

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

факультет медико-фармацевтичних технологій

кафедра косметології і аромології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **КОРЕКЦІЯ В'ЯНУЧОЇ ШКІРИ: СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА**

Виконав: здобувач вищої освіти групи

ТПКЗм 17 (5,5) – 01а

спеціальності: 226 Фармація, промислова фармація
освітньої програми Технології парфумерно-
косметичних засобів

Катерина ХОДУС

Керівник: завідувач кафедри косметології і
аромології, д.фарм.н., професор

Олександр БАШУРА

Рецензент: в.о. завідувача кафедри клінічної
фармакології та клінічної фармації, д.фарм.н.,
професор

Тетяна САХАРОВА

Харків – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

В'януча шкіра вимагає постійного та інтенсивного догляду в салоні та домашніх умовах, але, на жаль, навіть самий ретельний догляд і вдома, і в косметологічному кабінеті тільки уповільнити процеси в'янення і лише дозволить старіти красиво. При незворотних змінах показано пластичну операція, дермабразія. Клієнтам цього віку необхідно пояснити, що клімактеричний період супроводжується перебудовою організму та зміною гормонального фону, що в свою чергу відбивається і стані шкіри. У цьому випадку можна порекомендувати звернутися до гінеколог-ендокринолога для підбору відповідних препаратів. Після проведення огляду та діагностики шкіри складають план проведення косметологічних процедур залежно від стану шкіри, можливостей клієнта/пацієнта та досвіду косметолога

Ключові слова: старіння шкіри, корекція, косметологічні заклади.

ANNOTATION

Withering skin requires constant and intensive care in the salon and at home, but, unfortunately, even the most thorough care both at home and in the cosmetology office will only slow down the processes of withering and will only allow you to age beautifully. In case of irreversible changes, plastic surgery, dermabrasion is indicated. It is necessary to explain to clients of this age that the climacteric period is accompanied by a restructuring of the body and a change in the hormonal background, which in turn is reflected in the condition of the skin. In this case, it is recommended to consult a gynecologist-endocrinologist for the selection of appropriate drugs. After the examination and diagnosis of the skin, a plan for cosmetology procedures is drawn up depending on the condition of the skin, the capabilities of the client/patient and the cosmetologist's experience

Key words: skin aging, correction, cosmetology facilities.

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ПРОБЛЕМИ СТАРІННЯ ШКІРИ ЛЮДИНИ	6
1.1. Про процес старіння шкіри	6
1.2. Типи старіння шкіри	11
1.3. Про процес хроностаріння та фотостаріння шкіри	16
1.4. Профілактика старіння шкіри	20
1.5. Причини старіння шкіри: зовнішні фактори та внутрішні причини	22
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	24
РОЗДІЛ II. ЗАСОБИ ТА КОСМЕТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ ПО ДОГЛЯДУ ЗА В'ЯНУЧОЮ ШКІРОЮ	26
2.1. Засоби догляду за в'янучою шкірою	26
2.2. Косметологічні процедури проти в'янучої шкіри.....	27
2.3. Корекція в'янучої шкіри в домашніх умовах.....	30
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ	43
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОСМЕТИЧНОГО ДОГЛЯДУ В САЛОНІ КРАСИ	44
3.1. Особливості косметичного догляду в салоні краси.....	44
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність теми. Видимі ознаки старіння шкіри, які доставляють стільки прикрасі жінкам, є проявом двох незалежних процесів – справжнього старіння, над загадкою якого досі б'ються вчені, та дегенеративних змін шкіри під дією УФ-випромінювання, або фотостаріння.

Справжнє старіння – процес невідворотний і необоротний, а ось із фотостарінням ще можна поборотися, особливо якщо в шкірі зберігся достатній запас життєвих сил. Справа в тому, що при істинному старінні відбувається повільне згасання всіх життєвих функцій шкіри, уповільнення поділу клітин, зниження швидкості синтезу білків та ліпідів, а також накопичення дефектних білків через почастишання помилок при їх синтезі. Омолодження старіючої шкіри – заняття безглузде і навіть небезпечне, оскільки наслідки можуть бути непередбачуваними. Така суха шкіра нагадує застарілий будинок, в якому при спробі зміцнити стіни, що покосилися, раптово обрушується стеля [12].

Питання, як запобігти старінню, хвилювало людей з незапам'ятних часів. Згадаймо хоч би багатовікові спроби створити чарівний еліксир молодості. Можливо, саме завдяки їм виникла така наука як косметологія. Сучасні косметичні препарати та процедури успішно борються з віковими змінами шкіри та дозволяють вам довше залишатися молодими.

Кажуть, що у 20 років жінка виглядає так, як її створила природа, у 30 – як хоче вона сама, а в 40 – як вона заслуговує. Правильний догляд за шкірою здатний якщо не зупинити час, то хоча б уповільнити його біг і надовго зберегти красу і молодість вашого обличчя.

Естетичне здоров'я є показником якості життя. У сучасному світі демографічна ситуація змінюється у бік збільшення тривалості життя, у зв'язку з чим зростає кількість жінок, які близько третини свого життя проживають у клімактерії. Тому дослідження механізмів старіння та створення нових засобів і методик, що сприяють збереженню зовнішнього вигляду людини та продовженню періоду активного життя, є однією з

найбільш актуальних проблем сучасної медицини, у тому числі естетичної медицини та дерматокосметології [21].

Об'єкт дослідження: процес старіння та її вплив на шкіру людини.

Предмет дослідження: розробка стратегії та тактики щодо в'янучої шкіри.

Мета дослідження: розкрити та охарактеризувати процес старіння, визначити методи та стратегії корекції в'янучої шкіри.

Відповідно до мети магістерської роботи були поставлені наступні **завдання:**

1. На основі аналізу сучасної літератури дати етіопатогенетичну та клінічну характеристику процесу старіння, охарактеризувати сучасні підходи до призначення засобів корекції цих проблем.

2. Проаналізувати підходи до визначення понять «фотостаріння», «хроностаріння», «ультрафіолетове випромінювання», «в'януча шкіра».

3. Розглянути методи діагностики та лікування в'янучої шкіри, апаратні методи дослідження щодо боротьби з проблемою старіння.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ПРОБЛЕМИ

СТАРІННЯ ШКІРИ ЛЮДИНИ

1.1. Про процес старіння шкіри

Демографічне постаріння населення є глобальним процесом останніх століть. За прогнозами ООН частка людей літнього віку серед населення світу збільшиться з 8,5% у 1950 р. до 13,7% у 2025 р. і досягне 1млрд 121 млн осіб, а частка людей у віці 80 років і старше збільшиться за цей же період у 10 разів (з 13 млн до 135 млн осіб). Такі демографічні зміни дуже вплинуть на всі сторони індивідуального, обцинного, національного і міжнародного життя, змінять усі його аспекти: соціальні, економічні, політичні, культурні, психологічні та духовні. Це обумовлює постійні зусилля спеціалістів для пошуку шляхів оптимізації вирішення питань, обумовлених демографічним постарінням [6].

Генеральна Асамблея ООН у 1992 р. прийняла Декларацію з проблем старіння. В 2002 році проведено Другу всесвітню асамблею ООН з проблем старіння, на якій були прийняті ММПД і Політична декларація – серія зобов'язань держав–членів ООН зробити старіння пріоритетним напрямком державних програм у 21-му сторіччі. Мета цього плану – забезпечення літнім людям усього світу можливість жити в безпечних і гідних умовах, як повноправні громадяни.

Існує багато підходів до розуміння та вивчення старості. Важливо розуміти, яке базове уявлення про старість лежить в основі того чи іншого підходу, оскільки специфіка сприйняття старості диктує спектр теоретичних питань і одночасно визначає шляхи вирішення багатьох практичних питань.

Почнемо з найбільш відомих і розроблених біологічних теорії старіння.

Дослідження процесу старіння, що є предметом вивчення різних медико-біологічних, психологічних і соціологічних шкіл, показує, що протягом життя настає певний момент, у якому процес розвитку, тобто збагачення й ускладнення функціонування внутрішніх органів, а також

відповідного забезпечення організму, уповільнюється, і, як наслідок, переходить у стадію регресу, або інволюції. Цей процес і одержав назву «старіння» [7].

На думку дослідників у галузі біології, старіння й смерть є базовими, сутнісними біологічними властивостями, що відбивають функціонування й еволюцію всіх живих організмів, включаючи людину. Біологи досліджують організм, намагаючись виміряти природу й межі вікових змін, зрозуміти, чим викликані ці зміни, як їх можна контролювати, коректувати, як можна пом'якшити наслідки процесу старіння. У зв'язку з цим біологічна наука має кілька теорій, що безпосередньо стосуються тематики процесу старіння людини. Найпоширенішими в науковому світі є дві з них. Це теорії «програмованого» і «непрограмованого» старіння [13].

Вважається, що процес старіння шкіри викликаний двома групами причин – внутрішніми та зовнішніми. Внутрішні – це спадковість, вік, загальний стан організму, наявність чи відсутність хронічних захворювань. До зовнішніх причин належать забруднення навколишнього середовища, вплив ультрафіолету, стреси, неправильне харчування, куріння та зловживання алкоголем. Цей комплекс чинників негативно впливає стан шкіри. Втрата еластичності та пружності, сухість, зморшки, розширені пори, тьмяний колір обличчя, пігментні плями – це ознаки в'янення шкіри.

Представники теорії «програмованого» старіння виходять із того, що функціонування живого організму запрограмоване природою лише на період його активної життєдіяльності, що включає в себе розвиток, тобто зростання організму, і здатність до репродукції. Прихильники цієї теорії аргументують свої висновки тим, що у природі завжди діяв і діє закон природного відбору, тому старі особини у природних умовах зустрічаються дуже рідко: вони або гинуть раніше самі, або знищуються своїми ж родичами. В живий організм генетично закладена біологічна активність, яка розповсюджується лише на період його так званої «біологічної корисності». Отже, відповідно до цієї теорії процес старіння керується генетичними механізмами, завдяки дії яких

відбувається еволюція живої природи. Вважається, що середня тривалість життя визначається комбінацією приблизно 200 генів [1].

Програмоване старіння часто пов'язують із ходом «біологічного годинника», встановленого на певний час смерті. Цей таймер, можливо, діє в кожній клітині (відомо, наприклад, що багато клітин запрограмовані на певну кількість поділів), а може, він єдиний для всіх клітин (пейджмейкер – водій ритму) і розташований в головному мозку. Зміни, пов'язані зі старінням, підконтрольні свого роду біологічному датчику, основна функція якого полягає в тому, щоб стежити за «розкладом» розвитку біологічного організму доти, поки він не досягне статевої зрілості й здатності до розмноження. Після виконання програми або під час її відсутності порушується діяльність гіпоталамусу та ендокринної системи, що приводить організм до зниження його фізіологічних функцій [4].

Однак у процесі змін, пов'язаних зі старінням, можуть діяти й інші механізми, не включені в генетичну програму, які здійснюють «непрограмований» вплив на організм. Такий вплив може відбуватися в результаті випадкового ушкодження клітини, незвичайного впливу на молекули, які, у свою чергу, змінюють структуру клітини, її функцію й сам процес метаболізму. Ці незвичайні зміни можуть торкнутися й молекули ДНК, що несе в собі генетичну інформацію.

У рамках цих підходів знаходить місце й теорія основоположника вітчизняної геронтології О.О. Богомольця, який пов'язував старіння з дисгармонією фізіологічних процесів організму, і теорія І.І. Мечнікова, який розглядає старіння як процес інтоксикації (отруєння). Геронтолог В.В. Фролькіс визначав старість як час скорочення пристосувальних можливостей організму, хоча відзначав і виникнення протилежних (стабілізуючих) тенденцій. Поняття вітаукта (антистаріння) – важливий аспект запропонованої ним адаптаційно-регуляторної теорії старіння [11].

Тому важливим є і розгляд інших позицій відносно опису старіння та старості. Соціально-психологічні підходи до старіння й старості

відрізняються тим, що у всіх цих теоріях можна вичленувати загальні положення щодо питань, які є соціально-психологічними: процес старіння особистості як члена групи й переживання старості в безпосередньому соціальному оточенні, місце літньої людини в суспільстві, ставлення індивіда до процесу свого старіння, соціальна адаптація до процесу старіння, зміна соціального статусу й соціальних ролей, позиція суспільства стосовно старіючих і старих людей, фактичне місце старих серед інших вікових груп, їхня функція в суспільстві.

Найбільш відомими теоріями, що пов'язують старіння із суспільством, є теорія роз'єднання і теорія нової зайнятості [2].

У *теорії роз'єднання (звільнення, «виходу з гри»)* причиною старіння вважається неминучий процес послідовного руйнування соціальних зв'язків. Явище роз'єднання виражається у зміні мотивації, у зосередженості на своєму внутрішньому світі й спаді комунікативності. Об'єктивно відокремлення проявляється у втраті попередніх соціальних ролей, в погіршенні стану здоров'я, у зниженні прибутків, у втраті або віддаленні близьких людей. Суб'єктивно воно переживається індивідом як непотрібність, звуження кола інтересів, зосередженість на собі [21].

Теорія активності («нової зайнятості») є протилежною попередній. В ній наголошується на позитивній кореляції між рівнем активності та задоволенням від життя. Стверджується, що старіння пов'язане із соціальною переорієнтацією, залученням в життя суспільства та нові соціальні зв'язки, а це, у свою чергу, пов'язано із задоволенням життям.

Концепція безперервного життєвого шляху трактує старість як боротьбу за збереження колишнього стилю життя. В даному випадку виділяють певну групу людей похилого віку, які не хочуть бути старими і не визнають своєї старості ні в якому сенсі. Їх життя в період, який розглядається, – це спроби жити так, як вони жили раніше, в інші періоди. Іноколи це виглядає смішно, іноколи викликає здивування, а іноколи і повагу [23].

Третя група теорій старіння та старості – психологічні підходи. Старість в *екзистенціальній психології* та *психоаналізі*. Визначення феномена старості можна знайти в екзистенціальній психології у зв'язку з важливою для екзистенціалізму проблемою індивідуальної відповідальності за своє існування. *Екзистенціалізм* визнає, що людське існування має підставу – долю, але люди вільні створювати на цій основі будь-що відповідно до свого вибору. Так, один з основоположників екзистенціалізму К. Ясперс вважав старість сприятливим і природним періодом життя. Він писав, що у старості здібності вгасають, але їх замінюють великі багатства накопиченого досвіду, стриманість, життєва впорядкованість, самовладання, що надає духовному існуванню відтінок чогось приглушеного, непорушного [1].

Проблеми старіння населення потребують корекції у низці економічних і соціальних секторів та видів діяльності, особливо в тих, які забезпечують вищі темпи економічного росту та збільшення зайнятості. Відповідна політика на ринку праці може бути одним з найефективніших засобів вирішення економічних проблем, обумовлених старінням населення. Пріоритетним завданням є підвищення інформованості про переваги включення людей літнього віку у лави трудящих, ліквідації вікових бар'єрів та дискримінації у питаннях найму і зайнятості літніх робітників. Потрібно сприяти створенню для них робочих місць.

Точний вік, у якому починається в'янення шкіри, назвати не можна, оскільки кожен організм індивідуальний. Але прийнято вважати, перші ознаки старіння виявляються після 30 років, а виражені – близько 45 років. Залежно від віку та стану шкіри і необхідно підбирати косметику та процедури, що зберігають молодість. Якщо в 30-35 років вони спрямовані на профілактику передчасного старіння та підтримання шкіри у хорошому стані, то після 45 – на боротьбу з вираженими ознаками в'янення шкіри [10].

Первинні ознаки старіння: утворюються надлишки шкіри області очей; з'являються дрібні, ледь помітні мімічні зморшки у куточках очей;

опускаються зовнішні кути брів, носогубні складки. Це притаманно жінок до 30 років. Після 40-ка всі вищеперелічені ознаки лише посилюються. Додається явне обтяження повік, шкіра стає в'ялою на підборідді, провисає на щоках, помітні зморшки між бровами. Поглиблюються вже наявні на обличчі зморшки. До 50-ти щоки через провисання практично зливаються з підборіддям. Обличчя втрачає чіткі контури, іноді подовжується кінчик носа. У 60 років відзначаються явні зміни, шкіра стає тоншою і сухішою, внаслідок чого утворюються глибокі зморшки.

Морфотипи старіння.

Розрізняють кілька типів старіння обличчя у жінок:

1. Втомлене обличчя проявляється зниженням пружності шкіри. Вранці після гарного сну воно виглядає відпочилим і свіжим, але надвечір набуває явно старечого виразу. Таке старіння характерне для жирної чи комбінованої шкіри. Причиною можуть бути часті стреси, куріння, втома, недосипання.

2. Зморшкувате обличчя притаманне чутливій тонкій шкірі. Дрібні зморшки покривають всю поверхню сіткою. Причини: часте та тривале перебування на сонці, суха шкіра [5].

1.2. Типи старіння шкіри

Шкіра кожної дівчини індивідуальна та старіє по-своєму. В антивіковій косметології виділяють п'ять типів старіння шкіри. Чим раніше ти дізнаєшся про свій тип старіння, тим більше у тебе шансів правильно подбати про шкіру і запобігти небажаним змінам. У цій статті ми разом визначимо твій тип старіння та дамо цінні рекомендації щодо догляду за шкірою [30].

Втомлений тип



Втомлений морфотип вважається найприроднішим. Найчастіше вранці шкіра виглядає свіжою і бадьорою, а надвечір ніби опускається і «журиться». Такий тип старіння характерний для худорлявих жінок із овальною формою обличчя [21].

Обличчя візуально втрачає об'єм.

Куточки губ і очей опускаються, створюючи ефект втомленого обличчя.

Стають помітні носогубні складки.

Колір шкіри набуває сірого, землистого відтінку.

Що робити?

Використовуй косметику з антиоксидантами, вітаміном С та Аha-кислотами. Ці компоненти сприяють оновленню шкіри, покращують колір обличчя та уповільнюють старіння.

Щоденно приділяй хоча б 10 хвилин ручному масажу обличчя, щоб прискорити кровообіг і освіжити тон шкіри.

Підтримати в тонусі м'язи обличчя допоможе фейсбілдинг. Існує багато різних технік: обов'язково спробуй!

1-2 рази на рік проведи курс пілінгу у косметолога.

Якщо ти хочеш зменшити мімічні складки і не боїшся ін'єкцій, можна вдатися до філерів з гіалуроновою кислотою [14].

Дрібноморщинистий тип



Дрібноморщинистий тип старіння називають красивим, оскільки обличчя довго зберігає чіткі контури, не «пливе» і деформується. Тільки шкіра знаходить спочатку дрібні, а потім і глибокі зморшки, і починає бути схожим на зім'яту серветку. Цей тип старіння притаманний володаркам сухої, нормальної та чутливої шкіри [12].

Обличчя покривається сіткою дрібних «сухих» зморшок.

Постійно відчувається сухість і стягнутість шкіри.

На високі та низькі температури шкіра реагує почервонінням, лущенням, неприємним поколюванням, свербінням.

Виділяються мімічні складки на лобі, у куточках губ та очей.

Утворюються пігментні плями.

Що робити?

Приділи особливу увагу живлення шкіри. Тобі чудово підійдуть поживні креми з щільною текстурою, нічні маски, сироватки з олією.

Віддай перевагу таким компонентам косметики, як колаген, гіалуронова кислота, еластин, кераміди.

Перед виходом на вулицю наноси сонцезахисний засіб. У будь-яку погоду та цілий рік!

Серед косметологічних процедур найбільш підходящими стануть фотоомолодження, мезотерапія, пілінги, біоревіталізація та контурна пластика [41].

Деформаційний тип



Деформаційний тип, напевно, найнеприємніший з усіх: обличчя буквально спотворюється, немов у кривому дзеркалі. На жаль, саме такий тип найчастіше зустрічається у жінок зі слов'янських країн. Власниці деформаційного типу старіння схильні до повноти, мають комбінований чи жирний тип шкіри [34].

Особа «розпливається», втрачає чіткий контур.

Опускаються щоки.

Утворюється подвійне підборіддя.

Часто обличчя набрякає, під очима з'являються «мішки».

Виділяється сітка судин.

Колір обличчя залишається рівним.

Що робити?

Використовуй ліфтинг-маски для підтяжки підборіддя та всієї особи.

Обов'язково додай у догляд засоби, які зміцнюють судини та перешкоджають розвитку куперозу.

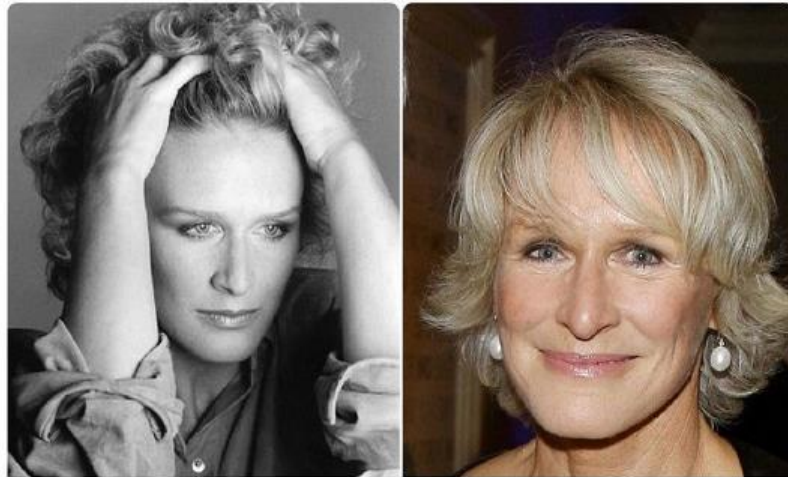
Слідкуй за зайвою вагою: він сильно позначається на вигляді обличчя.

Проводь гімнастику лицевих м'язів (фейсбілдинг) та скульптурний масаж обличчя.

Відмовся від шкідливих звичок. Насамперед це стосується куріння.

Якщо обличчя зовсім втратила колишню форму, допоможуть лише крайні заходи – пластичні операції [24].

М'язовий тип



Цей тип старіння можна назвати «спортивним». Змінюється лише вигляд шкіри, тоді як особа зберігає чіткі контури. М'язовий тип старіння зустрічається у жінок із трикутною або овальною формою обличчя, не схильних до зайвої ваги. Найчастіше за цим сценарієм старіють азіатки [5].

Вирізняються «гусячі лапки» в куточках очей і носогубні складки.

Повіки нависають.

Тон шкіри стає тьмяним. І>Контур особи залишається виразним.

Що робити?

Зволожуй шкіру засобами на основі гіалуронової кислоти, акваксили, рослинних екстрактів.

Слідкуй за здоровим харчуванням та сном.

Серед косметологічних процедур віддай перевагу мезотерапії, пілінгам, лазерному омолодженню, філерам з гіалуроновою кислотою.

Комбінований тип



У змішаного типу старіння складно виділити характерні ознаки, оскільки він поєднує кілька інших типів. Варіантів комбінації дуже багато! Найчастіше деформаційний тип змішується зі втомленим або дрібноморщинистим. Візуально розпізнати комбінований тип старіння також важко. Зазвичай до нього схильні жінки із зайвою вагою та змішаною шкірою.

Якщо в тебе вже помітні ознаки різних типів старіння на обличчі, вивчи рекомендації до кожного типу та поєднуй їх у догляді за шкірою [1].

За будь-якого типу старіння шкіри важливий комплексний поетапний догляд. Ми зробили лише наголос на тому, що особливо важливо для кожного типу старіння. Але загальні правила догляду є єдиними для всіх, особливо якщо ти вже зіткнулася з зморшками та іншими ознаками в'янення.

1.3. Про процес хроностаріння та фотостаріння шкіри

Старіння є дуже складним процесом, який має місце в кожній клітині організму. Старіння шкіри – це лише наслідок цього процесу [5]. Дослідники вже тривалий час намагаються з'ясувати причини старіння. Сьогодні загальноновизнаними теоріями старіння вважаються вільнорадикальна теорія Хармана і теорія глікації Мейларда [1].

Вільнорадикальна теорія пояснює процеси старіння надлишковим утворенням вільних радикалів і їхнім впливом на процеси метаболізму клітин. Вільними радикалами називаються молекули, що мають вільну валентність, тому вони активно вступають у хімічну реакцію. Існує багато причин утворення вільних радикалів. Боротьбі з ними допомагає система антирадикального захисту, однак її дія, на жаль, обмежена. Тому з віком в органах і тканинах людини нагромаджуються продукти окисного ушкодження ліпідів, білків, нуклеїнових кислот.

Зокрема, втрата еластичності шкіри зумовлена віковими деструктивними змінами в двох головних білках сполучної тканини — колагені та еластині, тому застосування вітаміну Е, β -каротину, мелатоніну і

деяких інших низькомолекулярних антиоксидантів допомагає запобігти передчасному старінню шкіри людини. Якби проблема вирішувалася так просто, досить було б приймати речовини антиоксиданти, які впливають на вільні радикали, і процес старіння було б зупинено, але, на жаль, усе значно складніше [40].

Хроно- і фотостаріння – в чому різниця?

Це два окремі види старіння шкіри.

Хроностаріння – процес біологічний, обумовлений генетично, проявляється з віком. При ньому тканини відновлюються повільніше, дефектні та пошкоджені структури накопичуються. Знижується кількість вологи, реалізується дегідратація, шкіра стає сухою. Зовні все це проявляється обвисанням тканин, втратою тонусу, зниженням еластичності, а ще дряблістю, зморшками і гіперпігментацією [6].

Варто відзначити, що первинна ознака фотопошкодження проявить себе ще до появи симптомів хроностаріння шкіри, створюючи на ділянках, які потрапили під дію прямих сонячних променів – шия, декольте, обличчя, передпліччя і кисті рук. Гістологічно відзначаються зміни в дермальних структурах та епідермісі, такі як ксероз, «сонячний еластомер», базальна дегенерація колагену, порушення однієї з важливих функцій шкіри – захисної.

Зміни відбуваються у всіх структурно-функціональних одиницях. Посилюється проліферативна активність кератиноцитів, що беруть участь в ороговінні епідермісу і оновленні клітин [7].

Ксероз шкіри, аномальна сухість верхнього шару епідермісу, обумовлена зміною гідроліпідного балансу шкіри. Головним механізмом розвитку ксероза шкіри служить гіпофункція сальних залоз внаслідок порушення ліпідного балансу рогового шару епідермісу, керамидів і жирних кислот, які беруть участь в побудові біслоюної мембрани рогового шару, у результаті порушується бар'єрна функція шкіри і підвищується трансдермальна втрата вологи. Базальна мембрана потовщена, це маркер

можливого пошкодження базальних кератиноцитів, що вступили в процеси росту і диференціювання клітин, які відповідають за стійкість шкіри до УФО [12].

Засмага призводить до руйнування клітин Лангерганса і, як наслідок порушення імунних процесів у шкірі. Апоптоз кератиноцитів тягне за собою появу клітин, що не містять кератин, що в свою чергу призводить до ферментного руйнування колагену 1-го типу. Гіперактивація отростчатих клітин меланоцитів стимулює пігментацію шкіри за рахунок синтезу меланіну і фотоокислення. Відзначаються нерівномірні розподілу пігменту і кількості відростків меланоцитів [14].

Фотостаріння обличчя і тіла посилює хроностаріння. На відміну від хроно-, фотостаріння від віку не залежить, може запускатися навіть з народження. Виною тому сонце, про що ми розповіли вище. У дермі під впливом УФ-випромінювання накопичуються вільні радикали, які ушкоджують сполучні тканини. Еластин розпадається. Виникають розтяжки і провисання. Рани загоюються повільніше, гальмуються процеси відновлення. Фотостаріння шкіри обличчя і тіла проявляється у всій «красі» [21].

Широко відомо, що хронічний вплив ультрафіолетового випромінювання є одним з основних факторів, що впливають на зміни в структурі та функціях шкіри, які проявляються дрібними зморшками, збільшенням пігментації та зміною фізичних властивостей шкіри. Ці зміни, особливо в області шкіри обличчя, можуть виявлятися на структурному, клітинному та молекулярному рівнях. Крім того, існує дисбаланс клітинного окислювально-відновного статусу, який у свою чергу, може впливати на експресію генів, чутливих до стресу.

Зайва доза сонця провокує ефект так званого фотостаріння, яке з кожним роком нагромаджується в глибинних шарах шкіри. Причиною такого старіння є негативний вплив ультрафіолетових променів. Ось чому зусилля провідних косметологів і дерматологів світу нині спрямовані на пошук ефективних методів нейтралізації цього впливу [23].

Сонячні ванни, прогулянки під відкритим сонцем і відвідування солярію – все це здається безпечним. Під сонячним промінням ми отримуємо вітамін D, а також заводимо гарну засмагу. Однак часте перебування під сонячним випромінюванням призводить до фотостаріння шкіри.

При дії ультрафіолету відбувається ушкодження ДНК клітин, ліпідів клітинних мембран, білкових молекул – ферментів, колагену, еластину. Найбільш поширеним ураженням ДНК є утворення піримідинових димерів, коли сусідні нуклеїнові основи одного ланцюжка з'єднуються один з іншим. Дефектна молекула ДНК не здатна виконувати свої функції. Якщо ушкодження ДНК незначне і може бути виправлено власними системами, то загибелі клітин не відбувається. Ушкодження ферментних систем і пригнічуючих чинників призводить до підвищення концентрації колагенази і желатинази (збільшується їх синтез), а також до підвищення їх активності (через пошкодження пригнічуючих чинників. Це призводить до зміщення рівноваги між процесами синтезу колагену і еластину (фібробластами) і їх руйнування (колагеназа, желатиназа). В результаті, процеси руйнування колагену переважають над процесами синтезу, що призводить до зменшення запасів колагену і еластину в поверхневих шарах дерми. Такі зміни ведуть до зниження товщини і щільності дерми, що є чинником ризику появи нових і поглиблення вже існуючих зморшок [5].

Фотостаріння шкіри – це зміна структур шкіри під дією сонячного випромінювання і штучних джерел, що випромінюють УФ-промені. Сонячний спектр має три види випромінювання: інфрачервоне, видиме і ультрафіолетове. Саме УФ-випромінювання руйнівні впливає на поверхню шкіри, якщо не використовувати засоби з SPF-захистом. Під дією ультрафіолетових променів шкіра в'яне і старіє передчасно [10].

Фотостаріння – це передчасна поява ознак старіння, викликана впливом ультрафіолетових променів. Вона, як правило, має накопичувальний ефект, тобто прогресує з плином життя. Результатом процесу фотостаріння є фотопшкодження. Ви їх отримуєте від постійного впливу ультрафіолетових

променів на шкіру обличчя і тіла. Процес працює в будь-який час року, навіть в похмуру погоду. Зупинити його може тільки використання косметичних засобів з SPF-захистом.

Що таке передчасне старіння?

Якби всі ми правильно захищали свою шкіру від сонця, то перші зморшки з'являлися б на шкірі тільки після 40 років. Але більшість з нас перші зморшки відзначають уже в 28-30 років. Зовнішні прояви фотостаріння в значній мірі залежать від фототипу шкіри людини, його раси, стану здоров'я, способу життя та інших факторів [31].

Основні ознаки фотостаріння: гіперкератоз (посилене зроговіння), сонячне лентиго (веснянки, пігментні плями, гіперпігментація), мережа дрібних зморшок на обличчі, шиї, в зоні декольте, втрата пружності та еластичності, сухість і в'ялість шкіри обличчя та шиї, розширені пори, телеангіектазії (розширення поверхневих судин), уповільнення природної регенерації [23].

Фотостаріння шкіри: хто в групі ризику?

Обличчя, шия, зона декольте і зовнішня сторона долонь - ці ділянки шкіри найбільш схильні до ефекту фотостаріння, адже саме ці частини тіла найчастіше бувають відкритими.

Найбільш схильні до фотостаріння:

Люди зі світлою шкірою. Річ у тому, що чим більш смаглява шкіра у людини, тим більше меланіну міститься в шарах його шкіри, і тим більше меланіну виробляється при впливі сонячних променів. Меланін - пігмент, який «поглинає» УФ-промені, підвищуючи захисні властивості шкірних покривів.

Ті, хто страждають захворюваннями ендокринної системи. Люди з захворюваннями щитовидної залози і надниркових залоз більш чутливі до впливу УФ-випромінювання [4].

Люди, чия робота пов'язана з постійним перебуванням під сонцем. Як в сонячну, так і в похмуру погоду шкіра в більшій чи меншій мірі піддається

впливу випромінювання. Через це її структури поступово слабшають і руйнуються.

Ті, хто часто відпочивають і проводять час під прямими сонячними променями. До групи ризику з тих же причин, що і в попередньому випадку, потрапляють люди, які довго перебувають під відкритим сонцем.

Жінки в період вагітності і годування. У цей період вироблення меланіну відбувається неправильно, природні захисні функції шкіри слабшають і під впливом УФ-променів на шкірі з'являються пігментні плями.

Люди, які часто відвідують солярій. Під час отримання штучної засмаги шкіра також піддається впливу УФ-променів [6].

1.4. Профілактика старіння шкіри

Екзогенні фактори, такі як куріння, погане харчування та вплив сонця, є ґрунтом для зовнішнього старіння. Цей процес є передчасним старінням шкіри.

Дерматологічні зусилля щодо запобігання старінню шкіри мають бути, перш за все, спрямовані на попередження утворення зморшок. Для досягнення цієї мети необхідно зупинити деградацію 3 основних структурних компонентів шкіри: колагену, еластину та гіалуронової кислоти.

У старіючій шкірі вміст всіх цих компонентів знижено. Деградація цих ключових складових може сприяти запаленню. Однією із завдань є ослаблення запалення [8].

Активація вільних радикалів призводить до виробництва колагенази, яка викликає деградацію колагену.

Доведено, що синтез колагену підвищується при застосуванні ретиноїдів, вітаміну С та пептиду міді. У моделях на тваринах було також показано, що ретиноїди збільшують вироблення ГК та еластину. Вважається, що прийом внутрішньо вітаміну С також сприяє посиленому синтезу колагену, а добавки глюкозаміну можуть підвищити рівні ГК [9].

В даний час запобігти або зменшити старіння шкіри допомагає застосування сонцезахисних екранів, утримання від знаходження на сонці, уникнення тютюнового диму та забрудненого повітря, прийом системних антиоксидантних добавок або застосування місцевих антиоксидантних продуктів, а також дієта, багата на фрукти та овочі. В усуненні та профілактиці небажаних зморшок також може допомогти регулярне застосування прописаних лікарем ретиноїдів.

1.5. Причини старіння шкіри: зовнішні фактори та внутрішні причини

Старіння шкіри умовно поділяють на старіння під дією зовнішніх факторів та внутрішньо старіння (хроностаріння).

Зовнішні фактори старіння

До провідних зовнішніх факторів старіння відносять фотостаріння, вплив токсинів забрудненого повітря, хімічних факторів та нікотину. Із перелічених зовнішніх факторів старіння шкіри провідну роль відводять фотостарінню шкіри.

Фотостаріння вважають основною причиною старіння шкіри. Вважається, що на 70-80% старіння шкіри обумовлено фотостарінням. Фотостаріння – накопичувальний процес пошкодження та старіння шкіри під дією ультрафіолетових променів у складі сонячного випромінювання.

Куріння також відіграє важливу роль у старінні шкіри. У дерматології запроваджено поняття «шкіра курця», яке описує зміни шкіри [34].

Внутрішні причини старіння

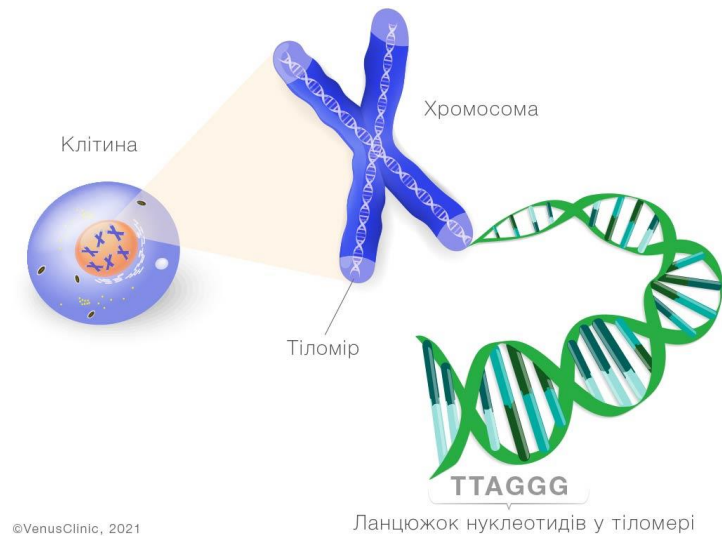
Не існує єдиної теорії старіння організму. Думки вчених поділяються. Кожна теорія має свої вагомні аргументи.

Генетичне старіння

Прихильники теорії генетичного старіння стверджують, що зміни в організмі запрограмовані в нашому генетичному коді, який «включає» різні програми у різні періоди життя. Численні дослідження намагаються виявити першопричину, так званий ключовий ген старіння [13].

Тіломери та старіння клітини

Тіломери зробили бум у генетичній теорії старіння організму. Інтерес не згасає досі.



Тіломери є ланцюжками-закінченнями на хвостиках ДНК клітин всього живого, починаючи від рослин, закінчуючи людиною.

Згідно з дослідженнями, клітина при кожному діленні втрачає частину тіломіру. Це зумовлює вік клітини. При досягненні критичної кількості тіломірів клітина втрачає можливість ділитися та вмирає. У 2009 році було присуджено Нобелівську премію австралійській вченій Елізабет Блекберн [1].



З кожним розподілом клітина втрачає кілька нуклеотидів, що призводить до скорочення тіломірів. Довжина тіломірів визначає вік клітини.

Дослідження тіломірів викликало появу спеціальних методів дослідження для вимірювання їх довжини, а також продуктів для подовження

тіломерів. За подовження тіломерів відповідає фермент організму тіломераза. У деяких клітинах організму тіломераза активна і забезпечує «вічне» життя клітин. У нормі тіломераза забезпечує безмежне ділення статевих клітин, тому вони не схильні до старіння. Препарати, які активують тіломеразу так і не набули статусу фармацевтичних препаратів через відсутність переконливої доказової клінічної бази. Тому вони є БАДами і здебільшого це рослинні екстракти [13].

Магічне число 52 – межа Хейфліка.

Саме стільки разів може ділитися більшість клітин організму людини. Після чого клітина припиняє своє існування. У науці це отримало назву Межа Хейфліка (Hayflick limit) на прізвище вченого, який відкрив цей феномен у 1961 році. Це відкриття породило глибше вивчення ролі тіломерів. В організмі людини одна клітина може пройти від 50 до 70 поділів залежно від органу, в якому вона знаходиться. Це межа поділу клітин – межа Хейфліка. У міру поділу тіломери хромосом коротшають, що характеризує вік клітини [21].

Гормональне старіння

Ця теорія пов'язує зміни в організмі із зменшенням синтезу гормонів. Внаслідок чого клітини втрачають здатність до самовідтворення. Багато уваги приділяється статевим гормонам. Дослідження показали, що замісна гормональна терапія статевими гормонами не продовжує тривалість життя, але може суттєво покращити якість життя.

При зниженні рівня статевих гормонів шкіра втрачає тургор, стає сухою. Замісна гормональна терапія покращує ці показники, але, на жаль, не уповільнює старіння [3].

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Профілактика старіння реалізується у багатьох напрямках: раціональне харчування, спокійний режим, здоровий сон, активний спосіб

життя... Адже молодість – це нормальне функціонування всіх органів та систем, а не лише стан шкіри обличчя.

Профілактика старіння має на увазі дотримання низки правил, оптимального життєвого укладу:

- це, перш за все, здорове збалансоване харчування, яке запобігатиме коливанням у вазі, а отже, дозволить уникнути утворення передчасних зморшок.

- це і постійна фізична активність, яка весь час «триматиме в тонусі» м'язи і також не дозволить стати шкірі в'ялою. Тіло так званої спортивної людини в 50 років різко відрізняється від фізичної оболонки однолітка, що перебуває в затишних, але підступних обіймах лінощів і гіподинамії

Профілактика старіння передбачає здоровий сон (6-8 годин на добу), який неможливий без чіткого порядку дня [11].

РОЗДІЛ II. ЗАСОБИ ТА КОСМЕТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ ПО ДОГЛЯДУ ЗА В'ЯНУЧОЮ ШКІРОЮ

2.1. Засоби догляду за в'янучою шкірою

Після 40 років відзначається зниження активності сальних та потових залоз, в результаті одна з найпоширеніших проблем цього віку – сухість шкіри. Щоб не посилювати її, замініть пінки та гелі для вмивання на косметичне молочко, яке не порушує гідроліпідний шар шкіри та додатково живить її.

Не забувайте про регулярне використання кремів – поживних і згладжуваних зморшок. До складу кремів для зрілої шкіри входять натуральні олії, а також колаген та гуалуронова кислота, які ефективно повертають шкірі еластичність та тонус [12].



Справжній еліксир молодості пропонує французька компанія GERnetic – крем для шкіри обличчя та декольте La Crème Jeunesse. Він містить рослинні олії, вітаміни А, D, Е та екстракт з *Thermus Thermophilus* – глибоководних морських мікроорганізмів, які мають унікальні властивості регенерувати шкіру та розгладжувати зморшки.

Також хороший ефект дають сироватки, що є концентрованим коктейлем з поживних речовин [13].

Наприклад, Le Concentre Reparateur від GERnetic з комплексом біопептидів та екстрактами рослин з Південної Америки. Ця сироватка сприяє розгладжуванню зморшок, зміцненню тонусу шкіри, клітинному оновленню. Антивікова сироватка THALGO Anti-Aging Concentrate With

Organic Immortelle з ефірними оліями безсмертника, троянди та римської ромашки стимулює синтез колагену та значно зменшує ознаки старіння, роблячи шкіру пружною та сяючою.

Підуть на користь шкірі, що в'яне, і відновлюючі маски, які використовують 1-2 рази на тиждень. Компанія THALGO пропонує Hyaluronic Mask Instant Wrinkle Filling – маску з натуральною гіалуроновою кислотою. Вона швидко заповнює зморшки та підвищує пружність шкіри, призначена для використання після 35 років [14].

2.2. Косметологічні процедури проти в'янучої шкіри

Сучасна косметологія пропонує безліч різних процедур для шкіри, що старіє.



Біоревіталізація – процедура, спрямовану усунення ознак старіння. Вона полягає у введенні у поверхневі шари шкіри препаратів, що містять гіалуронову кислоту. Багато симптомів в'янення шкіри – її витончення, погіршення еластичності, в'ялість – пов'язані саме зі зниженням рівня даної речовини у клітинах епідермісу та дерми. Ін'єкції гіалуронової кислоти стимулюють у шкірі процес вироблення власної гіалуронової кислоти, еластину та колагену. У результаті покращується тонус шкіри, розгладжуються дрібні та глибокі зморшки.

Безумовно, результати проведення цієї процедури чудові. Більшість пацієнок відгукуються про неї із захопленням [8].

- Кількість зморшок суттєво скорочується. Особливо це помітно при біоревіталізації повік або біоревіталізації шкіри навколо очей.
- Шкіра набуває приємної вологості та пружності.
- Рельєф шкіри набуває помітного «вирівнювання».
- Шкіра повертає собі раніше властиву молодість та еластичність.
- Прискорюється процес загоєння травматичних та операційних рубців.

Салонні пілінги (лазерний, глибокий хімічний) видаляють відмерлі клітини з поверхні шкіри. У результаті замість старих клітин утворюються нові, молоді, і ми бачимо результат – гладку шкіру здорового кольору, без зморшок та пігментних плям.

Масаж стимулює місцеве кровообіг, у результаті розгладжується рельєф шкіри, вона стає більш підтягнутою. Також він прискорює обмінні процеси у шкірі, стимулює природні механізми її регенерації [9].

І пам'ятайте: стан шкіри – це індикатор стану нашого організму загалом. Якісна косметика та процедури – лише підмога у боротьбі проти старіння шкіри. Не забувайте про правильне харчування, своєчасний відпочинок та заняття спортом, і ваше обличчя довго радуватиме вас молодістю та красою!

Фракційний фототермоліз (Fraxel)



Сьогодні процедури за допомогою різних лазерів в естетичній медицині є одним з найефективніших і найсучасніших методів омолодження шкіри. Фракційний фототермоліз є одним з найбільш ефективних методів

омолодження шкіри, головне завдання якого вироблення нового колагену [20].

Процедура безпечна, ефективна та комфортна! Фракційний фототермоліз – це найсучасніший і найпростіший спосіб корекції зовнішності.

Фракційний фототермоліз застосовується для:

- Стимуляції старіючої або в'яне шкіри;
- розгладжування поверхневих зморшок;
- Лікування осередкових пігментацій шкіри;
- Лікування рубців, постакне;
- Корекції розтяжок шкіри.

У чому унікальність?

- Безболісність.
- Оновлення всього колагеново-еластинового каркасу шкіри.
- Вирішення багатьох косметичних проблем за один сеанс (20-30 хвилин).
- Мінімальна травматичність оточуючих тканин.
- Короткий період реабілітації (процедура вихідного дня).
- Підходить для всіх типів шкіри: немає обмежень за кольором, товщиною та чутливістю шкіри.
- Можна використовувати на будь-яких делікатних ділянках (руки, зона декольте, шия, повіки).
- Зберігаються бар'єрні функції шкіри, немає ризику інфікування, немає необхідності тривалий час наносити захисні маски, що відновлюють.
- Можна наносити макіяж наступного дня після лікування: шкіра не вимагає жодного спеціального медичного догляду, крім стандартного захисту від сонячних променів та зволожуючої косметики.
- Процедура проводиться із застосуванням тільки місцевої анестезії та триває 20-30 хвилин.

Мезотерапія є відмінним рішенням для профілактики та запобігання процесу старіння! Це введення у верхні та середні шари шкіри біологічно активних та життєво необхідних речовин (гіалуронової кислоти, вітамінів, амінокислот, мінералів тощо) за допомогою мікро-ін'єкції, яка проводиться дуже тонкою голкою. Мезотерапія активізує клітинні обмінні процеси та сприяє поліпшенню структури, еластичності та тонуусу шкіри [15].

Що слід враховувати під час мезотерапії?

Мезотерапія є терапевтичною процедурою, тому перед початком курсу необхідно провести ретельне обстеження хворого. Особлива увага приділяється з'ясуванню потенційної алергічної реакції на препарати. Мезотерапія не проводиться жінкам під час вагітності і матерям, що годують, а також пацієнтам із захворюванням сполучних тканин, при інфекціях або під час гострого захворювання (наприклад, застуда).

За день до мезотерапії бажано утриматися від вживання алкоголю, щоб запобігти розширенню кровоносних судин. У свою чергу, наступного дня - уникати прямих сонячних променів і використовувати сонцезахисний крем, в якому SPF (фактор захисту від сонця) щонайменше 30. Не бажано відвідування сауни, парової лазні краще перебувати в холоді. Інтенсивна фізична активність також небажана [5].

Хімічний пілінг.



Клініка лазерної медицини пропонує хімічний пілінг для обличчя, шиї та зони декольте. Пілінг проводиться за допомогою препаратів французької компанії краси Filorga.

Лікування засноване на частковому відшаруванні поверхневого шару шкіри, використовуючи гліколеву кислоту. Завдяки ефективності хімічного пілінгу, він є одним із найпопулярніших косметичних процедур у боротьбі зі старінням шкіри, тому що:

Процедура стимулює регенерацію клітин шкіри - шкіра стає більш пружною, молодішою та сяючою;

- речовини, що входять до складу препарату, мають відбілюючі властивості, зменшують поверхневу пігментацію шкіри;
- хімічний пілінг зменшує потовщення рогоподібних лусочок і дрібні зморшки, уповільнюється утворення нових зморшок;
- хімічний пілінг покращує ефективність використання повсякденної косметики;
- завдяки відлущуючій дії очищає жирові залози та звужує пори [1].

2.3. Корекція в'янучої шкіри в домашніх умовах

Для того щоб відродити зів'ялу шкіру необхідно використовувати маски з трав і фруктів, ефірних масел. Саме вони і якісні крему дозволять поліпшити зовнішній вигляд епідермісу і надати йому сяйво.



Які саме маски можна використовувати для обличчя:

- варену картоплину розминаємо з чайною ложкою оливкової олії і додаємо 1 сирий яєчний жовток і 100 грам натертого яблука. Маску наносимо на всю поверхню обличчя, уникаючи області очей;



- сільський сир змішуємо з половиною чайної ложки камфорного масла. Додамо той дружин жовток і сік яблука. Змиваємо після 20 хвилин і наносимо крем;



- для жирної шкіри, яка втрачає свій колір, підійде маска з кислої капусти. Необхідно нанести її на епідерміс хвилин на 20;



- половина чайної ложки лимонного соку з збитим білком яйця не тільки підтягне шкіру, але і додасть епідермісу сяючий вигляд;



- помідор без шкірки розтираємо з чайною ложкою натурального йогурту або сметани і чайною ложкою меду. Маска живить і зволожує шкіру, тримають її 30 хвилин, після чого наносять крем.

Ефірна олія з квіток апельсина дає омолоджуючий ефект. Його можна змішувати як з кремами, так і з улюбленими масками. Знадобиться буквально пара крапель. Найкраще змішувати його з базовим рослинним. Це може бути кокос, макадамія і масло виноградної кісточки [47].



Цікавий ефект тонізації шкіри і освіження особи можна отримати шляхом заморозки чайної ложки меду, розведеного водою з краплею олії неролі. Кубиком льоду зручно протирати шкіру вранці і увечері.



Масло ялівцю тонізує дерму і стягує пори. Його використовують для жирної шкіри. Якщо хочеться підтягнути і освіжити шкіру, то це можна зробити, додавши до масла в кількості 3 крапель збитого яєчного білка.



Домашні креми для шкіри

Можна зробити самостійно відмінний крем, який буде освіжати епідерміс, і перешкоджати старінню. Наприклад, беремо 1 чайну ложку гліцерину і змішуємо з 2 столовими ложками соку лимона. В іншій ємності змішують яєчний жовток, 1 чайну ложку меду і 1 столову ложку оливкової олії. Змішуємо обидва склади і додаємо пару крапель камфорного масла.

Для сухої шкіри знадобиться інший рецепт. Можна змішати ланолін і мед по 1 чайній ложці, після чого туди додамо 2 столові ложки мигдалевого масла і гарячої води. Збиваємо блендером і крем готовий [31].

Не забуваємо, що окрім кремів і масок допоможе легкий самомасаж, який легко знайти в інтернеті. Також використовується мімічна гімнастика.



Тим, хто виконує всі процедури регулярно, швидке старіння шкіри не загрожує.

Рецепти маски від зморщок на обличчі

Регулярний догляд за шкірою лица може зменшити появу тонких ліній і зморщок, а також сприяти покращенню еластичності та пружності шкіри, підтягненню овалу обличчя. Для цього підійдуть маски для обличчя, які можна легко зробити вдома.

Наприклад, використовуйте авокадо та какао-порошок для стимулювання вироблення шкірою колагену, а мед – для зволоження і пом'якшення шкіри.

Інгредієнти:

- 1 авокадо;
- 1 ч.л. натурального меду;
- 2 ч.л. какао порошку.

Інструкція:

- розімніть авокадо в мисці, потім додайте какао-порошок і мед;
- акуратно нанесіть маску на обличчя. Зробіть легкий масаж;
- залиште маску на 20 хвилин, змийте теплою водою.
- Рецепт зволожувальної маски для сухої шкіри обличчя

Простий рецепт зволожувальної маски для лица, що допоможе вашій шкірі довго утримувати вологу, а також втамувати свербіж.

Інгредієнти:

- половина свіжого огірка;
- 2 ст.л. гелю з алое вера.

Інструкція:

- огірок подрібніть та змішайте з гелем алое вера;
- акуратно нанесіть пастоподібну маску на обличчя. Зробіть делікатний масаж;
- залиште маску на 30 хвилин, а потім змийте її водою.

Рецепт очищувальної маски від чорних цяток (вугрів)

Неприємні чорні цяточки на обличчі з'являються, коли надлишковий шкірний жир, відмерлі клітини та бактерії блокують пори шкіри.

Очисну маску для обличчя в домашніх умовах можна зробити з яєчних білків, меду та лимонного соку.

Інгредієнти:

- 2-3 яєчні білки;
- 1 ст.л. меду;
- декілька крапель лимонного соку.

Інструкція

- Відокремте яєчний білок від жовтка. Білки покладіть в миску, розмішайте.
- Нанесіть яєчні білки на обличчя, скориставшись пензлем або губкою для макіяжу.
- Залиште маску на 10–15 хвилин.
- Обережно змийте вологою ганчіркою.
- Нанесіть зволожувальний крем відповідно до типу шкіри

Увага! Будьте обережні із застосуванням лимонного соку, адже можливе подразнення шкіри, а також розвиток чутливості до сонця (фотосенсибілізація), ефект відбілювання шкіри.

Маска при гіперпігментації шкіри обличчя (від пігментних плям)

Темні плями на шкірі обличчя можуть з'явитися після вугрів, запальних процесів на шкірі, із віком, під дією сонця. Пропонуємо вам рецепт маски від надмірної пігментації шкіри обличчя, яку можна приготувати в домашніх умовах із куркуми та меду.

Інгредієнти:

- ½ ч.л. порошку куркуми;
- 1-2 ст.л. натурального меду;
- можна ще додати ½ авокадо та 1 ч.л. лимонного соку.

Інструкція

- Змішайте всі інгредієнти в мисці, щоб утворилася паста.
- Одягніть рукавички.

- Акуратно нанесіть пасту на обличчя. Зробіть делікатний масаж.
- Потримайте маску 5 хвилин, а потім змийте теплою водою.

Маска для жирної шкіри лица

Якщо ваша шкіра схильна до утворення надто великої кількості шкірного сала, це може сприяти блокуванню пор, провокуючи появу вугрів і запалення.

Розгляньте рецепт простої маски для обличчя на основі банана та лимонного соку: банани можуть допомогти ввібрати зайвий жир, тоді як лимони сприяють очищенню пор [2].

Інгредієнти:

- 1 банан;
- 10 крапель лимонного соку;
- 1 ч. л. оливкової олії холодного відтискання (extra virgin).

Інструкція

- Розітріть банан у мисці.
- Додайте лимонний сік та оливкову олію, аби зробити рідку пасту.
- Нанесіть маску на обличчя. Потримайте маску 15 хвилин, а потім змийте теплою водою.

Альгінатна маска для обличчя в домашніх умовах

Одним з надзвичайно ефективних засобів сучасної косметології вважається альгінатна маска для обличчя. Свою назву це чудодійний засіб отримав, завдяки головному компоненту, який міститься тільки в морських водоростях і не зустрічається в звичайних наземних рослинах, – альгінової кислоти.

Це унікальна речовина було відкрито англійським хіміком Станфордом в 1981 році. Правда, у нього тоді стояла зовсім інше завдання – здобувати йод з водоростей. Отримання альгінату стало несподіванкою, а ретельні дослідження виявили його омолоджуючі властивості [21].

Сьогодні на основі солей альгінової кислоти виготовляють косметичні маски для обличчя. Давайте розглянемо, що це за унікальне засіб і як воно діє на шкіру?

Дія альгинатів на шкіру



При попаданні на шкіру альгінові солі відразу починають з нею взаємодіяти, покращуючи обмін речовин і відновлюючи його на клітинному рівні. Вже після першої процедури з'являється помітний ефект:

- безслідно проходять дрібні запалення;
- помітно звужуються пори;
- шкіра стає підтягнутою і виглядає набагато свіжіше;
- зникають сліди від вугрової висипки;
- з'являється легкий рум'янець, оскільки істотно поліпшується кровообіг;
- зникають набряки і припухлості.

Альгинатні маски володіють універсальними властивостями. Суху шкіру вони зволожують, жирна стає більш свіжою, так як засіб нормалізує роботу сальних залоз. В'януча шкіра отримує здатність виробляти колаген, сприяє підтягуванню контуру обличчя, а комбінована – насичується необхідними поживними речовинами [34].

Види альгинатних масок



Щоб збільшити ефективність виробу, різні виробники намагаються посилити дію основних компонентів додатковими інгредієнтами. Тому в продажу зустрічаються різні типи альгінатних масок.

Базові (класичні) не містять жодних добавок, крім альгінової кислоти. Покращують еластичність та пружність шкіри, знімають запалення, підвищують ефективність дії інших косметичних засобів.

Колагенові (омолоджуючі) здатні припиняти процеси старіння шкіри. Колагенова альгінатна маска розгладжує зморшки, вирівнює контур обличчя.

Хитозанові (зволожуючі) містять у своєму складі хітозан, який присутній в панцирі ракоподібних. Це засіб буде справжнім порятунком для дуже сухої і лупиться шкіри. Воно зволожує і підтягує складки, роблячи овал обличчя більш чітким [1].

Маски з вмістом вітаміну С вирівнюють і покращують колір обличчя. Вони роблять непомітними пігментні плями і вікові зміни на шкірі, дарують їй здоровий, ніжний рум'янець і зменшує глибину зморшок.

Рослинні включають в себе різні екстракти і витяжки з рослин (імбир, ромашка, зелений чай, алое). Вони глибоко очищають пори, виводять токсичні речовини, зволожують і живлять шкіру.

Особливості застосування



Якщо ви ніколи не бачили, як виглядає альгінатна пластифікуюча маска для обличчя, то перше враження може викликати легкий шок. Альгінати бувають різних кольорів: яскраво-жовтого, зеленого, насиченого синього, бордового.

При накладанні маски на обличчя товстим шаром вона через час стягує шкіру і перетворюється в гумову. Знімають її цілком, і в руках виявляється справжня маска, що повторює всі контури вашого обличчя.

Пластифіцируючу маску накладають на все обличчя, включаючи рот і очі. Брови і виї слід намазати жирним кремом. Залишають відкритим тільки кінчик носа, інакше можна задихнутися.

Фахівці рекомендують пройти початковий курс в косметичному салоні, де роблять професійні альгінатні маски для обличчя. Використання цих засобів має свої нюанси:

- косметолог грамотно призначить точний час проведення процедури, враховуючи стан вашої шкіри;
- наносити маску самостійно дуже проблематично – тут потрібно навик, тому не обійтись без помічника;
- велику роль відіграє швидкість нанесення суміші на обличчя.

У тих випадках, коли немає можливості відвідувати салон, таку процедуру можна провести і в домашніх умовах, дотримуючись необхідних правил [6].

Як зробити альгінатну маску в домашніх умовах



Як правило, маски продаються у вигляді порошку – розводити його водою потрібно строго по інструкції, або можна купити готові гелеві склади. Пропонуємо вам поетапну інструкцію, як робиться альгінатна маска для обличчя в домашніх умовах.

Насамперед потрібно очистити шкіру обличчя.

Брови і вії слід покрити кремом, щоб уникнути контакту з маскою.

На проблемну шкіру (наявність вугрової висипки, прищів, шелушащихся плям) рекомендують попередньо нанести лікувальну емульсію, сироватку або ефірні масла. Обов'язково зачекайте, поки засіб буде впитано шкірою.

Готуйте маску строго по інструкції. Зазвичай склад розводиться у воді кімнатної температури в рівних пропорціях.

Готова маса наноситься за допомогою спеціального шпателя щільним шаром на шкіру в напрямку знизу вгору.

Через п'ять хвилин маска почне застигати, і ви відчуєте, як шкіра стягується невидимою силою чудодійної маски. Це нормальні відчуття.

Маска тримається на обличчі півгодини, потім знімається різким рухом від підборіддя вгору.

Після цього необхідно протерти шкіру тоніком.

Вже після першої процедури буде помітно зміна і поліпшення стану шкіри. Але для закріплення ефекту бажано робити їх цілим курсом пару раз в тиждень [21].

Кращі домашні рецепти



Оскільки альгінат натрію, як базовий компонент цього косметичного засобу, продається в будь-якій аптеці, то приготувати його самостійно не викличе особливих труднощів. Рецепти альгинатної маски для особи дозволяють експериментувати, включаючи ті інгредієнти, які найбільше підходять для вашого типу шкіри. Пропонуємо вам кілька популярних рецептів.

Класична альгинатна маска

Візьміть 2 м альгінату натрію і замочіть в 25 мл теплої фільтрованої води (а ще краще – мінеральної). Нехай постоїть годин п'ять. Окремо розведіть такий же порцією води 10 г діатоміту. Розчини змішайте і додайте туди ампулу хлориду кальцію, який буде грати роль пластифікатора. Ретельно вимішаний розчин відразу нанесіть на шкіру. Якщо вам не вдасться знайти діатоміт (він буває не в кожній аптеці), замість нього можна сміливо використовувати каолін (білу глину) або пудру з перлів [5].

Маска від зморшок

Альгінат замочуємо аналогічно з попереднім рецептом. Другу приготуйте суміш з каоліну (5 г), порошку грибів шиітаке (2 г) і води (25 мл). З'єднайте обидва розчину і додайте ампулу хлориду кальцію.

Маска з перламутровою пудрою

Альгинатний розчин змішуємо з другої сумішшю, приготовленою з перловою пудри і рассула (по 6 г кожного компонента), розведеної 25 мл води. Додамо ампулу хлориду кальцію.

Ліфтинг-маска

Першу зробіть суміш з альгілату натрію (6 м) і 60 мл води. Наполягайте 5-6 годин. Для другої суміші знадобиться порошок ламінарії (2 чайні ложечки) і косметична глина, що підходить вашому типу шкіри (15 г). З'єднаємо обидві суміші і додамо ампулу хлориду кальцію [7].

Зволожуюча маска

Візьміть 30 г класичної альгінатної маски, додайте 2 м Botamix (зволожуючий комплекс з насіння льону, екстрактів інжиру і бавовни), масло арганії (2 г), алантоїн (0,2 г). Отриману суміш розведіть водою (90 мл) і додайте ампулу хлориду кальцію.

Як бачите, різноманіття рецептів дозволяє створювати різні маски, які підходять саме для вас. Головне – обов'язково повинна бути базова речовина – альгілат натрію. Це чудодійний засіб, подароване нам морем, допоможе помолодшати на кілька років і зробити шкіру здоровою і свіжою [6].

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

Вважати, що процедури, що омолоджують, потрібні, коли стан обличчя перестає влаштовувати пацієнта, – помилка. У безопераційній косметології є важливий закон: запобігти завжди простіше та дешевше, ніж виправити. Не потрібно чекати глибоких зморшок та обвислої шкіри. Крім цих очевидних симптомів, показаннями до антивікових процедур є: перші зморшки; поява мімічних заломів чи схильність до них (активна міміка); блідість шкіри; нерівний колір обличчя; сухість та лущення; мішки під очима; набряклість.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОСМЕТИЧНОГО ДОГЛЯДУ В САЛОНІ КРАСИ

3.1. Особливості косметичного догляду в салоні краси

У 40-55 років починається гормональна перебудова організму. Шкіра стає більш тонкою та сухою, іноді нагадує пергамент, зморшки ще більше заглиблюються, з'являється в'ялість, пігментні плями, складки шкіри, набряклість повік, мішки під очима (грижі), відкладення жиру в підщелепній частині (подвійне підборіддя).

В'януча шкіра характеризується атрофією колагенових і еластичних волокон, зниженням регенерації клітин, уповільненням відлущування рогових клітин, недостатністю функцій сальних та потових залоз, що тягне за собою зморшки, набряклість, ослаблення тургору та еластичності шкіри.

Залежно від стану шкіри показані процедури, спрямовані на активізацію клітинного метаболізму, регенерацію тканин, прискорення відлущування верхніх шарів епідермісу.

За відсутності регулярного косметологічного догляду минулому з подібними клієнтами необхідно працювати дуже обережно.

При поганому тургорі шкіри краще спочатку зробити курс мікрострумової терапії або провести курс пластичного масажу і тільки після покращення стану шкіри перейти до косметичного масажу.

Рекомендовані процедури:

- пластичний та косметичний масаж;
- маски живильні, відлущувальні, зволожуючі,
- пластифікуючі;
- мікрострумова терапія;
- іонофорез;
- парафіноterapia;
- дарсонвалізація;
- кріомасаж;
- хімічний пілінг;

- мікродермабразія;
- мезотерапія.

Мікрострумova терапія



Мікрострумові процедури можна проводити на апараті BioUltimate Gold (США), в якому запатентовано цей вплив від творців мікрострумової терапії - американських учених Нордстема та Беккера. Унікальна технологія Sequensity, в основі якої лежить частота імпульсу, що постійно змінюється, що забезпечує відсутність звикання.

Bio-Ultimate Gold – досконала косметологічна система, яка за допомогою спеціалізованих продуктів та при використанні технології мікрострумів сприяє зменшенню ознак старіння шкіри. Спільний вплив косметичних засобів та технології мікрострумів зміцнює та розгладжує шкіру, пропонуючи видатний, що кидає виклик віку, догляд за особою. Після першої процедури шкіра знову стає зволоженою, покращується її кровообіг. Ваша шкіра починає виглядати молодшою.

Bio-Ultimate Gold пропонує безліч різноманітних процедур: профілактичних (для молодих клієнтів) та омолоджувальних (для клієнтів зрілого віку). Це - популярний неінвазивний засіб, що дає клієнту свободу досягнення омолоджувального ефекту без дорогих операцій та інших видів агресивних процедур, без періоду відновлення та втрати часу на одужання.

Мікрострумова терапія дозволяє отримати швидкі та стабільні результати при лікуванні зморшок, старіючої шкіри обличчя, шиї, декольте,

гіперпігментації та акне. У ході процедури здійснюється комплексний вплив на шкіру, м'язи, лімфатичні та кровеносні судини. Одночасно покращується постачання та відновлюється нормальна фізіологічна активність клітин, забезпечується зволоження глибоких шарів епідермісу. Застосування мікрострумової терапії замість класичного міоліфтингу виключає можливість подальшого обвисання шкіри та посилення мімічних зморшок і дає видимий косметичний ефект після першої процедури.

Мікрострумова терапія – одна з найпопулярніших методик в індустрії естетичних послуг. Ми пропонуємо Вам найбільш фізіологічний та ефективний метод впливу на вирішення цілого комплексу естетичних та медичних проблем.



Мікрострумова терапія надає фізіологічний вплив на організм, при якому використовується слабкий імпульсний струм, в діапазоні від 10 до 600 мкА, це значно менший струм, ніж той, який раніше використовувався в медицині та косметології. МТТ використовує настільки слабкі струми, що пацієнт не відчуває жодного дискомфорту під час проведення процедури.

Вже давно досліджено те, що травма змінює потенціал клітини, а оскільки струм тече шляхом найменшого опору, то традиційні струмові процедури обходять пошкоджені клітини. Мікрострум – струм настільки малої величини, що проходить через пошкоджену клітину та відновлює її. Мікрострумова терапія синтезує розумні струми, які діють саме там, де існує проблема. Безперечний плюс такої фізіологічної методики як мікрострумова терапія, полягає в тому, що за її допомогою ви можете

вирішити не одну, а відразу кілька візуальних естетичних медичних проблем, а це суттєво економить час і гроші.

Ефекти мікрострумової терапії:

- Омолодження, ліфтинг шкіри обличчя, шиї, декольте та тіла (розгладжування дрібних зморшок, наповнення глибоких зморшок та складок)
- Ліфтинг м'язів обличчя та тіла (відновлення чіткості ліній овалу обличчя)
- Видалення набряків, пастозності, темних кіл під очима
- Відновлення мікроциркуляції та лімфодренаж (реабілітація після пластичних операцій, травматичних ушкоджень)
- Стимуляція процесів клітинного метаболізму
- Відновлення пошкоджених шкірних покривів (після лазерного шліфування, дермабразії, серединних та глибоких хімічних пілінгів)
- Знеболюючий ефект
- Поліпшення трофіки тканин
- Стимуляція фібробластів, збільшення продукції колагенових та еластинових волокон (відновлення природного каркасу шкіри).
- Вплив на меланоцити (клітини, що синтезують меланін), тим самим здійснюючи відбілювання шкіри.

Мікрострумова терапія дозволяє швидко та ефективно відновити тонус ослаблених або пошкоджених м'язів без прямої м'язової (насильницької та часто хворобливої) стимуляції та вираженого скорочення м'язів. Дія мікрострумів на м'яз переважно відбувається внаслідок нормалізації метаболічних процесів в окремих м'язових волокнах, а також поліпшення мікроциркуляції м'язів. Цей ефект особливо важливий у реабілітації та естетичній медицині, оскільки він дозволяє проводити неоперативний ліфтинг обличчя та тіла з тривалим збереженням результатів. Одним із пояснень такого феномену в даний час розглядається наступне. Як

відомо, на неушкодженій клітинній мембрані є різниця потенціалів із зовнішнього боку в нормі "-", з внутрішньої - "+".

Підтримка мембранного потенціалу необхідна нормальної роботи іонних каналів, які дуже чутливі до його зміни. При дії мікрострумів потенціал на мембрані змінюється, деякі іонні канали відкриваються, і клітину по концентраційному градієнту починають надходити іони, зокрема Кальцій, який є регулятором багатьох ферментів. Тому збільшення його внутрішньоклітинної концентрації служить сигналом для запуску цілого ряду процесів, зокрема, синтезу АТФ універсальної клітинної "батареї", без енергії якої перебіг подальших метаболічних реакцій просто неможливий. Таким чином, вибудовується наступний ланцюжок подій: дія мікрострумів – зміна Мембранного потенціалу клітин – відкриття іонних каналів, у тому числі, кальцієвих, (кальцій починає надходити всередину клітини за концентраційним градієнтом) – збільшення внутрішньоклітинної концентрації кальцію – активація Са-залежних ферментів – збільшення синтезу АТФ (з'являється енергія, необхідна для подальших внутрішньоклітинних метаболічних процесів) – синтез білків, ліпідів, ДНК та інших важливих для клітин молекул – прискорення диференціювання клітин та регенерації тканини.

Дослідження показали, що в результаті впливу мікрострумів синтез АТФ (енергетичний запас у наших клітинах) збільшується на 500% (тобто в 6 раз), а транспорт амінокислот – на 30-40%.

Простота методу, мала кількість протипоказань, висока ефективність навіть після 1-ї процедури набула великої популярності серед наших клієнтів.

ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ

В'януха шкіра вимагає постійного та інтенсивного догляду в салоні та домашніх умовах, але, на жаль, навіть самий ретельний догляд і вдома, і в косметологічному кабінеті тільки уповільнити процеси в'янення і лише

дозволить старіти красиво. При незворотних змінах показано пластичну операція, дермабразія.

Клієнтам цього віку необхідно пояснити, що клімактеричний період супроводжується перебудовою організму та зміною гормонального фону, що в свою чергу відбивається і стані шкіри. Можливо, деякі клієнти/пацієнти не знають про існування замісної гормонотерапії, що дозволяє кілька полегшити клімактеричний період та покращити стан шкіри.

У цьому випадку можна порекомендувати звернутися до гінеколог-ендокринолога для підбору відповідних препаратів. Після проведення огляду та діагностики шкіри складають план проведення косметологічних процедур залежно від стану шкіри, можливостей клієнта/пацієнта та досвіду косметолога.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Щоб виглядати молодше не завжди потрібно вдаватися до послуг пластичних хірургів. Іноді досить трохи змінити зачіску, макіяж і почати правильно і регулярно доглядати за шкірою. Кілька простих порад, як виглядати молодше без особливих зусиль.

Обов'язково зволожуйте шкіру. Зморшки часто з'являються не тільки як результат міміки обличчя, але і з-за недостатнього зволоження шкіри. Якщо ви придбаєте хороший зволожуючий крем і почнете використовувати його регулярно, шкіра буде виглядати більш молодою і гладкою.

Для зволоження всього тіла також має важливе значення вживання щодоби відповідної кількості рідини (1,5-2 літра в день), відмова від умивання обличчя з милом і збереження в приміщеннях нормального рівня вологості (в зимовий опалювальний період повітря дуже сухе, тому придбайте автоматичний зволожувач або додайте поряд з опалювальними приладами спеціальні контейнери з водою).

Крім того, необхідно стимулювати природний процес оновлення шкіри за допомогою скрабів (раз в тиждень) і масажу шкіри, який поліпшує кровообіг. Видаляючи омертвілі клітини і стимулюючи процес кровообігу, в результаті ви отримуєте помолоділу чисту шкіру з прекрасним кольором.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Типи шкіри обличчя: шкіра, що в'яне. URL: <https://christina.biz.ua/ua/a258691-tipy-kozhi-litsa.html>
2. Клінічна косметологія :навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. / О. В. Крайдашенко, О.О. Свинтозельский, О.А. Михайлик. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 113 с.
3. Дроговоз С.М., Страшний В.В. Фармакологія на допомогу лікарю, провізору та студенту// Харків.: Изд-во ХАИ. 2014. 450 с.
4. Фармакотерапія: підручник для студентів фарм. факультетів / Під ред.. О.В. Крайдашенка, І.Г. Купновицької, І.М. Кліща, В.Г. Лизогуба. Вінниця: Нова книга, 2014. 644 с.
5. Верещака В. В. Зовнішні ознаки вікових змін лица як маркер дегенеративних змін колагену. *Фізіол. журн.* 2013. Т. 59. № 1. С. 97-109.
6. Глебова Є. Є. Якість життя жінок з віковими змінами шкіри. *Здоров'я суспільства.* 2019.Т. 8, № 5-6. С. 227-230.
7. Зміни шкіри від старіння – UI HEALTH CARE. URL: <https://wua.bono.odessa.ua/articles/zmini-shkiri-vid-starinnja-ui-health-care.html>
8. Методи корекції та лікування фотостаріння шкіри. URL: <https://medicalaser.com.ua/ua/blog-ua/omolodzhennja-shkiri/metodi-korektsiji-ta-likuvannja-fotostarinnja-shkiri/>
9. Юдін М. А. Сучасне уявлення про інволюційні зміни в шкірі. *Український журнал дерматовенерологічної косметології.* 2008. № 4 (31). С. 7–11.
10. Бондаренко В.В., Федорич Л.Я. Передчасне старіння шкіри: причини виникнення та методи лікування (огляд). *Косметологія. Український журнал дерматології, венерології, косметології.* 2006. № 1. Березень. С.58-60.
11. Дерматологія і венерологія: Підручник для мед. ВНЗ I-III р.а. Затверджено МОЗ / Степаненко В. І., Чоботарь А. І., Бондарь С. О. К.: ВСВ Медицина, 2015. 336 с.

12. Дерматологія та венерологія: навч. посіб. для підгот. студ. закл. ВМО зі спец. «Медицина» з тем, які винесено для самост. роботи / О. І. Денисенко, М. П. Перепічка, М. Ю. Гаєвська [та ін.]. Чернівці :БДМУ, 2019. 166 с. Бібліогр.: с. 166.
13. Основні теорії старіння. URL: <https://ukrbukva.net/94725-Osnovnye-teorii-stareniya.html>
14. Психологія старіння. URL: <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452492/s-50>
15. Свиридов О. І. Анатомія людини: Підручник. К.: Вища школа, 2000. 399 с.
16. Скакун М. П., Посохова К. А. Фармакологія: Підручник. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 740 с.
17. Тагліна О.В. Основи здоров'я: підруч. для 9 класу загальноосвіт. навч. закл. Харків : Вид-во «Ранок», 2017. 160 с.: іл.
18. Теорії старіння і старості. Психологія розвитку та вікова психологія. URL: https://stud.com.ua/88720/psihologiya/teoriyi_starinnya_starosti
19. Трускавецький Є.С., Мельниченко Р.К. Біологія. Молекулярний, клітинний та організований рівні організації життя: Навчальний посібник. К. Освіта України, 2009. 384 с.
20. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник. Х.: НУЦЗУ, 2014. 236 с.
21. Калантаєвська К. А. Морфологія та фізіологія шкіри людини. К.: Здоров'я, 1965. 304 с.
22. Фотошкодження та передчасне старіння: що відбувається на клітинному рівні і як відновити шкіру. URL: https://www.esteva.com.ua/uk/fotostarinnja_ua/
23. Збірка лекцій з дисципліни «Геронтологія, геріатрія та паліативна медицина», м.Берислав, 2020. 89 с.

24. Коляда Т.В. Соціальна робота на підприємстві: навч. посібник / Уклад.: Н. М. Коляда. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 84 с.
25. Гіпоксія як метод підвищення адаптаційної здатності організму: монографія / В.Г. Сліпченко, О.В. Коркушко, В.Б. Шатило, Е.О. Асанов, О.А. Гуржій, О.К. Кульчицький, С.О. Лук'яненко, І.М. Маньковська, С.М. Новікова, М.П. Радзієвська, П.О. Радзієвський, Т.В. Серебровська, Є.М. Горбань, В.О. Ішук, Р.І. Потапенко, Ю.Д. Щербашин, В.О. Котунов, О.К. Молодід, Л.Г. Полягушко, О.Ф. Шульженко. К.: НТУУ «КРІ», 2015. 484 с.
26. Геронтопсихологія: підручник / І.М. Ушакова. Х.: НУЦЗУ, 2014. 236 с.
27. Усіченко І.Г., Царенко А.В., Місяк С.А. Основи догляду в домашніх умовах: навч. посіб. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. 378 с.
28. Коркушко О.В., Шатило В.Б., Ярошенко Ю.Т. Передчасне старіння. Бібліотечка практикуючого лікаря. К.: ТОВ ДСГ Лтд, 2003. 53 с.
29. Середюк Н.М. Внутрішня медицина. Терапія: підручник. К.: Медицина, 2006. 686 с.
30. Теорії старіння, актуальні в 2021. URL: <https://nautilus.com.ua/articles/oldage>
31. Технологія косметичних засобів : підручник для студ. вищ. навч. закладів / О. Г. Башура, О. І. Тихонов, В. В. Россіхін [та ін.] ; за ред. О. Г. Башури і О. І. Тихонова. Х. : НФаУ ; Оригінал, 2017. 552 с.
32. Типи старіння шкіри обличчя: які бувають, як визначити свій тип старіння – Medicalaser. URL: <https://medicalaser.com.ua/ua/blog-ua/omolodzhennja-shkiri/tipi-starinnja-shkiri-oblichchja-jaki-buvajut-jak-viznachiti-svij-tip-starinnja-jaki-protseduri-obrati/>
33. Типи старіння шкіри. Визначаємо тип шкіри та морфотип старіння. URL: <https://litus.com.ua/uk/dermatology/tipy-stareniya-kozhi/>
34. Фотоомолодження (IPL). URL: <https://brennerclinic.com.ua/ukr/services/fotoomolodzhennya-ipl/>
35. Фотостаріння шкіри і як з ним боротися. URL:

<https://mrscrubber.com/fotostarenie-kozhi/>

36. Фролькіс В. Механізми старіння й продовження життя. Класики медицини. *Практикуючий лікар*. 2017. Том. 6. № 2. С. 57–66.

37. Хімічний пілінг обличчя. URL:
<https://brennerclinic.com.ua/ukr/services/khimichnij-piling-dlya-oblichchya/>

38. Хімічні пілінги: що собою являють і чим відрізняються. URL:
<https://tsn.ua/lady/krasota/kosmetologiya/himichni-pilingi-scho-soboyu-yavlyayut-i-chim-vidriznyayutsya-1431417.html>

39. Як покращити овал обличчя? URL:
<https://omologenie.com.ua/ua/kak-uluchshity-oval-lica>

40. Як старіє обличчя: що потрібно знати про вікові зміни шкіри.
URL: <https://racurs.ua/ua/1863-yak-stariie-oblychchya-scho-potribno-znaty-pro-vidkovi-zminy-shkiry.html>

41. Які косметологічні засоби Вам підходять? – поради лікаря. URL:
<https://smartmedicalcenter.ua/blog/kosmetologicheskie-sredstva-podhodyat-imenno-vam-sovety-vracha-dermatovenerologa-kosmetologa-lyudmily-storozhuk/>

Додатки

Національний фармацевтичний університет

Факультет медико-фармацевтичних технологій
Кафедра косметології і ароматології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Спеціальність 226 Фармація, промислова фармація
Освітня програма ОП Технології парфумерно-косметичних засобів

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри косметології і
ароматології

Олександр БАШУРА
«04» квітня 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Катерини ХОДУС

1. Тема кваліфікаційної роботи: Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика

керівник кваліфікаційної роботи Олександр БАШУРА д.фарм.н., професор
(прізвище, ім'я, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НФаУ від “ 01 ” листопада 2022 року № 239

2. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи _____

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи робота викладена на 54 сторінках машинопису і складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що містить 37 найменувань, іноземна – 3. Обсяг основного тексту 50 сторінок

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розробити, обґрунтувати та впровадити в косметологічну практику раціональні схеми корекція ознак в'янучої шкіри у жінок з використанням косметологічних процедур та косметичних препаратів; досліджувати ефективність запропонованих схем корекції на різних етапах їх впровадження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):

рисунки – 27

таблиці – 0

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, посада консультанта	Підпис, дата			
		завдання видав		завдання прийняв	
1.	Олександр БАШУРА, завідувач каф. КіА	04.04.22		04.04.22	
2.	Олександр БАШУРА, завідувач каф. КіА	06.05.22		06.05.22	
3.	Олександр БАШУРА, завідувач каф. КіА	01.06.22		01.06.22	

7. Дата видачі завдання _____ 04.04.22 _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Огляд літературних джерел.	квітень	виконано
2.	Розробка методології дослідження.	квітень	виконано
3.	Сбір анамнезу у пацієнтів досліджуваної групи. Оформлення необхідної документації.	травень	виконано
4.	Розробка індивідуальних схем корекції. Підпис листа інформаційної згоди.	травень	виконано
5.	Інструментальні дослідження стану шкіри пацієнтів досліджуваної групи до впровадження схем корекції	травень	виконано
6.	Впровадження схем косметичного догляду	травень-листопад	виконано
7.	Інструментальні дослідження стану шкіри пацієнтів досліджуваної групи після впровадження схем корекції.	листопад	виконано
8.	Викладення основного матеріалу.	грудень	виконано
9.	Оформлення магістерської роботи.	грудень	виконано
10.	Оформлення документів до захисту.	січень	виконано

Здобувач вищої освіти

_____ Катерина ХОДУС

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ Олександр БАШУРА

ВИТЯГ З НАКАЗУ № 239
по Національному фармацевтичному університету
від 01 листопада 2022 року

Затвердити тему, керівника та рецензента кваліфікаційної роботи здобувачу вищої освіти заочної форми навчання факультету медико-фармацевтичних технологій НФаУ 2023 року випуску:

№ з/п	Прізвище, ім'я по батькові здобувача вищої освіти	Тема кваліфікаційної роботи (українською мовою)	Тема кваліфікаційної роботи (англійською мовою)	Керівник кваліфікаційної роботи	Рецензент кваліфікаційної роботи
43.	Ходус Катерина Сергіївна	Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика	Correction of sagging skin: strategy and tactics	проф. Башура О.Г.	проф. Сахарова Т.С.

ПІДСТАВА: службова записка завідувача кафедри про затвердження теми кваліфікаційної роботи, керівника та рецензента.

З оригіналом згідно:

Декан факультету медико-фармацевтичних технологій _____ О.І. Набока



ВИСНОВОК

**Комісії з академічної доброчесності про проведену експертизу
щодо академічного плагіату у кваліфікаційній роботі
здобувача вищої освіти**

№ 109651 від «14» грудня 2022 р.

Проаналізувавши випускню кваліфікаційну роботу за магістерським рівнем здобувача вищої освіти заочної форми навчання Ходус Катерини Сергіївни, 6 курсу, _____ групи, спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, на тему: «Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика / Correction of sagging skin: strategy and tactics», Комісія з академічної доброчесності дійшла висновку, що робота, представлена до Екзаменаційної комісії для захисту, виконана самостійно і не містить елементів академічного плагіату (копіляції).

**Голова комісії,
професор**



Інна ВЛАДИМИРОВА

17%

10%

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 226 Фармація, промислова фармація

Катерини ХОДУС

на тему: «Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика»

Актуальність теми. Питання, як запобігти старінню, хвилювало людей з незапам'ятних часів. Згадаймо хоч би багатовікові спроби створити чарівний еліксир молодості. Можливо, саме завдяки їм виникла така наука як косметологія. Сучасні косметичні препарати та процедури успішно борються з віковими змінами шкіри та дозволяють вам довше залишатися молодими.

Практична цінність висновків, рекомендацій та їх обґрунтованість. Обґрунтованно вживання косметологічних методів та засобів при корекції ознак старіння шкіри. Проаналізовано підходи до визначення понять «фотостаріння», «хроностаріння», «в'януча шкіра». Розглянуто методи діагностики та лікування в'янучої шкіри, апаратні методи дослідження щодо боротьби з проблемою старіння.

Оцінка роботи. Роботу виконано на високому професійному рівні, розв'язано поставлені цілі та впроваджено завдання дослідження. У роботі використано методологію наукового пізнання. Послідовно застосовані загальнонаукові методи: аналіз (проспективний та ретроспективний), синтез (порівняльно-порівняльний), а також приватно-наукові методи (клінічні, інструментальні, соціометричні, статистичні). Автором виконано весь обсяг досліджень: проведено дослідження функціональних показників шкіри, проведено обробку та аналіз отриманої інформації, складена база даних та вироблена її статистична обробка.

Загальний висновок та рекомендації про допуск до захисту. При проведенні експерименту Катерина ХОДУС продемонструвала гарні знання в сфері практичної косметології та справилась з поставленою задачею, виявивши при цьому здібності до проведення самостійних досліджень. Роботу рекомендовано до захисту

Науковий керівник:

проф. Олександр БАШУРА

«09» грудня 2022 р.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 226 Фармація, промислова фармація

Катерини ХОДУС

на тему: «Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика»

Актуальність теми. Не дивлячись на велику кількість методів корекції ознак старіння шкіри, як і раніше ведеться пошук і вивчення нових фізичних чинників, оскільки результати терапії не завжди задовольняють фахівців. Перш за все, ведеться пошук методик що надають комплексну дію на основні ланки патогенезу старіння шкіри.

Теоретичний рівень роботи. У роботі наведено моніторинг спеціалізованих літературних джерел медичного, фармацевтичного і косметологічного профілю. Розглянуто основні аспекти корекції старіння шкіри в умовах косметологічних установ. Складені індивідуальні карти клієнтів, пацієнти ознайомлені з протоколами проведення процедур. Проведена діагностика стану шкірних покривів із застосуванням біофізичних методів дослідження.

Пропозиції автора по темі дослідження. Враховуючи особливості підходу до корекції старіння шкіри, автором була наведена концепція досліджень, яка дозволила розробити індивідуальні ефективні й безпечні схеми корекції в умовах косметологічних установ. Вибрано об'єкти досліджень, які обумовлюють ефективність впровадження розроблених схем корекції в умовах косметологічних установ. Відпрацьовано основні методи досліджень, які дозволяють проконтролювати й довести ефективність впровадження розроблених схем корекції в умовах косметологічних установ.

Практична цінність висновків, рекомендацій та їх обґрунтованість. Після проведення курсу процедур у пацієнтів досліджуваної групи спостерігали позитивну динаміку клінічних та біофізичних показників шкіри.

Недоліки роботи. Відсутні публікації автора за темою роботи.

Загальний висновок і оцінка роботи. Робота виконана на високому професійному рівні, відповідає усім вимогам і може бути представлена в Державну екзаменаційну комісію для захисту.

Рецензент

проф. Тетяна САХАРОВА

«12» грудня 2022 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Витяг з протоколу
засідання кафедри косметології і ароматології НФаУ
№ 5 від 15 грудня 2022 року**

Голова: завідувач кафедри, доктор фарм. наук, проф. Башура О.Г.

Секретар: доц. Мартинюк Т.В.

ПРИСУТНІ: зав. каф., проф. Башура О.Г., проф. Філіпцова О.В., доц. Кран О.С., доц. Мартинюк Т.В., доц. Шмелькова К.С., доц. Петровська Л.С., доц. Алмакаєв М.С., ас. Миргород В.С.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1. Про представлення до захисту в Екзаменаційну комісію кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти випускного курсу НФаУ 2023 року випуску

СЛУХАЛИ: Про представлення до захисту в Екзаменаційній комісії кваліфікаційної роботи на тему: «Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика» здобувача вищої освіти випускного курсу НФаУ 2023 року випуску Катерини ХОДУС

Науковий (-ві) керівник (-ки) проф. Олександр БАШУРА
Рецензент проф. Тетяна САХАРОВА

УХВАЛИЛИ: Рекомендувати до захисту кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти б курсу 01а групи Катерини ХОДУС

(прізвище, ім'я)

на тему: «Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика»

Голова

завідувач кафедри,
доктор фарм. наук, проф.

(підпис)

Олександр БАШУРА

Секретар

доцент

(підпис)

Тетяна МАРТИНЮК

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПОДАННЯ ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ ЩОДО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Направляється здобувач вищої освіти Катерина ХОДУС до захисту кваліфікаційної роботи за галуззю знань 22 Охорона здоров'я
спеціальністю 226 Фармація, промислова фармація
освітньою програмою Технології парфумерно-косметичних засобів
на тему: Корекція в'янучої шкіри: стратегія й тактика

Кваліфікаційна робота і рецензія додаються.

Декан факультету _____ / Ольга НАБОКА

Висновок керівника кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Катерина ХОДУС продемонструвала гарні знання в сфері практичної косметології та справилась з поставленою задачею, виявивши при цьому здібності до проведення самостійних досліджень.

Керівник кваліфікаційної роботи

Олександр БАШУРА

«09» грудня 2022 р.

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу

Кваліфікаційну роботу розглянуто. Здобувач вищої освіти Катерина ХОДУС допускається до захисту даної кваліфікаційної роботи в Екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри
косметології і ароматології

Олександр БАШУРА

«15» грудня 2022 р.

Кваліфікаційну роботу захищено

у Екзаменаційній комісії

« ___ » _____ 2023 р.

З оцінкою _____

Голова Екзаменаційної комісії,

доктор медичних наук, професор

_____ /Наталія БЕЗДІТКО/