшувальну та захисну плівку. Перед виходом на вулицю захисні засоби наносять на шкіру тонким шаром і припудрюють для утворення захисної плівки.

Позитивний вплив на шкіру мають профілактичний або гігієнічний масаж обличчя, маски з біологічно і фізіологічно активними речовинами. При нанесенні крему крему (від LaRoche-Posay: HydraphaseIntenseLegere /Riche 50 ml; від VICHY: AqualiaThermalCrèmeLegere/Riche 50 ml) на шкіру обличчя і шиї слід застосовувати лише натискальні чи поплескувальні рухи.

З гігієнічних і водних процедур рекомендують:

1. Гарячий вологий компрес – сприяє зігріванню тканин, розширенню судин, посиленню кровопостачання тканин, поліпшенню всмоктування кремів і масок.

2. Холодний вологий компрес дає короткочасний ефект вологого холоду.

3. Контрастний гарячо-холодний компрес ефективний в комплексі з іншими процедурами, зокрема: перед чисткою обличчя, гігієнічним масажем.

4. Вапоризацію – розпилення водяних частинок по обличчю та шиї під великим тиском. У воду можна додати тонізуючі настої рослин, листя горобини, берези, м'яти).

Зняття косметики зі шкіри обличчя слід проводити за допомогою косметичного молочка, вершків чи інших змивальних розчинів (від LaRoche-Posay: GelD'eauMicellaireDemaquillante 200 ml, EauMicellairePeauSensibles 200 ml, MousseD'eauMicellaireNettoyante 150 ml, TolerianeLotion-Hydratante 200 ml; від VICHY: PureteThermaleGelNettoyant 200 ml,

PureteThermaleSolutionMicellaire 200 ml, PureteThermaleMousseNettoyante 150 ml).

Змащувати обличчя кремом необхідно зразу ж після вмивання, поки шкіра волога. При цьому крем легше всмоктується і не виникає відчуття стягування шкіри.

Рекомендований й ряд інших лікувально-профілактичних процедур, які слід проводити у фахових закладах залежно від типу шкіри, її особливостей, віку пацієнта, ін. (маски, кріомасаж, введення ботулотоксину, біревіталізація, мезотерапія, ін.)

1.2 Догляд заволоссям

Щодня ми наносимо різні засоби по догляду за волоссям, які не завжди дають позитивний ефект від використання. Вплив екології та ультрафіолетових променів, не правильне харчування, відсутність свіжого повітря і навіть недосипання можуть сильно зіпсувати структуру волосся.

Рекомендації щодо базового догляду за волоссям. Красиве і здорове волосся завжди привертають до себе увагу і дозволяють жінці відчувати себе привабливою і чарівною. Найчастіше гарне волосся зовсім не дар природи, а результат правильного і регулярного догляду за ним в домашніх умовах. При відсутності правильного, щоденного догляду за волоссям ніяка лікувальна маска для волосся, яка буде використовуватися епізодично, не матиме бажаного ефекту. Для догляду за пасмами необхідно користуватися комплексним підходом, який складається з 5 етапів: пілінг, очищення волосся, нанесення маски, застосування натурального масла, обполіскування

Перший етап допомагає позбутися від ороговілих лусочок, шкірного жиру і засобів для укладання. Рецепт засобу по догляду за волоссям на цьому етапі складається з двох компонентів: дрібної морської солі і касторової олії. Змішавши компоненти необхідно плавно масажувати пальцями шкіру голови, уникаючи інтенсивного втирання, що і може призвести до травми волосяних фолікулів.

Один з найбільш простих методів по догляду за волоссям – миття волосся. Важливо правильно підібрати шампунь залежно від типу волосся. Не можна мити волосся дуже гарячою водою, оскільки це дуже псує і навіть може послужити причиною їх випадання. Для миття волосся краще використовувати злегка теплу, а в кінці добре обполоснути прохолодною водою. Це пригладить внутрішні лусочки волосся і додасть волоссю здоровий блиск.

Для миття довгого волосся слід скористатися улюбленим шампунем, додавши в нього масло для підсушування або харчування в залежності від їх типу. Есенція грейпфрута або лимона допоможе жирному волоссю налагодити вироблення сальних залоз. Для живлення сухого волосся необхідно використовувати професійні маски чи додати в домашні маски мед

або жовток. Для додання еластичності пасмам рекомендують маску за таким рецептом:

1. Розтерти банан виделкою, додати сметану і реп’яхову олію.
2. Час дії маски – 20 хвилин, після чого миють волосся теплою водою.

Для живлення волосяних фолікулів слід використовувати маску за наступною схемою:

1. Перемішують в посуді по столовій ложці коньяк, маслакакао іжожоба.
2. Тримають на волоссі чверть години і змивають водою.

Одним з найбільш популярних і ефективних є домашній рецепт живильної маски з бананів і олії. Готується вона дуже швидко, інгредієнти цілком доступні, а позитивний результат після її застосування очевидний вже після першого разу. При цьому необхідні наступні інгредієнти: кокосова олія – 1 ст.л., рідкий мед – 1 ст.л., оливкова олія – 1 ст.л., банан – 1-2 шт.

Щоб волосся виглядало більш об’ємними, пишнимиі добре розчісувалося, після миття можна обполоснути його відваром з кропиви, кореня лопуха, зеленим чаєм та нанести бальзам або кондиціонер. Кондиціонер або бальзам необхідно наносити від середини волосся.

Краса волосся багато в чому залежить від його правильного розчісування. По-перше, воно має бути регулярним. Необхідно розчісуватися кожен раз, коли відчувається ускладнення при пропущенні пасом крізь пальці. По-друге, гребінець повинен бути завжди чистим, особистим і відповідати типу волоссю. Так, наприклад, пряме і тонке волосся краще розчісувати за допомогою гребеня, а густе й кучеряве – щіткою з натуральними щетинками. Гребінець не повинен бути металевим, тому що може травмувати і саме волосся, і шкіру голови, сильно електризувати волосся. По-третє, слід не забувати, що процес розчісування не обмежується лише функцією розплутування. Повільно і ретельно проводячи щіткою по локонам, ми запускаємо процес кровопостачання коренів і забезпечуємо легкий масаж шкіри голови, що активно впливає на зростання волосяних фолікулів. Починати розчісувати волосся потрібно з кінчиків, поступово піднімаючись все вище до коріння. Якщо волосся заплуталося, не потрібно проводити за ним щіткою знову і знову, від чого волосся січеться. У такому випадку треба акуратно розплутати вузлики руками і тільки потім продовжити розчісувати. Одним із секретів догляду за волоссям в домашніх умовах є те, що не слід розчісувати мокре волосся, оскільки вологе волосся чіпляється за гребінець і сильно розтягується. Від цього теж порушується структура волосся, відшаровуються лусочки, і воно починає сіктися.

До вибору гумок для волосся теж потрібно підійти відповідально. Занадто туга і вузька гумка сильно стягує волосся, що може пошкодити цибулину волосся і привести до випадання.

Регулярне рівняння кінчиків є необхідною процедурою в догляді за волоссям. Адже кінчики найбільше страждають від тертя, кліматичних умов, постійного розчісування. Слід рівняти кінчики волосся приблизно раз на три місяці. Після стрижки волосся виглядає набагато краще і здоровіше.

Варто теж правильно вибирати косметичні засоби. Наприклад, якщо в особи тонке, схильне до жирності волосся, то не слід вибирати для щоденного користування олійки, а, володіючи густими і важкими локонами, які моментально плутаються при русі, – не треба нехтують доглядом у вигляді кондиціонерів, масок, спреїв для неслухняного волосся. Не слід проводити домашні експерименти з фарбуванням, тобто перетворюватися з брюнетки в платинову блондинку вдома.

Ще одна порада по догляду за волоссям в домашніх умовах – це зведення до мінімуму травмуючих факторів. Необхідно максимально зменшити використання термобігудів, плойок, випрямлячів, старатися висушувати волосся природним способом. Звичайно, це вимагає більше часу на сушку, але краса й здоров'я волосся важливіше.

Термічні бігуді можна замінити папільйотками, які являють собою довгі смужки з м'якого еластичного матеріалу з дротом всередині. Діаметр папільоток варіює, тому чим більші необхідні локони, тим більший діаметр слід вибирати. Накручувати волосся на папільйотку дуже просто. Зазвичай спершу злегка збризкують волосся водою. Якщо потрібно, щоб локони протрималися довше, замість води можна використовувати пінку або мус для укладання. Потім накручують пасмо на папільйотку, починаючи з кінчиків. Біля коренів папільйотки фіксується за рахунок дроту, що знаходиться всередині. Накручені папільйотки тримають на голові приблизно близько години. Цей час індивідуально і залежить від типу волосся.

Якщо все-таки необхідно використати плойку або щипці для випрямлення, то спочатку слід побризкати волосся термозахисним спреєм, який захищає локони від впливу високої температури, і, при цьому, не склеює їх. Зазвичай до складу таких засобів входять амінокислоти, які доглядають за волоссям зсередини і полегшують розчісування.

Правильне харчування – найважливіший елемент в догляді за волоссям. Здорове харчування необхідне не тільки для краси волосся, але і є запорукою молодості, енергійності і здоров'я всього організму в цілому. Щоб волосся виглядало гарним, необхідно щоб у їжі були присутні елементи з усіх основних харчових груп – зернові культури, овочі, кисломолочні продукти, свіжі фрукти і овочі, м'ясо, риба, соки. Слід постаратися звести до мінімуму солодощі, борошняні, гострі і смажені страви і відмовитися від куріння і алкоголю. Необхідно щодня випивати достатню кількість чистої води.

Догляд за різними типами волосся. Для правильного догляду за волоссям необхідно визначити їх тип: жирні, сухі або нормальні. У кожного типу є свої особливості, тому необхідно правильно підбирати засоби по догляду за волоссям.

Зовні *жирне волосся* виглядає цілком здоровими і шовковистим. Таке волосся необхідно мити щодня із-за високої активності сальних залоз, яка знижується при збалансованому харчуванні регулярному і правильному догляді за волоссям. Мити волосся необхідно засобом з дьогтем. Після миття необхідно нанести маску для жирного волосся. Не потрібно розчісувати часто жирне волосся і робити масаж голови.

При активному виробленню сальних залоз регулярно ополіскують волосся трав'яним відваром (алое, липою, м'ятою або ромашкою) і наносять маски з глиною чи на основі трав'яного настою з 2 столовими ложками зеленої глини. Маску наносять на 30 хвилин, а потім змивають шампунем.

Підвищена ламкість, відсутність шовковистості – основні недоліки *сухого волосся*. Їм необхідний комплексний догляд, спрямований на відновлення структури і наповнення вологою локонів. Перед миттям наносять на волосся касторову олію, а на кінчики – захисний силікон. Користуватися необхідно шампунями з живильним комплексом, силіконом і ліпідами. У домашні маски слід додавати мед або жовток.

Візуально збільшити обсяг *тонких пасом* можна, підібравши правильну стрижку і зробивши колорування або мелірування. Тонкі пасма миттєво забруднюються і вимагають частого миття. Правильно підібраний шампунь для створення об'єму додасть їм бажаного результату. Наносити бальзам необхідно тільки на кінці волосся. Такі пасма потребують додаткового догляду. Маски з глини і чорного хліба сприяють зволоженню волосся зсередини. Додати тонким пасмам об'єму можна, зробивши хімічну завивку. Стрижка гарячими ножицями не тільки модна, але і корисна для тонкого волосся.

При догляді за нарощеним волоссямна капсулах слід обережно мити їх шампунем із зволожуючим комплексом, а потім, попередньо розчесавши, нанести бальзам, уникаючи область прикріплення капсул, та м'яким рушником промокнути локони на кілька хвилин для вбирання вологи. Вночі рекомендовано заплести вільну косу або надіти шапочку. Розчісувати волосся після висихання слід гребінцем з рідкими зубцями. Починати необхідно від кінчиків переходячи до коренів, бажано акуратними рухами. Прочісують штучні пасма три рази в день.

Фарбувати нарощене волосся варто за допомогою фахівця. Роблять укладання і живильну маску теж дбайливо, не пошкодивши самі капсули. По мірі інтенсивності відростання власного волосся рекомендується проводити корекцію нарощеного волосся на капсулах кожні три місяці.

Особам з кучерявими локонами слід уважно ставитися до догляду за волоссям, щоб зберегти пружні завитки блискучими і шовковистим. Для цього вибирають шампунь з максимально легкою текстурою. При нанесенні кондиціонера категорично забороняється розподіляти його гребінцем. Сушити кучерики найкраще руками з допомогою насадки дифузор. Вибираючи гребінець віддають перевагу натуральним матеріалам з рідкими зубцями.

Пофарбовані пасма додають тонкому волоссю зорового обсягу. Результат перетворення помітний оточуючим. Проте процедура фарбування надає негативний вплив на їх структуру, із-за шкідливого хімічного впливу фарби. Волосся починає ламатися і пересушуватися. Виконуючи наступні поради можна позбавитеся від проблем пошкодженого волосся:

• Користуйтеся шампунем і бальзамом з позначкою для фарбованого або мелірованих пасом. Зазвичай такі серії насичені вітамінними комплексами для підтримки здорового стану волосся.

• Зведіть до мінімуму укладання праскою і феном. Для створення локонів скористайтесь поролоновими бігудями.

• Уникайте полоскання відварами з трав. Вони можуть пофарбувати пасма в небажаний відтінок.

• Регулярно живіть волосся масками.

• Захищайте волосся від потрапляння на них прямих сонячних променів. Вигоріла зачіска виглядає недбало, а зайві пересушування волосся призведе до їх ламкості.

• Вибирайте гребінець з натурального ворсу з рідкими зубцями, який запобігає заплутуванню волосся.

Рекомендовані наступні маски для пошкодженого волосся у домашніх умовах:

1. Для додання волоссю блиску і запобігання облисіння перед кожним миттям слід втирати в корені реп'яхову, оливкову або касторову олії.

2. Забезпечити інтенсивність фарбованого волосся допоможуть насіння льону, мед і виноград. При цьому слід зробити із винограду кашку і змішати з іншими інгредієнтами. Крім цього:

- кефір та яйце – допоможуть поліпшити стан волосся;
- хна, розведена в теплій воді, – не замінима для фарбованого волосся в літній сезон;
- зволожити локони можна, змішавши кефір та апельсин.

Всі маски тримати на волоссі не більше 25 хвилин і змити теплою водою з м'яким шампунем.

Дотримуючись деякі рекомендацій по догляду за *висвітленими волоссям*, можна забути про їх сухість, ламкість і жовтизну пасом. Для фарбування в світлий тон рекомендують вибирати фарби без аміаку, адже вони найменш ушкоджують структуру волосся. Слід зробити легкий масаж шкіри голови перед основним миттям, який допоможе активізувати волосяні цибулини. Появі жовтизни на пасмах можна запобігти застосуванням відтінкових шампунів попелястого або перлового відтінку при кожному третьому митті У складі масок не повинно бути трав'яних настоїв, які можуть фарбувати волосся в небажаний відтінок.

Пропонуємо кілька рецептів масок для застосування:

1. Маску з масел алое, жожоба, які взяті в однакових пропорціях, наносять на 30 хвилин на всю довжину волосся.

2. Натуральний йогурт, яйце додадуть волоссю шовковистості, блиску.

3. Для зміцнення волосся готують суміш з кислого молока і дріжджів (2 чайні ложки).

4. Втирання соку цибулі використовують в профілактичних цілях для зменшення облисіння.

Після нанесення будь-якої із запропонованих масок обов'язково добре промивають волосся з улюбленим шампунем.

Відновлення волосся після хімічної завивки. Кучері – клопітка справа для дівчат з прямим волоссям. Тому, зробивши завивку, можна заощадити час. Проте така процедура псує структуру волосся. Для охайного вигляду завитків слід використовувати спеціальний шампунь і бальзам для локонів після хімічної завивки, які допоможуть впоратися з пошкодженими пасмами. Раз на тиждень користуються зволожуючою маскою з натуральними маслами чи гірчицею. Для укладання вибирають засоби з лікувальними добавками.

Догляд за волоссям після випрямлення. Після кератинового випрямлення лусочки волосся закриваються, кучеряві пасма випрямляються і набувають здоровий блиск і шовковистість. Волосся після такої терапії вимагають особливого догляду. При правильному догляді ефект від випрямлення можливо зберегти до 5 місяців. Після процедури випрямлення забороняється мити волосся перші три доби, туго зав'язувати та заколювати волосся. Якщо пасма необхідно зібрати, то користуються шовковою стрічкою. Фарбувати волосся можна через 2 тижні. Варто відмовитися від відвідування лазень і саун. Для миття такого волосся найкраще підійде дитячий шампунь або спеціальний без наявності сульфату. Для сну слід вибирати шовкову або сатинову шапочку. Обов'язково користуються масками для відновлення волосся.

Поради по догляду за волоссям у зимовий час. Вплив низьких температур взимку в поєднанні з сухим повітрям в приміщеннях чинять негативний вплив на зачіску. Перебуваючи вдома або на вулиці у вітряну погоду, волосся краще збирати в хвостик або в косичку, що запобігає його сплутуванню на вітрі або тертю в одяг. Взимку волосся треба ховати під шапку або капюшон, щоб вони не псувалися на морозі і не відчували на собі різкі перепади температур. А влітку бажано захищати волосся від палючого сонця. Для цього можна використовувати або головний убір, або спеціальні сонцезахисні засоби для волосся.

Щоб зберегти натуральний блиск пасом і надати пружності локонам слід: добавляти в раціоні харчування більше фруктів і овочів; зволожувати шкірні покриви за допомогою пиття великої кількості чистої води; масажувати шкіру голови для поліпшення кровообігу і швидкого росту волосся; використовувати живильні маски з ефірними маслами і вітамінами для відновлення структури волосся. Нанесення сироватки з зволожуючим комплексом створить миттєвий ефект розкішних локонів.

1.3 Догляд за шкірою та волоссям при себореї

Запобігти себореї та лікувати її дуже важко, оскільки при цьому необхідно лікувати всі патологічні відхилення в організмі, зокрема: внутрішні органи, нервову та ендокринну систему тощо.

Для запобігання себореї та регуляції жирової функції шкіри найбільш доцільними є профілактичні та лікувальні заходи. Перш за все, необхідно строго дотримуватись гігієни жирної чи сухої шкіри. При себореї необхідно більше перебувати на свіжому повітрі та помірно опромінюватися на сонці.

Корисними є сірчані мінеральні води у вигляді ванн і прийому всередину. Сірка нормалізує жирову секрецію шкіри та діяльність кишечника (усуває запори). Її приймають з медом або цукром. У деяких жінок при застосуванні сірки розвивається коліт.

При себореї необхідно уникати прийому жирних, консервованих, гострих страв, обмежити застосування вуглеводів – хліба, шоколаду, меду, варення, солі. Слід дотримуватися переважно вегетаріанської, багатої на вітаміни їжу, часто включатидо щоденного раціону кисломолочні продукти, сир, овочі, фрукти. Свіжі пивні дріжджі з великим вмістом вітаміну В мають добру лікувальну дію. Необхідні повноцінний сон, заняття спортом. Часто призначають полівітаміни.

При неврозі, подразливості, перевтомі показані препарати брому, малі транквілізатори.

З методів фізіотерапії застосовують струми д'Арсонваля, діатермію симпатичних вузлів, ультрафіолетове опромінення. Широко використовують парафінові аплікації на ділянку волосистої частини голови (волосся зголюють перед кожною процедурою) з наступним енергійним масажем. Процедури проводять через день, курс 15-20 аплікацій. Показано збризкування шкіри голови хлоретилом до появи інею, курс 20-25 процедур, які проводять через день. Застосовують також кріотерапію рідким азотом, масаж волосистої частини голови та шиї.

Місцеву терапію проводять з урахуванням ступеня саловиділення шкіри голови. Перед лікуванням лікар повинен попередити хворого, що в перші дні терапії, а також при митті голови підсилиться випадання волосся. У випадку дуже сильного випадання волосся від місцевої терапії слід тимчасово утриматися. Звичайно застосовують засоби, що дезінфікують шкіру, які спричинюють розширення кровоносних судин і тим самим покращують обмін речовин у тканинах, а також такі, що стимулюють діяльність фолікулів волосся. Перед початком місцевого лікування рекомендовано помити волосся.

Засоби, які застосовуються при підвищеному саловиділенні.

Лікування тіосульфатом натрію: ватним тампоном, змоченим 60% розчином тіосульфату натрію, протирають шкіру волосистої частини голови, розділяючи волосся на проділи. Після підсихання і появи на шкірі кристалів втирають 6% розчин хлористоводневої кислоти (в кожен проділ втирають свіжим тампоном). Курс – 15-20 процедур, які проводять в умовах лікувально-косметичного кабінету. Масаж роблять тільки при першому відвідуванні та після миття голови. В усі наступні сеанси до застосування тіосульфату натрію проводять дарсонвалізацію, після чого в шкіру втирають один із розчинів:

Rp.: Sol. Natrii thiosulfatis 60%-200 ml
D.S.: розчин №1.

Rp.: Acidi hydrochlorici 6%-200 ml
D.S.: розчин №2.

Радять втирання спиртового екстракту нафталанової нафти через день протягом 1,5-2 місяців.

Rp.: Naphtalani 50,0
Spiritus aethylici 96% - 50 ml
D.S.: профільтрувати через 48 год та втирати в шкіру голови.

Втирають також спиртові розчини з дьогтем, сіркою, саліциловою кислотою, настоєм стручкового перцю.

Rp.: Capsici
Chsnae simpl. aa 5 ml
Ol. Ricini 10, 0
Spir. aethylici 70% ad 100, 0 ml
M.D.S.: зовнішнє.

Якщо перелічені засоби лікування не допомагають, то практично здоровим особам у віці 20-40 років, які страждають випаданням волосся з явищами себореї, призначають гормональні препарати. Чоловікам показані втирання в шкіру крему з 0,1% синестролу. Склад крему: синестрол – 0,1 г, емульгований віск – 5 г, кісточкова олія – 5 г, спирт етиловий 96% – 2 мл, гліцерин – 2г, геранієва олія – 0,3 г, вода дистильована до 100 мл. Крем втирають тільки в лобну та потиличну ділянки (ділянки, де випадає волосся) 2-3 рази на тиждень; курс 20-25 процедур.Після кожних 10 процедур хворого оглядає лікар. Після появи в чоловіків болючості сосків втирання крему слід припинити, а після зникнення перелічених проявів лікування можна поновити, подовживши інтервали між процедурами.

Гормональний крем можна втирати після масажу волосистої частини голови (на одну процедуру потрібно 3-5 г крему). Масажистка повинна проводити процедуру в гумових рукавичках. Волосся розділяють тонкими прядками по проділах і легкими рухами втирають в шкіру крем. Через 30 хвилин залишки крему з поверхні шкіри та волосся забирають паперовою серветкою. Курс лікування можна поновити через 3-6 місяці.

Жінки до початку лікування синестроловим кремом повинні бути обстеженими гінекологом, щоб виключити захворювання жіночої статевої сфери, при яких застосування крему є протипоказанням. При нормальній функції яєчників крем, який містить 0,1% синестролу, необхідно втирати в другій фазі циклу (після 16-го дня від першого дня менструації при 28-денному циклі). Жінкам з гіпофункцією яєчників рекомендовано застосовувати крем, який містить 0,25% синестролу, втираючи його в першій фазі циклу, починаючи з 6-7-го дня, кожний день. За 3 дні до менструації лікування припиняють. Курс лікування – протягом 2-3 менструальних циклів. При лікуванні синестроловим кремом можлива затримка менструації. У цьому випадку при проведенні лікування в наступному циклі втирання крему припиняють за 5-6 днів до настання менструації.

Хворим радять постійно користуватися шампунем для жирного волосся (DERCOS 200мл) чи знежирювальними, підсушувальними і злущувальними засобами, які запобігають закупорці пор та сприяють виходу секрету блокованих сальних залоз:

Rp.: Rp :Acidi salicylici
Sulfuris pracipitati aa 1,
Acidi acetici 0,9 ml
Picis liguidae 2,1
Spiritus aethylici 96% - 30 ml
M.D.S. зовнішнє.

Rp.: Resorzini 2, 0
Aetheris sulfurici 30, 0 ml
Sol. Acidi borizi 3%
Spir. aethylici 96% aa 30 ml
M.D.S.: зовнішнє.
Rp.: Zaevomycetini 2,0
Aetheris pro narcosi 30 ml
Sol. Acidi borizi 3%
Spiritus salicylici 2% aa 50 ml
M.D.S.: зовнішнє.
Призначають всередину і місцево антибіотики тетрациклінового ряду.
Rp.: Tetrazeclini 1, 0
Trixopoli 3, 0
Saponis viridis 1, 0
Ag destill 15 ml
Benzilii benzoatici 10 ml
Dimexidi 20 ml
M.D.S.: зовнішнє
Для укріплення волосся рекомендують:
Rp.: Chlorali hydratis 10, 0
T-rae Capsici
Chloroformii aa 10 ml
Sol .synaestrali deosac 2% - 1, 0 ml
Spiritus aethylici aa 100 ml
M.D.S.: втирати в корені волосся

Засоби, які використовуються при зниженому саловиділенні.*Лікування 10% сірчаною маззю:* волосся розділяють тонкими пасмами по проділах і втирають в 1/4 частини шкіри голови мазь протягом 3-5 хвилин Процедури проводять кожного дня протягом 8 днів; 9-й день – відпочинок; на 10-й день голову миють кип'яченою водою з «Дитячим» чи ланоліновим милом, чи шампунем для жирного волосся DERCOS 200 мл, від LaRoche-Posay: LipicarSindetA.P.+ 400 ml, LaRoche-PosayLipicarGelLavante 400 ml. Закінчують миття голови полосканням водою, підкисленою столовим оцтом або лимонним соком (2 столові ложки оцту на 1 л води). Лікування проводять протягом 1 ½ - 2 міс.

Хворим із добре вираженим волосяним покривом, який затрудняє мазеву терапію, показано лікування концентрованим розчином борної кислоти. Метод полягає в наступному: голову миють перекип'яченою водою

з «Дитячим милом» чи від LaRoche-Posay: LipicarSindetA.P.+ 400 ml, LipicarGelLavante 400 ml і полощуть у воді, підкисленій оцтом або лимонним соком, як зазначено вище. Наступного дня готують такий розчин: 2 чайні ложки борної кислоти розчиняють в 150 мл гарячої перекип'яченої води (розчин готують кожного разу свіжий). Розчин періодично збовтують і втирають в шкіру голови ваткою, розділяючи волосся на окремі пасма. Вологе волосся пов'язують хусткою на ніч. Лікування проводять 3 дні підряд, на 7 день – відпочинок. На 10-й день миють голову та повторюють цикл лікування. Проводять 2-3 таких цикли.

Періодично (раз в 5-6 місяців) одноразово можна використовувати для лікування сульсенову пасту або сульсенове мило. Спочатку миють, а потім у вологу шкіру втирають сульсенову пасту протягом 3-5 хвилин. Через 10 хвилин волосся промивають теплою водою, енергійно спінюючи пасту, а потім полощуть розчином, підкисленим столовим оцтом або лимонним соком. При застосуванні сульсенового мила спочатку миють волосся з «Дитячим» милом, чи із серії Бютхен, а потім сульсеновим. Мильну піну ретельно втирають в шкіру голови та залишають на 7-10 хвилин, після чого волосся промивають теплою перекип'яченою водою з лимонним соком.

1.4 Догляд за шкірою при вугровій хворобі

Догляд за шкірою при вугровій хворобі передбачає постійну боротьбу з її клінічним проявам (папулами, пустулами, вугрями) на тлі функціональних змін внутрішніх органів.

Гігієнічний догляд за себорейною шкірою запобігає появі *чорних вугрів* чи комедонів*(comedon),* які утворюються внаслідок застою секрету в вивідних протоках сальних залоз. Чорний колір зумовлюється не тільки забрудненням, скільки окисненням рогової речовини епідермальних клітин киснем. Іноді чорні цятки є результатом потрапляння фарби (застосування косметичних засобів: різних рум'ян і кремів) в розширені пори сальних залоз. Тому за наявності розширених пор необхідно уникати застосування пудри, рум'ян і кремів, які містять ртуть і вісмут.

Ретельне вмивання обличчя, протирання шкіри спиртовими розчинами, туалетною водою (від LaRoche-Posay: EffaclarGelMoussant 200 ml, EffaclarEauMicellaire 200 ml, EffaclarLotion 200 ml; від VICHY: NormadermGelNettoyant 200 ml, NormadermMousseNettoyante 200 ml, NormadermSolutionMicellaire 200 ml, Normaderm 3in1 125 ml, NormadermLotion 200 ml) за наявності поодиноких комедонів достатні, щоб запобігти їх появі або усуненню. При численних чорних вуграх перед їх усуненням відвідують парову баню або накладають гарячий вологий компрес. Комедони видалити найлегше за допомогою спеціальної ложечки з отвором в середині, аби уникнути запалення шкіри. Видавлювання можна зробити і пальцями, які попередньо дезінфікують, не натискаючи на канали сальних залоз, щоб уникнути їх запалення і закупорки, що може в протилежному випадку призвести до появи юнацьких вугрів.

Жирну шкіру після видалення чорних вугрів слід протирати будь-яким дезінфікуючим розчином. Для більш легкого усунення комедонів можна застосовувати сольові процедури. При жирній шкірі обличчя необхідно обтерти мильною піною з додаванням морської солі. Якщо шкіра суха, то її слід перед проведенням сольової процедури змастити яким-небудь жирним кремом або олією. Чистку обличчя від чорних вугрів необхідно проводити не частіше 2-3 разів на тиждень для уникнення подразнення.

Білі вугрі, просянка *(milium)* – множинні точкові щільні вузлики білого кольору, які іноді досягають розміру шпилькової головки, і трохи підіймаються на рівнем шкіри. Характерні для будь-якого віку. Часто супроводжують запальні процеси на шкірі обличчя.

Білі вугрі найчастіше локалізуються на обличчі, переважно на скронях, повіках, щоках у людей із себореєю. Хоч і рідко, але вони можуть з'являтися на спині, кистях, статевих органах у чоловіків. Представляють неприємний косметичний дефект. Часто вони поодинокі, але можуть і групуватися. Білі вугрі виникають при закупорці вивідних протоків сальних залоз, що призводить до затримки сала і розростання епітеліальних клітин або клітин сальних залоз. Ці клітини нашаровуються одна на другу (як луска цибулини) концентрично, утворюючи тверду масу, яка формує білий вугор. Зазвичай білі вугрі первинні, виникають без попередніх змін на шкірі. Рідше вони з'являються вторинно після запальних захворювань. Лікування їх достатньо складне. Шкіру попередньо підсушують, потім білі вугрі обережно видаляють верхнім кінцем голки, попередньо продезінфікованої. Після того, як верх білого вугра проколений, чистими пальцями легко витискають його вміст. Місце витискування обережно дезінфікують спиртом, а при появі крові – 5% розчином йоду спиртовим. Білі вугрі можуть бути видалені і шляхом припікання (малою силою струму) за допомогою електричної голки. При множинних вуграх, особливо, якщо вони маленькі та поверхневі, можна застосовувати відлущувальні мазі під контролем лікаря.

Юнацькі вугрі спостерігаються в молодих осіб із жирною шкірою та розширеними порами, при цьому чорні вугрі з'являються в отворах сально-волосяного мішечка. Гноєрідні мікроби, які знаходяться на поверхні останнього, призводять до запалення сальних залоз, в результаті чого з'являються гнійні вузлики. Іноді такі вузлики проникають вглиб, утворюючи більші синьо-червоного кольору вузли, які в центрі нагноюються і виходять на поверхню. З них виділяється жовто-зелений гній з кров'ю. Після одужання залишаються сліди. Юнацькі вугрі можуть бути різними: у вигляді чорних вугрів, синювато-червоних вузликів, частково з гноєм. Разом із цим видно пігментні плями та втягнені рубці. Більша частина змін і ускладнень на обличчі пов'язана з інфікуванням, яке настає внаслідок неправильного видалення юнацьких вугрів.

Юнацькі вугрі з'являються в пубертатний період, але можуть спостерігатися у віці 30 і навіть 40 років. Поява їх пов'язана з підсиленою гормональною діяльністю статевих залоз, що призводить до підвищеної секреції сала з тими самими кількісними та якісними змінами, що й при

себореї. Велике значення при цьому захворюванні має ураження кишечника (хронічні коліти, гастрити, запор тощо). Вживання алкоголю, кави, шоколаду, гірких, солених, жирних,солодких і мучних страв також сприяє появі юнацьких вугрів. Найбільш часто вони спостерігаються в людей, які не дотримуються правил гігієни. Іншими чинниками появи юнацьких вугрів є ендокринопатії, вторинний імунодефіцит внаслідок виснажливих захворювань, анемія, фізична та нервова перевтома.

Проникаючи в глиб сальної залози, гноєрідні мікроби спричинюють запалення в більш глибоких відділах шкіри. На ній з'являються яскраво-червоні болючі вузли, що відрізняються в'ялим перебігом – *абсцедуючі (флегмонозні) вугрі* (*acnephlegmonosa*), які іноді самі тріскаються із виділенням в'язкого кров'янисто-гнійного ексудату. Після загоєння утворюються рубці, часто келоїдні.

Конглобатні вугрі (*acne conglobatae*) більш характерні для чоловіків. Поряд із папульозними та флегмонозними вуграми є скупчення запальних елементів, які зливаючись, утворюють суцільний масивний інфільтрат. Одні з них зберігають щільну консистенцію, інші під час розвитку пом'якшуються, отримуючи кілька отворів. При цьому виділяється гнійно-сукровичний ексудат. Рубці після загоєння мають різний вигляд: гіпертрофічні, келоїдні. Запальні вугрові елементи, збільшуючись в розмірах, стають щільнішими, болючими, набувають ціанотичного відтінку. В центрі деяких конглобатних вугрів є пустули. Розташовуються такі вугрі переважно на бічних поверхнях щік, шиї, спині, грудях.

Майже всі клінічні форми вугрів поєднуються в різних комбінаціях, але можуть існувати і окремо. Лікування вугрового висипу має бути комплексним. Проводять ретельне клінічне обстеження. За наявності юнацьких вугрів, що супроводжуються ускладненнями, необхідне й медикаментозне лікування (місцеве та загальне), яке має проводити лікар-фахівець. Мета місцевого лікування – звільнити шкіру від надмірної жирності. Найбільш доцільними засобами для цього є щоденне вмивання гарячою водою з милом, а також численні обтирання відповідним лосьйоном або саліциловим спиртом. Комедони видаляються найлегше після парової ванни (з настою ромашки або гідрокарбонату натрію). Місцево використовують також сірчані пудри. Всередину призначають вітаміни (ретинол, свіжі пивні дріжджі), тривалий час і в малих дозах антибіотики. Останні сприяють усуненню себореї, яка є причиною юнацьких вугрів. Сьогодні патогенетично обґрунтованим є лікування ретином-А у вигляді крему, рідини чи для системного застосування, але тільки під наглядом лікаря.

У загальному лікування проводять поетапно. При виражених запальних явищах призначають антибіотики для системного застосування (доксициклін по 0,1 г двічі на день, джозаміцин по 0,25-0,5 г 4 рази на день, кліндаміцин по 0,15-0,3 г 4 рази на день 14-28 днів, азитроміцин 0,5-1 г раз на добу 3 дні, потім по 250 мг 2 рази на тиждень 9 днів). При тяжких формах призначають системні ретиноїди (ізотретиноїн по 0,5-1 мг/кг; максимальна добова доза 60-

80 мг, 1 раз/добу, 2-4 тижні з подальшим зниженням дози, загальна тривалість лікування – 4-6 місяців зі щомісячним контролем біохімічних показників крові).

При вуграх, що мають торпідний перебіг, призначають стафілококовий антифагін (1-2 курси), який вводять внутрім'язево за схемою: 1-й день – 0,2мл; 2-й день – 0,3 мл, 3-й день – 0,4 мл, і т.д. до 10-го дня, тобто додаючи до кожної ін'єкції 0,1мл, доводять дозу до 1 мл. Якщо препарат вводять через день, то на кожну ін'єкцію додають 0,2 мл. Із засобів неспецифічної терапії застосовують аутогемотерапію, ультрафіолетове опромінення, ін'єкції алое.

При флегмонозних і конглобатних вуграх, що мають торпідний перебіг, застосовують наступний метод: у шприц з кров'ю хворого (3-5-7-9-11-13-15 мл) додають 400 000 -500 000 ОД бензилпеніциліну та стафілококового антифагіну в наростаючих дозах (0,2-0,4-0,6-0,8-1-1,2-1,4-1,6-2 мл) і вводять внутрішньом'язово через день на курс 8-10 ін'єкцій. Перед кожною ін'єкцією внутрішньовенно вводять 5-10 мл 10% розчину хлориду кальцію

З метою покращення функції сальних залоз рекомендують очищену сірку по 0,5 г 3 рази на день за 30-40 хвилин до їди 2-3 місяці. Для зниження екскреції шкірного сала призначають препарати цинку (цинктерал по 1-2 таблетці 1 раз на день, цинкіт по 1-2 драже чи розчинній таблетці 1 раз в день за 1 годину до їди або через 2 години після їди протягом місяця) в поєднанні з вітаміном А.

Гормональна терапія при акне призначається жінкам, що мають надлишок чоловічих гормонів або при підвищеній чутливості шкіри до чоловічих статевих гормонів, тому ціль гормональної терапії – перешкодити негативному впливу андрогенів на сальні залози. Цього можна досягнути з допомогою антиандрогенів або речовин, які зменшують ендогенний синтез андрогенів яєчниками чи наднирниками (оральні контрацептиви, глюкокортикоїди). Серед оральних контрацептивів рекомендовано препарати з антиандрогенною активністю, до яких належать етинілестрадіол + норгестимат (силест), етинілестрадіол + норетиндрол ацетат (норлестрин), дроспінерон + етинілестрадіол (джес, ярина, анабелла, відора), етинілестрадіол + левоноргестрел (мінізістон, овідон, оралкон). Для досягнення ефекту прийом повинен становити не менше 6 місяців.

Глюкокортикостероїди для хворих з акне призначають строго за індивідуальними показами (при дисфункції кори надниркових) з урахуванням побічних ефектів.

Агоністи гонадотропін-рилізінг гормону (лейпрорелін, леупродил) впливають на гіпофіз, в результаті чого відбувається зменшення секреції гонадотропінів (гормонів гіпофізу, які стимулюють активність статевих залоз) і статевих гормонів. Але препарати цієї групи використовують для лікування тільки тоді, коли акне є супутньою патологію, а дана група препаратів призначена для лікування основного.

Антиандрогени (спіронолактон, ципротерону ацетат, флутамід) блокують рецептори андрогенів, інгібують 5α-редуктазу. Спіронолактон (верошпірон) призначають 50-100 мг двічі на день. Можна комбінувати з

оральними контрацептивами. Антиандрогенною дією володіє ципротерону ацетат (діане 35) – прогестоагенний антиандроген і флутамід (флутафарм феміну) – блокатор рецепторів андрогенів, який рекомендують по 250 мг двічі на день. Крім того, призначають пробіотики (мутафлор по 1-2 капсули в день, ентерожермін по 1 капсулі 3 рази в день, біон 3 по 1 таблетці в день) протягом місяця, імунотерапію (стафілококовий антифагін, стафілокока вакцина), аутогемотерапію.

При неврозах і для корекції психосоматичних розладів рекомендують заспокійливі (валер'янку, персен, сонапакс), нейрорегулятори та анксіолітики (гамалате В6 по 1-2 таблетки 2-3 рази в день протягом 1-3 місяців).

Необхідна й місцева терапія, яка полягає, в першу чергу, в правильному догляді за себорейною шкірою. Слід своєчасно очищувати шкіру від чорних вугрів, щоб запобігти появі юнацьких. При усуненні комедонів слід дотримуватись особливої обережності, щоб не поранити і не інфікувати шкіру.

Для зовнішнього лікування використовують лікарські засоби, які нормалізують процеси кератинізації (адапален), топічні ретиноїди (ізотретиноїн, третиноїн), антибактеріальні топічні засоби: азелаїнову кислоту (скінорен, акнестоп), фузидієву кислоту (фузідерм), метронідазол (метрогіл, розамет), кліндаміцин (далацин Т), цинку ацетат дигідрат (зинерит), бензоїлу пероксид, тощо, тривалістю 1-3 місяці.

Доцільно використовувати гормональні креми. Покази до лікування гормональними кремами такі:

1) вугровий висип у практично здорових осіб у віці 20-35 років;
2) тяжка клінічна форма вугрового висипу (абсцедуючі, конглобатні вугрі) за відсутності ефекту від проведеної раніше терапії;
3) вугровий висип у жінок при порушені оваріальної функції.

При призначенні гормональних кремів жінки повинні бути попередньо обстежені гінекологом. Протипоказання до лікування гормональними кремами: захворювання печінки та травного тракту, мастопатія, гінекологічні захворювання, вагітність.

Методика застосування гормональних масок. Шкіру протирають знежирювальним лосьйоном. Гормональний крем наносять рівномірно на ті ділянки шкіри, де є вугровий висип, не захоплюючи здорової шкіри. Через 1 год. крем знімають сухим ватним тампоном і шкіру припудрюють тальком. Гормональні маски застосовують 1 раз на день. Концентрація синестролу залежить від поширення патологічного процесу. Чим поширеніше вогнище ураження (обличчя, шия), тим менша концентрація препарату (0,01%). На невеликі вогнища накладають крем 0,1% і 0,15% синестролу. Лікування проводять курсами по 12-15 масок. Для отримання необхідного терапевтичного ефекту призначають від 2 до 5 курсів з інтервалом 10-15 днів.

При уражених запальних явищах шкіру необхідно протирати знежирювальними та дезінфікуючими спиртовими розчинами з антибіотиками, сіркою, 2% резорцином, 2-5% саліциловою кислотою, 5-10% камфорою.

Rp.: Sulfuris praecipitati
Streptocidi aa 7,0
Aetheris pro narcosi 0 ml
Sol. Ac. borizi 3%
Spiritus salicylici 2% aa 50 ml
M.D.S.: зовнішнє.

Rp.: Ievomycetini 1,0
Aetheris pro narcosi 10 ml
Sol. Ac borizi 3%
Spiritus salicylici 2%
Spir. aethylici 70% aa 45 ml
M.D.S.: зовнішнє.

Rp.: Resorzini 2,0
Aetheris pro narcosi 10 ml
Sol. Ac. borizi 2%
Spir. aethylici 70% aa 45 ml
M.D.S.: зовнішнє.

З фізіотерапевтичних методів призначають електрофорез різних лікарських препаратів: антифагіну, сульфату цинку, іхтіолу. Після зникнення гострих запальних явищ доцільно провести електрокоагуляцію пустульозних елементів. Лікування рідким азотом доцільне при тяжких формах вугрового висипу, розташованого не тільки на обличчі, але й в ділянці грудей, спини, плечей. Рідкий азот застосовують в вигляді кріомасажу або замороження окремих елементів, гіпертрофічних і келоїдних рубців.

За відсутності запальних явищ хворим призначають активне місцеве лікування в умовах косметичного кабінету: чистку обличчя, розсмоктувальні маски, лікувальний масаж. При пігментації та атрофічних рубцях рекомендують лущення шкіри, дермабразію.

Важливе значення в комплексному лікування акне займає і косметичний догляд за проблемною шкірою, який передбачає використання препаратів залежно від типу шкіри, зокрема: відLaRoche-Posay: Effaclar Duo+ 40 ml, Effaclar K+ 30 ml, Effaclar MAT 40 ml, Normaderm SoinHydratation 24H 50 ml; від VICHY: NormadermNuitDetox 40 ml, інші.

Хворим з акне рекомендовано дотримуватись дієти. Обмежити продукти, які підвищують рівень шкідливого холестерину, або продукти, які провокують запальні процеси і посилену роботу сальних залоз (гострі пряноші, спеції, кетчуп, майонез, соуси, жирне м'ясо і копчення, смажену картоплю й, безумовно, солодощі. Рекомендують вилучити або обмежити вживання кави, оскільки вона стимулює вироблення організмом гормону кортизолу, підвищений рівень якого є однією з найчастіших причин загострень акне. Надмірне захоплення молочними продуктами і м’ясом також може спричинити вугрові висипання через високий вміст в них білків, які стимулюють вироблення стероїдних гормонів.

Для запобігання і лікування юнацьких вугрів використовують й природні фактори: перебування на свіжому повітрі; систематичні купання та прийом сірчаної мінеральної води, застосування в більшій кількості овочів та фруктів. Особливо сприятливу лікувальну дію має сонце або кварцова лампа. Лікування на курорті чинить комплексну дію – ультрафіолетові промені, купання в морській воді, морський клімат.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

І. Навчальна основна література

1. Ахтямов С. Н. Практическая дерматокосметология / С.Н.Ахтямов, Ю.С. Бутов. – М.: Медицина, 2003. – 400 с.
2. Галникіна С.О. Основи практичної дерматокосметології / С.О.Галникіна, Ю.В.Бойко, Б.В.Вітенко. – Тернопіль; 2006. – 176 с.
3. Кожные и венерические болезни : руковод. для врачей: в 4-х т. / Под ред. Ю.К.Скрипкина. – М.: Медицина, 1995. – Т. 3. – 447 с.
4. Коляденко В.Г. Шкірні та венеричні хвороби / В.Г.Коляденко, В.І.Степаненко, П.В.Федорич та ін. – Вінниця: Нова книга. – 2006. – 421с.
5. Кравченко В.К. Шкірні та венеричні хвороби. – К., 1995. – 300 с.
6. Медведева И.И. Практическая косметология / И.И. Медведева – К. ;2008. – 440 с.
7. Савчак В. Практична дерматологія: навч. посібник / В.Савчак, С.Галникіна. – К.: Укрмедкнига, 1998. – 508 с.
8. Степаненко В.І. Дерматологія, венерологія / В.І.Степаненко, М.М.Шупенько, О.О.Сизон та ін.: підруч. під заг. ред. д-ра мед.наук, проф. В.І Степаненка для студ. вищих мед. навч. закладів IV рівня акред. – К.: КИМ. – 2012. – 848 с.

ІІ. Навчальна додаткова література

1. Адаскевич В.П. Кожные и венерические болезни / В.П. Адаскевич, В.М. Козин: учеб. руковод. – М.: Медицинская литература. – 2006. – 672 с.
2. Гольдштейн Л.М. Методи і методики обстеження хворих на шкірні та венеричні хвороби / Л.М. Гольдштейн, В.Є. Ткач. – Івано-Франківськ, 2004. – 140 с.
3. Гаральд Киттлер. Дерматоскопія / Клифф Розендаль, Алан Кемерон, Филипп Цандаль // Алгоритмический метод, основаный на анализе узора. – Гданьск. – Изание №1. – 322 с.
4. Збірник тестових завдань з дерматовенерології для контролю та самоконтролю / Туркевич О.Ю., Сизон О.О, Білинська О.А. [та ін.] : навч. посібник для студ. вищих мед. закладів 4-го рівня акред. та лікарів-інтернів: Львів. – 2010.– С. 6-24.
5. Климишина С.О. Фармацевтична косметологія / С.О.Климишина, А.В. Циснецька, Л.В. Рачкевич. – Тернопіль, 2009. – 367 с.
6. Марголина А.А. Новая косметология /А.А.Марголина, Е.И.Эрнандес, .Э.Зайкна.-Москва: Косметика и медицина, 2000. – 208 с.

7. Мавров И.И. Основы диагностики и лечения в дерматологии и венерологии / И.И.Мавров. – Харьков, 2007. – 800 с.

8. Папий Н. А. Медицинская косметология: Руководство для врачей / Н. А. Папий, Т. Н. Папий. – М., 2008. – 511 с.

9. Романенко И.М. Лечение кожных и венерических болезней / И.М.Романенко.– М., 2006. – 884 с.

10. Туркевич Ю.М. Шкірні хвороби / Ю.М.Туркевич, О.Ю.Туркевич, О.О.Сизон: посібник для студ. та лікарів-інтернів вищих мед. навч. закладів III-IV рівнів акред. Ч. 1: ТзОВ «ЗУКЦ», Львів. – 2011. – 238с.

III. Методична література

Методичні основи підготовки та проведення навчальних занять в медичних вузах III-IV рівнів акредитації відповідно до теми, розроблені у вищих навчальних закладах згідно з «Положенням про кафедру»:

1. Сизон О.О. Короткі нариси історії розвиткудерматовенерології. Анатомія, гістологія, фізіологіяі патогістологія шкіри.Основидіагностикихворобшкіри / О.О.Сизон, І.Д.Бабак, О.А.Білинська [та ін.]: методичні рекомендації для студентів Ш-IV рівнів акред. вищих мед. закладів. – Львів, 2016. – 65 с.