

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

факультет медико-фармацевтичних технологій

кафедра косметології і ароматології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **ЗАЙВА ВАГА, ЦЕЛЮЛІТ ТА КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ В
КОСМЕТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

Виконав: здобувач вищої освіти групи

ТПКЗм 18(5,0) – 01

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

Олександра РОГОЗЯНСЬКА

Керівник: професор закладу вищої освіти кафедри
косметології і ароматології, д.фарм.н., професор

Інна БАРАНОВА

Рецензент: Завідувач кафедри нормальної та
патологічної фізіології, д.мед.н., професор

Надія КОНОНЕНКО

Харків – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

Надмірна вага та целюліт – одна з актуальних проблем жінок сьогодення, яка з кожним роком набуває все більших обертів в усьому світу. На даний час гостро стоїть питання профілактики виникнення ожиріння серед осіб молодого віку, яке пов'язане зі зміною стереотипу життя сучасної молоді, вживанням висококалорійної їжі та низьким рівнем фізичної активності.

В роботі обґрунтовано і розроблено програму корекції форм тіла та целюліту для молодих жінок. Надана оцінка ефективності запропонованої програми на основі вивчення динаміки антропометричних та функціональних показників.

Ключові слова: корекція тіла, целюліт, методика LPG, дієта, фізичні навантаження.

ANNOTATION

Excess weight and cellulite is one of the urgent problems of women today, which every year is gaining momentum all over the world. At present, the issue of preventing the occurrence of obesity among young people is acute, which is associated with a change in the stereotype of the life of modern youth, the consumption of high-calorie food and a low level of physical activity.

The work substantiates and develops a program for correcting body shapes and cellulite for young women. An assessment of the effectiveness of the proposed program is provided based on the study of the dynamics of anthropometric and functional indicators.

Key words: body correction, cellulite, LPG technique, diet, physical activity.

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ПИТАННЯ КОСМЕТОЛОГІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	7
1.1. До проблеми використання косметичних засобів у літературі.....	7
1.2. Історичні аспекти виникнення косметики.....	11
1.3. Вплив косметики на шкіру людини	13
1.4. Антицелюлітна косметика.....	18
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	20
РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА ТА ПРОБЛЕМАТИКА ЗАЙВОЇ ВАГИ, ЦЕЛЮЛІТУ В КОСМЕТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	22
2.1. Сутність та розуміння проблеми целюліту та зайвої ваги.....	22
2.2. Фактори розвитку целюліту	26
2.3. Стадії розвитку целюліту	28
2.4. Діагностика проблеми целюліту.....	34
2.5. Зайва вага у жінок	35
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ	37
РОЗДІЛ III. КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ, ЦЕЛЮЛІТУ	39
3.1. Методи корекції целюліту.....	39
3.2. Мезотерапевтичні процедури для корекції целюліту	40
3.3. Особливості мезотерапії.....	42
3.4. Особливості проведення антицелюлітного масажу	43
3.5. Апаратний антицелюлітний масаж у домашніх умовах	47
3.6. Профілактика целюліту та зайвої ваги.....	48
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ	50
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність теми. Красива та пружна шкіра споконвіку була предметом мрій жінок різного віку та будь-якого соціального становища. Однак статистика невблаганна: близько 85% жінок всього світу схильні до захворювання, що називається целюліт і зайвої ваги. Проблемі целюліту та зайвої ваги приділено в косметології.

Косметологія є тією наукою, що вивчає біологію шкіри, вивчення та приготування косметичних засобів, перевірку їх властивостей і виявлення способів застосування. У науковій літературі можна знайти безліч понять сутності косметології. На сьогодні можна зробити висновок про те, що косметологію розуміють як цілісну систему знань про будову шкіри, про її ролі в процесах життєдіяльності та загальному обміні речовин в організмі, про терморегуляторну, захисну, дихальну, видільну та інших її функціях, про механізми поглинання нею різних біологічно активних речовин [5].

Зародження та розвиток сучасної косметики тісно пов'язаний з промисловою революцією, з новими знаннями в галузі хімії, гігієни, медицини та з промисловим виробництвом косметичних засобів. Подальший стрімкий розвиток косметики та її напрямів у 30-х роках ХХ століття сприяв її розвитку та призвів до виникнення самостійної наукової дисципліни, як косметологія. Зараз спостерігається та надалі вивчаються великі можливості догляду за обличчям і тілом за допомогою передових технологій. Сьогодні можна побачити те, що зріс широкий попит на лікування травами, народними засобами. Багато українських і закордонних виробників, прагнучи залучити споживачів, намагаються відповідати цій новій тенденції.

Косметика – це мистецтво покращувати, омолоджувати, прикрашати тіло. Колискою косметики вважається Давній Єгипет, де косметичні засоби були відомі більше 4000 років тому. У гробницях стародавніх поховань виявлені судини з мазями та різними пахощами, що містять ладан, мірру, трояндову і лавандову олію. Цікавим є факт того, що єгипетська Клеопатра тоді купалася в ослиному молоці.

Косметичні засоби – важлива складова сучасних засобів особистої гігієни. Вони не лише допомагають людині надати гарного зовнішнього вигляду, а й очищають, зволожують, живлять, зміцнюють, захищають від несприятливих факторів природи, усувають запальні процеси, тобто поліпшують стан шкіри та волосся, тому використання косметичних засобів має велике гігієнічне, естетичне та психологічне значення [9].

Кожен день нам пропонують безліч різних засобів для досягнення досконалості. Рекламу по телевізору й на вуличних стендах не залишає байдужим прекрасну половину людства до щоденних новинок.

Проблема целюліту та її вивчення в косметології та медицині не нова.

З розвитком цивілізації їжа стала легкодоступною, різноманітною та висококалорійною. Водночас добова витрата енергії скорочується. Велика кількість їжі, що оточує людину, призводить до того, що їжа може бути використана «за першим бажанням» особи без фізіологічної на те необхідності, лише для реалізації психологічної потреби. Подібні прояви у харчовій поведінці призводять до розвитку надмірної маси тіла та ожиріння.

Обмежувальна харчова поведінка характерна для людей, які займаються самолікуванням ожиріння, і часто виникає на тлі дієтотерапії. Це проявляється у надмірному харчовому самообмеженні або у використанні безсистемних, але дуже суворих дієт. Отже, корекція форм тіла молодих жінок із надмірною вагою косметичними засобами є актуальною проблемою [3].

Об'єктом даного дослідження – жінки, які мають зайву вагу та целюліт.

Предметом даного дослідження – комплекс різноманітних косметичних засобів по боротьбі зайвої ваги, целюліту та комплексного підходу до корекції фігури у косметологічній практиці.

Мета роботи: комплексне вивчення догляду тіла з використанням засобів косметології.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасної наукової літератури дати визначення поняття «целюліт», «надмірна вага», охарактеризувати сучасні підходи до призначення засобів корекції цих проблем засобами косметики.

2. Проаналізувати медичні та косметологічні аспекти проблеми зайвої ваги та целюліту.

3. Вивчити стадії целюліту та розглянути методи діагностики та корекції зайвої ваги та целюліту.

4. Обґрунтувати косметологічні процедури для жінок, які мають проблему зайвої ваги та целюліту.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗКРИТТЯ ПИТАННЯ КОСМЕТОЛОГІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. До проблеми використання косметичних засобів у літературі

Косметичні засоби користуються широким попитом у жінок. Дана продукція завдяки широкому використанню екстрактів цілющих рослин, ефірних олій, рафінованих жирних олій, вітамінів має неабиякі профілактично-лікувальні властивості та все більше зближується з фармацевтикою та медициною.

Косметичні товари стали одним із засобів задоволення гігієнічних та естетичних потреб людини. На допомогу населенню створено інститути лікарської косметики – косметичні кабінети тощо. Косметика лікувальна, профілактична та декоративна. Вона сьогодні є невід’ємною частиною життя майже кожної сучасної жінки та чверті чоловічого населення нашої країни.

Саме слово «косметика» (від грец. «Kosmetike» – «мистецтво прикрашати») походить від грецького слова «космос», що означає «краса», «гармонія». І древні люди, будучи до природи і космосу набагато ближче, ніж ми, вже тисячі років тому розфарбовували своє тіло та обличчя яскравими фарбами, створюючи красу та гармонію. Але тоді макіяжу надавалося не тільки одне значення – «прикрашати», а використовували макіяж у різноманітних ритуалах і містичних діях. Так, фарбу наносили на обличчя та тіло, наприклад, перед битвами, щоб своїм яскравим і страхітливим виглядом лякати ворогів, на весілля, щоб зцілитися, приворожити чи відворотом тощо [14].

Косметичні засоби (косметика) – це засоби, що застосовуються для тимчасової зміни зовнішнього вигляду особи людини, для приховування візуальних недоліків зовнішності або вирішення проблем зі шкірою. Згідно з поділом, прийнятим на міжнародному рівні, парфумерно-косметичний ринок ділиться на три частини: засоби особистої гігієни: засоби для ванни та душу, дезодоруючі засоби, засоби догляду за шкірою та волоссям, засоби для догляду за порожниною рота; парфумерія: парфуми, парфумована та

туалетна вода; косметика [12].

Головні досягнення косметики тісно пов'язані із знанням властивостей рослин, з досвідом застосування різних продуктів рослинного та тваринного походження, мінералів. Це сприймається прагненням прикрасити зовнішність. Косметика має лікувальну дію, підтверджену народною практикою.

Косметика тісно пов'язана з лікувальною медициною. Папірус, присвячений питанням медицини, містить і косметичні рецепти часто впереміш із молитвами та заклинаннями. У Лейпцігу зберігається знаменитий «Папірус Еберса», що датується 2000 р. до н.е. У ньому чітко описуються способи обмивання миртовою олією, елеєм, оливковою або кунжутною олією, а також бальзамом, який поставляли з Північної Африки, Аравії та Палестини. Ці олії не лише очищали шкіру, але й створювали на ній захисну плівку

Косметологія є тією комплексною наукою, у центрі якої належить знанням основ дерматології, оскільки шкіра, її будова, функції, вікові і статеві особливості є основним предметом інтересу косметологів. Крім того, косметологія неможлива без сучасних знань у галузі загальної біології, дієтології, біохімії, біофізики, фармакології.

Сучасна парфумерія включає величезний асортимент виробів різного призначення та різних видів: рідкі, тверді та порошкоподібні. Духи, одеколони та туалетна вода – основна продукція парфумерного виробництва.

За функціональним призначенням парфумерно-косметичні товари (ПКТ) призначені для ароматизації та гігієни людини. Для парфумерно-косметичних товарів найбільш характерна універсальність, тобто виконання основної функції та ряду додаткових, наприклад миття волосся та його харчування, освіження, лікування, захист, фарбування [22].

Парфумерно-косметична продукція не повинна завдавати шкоди здоров'ю людини та навколишньому середовищу. Парфумерно-косметична продукція має дуже обмежений спектр застосування та призначається

виключно для зовнішнього нанесення на певні частини людського тіла. Але найголовніше – це цілі застосування: очищення або зміна зовнішнього вигляду шкіри, волосся, зубів, нігтів тощо, без порушення їх цілісності, надання їм приємного запаху або корекції запаху, підтримання їх у нормальному функціональному стані. Парфумерно-косметична продукція має бути безпечною та не повинна лікувати жодних захворювань [8].

У системі сертифікації косметичні засоби класифікуються за призначенням; засоби для догляду за шкірою обличчя та тіла; кошти з догляду за волоссям; засоби декоративної косметики.

Український косметичний ринок – одна із найшвидше зростаючих галузей економіки у Європі, навіть на тлі наслідків кризи. За даними Euromonitor, 2011 року обсяг продажу парфумерно-косметичного роздробу становив 35,5 млрд. грн., що на 2% вище, ніж у 2010 році. А вже у 2012 році ринок виростає на цілих 14% – до 40,5 млрд. грн.

Експерти стверджують, що частка організованого роздробу (спеціалізовані косметичні магазини, аптеки, супермаркети й так звані дрогері) становить трохи більше 50% від загального обсягу ринку. Решта, майже половина продажу припадає на ринки, магазинчики, крамнички, прямий продаж і продаж через Інтернет. Можна зробити висновок про те, що близько половини ринку перебуває в тіні. Вітчизняний ринок косметики та парфумерії за обсягами та темпами зростання вже кілька років поспіль упевнено входить до трійки лідерів у Східній Європі – після Польщі [3].

Імпортна продукція на українських прилавках займає за показниками дослідників 92% проти 8% вітчизняних. За даними ДМСУ найбільшими імпортерами косметичної продукції до України є Польща, Німеччина, Франція та Китай [2].

Незважаючи на насичення косметичного ринку такою кількістю товарів іноземного виробництва, Україна поставляє нашу косметику до Азербайджану, Білорусі, Вірменії, Грузії, Казахстану, Киргизстану, Литви та Латвії. В Україну у широкому асортименті імпортується парфумерія та

косметика багатьох західних країн: Swarzkopf, Nivea, Wella, Florena (Німеччина), Oriflame (Швеція), Lumene (Фінляндія), Pollena (Польща), Alen Мак (Болгарія), Henkel Cosmetics (Австрія), Lander, Warner Cosmetics, Johnsons, Mary Kay, Artmadic Cosmetics (США), а також продукція країн Близького Сходу. Слід зазначити, що структура споживання парфумерно-косметичних товарів в Україні та Європі дещо відрізняється. Так, близько 25% загального обсягу у країнах Європейського Союзу складають засоби особистої гігієни (засоби для миття та гоління, дезодоранти та депілятори), ще дві чверті від загального обсягу продаж складають засоби для догляду за волоссям (25 та засоби для догляду за шкірою (23%). Парфумерна продукція складає 15%, і на останньому місці продаж декоративної косметики – 12%. В Україні найбільшою популярністю користуються продукти таких категорій, як декоративна косметика, засоби для догляду за волоссям та шкірою. Нині недорога косметика становить понад 60% ринку, косметика середнього цінового сегменту – близько 30 %, дорога селективна – приблизно 10 % ринку [2].

У структурі продажу та споживання переважають косметичні товари (близько 65-70 % загального обсягу), в основному засоби по догляду за тілом і шкірою. Структура продажу окремих груп косметичних засобів, станом на 2012 рік відображена у діаграмі, рис. 1:

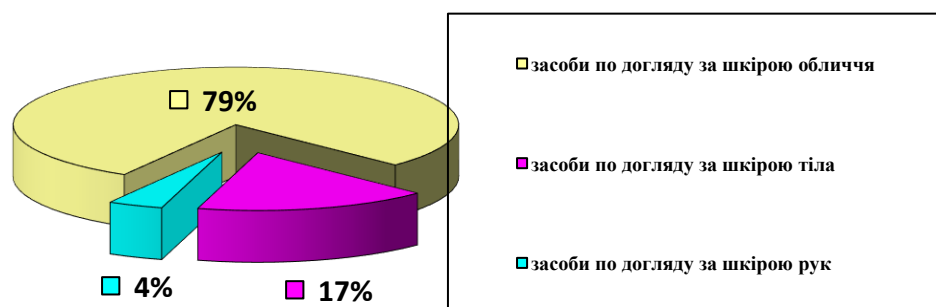


Рис. 1. Структура продажу косметичних засобів в Україні станом на 2012 р.

Отже, з показників діаграми бачимо, що засоби по догляду за шкірою обличчя займають лідируюче місце серед двох інших груп – 79 %, це свідчить про велику насиченість асортименту на ринку та великий їх попит

серед споживачів, засоби по догляду за шкірою тіла становлять – 17 %, хоча на сьогоднішній день у магазинах і супермаркетах можна побачити величезну кількість лосьйонів, кремів, скрабів, їх процент значно збільшиться, тому що кількість українських і закордонних виробників невідомо зростає, засоби по догляду за шкірою рук мають – 4 % [10].

Отже, огляд стану світового та вітчизняного ринків парфумерно-косметичних товарів показав, що український ринок специфічний, має свою структуру пропозиції і споживання, особливості споживчих переваг. У цілому, це динамічно розвивається ринок, як перспективний для вітчизняного виробника, так і для зарубіжного.

У теперішній час український косметичний ринок переживає стадію розвитку, про що свідчать прагнення фірм, що працюють на ньому, завойовувати нові ніші. Дешева продукція, що наситила ринок, повільно витискується більш дорогими товарами. Особливого успіху на українському ринку досягають закордонні фірми. Той факт, що великі імпортери збільшили за рік обсяги продажу своєї продукції в середньому у 1,5 рази, говорить про значну ємність вітчизняного ринку – місця на ньому поки що вистачає всім. Однак сучасне становище на ринку – не на користь українських виробників. Господарями почувають себе оператори, що реалізують імпорتنу парфумерію і косметику, яка вигідно відрізняється від вітчизняної продукції широтою асортименту, ефективним зовнішнім оформленням, розвинутою рекламою.

За більшістю товарних груп продукція іноземного виробництва складає 60-90 від загальної кількості пропонованого товару, а в середньому по ринку 70-75 % [20].

1.2. Історичні аспекти виникнення косметики

Історія косметики починається з давніх часів, коли первісні люди почали вмиватися, очищати та пом'якшувати шкіру, захищати її від сонця, вітру, дощу, снігу, намагалися зробити свою зовнішність більш

привабливою. Спостереження вчених, які вивчають життя племен і народів, що збереглися до нашого часу і стояли на нижчих ступенях розвитку, підтверджують це.

Косметика існувала дуже давно. У стародавньому Єгипті в якості косметичних засобів застосовували різноманітні грязі, глину, рослинні бальзами, масажні масла, різноманітні фруктові суміші, кисле молоко, пиво та особлива увага приділялась розслабляючим ваннам та фарбуванню волосся й нігтів. Саме в Єгипті з'явився перший довідник по косметиці, його склала цариця Клеопатра [9].

За 2 тисячі років до нашої ери єгиптяни вмiли накладати тiнi, наносити пудру, фарбувати волосся. Косметика рано стала розвиватися в пiвденних краiнах (Персiя, Iндiя, Аравiя, Пiвденна Америка), де шкiдливий вплив жаркого клiмату позначився на шкiрi, i тому жiнки потребували додаткового для її захисту та пом'якшення.

Римляни вiрили в цiлющу користь ароматiв i часто застосовували їх в якостi медичних засобiв. До речi, саме римляни почали застосовувати склянi посудини для зберiгання пахучих бальзамiв i масел.

XVI столiття вiдзначається рiзноманiтнiстю ароматичних вод, основними компонентами яких є троянда, лаванда та iншi квіти.

XVII столiття – вiк перук, пудри i, звичайно, насичених ароматiв, якi служать бiльше для маскування неприємних запахiв тiла, нiж для створення загадкового образу красунi.

Наприкинцi XIX-початку XX столiття затьмарити славу великої династії Герленов вдалося працьовитому уродженцю Корсики – Франсуа Коті. Парфумера згодом прозвали «Наполеоном парфумерії». Він першим поєднав натуральні і штучні аромати. Він звеличив натуральні аромати, навіяні лісами, полями, природою, повітрям рідних місць.

XX столiття – столiття кутюр'є, доповнюють свої колекції iндивiдуальними ароматами. Першовiдкривачем у цiй галузi став вже вiдомий кутюр'є Поль Пуаре, який випустив парфуми в 1911 році [10].

1.3. Вплив косметики на шкіру людини

При застосуванні косметичного засобу нас цікавить насамперед естетичний результат його дії.

Ефект від впливу на шкіру косметичного кошти ми оцінюємо по зовнішнім змінам шкіри, а цього недостатньо, оскільки сучасні технології пропонують підчас інгредієнти, що входять до складу косметичних засобів, і процедури, які можуть завдати серйозної шкоди. Крім того, слід ураховувати, що деякі косметичні недоліки можуть виникнути, як результат порушення процесів в організмі в цілому. Шкіра, як орган, відреагує на зміни в нервовій, ендокринній, імунній системі та інших органах. Щоб вирішити цю проблему косметолога слід згадати і біологію, і фізіологію, і біохімію, і ендокринологію, і гінекологію, та інші дисципліни. Заповідь Гіппократа (Не нашкодь!) Тут присутня так само, як і при лікуванні пацієнта. Уміння побудувати програму для усунення тих чи інших косметичних недоліків і пов'язати їх з процесами, що відбуваються в шкірі так само важливо, як і призначити правильний курс лікування [3].

Факторів, що впливають на шкіру, дуже багато: фізіологічні, хімічні, біологічні тощо. Шкіра – орган, та її функціонування тісно пов'язаний з діяльністю її клітин. Виробляючи відлущування мертвих клітин шкіри, можна домогтися тимчасової зміни зовнішнього вигляду її – ефект освітлення, розгладження, свіжості. Але, крім цього, у шкірі будуть відбуватися повільні зміни, результати яких проявляться через тривалий термін. Тому дуже важливо знати основні інгредієнти, що впливають на шкіру, і представляти процеси, що відбуваються в шкірі під їх впливом [7].

Процеси старіння шкіри пов'язані насамперед із зменшенням еластину і колагенових волокон. Крім того, шкіра до старості «висихає». Волога в епідерміс потрапляє з дерми. Уповільнення кровотоку у судинах дерми відіб'ється і на стані епідермісу. Природно, що процедури, що впливають на стан судинної системи, а також процедури і препарати, що

поліпшують мікроциркуляцію та зміцнюють стінки судин, благотворно позначаються на зовнішньому вигляді шкіри. Сухість епідермісу може виникнути і як результат порушення бар'єрної функції шкіри, наслідком чого буде зайва втрата води. Крім того, цей процес буде посилюватися і при порушенні продукції шкірного сала сальними залозами [9].

Ліпідний бар'єр – це прошарок між роговими лусочками. Він складається з ліпідів, які відносяться до класу сфинголіпідів, і є надійною перешкодою для різних речовин. Одним із способів підвищення проникності ліпідного бар'єру є підвищення вмісту в ньому ненасичених жирних кислот. При нанесенні на шкіру ненасичені жирні кислоти здатні вбудовуватися в ліпідний прошарок і робити її більш рідкою.

Цераміди широко застосовуються в сучасній косметиці, підтримують цілість епідермального бар'єру. Вони, поряд з гіалуроновою кислотою є основним утримувачем вологи в роговому шарі шкіри, а шкірне сало відіграє допоміжну роль. У сучасну косметичну продукцію намагаються вводити переважно компоненти шкірного сала, що володіють корисними властивостями, зокрема сквален (присутній в оливковій олії і жирі акули), який пом'якшує шкіру.

Вироблення шкірного сала регулюється чоловічими статевими гормонами – андрогенами. Шкірне сало змішується з потом і органічними кислотами (молочної, лимонної тощо), утворюючи кислотну мантію, яка є бар'єром для мікроорганізмів [11].

Ось чому так важливо пояснити пацієнтові з проблемною шкірою, що часте умивання з милом може призводити до порушення кислотного рівноваги, активізації мікроорганізмів і погіршення стану шкіри. Виробники косметичних засобів, складаючи програми проти старіння, спираються на знання вчених. Старіння – це природний процес, генетично обумовлений, зупинити його неможливо, але можна уповільнити і попередити передчасне старіння.

У косметологів є усталена думка, що з 25 років в шкірі відбуваються

біологічні процеси, що свідчать про початкових ознаках старіння. Потрібний комплексний підхід до проблеми старіння: це виняток шкідливих звичок, упорядкування режиму та способу харчування, фізична активність, виключення впливу зовнішніх подразників (УФІ, хімічні речовини, температурний фактор тощо) [2].

У даний час учені виділяють головні причини передчасного старіння шкіри: процеси, що відбуваються з утворенням надлишку вільних радикалів під впливом різних зовнішніх і внутрішніх факторів; зневоднення; порушення гормонального фону; уповільнення інтенсивності обмінних процесів [45].

Оцінити результати впливу косметичних засобів на шкіру не так просто. Досвід косметолога може дати можливість зробити висновок щодо ефективності впливу косметичних засобів на зовнішній вигляд, але результати простежити неможливо та все-таки косметологія, як медична наука, може вирішувати багато проблем з використанням косметичних засобів.

Останнім часом деякі фірми, що виробляють косметичні засоби, зловживають терміном «натуральна косметика». 100% «натуральної косметики» не існує. У будь-якому косметичному засобі використовуються хімічні інгредієнти, консерванти, емульгатори та інші речовини.

Не слід забувати, що «натуральність» не гарантує безпеки. Ефірні масла, наприклад, можуть викликати алергічні реакції, поглинаючи ультрафіолетове випромінювання, можуть надавати токсичну дію не тільки на шкіру, але на організм у цілому і на окремі органи. Косметичні засоби не універсальні. Одним препаратом не можна вирішити всі проблеми. Особливо складно проаналізувати можливий вплив на шкіру засобів, анотації на які малоінформативні, без опису їх складу [7].

При складанні програми по догляду за шкірою слід: визначити мету та ефект, який необхідно отримати, – зволожити шкіру, позбутися вугрів або захистити шкіру від впливу шкідливих факторів тощо; підібрати косметичні

засоби і частоту виконання процедури у відповідності з віком; вибрати косметичний засіб, який спрямовано на вирішення конкретної проблеми; врахувати показання та протипоказання до застосування цього засобу; виключити можливість виникнення алергічних реакцій на косметичну продукцію [33].

При використанні косметичних засобів слід враховувати небажаний вплив їх на шкіру. Найбільш поширеними ускладненнями є: алергічні реакції; фотосенсибілізація; гіпопігментація; активізація різних запальних процесів, загострення вугрової хвороби тощо.

Тому, вирішуючи ту чи іншу проблему, слід пам'ятати, що можливості косметичних засобів не безмежні і багато в чому визначаються станом шкіри [2].

Отже, виробництво косметичних засобів розвивається дуже динамічно. Ця галузь активно використовує найновіші розробки для задоволення підвищених вимог споживачів. Рецептура косметичних засобів швидко оновлюється, оскільки компонентний вміст забезпечує споживчі та функціональні властивості продукту. Виробництво, в основному, базується на використанні штучних сполук. Слід зазначити, що такий стрімкий розвиток важко контролювати на законодавчому рівні.

Сьогодні українська косметична галузь не лише не відповідає вимогам європейських директив щодо якості та безпеки косметичної продукції та викликає недовіру споживачів, а й немає сучасного нормативно-технічного забезпечення, що провокує відсутність належного контролю та застій розвитку. Зважаючи на це, боротьба з підробками залишається актуальною. Рівень розвитку українського ринку і непрозорість правил торгівлі у парфумерно-косметичній галузі сприяє хаотичному поширенню будь-яких брендів [7].

Український ринок косметичних товарів вважається другим у світі після Китаю за обсягом реалізації фальсифікованої продукції; експерти вважають, що цей показник сягає 60% внутрішнього ринку зазначених

товарів [8].

Оскільки косметична продукція є специфічною категорією товарів, то постає питання її реалізації лише в спеціалізованих магазинах, приділяючи особливу увагу санітарно-гігієнічній безпеці. Такі магазини зможуть укладати відповідні договори з постачальниками стосовно реклами, використовувати фірмове обладнання для зберігання, забезпечувати якісне обслуговування та консультування споживачів. Діяльність спеціалізованих магазинів легше контролювати.

1.4. Антицелюлітна косметика

Целюліт з'являється через те, що під шкірою накопичується жирова тканина, а шкірні покриви з різних причин втрачають еластичність і пружність, крем для схуднення повинен діяти у кількох напрямках: підвищувати еластичність шкіри шляхом стимулювання вироблення колагенових та еластинових волокон; розщеплювати жирові відкладення; покращувати циркуляцію крові та лімфи, адже порушення кровообігу та циркуляції лімфи – одна з причин появи нерівностей рельєфу шкіри.

Один з найпопулярніших засобів від апельсинової кірки – крем проти целюліту. Креми мають достатньо густу консистенцію, що дозволяє використовувати їх під час масажу, містять активні компоненти для розщеплення жирових клітин та для зволоження і живлення шкіри.

Антицелюлітні засоби не можуть замінити комплексну програму корекції целюліту. Їхня дія спрямована насамперед на поліпшення зовнішнього вигляду шкіри. Дійсно, підвищується пружність, еластичність, поверхня шкіри стає більш рівною. На целюліт косметика діє дуже незначно [46].

Отже, будь-які антицелюлітні засоби виправдано використовувати при комплексному корекції целюліту, наприклад, для обгортань, для апаратних процедур, а також як допоміжний засіб, що підтримує, після курсу процедур.

Найкращий антицелюлітний крем від Piel Cosmetics – Slim Anti-Cellulite Cream має в складі олеорезін стручкового перцю, метилнікотинат (потужні активні речовини для пришвидшення кровообігу), кофеїн (має тонізуючу дію, сповільнює накопичення жиру), ефірні олії апельсину та кориці (стимулюють відновні процеси в дермі та роблять прояви целюліту менш помітними), а також оливкову олію (зволоження та антиоксидантна дія).

Таке поєднання активних речовин дозволяє жироспалювальному

крему працювати в усіх трьох напрямках: активізувати циркуляцію лімфи та крові, розщеплювати жирові клітини, покращувати загальний стан та вигляд шкіри.

Також у лінійці професійних антицелюлітних засобів П'ель Косметікс є тонік для тіла з екстрактом перцю Anti-Cellulite Tonic. Його можна використовувати як самостійний продукт або в комплексі з кремом для спалювання жиру – так ефективність буде ще кращою та помітнішою. Екстракт перцю у складі антицелюлітних засобів для тіла активізує кровообіг, лімфодренаж, прискорює виведення шлаків, повертає шкірі еластичність і тонус. Екстракти водоростей насичують шкірні покриви корисними речовинами, а разом з ефірною олією розмарину – попереджують появу стрийв.

Антицелюлітні креми та тоніки дозволяють значно покращити стан дерми, прибрати кілька зайвих сантиметрів в об'ємах, зробити шкіру ніжною, шовковистою та гладенькою. Однак використання антицелюлітних препаратів обов'язково треба поєднувати зі здоровим харчуванням та фізичними навантаженнями. Правила вибору антицелюлітних засобів [2].

Перше правило вибору – це має бути професійний антицелюлітний крем від перевіреного виробника. Інакше у кращому випадку ви отримаєте звичайний зволожувальний засіб, а в гіршому – алергію чи подразнення шкіри. Засоби для спалювання жиру повинні містити безпечні дієві компоненти, які пройшли тестування: ефективно працюють і не наносять шкоди організму.

Найкращий засіб від целюліту повинен добирати косметолог, оскільки целюліт є кількох стадій та потребує різних варіантів підходу до вирішення проблеми. При першій і другій стадії можна купити антицелюлітний крем – його регулярне використання допоможе усунути проблему і повернути гладкість шкіри. При третій і четвертій вже необхідний комплекс засобів для спалювання жиру та покращення еластичності дерми. Також можуть знадобитися косметологічні процедури.

Крім того, при доборі потрібно уважно вивчати склад засобів, враховувати індивідуальну чутливість до компонентів, супутні захворювання та стани. Наприклад, деяку антицелюлітну косметику для тіла не можна застосовувати під час вагітності та лактації, а також при варикозному розширенні вен, гіпертонії [48].

Основні інгредієнти антицелюлітної косметики.

1. Рослинні екстракти – ментол, глід, кінський каштан і плющ. Натуральні компоненти допомагають прибрати набряклість та прискорити лімфоток.

2. Екстракти водоростей – ламінарія та бурі водорості. Прискорюють локально обмін речовин, зволожують та допомагають вивести токсини.

3. Ефірні олії – ялівець, кипарис, червоний апельсин, лимон та лаванда. Глибоко проникають у шкіру, забезпечуючи дренажний ефект. Їх також можна додавати у ванни (попередньо змішавши з будь-яким косметичним маслом) та звичайні креми для тіла.

4. Кофеїн – концентрат або рослинні екстракти кави, какао, горіха кола. Допомагають запуснути обмінні процеси локально.

5. Вітаміни А, В, С, Е – покращують вироблення колагену та регенерацію шкіри, що надає їй тонусу та гладкості.

6. Розігрівальні речовини (перець, нікотинова кислота, камфорна олія, димексид) – не проникають усередину, а активно стимулюють кровообіг. Розігріта шкіра в необхідних місцях більш сприйнятлива до прискорення розщеплення жирів, виведення токсинів та загальної тонізації [4].

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Останнім часом косметичні засоби міцно увійшли до асортименту аптек. Здавна аптекарі торгували не лише лікарськими препаратами, а й ароматичними оліями, бальзамами, свічками, милом, різними спеціями,

вином. У середині ХХ століття аптеки продавали невелику кількість парфумерно-косметичних товарів. У період комерціалізації фармацевтичної діяльності цей товар з'явився на полицях аптек практично одразу. Нині в аптеці представлено широку гаму парафармацевтичних товарів, зокрема косметики – різних виробників, різної цінової категорії, для вирішення різних косметичних проблем, яку називають космецевтикою.

Косметика та косметологія мають тисячолітню історію свого розвитку. Адже відколи люди почали стежити за своєю зовнішністю, минуло надзвичайно багато часу. Починалося все зі звичайного умивання, намащування шкіри жиром тварин для захисту від вітру та холоду, бойового розфарбовування обличчя та тіла тощо.

Що ж до сучасних тенденцій розвитку косметики, то є вплив багатьох факторів. Наприклад, великий попит на косметичні засоби зумовлює пошук виробниками нових і дешевших компонентів. Унаслідок розвитку хімічної технології частина інгредієнтів синтезується штучно. Проте останнім часом все більше виробників починають використовувати природні компоненти, оскільки ті є менш або й взагалі нешкідливими.

РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИКА ТА ПРОБЛЕМАТИКА ЗАЙВОЇ ВАГИ, ЦЕЛЮЛІТУ В КОСМЕТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

2.1. Сутність та розуміння проблеми целюліту та зайвої ваги

Косметичним недоліком целюліт був оголошений тільки наприкінці ХХ століття. До цього художники ретельно виписували всі ямки та горбики на тілах оголених красунь. Пишність форм і м'якість жіночого тіла вважалися еталоном краси. У кінофільмах 60-70 років минулого століття ми бачимо актрис з явними ознаками целюліту, які не соромилися зніматися в бікіні. Але в той самий час індустрія моди змінила свої стандарти, зробила ідеалом жіночності дівчинку-підлітка з нерозвиненими формами. І так виходить, що на сьогодні мати целюліт не тільки «не модно», а й майже непристойно. У квітні 1968 року Vogue став першим англomовним виданням, на сторінках якого з'явився термін «целюліт». Спочатку це слово придумали у Франції. Воно вперше згадано у французькому медичному словнику 1873 року, однак початкове (і точне) визначення целюліту не мало нічого спільного з жиром. Він позначав діагноз, який досі використовується і являє собою глибоке запальне враження шкіри і підшкірної клітковини, що супроводжується почервонінням, набряком і болем.

Термін «целюліт» швидко перекочував з медичних підручників в основний лексикон на межі століть, втрачаючи своє істинне значення на цьому шляху.

Нові канони жіночої краси, які виникли на початку Першої світової війни, стали повноцінними стандартами краси після Другої світової війни: в моду ввійшла фігура «пісочний годинник», а пані затягували себе в корсети, щоб підкреслити тонку талію. Ретушування фотографій в глянці до ідеального тону шкіри остаточно знищило критерій нормальності наявності рельєфу на стегнах.

На сьогодні існує в науковій літературі безліч понять целюліту. Розглянемо більш детально найпоширеніші:

Целюліт – це косметичний недолік, що утворюється на тлі застійних

явищ, який характеризується локальними жировими відкладеннями на животі та стегнах у вигляді горбків чи вузлів [14].

Целюліт – це структурні зміни у підшкірно-жировому шарі шкіри людини, що призводять до порушення мікроциркуляції крові і відтоку лімфи [40].

Целюліт – це видозмінені жирові відкладення, що важко піддаються усуненню. Він спостерігається у більшості представниць прекрасної статі, які досягли дітородного віку. Унаслідок змін у підшкірній жировій клітковині на шкірі, переважно області сідниць, живота, з'являються нерівності, що нагадують апельсинову кірку. Причина виникнення целюліту – нездоровий спосіб життя: неправильне харчування, недостатня фізична активність, шкідливі звички тощо [9].



Рис. 1. Целюліт та його прояви

Проблематика збереження та відновлення естетичного здоров'я для нашого сучасної людини набуває все більшої актуальності з кількох причин. Перш за все: зорове тіло та зовнішній вигляд має суттєвий вплив на соціальний добробут, адаптацію в суспільстві та якість життя людини.

Корекція фігури являє собою комплекс косметологічних методик, які допомагають повернути стрункість і пропорційність фігури, усунути локальні жирові відкладення (зайві обсяги). Хоча усі ці методи дозволяють не лише схуднути. Сучасні косметологічні процедури позитивно діють на

весь організм. Тому відповідь на питання, що таке корекція фігури, яка передбачає дію методик лише на усунення зайвої ваги, буде неповною. Сучасні методи впливу на організм, які дозволяють усунути жирові відкладення і повернути стрункість, також допомагають відновити пружність шкіри, позитивно впливають на психоемоційний стан людини, сприяючи розслабленню тощо. Але щоб процедури моделювання були безпечними, необхідно звертатися лише до професіоналів [7].

Косметологи під назвою целюліт розуміють зовсім не запальну, а своєрідну будову підшкірної жирової клітковини, нерівномірне відкладення підшкірного жиру, яке проявляється зовні як нерівність шкіри. «Апельсинова кірка», «горбиста», «горбиста», в «ямочках» – так образно визначають це явище. Клінічна картина целюліту різноманітна. Одним з основних ознак є наявність в різних частинах тіла нерівності шкіри у вигляді ямок і горбків, кількість і рельєфна виразність яких збільшуються з віком. У числі характерних ознак – більш холодна на дотик шкіра в зоні целюліту, менша чутливість до ультрафіолету шкіри стегон і сідниць, помітна після засмаги, поява помаранчевих плям при найменшій напрузі, значне зниження еластичності шкіри [21].

У чоловіків сполучна тканина в шкірі нагадує сітку, а в жінок смужки. Сітка краще витримує тиск жирової тканини. Також з віком у шкірі утворюється менше колагену – молекул, що забезпечують пружність та еластичність шкіри. Тож смужки починають тримати жирову тканину ще гірше.

У нашому тілі жирові клітини по-різному запасують та віддають жир. На стегнах і ногах переважають альфа-адреналові рецептори. Коли на них діє адреналін, вони відкладають жир. Натомість, на обличчі чи в жировій тканині молочних залоз переважають бета-рецептори. Саме там більшість жінок втрачає жир передусім. Отже, стегна і сідниці, можна сказати, приречені на ріст [17].

Головними винуватцями появи целюліту вважаються естрогени.

Клітини жирової тканини адипоцити чутливі до естрогену. При надмірному рівні цих гормонів в організмі жінки порушується обмін жирів, розширюються кровоносні і лімфатичні судини, порушується кровопостачання тканин. Це призводить до накопичення жиру в підшкірній клітковині, токсинів – у клітинах адипоцитах і набрякання тканин.

Жирова тканина є ендокринним органом. Надлишок жиру в організмі пов'язаний зі зниженою чутливістю до інсуліну і ризиком розвитку атеросклерозу [9].

Баланс гормонів потрібен не тільки для красивого тіла, а й для нормальної роботи репродуктивної системи жінки. Тому що при надлишку естрогенів, скорочується рівень прогестерону. Цей гормон готує матку до запліднення, впливає на ріст кісток і сон, має та релаксувальну дію.

Брак калію. Калій допомагає організму виводити з тканин зайву рідину. У разі нестачі калію збільшується рівень магнію, який затримує воду в підшкірно-жирової клітковині. Добова норма калію для дорослої людини становить 4 700 мг. Наприклад, яблуко містить 181 мг калію, у банані – 300 мг. Щоб забезпечити організм добовою нормою калію, вводите в раціон продукти, багаті калієм. Це в'ялені помідори, квасоля, курага, авокадо, гарбуз, лосось, апельсини. Готуйте зелені смузі з різних видів зелені і мікрозелень. Скорочуйте вживання швидких вуглеводів [18].

Застій лімфи. Лімфатична система щохвилини виводить з організму продукти розпаду клітин (вуглекислий газ, зайва вода, солі, кислоти), паразитарні, бактеріальні токсини. Застій лімфи послаблює імунітет і сповільнює виведення зайвої рідини з організму.

Найкращий спосіб активувати лімфатичну систему – протягом 30-40 хвилин займатися спортом, поєднуючи присідання, віджимання, стрибки на скакалці. Також запускає лімфатичну систему масаж – пресотерапія, ендосфера-терапія, кавітація, LPG-масаж, біг, плавання, ходьба.

Фізична активність задіє м'язи, які «відкачують» з підшкірно-жирової клітковини рідину. Сидячий спосіб життя розслабляє м'язи, стимулює

місцевий застій крові [16].

Дієтологи поділяють целюліт на кілька категорій. Вони вважають, що існує молочний тип целюліту, поява якого пов'язана зі споживанням жирних молочних продуктів. Позбутися його досить легко за допомогою відповідної дієти. Метаболічний тип целюліту характерний для людей зі стрункою фігурою, у яких знижений обмін речовин і які ведуть малорухливий спосіб життя. Гормональний тип виявляється у жінок, які чутливі до побічних дій протизаплідних таблеток, страждають від передменструального синдрому або післяпологової депресії. Але найбільш шкідливим і важким у лікуванні є спадковий тип целюліту [34].

2.2. Фактори розвитку целюліту

Основними факторами, що сприяють розвиток целюліту, науковці відокремлюють наступні: спадкова схильність, вікові зміни, гормональний дисбаланс, знижена функція щитовидної залози, порушення роботи підшлункової залози, кровообігу в жировій тканині, обміну речовин та водно-сольового обміну, надлишок ваги, гіподинамія, забруднення навколишнього середовища, часті стреси.

Спадковість і генетика є ключовими моментами у розвитку целюліту. Передається вона по жіночій лінії. Тому дівчині треба подивитися уважно на свою маму, бабусю та інших родичок по жіночій лінії та самій скласти прогноз щодо целюліту. Розвиток целюліту залежить від статури. Найчастіше целюліту піддаються жінки, які мають типово «жіночі» округлі форми.

Якщо у людини стоншена шкіра, то прояв целюліту буде більш видимий, навіть попри відсутність зайвої ваги.

Навіть за умов постійного відвідування косметолога людям з генетичною схильністю до целюліту не вдасться досягти ідеально рівної шкіри. Вони можуть лише скорегувати рівень його прояву за допомогою покращення мікроциркуляції крові у «проблемних ділянках». Це можна порівняти з волоссям. Якщо людина не схильна до густого волосся, то від

процедур густішим воно не стане. Проте оновити об'єм фолікул – цілком можливо.

Другий головний чинник у розвитку целюліту – вік. У дитинстві целюліт відсутній: шкіра гладка, ніжна та однаково рівна на всіх ділянках тіла. У молодості тонус шкіри хороший, і целюліт найчастіше немає або виражений дуже слабо. А ось із віком шкіра втрачає пружність, периферичний лімфо- та кровообіг погіршуються, змінюється гормональний профіль, що створює передумови для розвитку целюліту.

Швидкість розвитку целюліту з віком у всіх різна і значною мірою визначається спадковістю. В одних целюліт слабо виражений все життя, в інших він помітний у 20 років, у третіх різко проявляється після перших пологів, у четвертих шкіра стає бугристою після 40 років, а у інших целюліт з'являється лише при вступі в період менопаузи. Варіантів розвитку целюліту безліч. Целюліт може стрімко розвинути у жінки, яка спочатку має фігуру «євростандарт», а жінка з Н-подібною фігурою іноді доживає до старості без целюліту.

У жінок з надмірною вагою найчастіше целюліт сильно виражений та з віком стає помітнішим, ніж у худих. Не завжди целюліт проявляється з повнотою: у струнких жінок, навіть у худих і у спортивних теж іноді спостерігається целюліт. А деякі товстушки, навпаки, можуть похвалитися пружною та рівною шкірою. Люди з ожирінням можуть мати важкі прояви целюліту. Цю проблему слід розв'язувати комплексно: спочатку поступово втрачати вагу та лікувати супутні хвороби, а вже потім вдаватися до косметологічних процедур для зменшення симптомів целюліту. Якщо людині з ожирінням будуть проводитися антицелюлітні масажі, то проблема буде розв'язана.

Є один серйозний фактор, що сприяє розвитку целюліту – загальний для всіх жінок. Це гра з вагою: схудла – погладшала. На жаль, на цей фактор багато хто не звертає увагу та перетворює на проблему.

«Депо» жіночих гормонів – естрогенів – розташоване в жировій клітковині. У жінок в менопаузний період рівень естрогенів (гормонів) знижується. Мікроциркуляція крові не покращується, а обмінні процеси сповільнюються. Все це призводить до стрімкого старіння шкіри та збільшення проявів целюліту.

Вік і зміна гормонального фону впливають на стан шкіри. Проте додаткове стимулювання та підтримка структури шкіри покращить її стан. Щоправда, не потрібно сподіватися на кардинальні зміни. Досягнути в 50-60 років рівної шкіри, як у 20-річної дівчини, неможливо.

Малорухливий спосіб життя. Це додатковий чинник розвитку целюліту. Він не є основною причиною, але опосередковано впливає на його прояви. Усім відомо, що під час малорухливого способу життя відбувається застій крові й лімфи. Мікроциркуляція крові важлива для зменшення проявів целюліту.

2.3. Стадії розвитку целюліту

Найбільш популярною є класифікація, в якій виділяється 4 клінічні стадії целюліту, а патогенетично розвиток целюліту умовно ділять на 4 етапи.

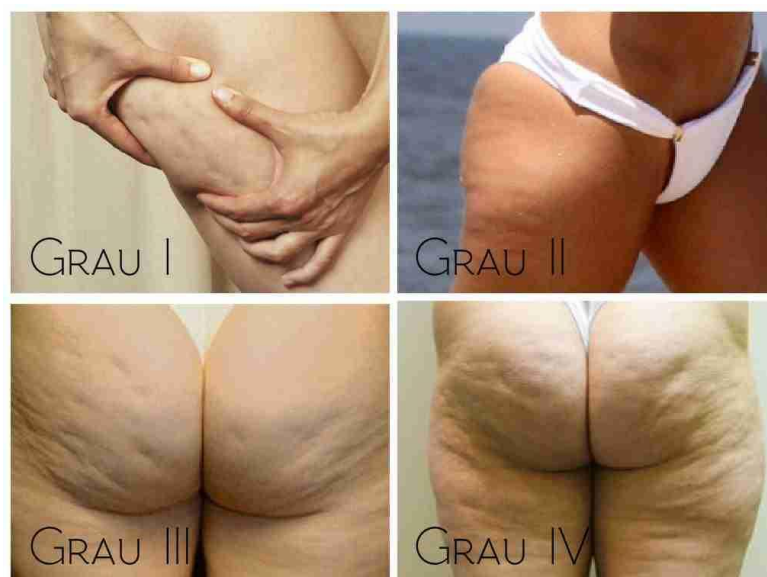


Рис. 2. Стадії розвитку целюліту

На першому відбувається розширення дрібних кровоносних судин, застій кровообігу та лімфообігу. Це призводить до недостатнього виведення шлаків. У цей же час спостерігається зниження процесу асиміляції жирів. Виявляється розм'якшенням порушених частин тіла, викликаним накопиченням інтерстиціальної рідини між клітинами. «М'який целюліт». Шкіра тепла на дотик [4].

Другий етап характеризується інфільтрацією тканин рідиною і утворенням набряку. Рідина представлена плазмою крові та лімфою, які акумулюються у просвітах між скупченнями жирової тканини. Обсяг адипоцитів зростає, що вимагає потовщення сполучнотканинної строми жирової тканини. З адипоцитів виходить вода і роз'єднує їх, порушуючи структуру тканини. Слідом за цим розростається і фіброзна тканина. Волокна колагену розщеплюються на окремі фібрили, утворюючи жорстку сітку. Вони тверднуть, утруднюючи мікроциркуляцію крові і лімфи на капілярному рівні. Зниження швидкості обміну в умовах лімфостазу призводить до трансформації інших продуктів у жири. Гіпоксія, закислення середовища сприяють посиленій синтетичній активності фібробластів, які продукують колаген і кислі мукополісахариди, зокрема, гіалуронову кислоту, одна молекула якої здатна утримувати до тисячі молекул води. Усе це призводить до ще більшого набряку і замикає патогенетичне коло. Клінічно у цій стадії відзначається втрата еластичності шкіри. При скороченні м'язів і при натисканні на ній залишаються сліди – вм'ятини і незначна горбистість [27].

Третій етап. Жирові клітини спаюються між собою, розвивається локальний склероз. Судинні порушення поглиблюються: утруднюється відтік крові і лімфи, посилюється набряк, пухка строма підшкірної клітковини перетворюється на грубу, фіброзну. Клінічно на поверхні шкіри формуються мікробузлики, шкіра тепла на дотик, збирається в безболісну складку. Знижується її тонус і еластичність. Її поверхня нагадує «апельсинову кірку», так як шкіра не здатна виконувати роль опорного механічного каркаса і через неї проступають назовні дрібні грона жирової тканини, оточені тяжами

фіброзних волокон. Такий тип фіброзу целюлітних зон визначають як стабільний, але частково оборотний під впливом фізіотерапевтичного лікування. Ця стадія класифікується як «жорсткий целюліт» [16].

Четвертий етап. Явища лімфостазу, набряк, інтерстиція дерми і підшкірної клітковини, частково порушений венозний відтік, що компенсується мережею колатералей, призводять до часткової блокаді і механічного здавлення приносять артерій. Зменшується приплив оксигенованої крові, багатой живильними речовинами, поглиблюються гіпоксія і ацидоз. Все це веде до подразнення больових рецепторів в дермі. Також ще більше активізується синтетична функція фібробластів, які продовжують продукувати глікозаміноглікани і колаген. Адипоцити в результаті прогресуючого липогенеза збільшуються в об'ємі в три і більше разів, що також вимагає посилення фіброзу сполучної тканини. Таким чином, формується рубцевий склероз, при якому адипоцити виявляються замуrowаними і утворюють інертні скупчення жиру. Тканина стає жорсткою, здавлює кровоносні судини і нерви. Вузли стають більше. Вони збільшуються в розмірах, рухливі, легко пальпуються і є джерелом болю при дотику і натиску. Надалі шкіра може набувати крупновузловатий або горбистий вигляд. Уражена зона холодна на дотик [17].

Критичні ділянки тіла, де може формуватися целюліт:

Живіт. Іноді у жінок з надмірною масою тіла, а також і у деяких худих живіт м'який, в'ялий, випирає з ребер. В основі цього прояву целюліту може лежати, як зазначалося, печінкова недостатність або запори. Будь-які порушення в роботі травного тракту викликають застої крові в судинах черевної порожнини, який може привести до целюліту черевної стінки [3].



Рис. 3. Целюліт в області живота

Руки. Целюліт може розвиватися у верхній частині рук, особливо на їх зовнішній поверхні, і провокувати хворобливі відчуття, які зазвичай відносять за рахунок підвищеної больової чутливості цих ділянок, а також м'язових спазмів. Целюліт у поєднанні з повнотою – причина великого естетичного недоліку [16].



Рис.4. Целюліт в області рук.

Кісточки. Целюліт в області щиколоток виникає внаслідок різного роду змін кровообігу в них. Ці суглоби, як і колінні, несуть велике навантаження і знаходяться в постійному русі. Крім випадків, коли це пояснюється спадковим будовою кістки, непропорційно «товсті» щиколотки – це завжди деформація, викликана целюлітом [14].

Стегна. Ця область, яка дуже часто уражається целюлітом. Досить озирнутися навколо себе влітку на людному пляжі, щоб переконатися в цьому. Целюліт у даному випадку дає про себе знати насамперед освітою «подушечок» на верхній зовнішній частині стегон, а в подальшому він з'являється і на нижній внутрішній стороні. Багатьом жінкам дуже добре відомі ці неприємні потовщення на внутрішній частині стегна над коліном.



Рис.5. Целюліт в області стегон.

Верхня частина стегон. Найчастіше целюліт виникає і починає свою руйнівну роботу саме тут. У верхній частині стегон він часто викликає дуже помітний дефект фігури, відомий як «галіфе». Особливо часто це відзначається у широкобедрих жінок. Крім косметичного недоліку, целюліт у верхній частині стегон може бути причиною викривлення хребетного стовпа вперед в поперековій області (лордозу). Центр ваги тіла при цьому зміщується, і вага тіла розподіляється в нижніх кінцівках аномальним чином, що викликає болі в ногах. Їх часто помилково відносять за рахунок радикуліту і призначають неправильне лікування препаратами, які не тільки не усувають причину – целюліт, але і можуть сприяти його подальшому розвитку. Целюліт в області стегон може виникати через порушення кровообігу в нижній частині живота і типовий для жінок, які проводять багато часу сидячи [12].

Ноги. Целюліт в області ніг спочатку часто проявляється у вигляді поперечних смуг на передній поверхні ніг; у подальшому він переходить і на задню частину, захоплюючи ікри, які через м'якість тканин легко піддаються захворюванню. У цьому випадку голілку стає пухкою, деформованою, тканини – в'ялими на дотик [8].



Рис.6. Целюліт на ногах

Коліна. У колінному суглобі м'язи стегна з'єднуються з м'язами гомілки; він несе велике функціональне навантаження і тому потребує адекватного кровопостачання. Будь-яке порушення або уповільнення виведення шлаків з цієї області сприяє утворенню целюліту – неестетично подушечки прямо над колінним суглобом, яка в серйозних випадках досягає значних розмірів.

Сідниці. При целюліті сідниці можуть ставати в'ялими та обвислими, їх нормальні обриси істотно змінюються, набуваючи вигляду масляної краплі. Якщо не лікувати це порушення вчасно, виникають дуже помітні деформації і навіть порушення ходи: вага тіла зміщується вперед, навантаження на нижні кінцівки розподіляється неправильно, живіт випинається, виникає лордоз [2].



Рис.7. Целюліт на сідницях.

Потилиця. У підстави шиї, там, де починаються шийні хребці, у багатьох жінок, а також у деяких чоловіків, виникає схоже на бізон [1].

2.4. Діагностика проблеми целюліту

Перед проведенням огляду необхідний ретельний збір анамнезу. Особливу увагу фахівець звертає на ендокринні та гінекологічні захворювання, патологію шлунково-кишкового тракту, докладно вивчає спадковість і сімейний анамнез (чи є схильність до повноти у матері, бабусі, інших родичів по жіночій лінії, чи не було великої збільшення маси тіла в дитинстві, в підлітковому періоді тощо). При розпиті слід з'ясувати, чи проводиться оральна контрацепція і дізнатися про її тривалість. При необхідності перед призначенням курсу лікування можуть бути рекомендовані консультації фахівців.

Об'єктивне обстеження відображає загальний стан на момент огляду, стан шкірних покривів, тип статури, стан регіонарних лімфатичних вузлів, обміри тіла (у см), вимірювання маси тіла (кг), підрахунок індексу маси тіла, коефіцієнта надмірної ваги (відсоток жирової тканини).

Новим методом в діагностиці целюліту є термографія. Цей метод вперше застосували в 70-ті роки, для виявлення різних патологій в грудних залозах у жінок. Потім знайшов застосування в ортопедії (для правильного підбору протезів), спортивної медицини (виявлення мікротравм). Тільки недавно було виявлено, що контактна термографія є найбільш точним інструментом при діагностиці локальної ліподистрофії. Перше до чого призводить целюліт – це порушення мікроциркуляції крові. Через це змінюється температура ураженого ділянки. З'являються «теплі» і «холодні» зони.

Усі це відображається на пластинах термографу проявляється «термальна карта целюліту». У залежності від стадій целюліту, «картинки» будуть різні. У нормі видно однорідне зображення, що означає однакову температуру, відсутність застою крові та лімфи, вузликівих потовщень [44].

2.5. Зайва вага у жінок

У наш час ожиріння визнано новою неінфекційною епідемією. Статистика демонструє, що більш ніж 30% жителів планети мають надмірну масу тіла, з них 16,8% становлять жінки і 14,9% – чоловіки, а до 2025 року приблизно половина жінок і більше 40% чоловіків за прогнозами будуть страждати на ожиріння.

Здоров'я – найважливіший стан людини, основа її життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчі успіхи, довголіття.

Малорухливий спосіб життя та діяльності призводить до різкого обмеження рухової активності – гіподинамії. Ожиріння внаслідок гіподинамії та надлишку споживаних калорій знижує бажання рухатися, робить людину пасивною. У результаті зменшується м'язова маса, знижується сила м'язів та їх працездатність, знижується тонус центральної нервової системи, порушується структура та міцність кісткового апарату, різко підвищується емоційна збудливість.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає ожиріння як результат формування аномальних чи надмірних жирових відкладень, які можуть завдавати шкоди здоров'ю. Універсальним критерієм оцінки ваги є індекс маси тіла (ІМТ), який вираховується як відношення ваги (кг) до квадрата довжини тіла, що виражається в метрах. ІМТ 25 або вище вважається надмірною вагою, а 30 і вище вважається ожирінням. Проблема зайвої ваги у світовому масштабі набуває все більш серйозного характеру, оскільки зростання захворюваності в останні десятиліття лише збільшується. Ожиріння пов'язані з високим ризиком розвитку коморбідної патології. Але якщо вплив ожиріння на серцево-судинну, дихальну та інші системи добре відомий, то зв'язок змін, що відбуваються в шкірі, не такий очевидний для фахівця.

Ожиріння може виникнути і внаслідок гормональних порушень, діабету, порушення обміну речовин, генетичної схильності, травм головного

мозку. Інтенсивне зростання кількості хворих на ожиріння пов'язане з способом життя.

У 90 роках минулого століття, кількість молодих людей, які страждають на ожиріння, у віці 15-20 років становила 15%. Доросле населення теж постійно збільшує кількість страждаючих на ожиріння на 10% кожні 10 років. Рівень смертності від ожиріння майже зрівнявся з рівнем смертності від куріння. Сучасне життя змінила структуру харчування та спосіб життя людини. Переважна більшість смакових якостей їжі над поживними властивостями, призводять до надлишку калорій. Жири та вуглеводи надають смакові якості їжі, але дуже калорійні.

Лікарі виділяють чотири основні типи ожиріння. Пацієнт може визначити яка зайва вага у нього є і зіставити його з конкретною стадією захворювання:

Ожиріння 1 ступеня – маса тіла перевищує середню норму (з урахуванням росту пацієнта) від 20 до 30%. На цій стадії зайву вагу у чоловіків і жінок можна скинути дієтами і збільшенням фізичної активності;

Ожиріння 2 ступеня – маса тіла більше середньої норми на 30-40%. На даній стадії проявляються яскраво виражені ознаки надмірної ваги, а також виникають супутні захворювання: гіпертонія, порушення вуглеводного обміну, атеросклероз та інші. Лікування на цій стадії складніше і вимагає постійного контролю лікаря. Останній розповідає, як скинути зайву вагу і складає схему, в яку включається спеціальне меню при надмірній вазі і фізичні навантаження;

Ожиріння 3 ступеня – супроводжується перевищенням норми маси тіла на 40-60%. Людина вже не може самостійно впоратися з проблемою і потребує комплексного лікування. У хворого з'являються зміни у внутрішніх органах і спостерігається задишка, навіть при незначних навантаженнях;

Ожиріння 4 ступеня – перевищення нормальної маси тіла більш ніж на 60%. Хворому дуже важко ходити, з'являються патології серцево-судинної і дихальної систем. Лікування дуже тривале та малоефективне.

Існує кілька факторів, здатних викликати ожиріння:

- малорухливий спосіб життя: сидяча робота, відсутність регулярних фізичних навантажень, регулярне перебування вдома;
- генетична схильність;
- вживання нездорової жирної їжі у великих кількостях;
- гормональні зміни, в тому числі, в період вагітності / годування;
- широкий спектр паталогій;
- регулярне недосипання, стресові ситуації, прийом психотропних препаратів.

Визначити точну причину зайвої ваги, може тільки лікуючий лікар на основі даних первинного огляду і результатів аналізів.

Тому маршрут пацієнта включатиме:

консультацію ендокринолога і призначення медикаментозного лікування за потребою, далі

дієтолог-нутриціолог, яка, ознайомившись з пацієнтом, розписує правильне, збалансоване харчування для виключно даного хворого, враховуючи його вподобання, адже їжа повинна не лише мати лікувальну функцію, а й приносити задоволення

лікар з фізичної реабілітації допоможе зробити Ваше тіло не лише струнким, а й підтягнутим

при наявності супутньої патології пацієнт має змогу відвідати суміжних спеціалістів та отримати висококваліфіковану допомогу!

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

Отже, можна зробити висновок про те, що целюліт – це структурні зміни, що відбуваються у підшкірному шарі шкіри. Він призводить до того, що порушується мікроциркуляція крові та відтік лімфи. Основними причинами розвитку целюліту, на думку багатьох учених є: гормональний дисбаланс, перш за все, дисфункція яєчників, що супроводжується підвищенням вмісту в крові естрогенів; захворювання щитовидної залози та

інші ендокринні порушення; порушення білкового обміну, зокрема зниження вмісту в крові білка альбуміну; спадковий фактор; порушення правильного режиму харчування; гіподинамія, тобто малорухливе життя; хронічний стрес; хронічна втома; куріння.

За статистикою у жінок целюліт зустрічається в 80-95% випадків, а у чоловіків – практично ніколи. Можливо вся річ у тому, що одна з причин виникнення целюліту – дія жіночих статевих гормонів – естрогенів. У чоловіків їх вкрай мало.

У комбінації з серцево-судинними захворюваннями зайва вага впливає також на тривалість життя. Зокрема, у дослідженні було виявлено, що тривалість життя чоловіків середнього віку, які мали надмірну вагу, була на 6 років менша у порівнянні з тими, хто постійно підтримував оптимальну для себе вагу.

Також існують інші проблеми зі здоров'ям, пов'язані із зайвою вагою. Наприклад, людина може стати більш сприйнятливою до апное (задишки) уві сні, отримати біль у суглобах та артрит, захворіти на діабет.

Перш за все необхідно визначити першопричину, яка запустила «механізм набору ваги», з цією метою Ви маєте змогу пройти повну лабораторну діагностику, яка допоможе проконтролювати гормони, які мають вплив на масу тіла, ліпідний та вуглеводний обмін, визначити маркери ендотеліальної дисфункції, що може в подальшому спровокувати розвиток серцево - судинних подій у пацієнтів з надлишковою вагою. Крім цього, у нашому центрі серед методів інструментальної діагностики буде використано біоімпедансний аналізатор, який допоможе встановити співвідношення між кістковою, м'язевою, жирною масою та водою, що допоможе підібрати індивідуально до пацієнта схему лікування.

Пацієнт з ожирінням – це насамперед метаболічний пацієнт, який потребує саме командного підходу. Немає чарівної таблетки або ін'єкції, яка б допомогла справитися з даною патологією.

РОЗДІЛ III. КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ, ЦЕЛЮЛІТУ

3.1. Методи корекції целюліту

Наявні методи проти целюліту можна розділити на категорії: профілактичні; домашні; ін'єкційні; апаратні; хірургічні.

До домашніх способів слід віднести ходьбу, біг, обгортання, антицелюлітний масаж вдома, лазні та сауни, правильне харчування, лімфодренажні чаї, використання антицелюлітних кремів тощо.

Ін'єкційними методами є уколи ферментів (ліпази, колагенази, гіалуронідази), які активізують кровообіг, запускають потужний дренажний ефект, усувають набряклість та зменшують жировий прошарок, відповідно целюліт на животі, сідницях, стегнах, руках стає менш помітним.

До ефективних апаратних методик відносяться: кріоліполіз, RF-ліфтинг, лімфодренажний та вакуумно-роликовий масаж, LPG-масаж, пресотерапія, кавітація, ендосфера. Кожна з процедур нормалізує кровообіг у тканинах, прискорює жировий обмін та метаболізм у клітинах, усуває набряклість.



Рис. 8. Апаратні методики

Хірургічні методи, серед яких ультразвукова ліпосакція, лазерний ліполіз та ліпосакція стегон – це ефективний порятунок від целюліту. Принцип кожної з методик полягає в тому, щоб усунути жирові клітини та покращити загальний стан шкіри.

Профілактичні методи – це весь комплекс домашніх та косметологічних процедур. Чи допомагає антицелюлітний масаж запобігти чи зменшити целюліт? Безперечно! Чи слід використовувати спеціальні креми та робити обгортання? Так, звичайно! Чи потрібно вести активний спосіб життя, робити фізичні вправи та харчуватися збалансовано? Потрібно! Важливо робити регулярні дії, щоб целюліт не розвивався і не псував зовнішній вигляд фігури.

Зіткнувшись із такою проблемою, як целюліт, не слід відкладати її терапію на потім. Целюліт має схильність до посилення, і що вищий ступінь його прояви, то складніше його подолати. Важливо вчасно звернутися по кваліфіковану медичну допомогу. У нашій клініці Platinum Laser приймають досвідчені косметологи та пластичні хірурги, які дадуть відповіді на всі питання, що хвилюють вас, підберуть оптимальні методи для усунення «апельсинової кірки» і зайвих жирових відкладень, і навіть допоможуть з проблемою неестетичного живота після пологів.

3.2. Мезотерапевтичні процедури для корекції целюліту

Мезотерапія є методом, при якому ліки в мікродозах вводяться за допомогою шприца в конкретну ділянку шкіри, ця дія дозволяє повернути в нормальний стан адипоцити і вивести зайвий жир з організму.

Уперше методика мезотерапії була застосована у Франції в 1952 доктором Мішелем Пістор. Сутність мезотерапевтичних процедур полягає у введенні внутрішньошкірно спеціальних препаратів, що розщеплюють фіброз та жирові відкладення.

Дана косметологічна процедура є курсом з 8-10 сеансів. Середня тривалість процедури – півгодини. Лікар-косметолог окреслює проблемні місця, робить безліч невеликих ін'єкцій короткою голкою по намальованих лініях. Уколи не відчуються, а ось сам препарат, потрапляючи під шкіру, відчувається не найприємнішим поколюванням. Процедура проводиться без анестезії.

Нині лікарі-косметологи роблять проколи не короткою голкою, а спеціальним приладом, що зовні нагадує великий пістолет. Цей прилад приносить менше болю.

Після курсу мезотерапії оброблені місця здаватимуться онімілими після курсу мезотерапії. Сліди проколів помітні на тілі. Проколи нагадують великі укуси комарів. А через деякий час після процедури замість цих укусів можуть з'явитися невеликі синці.

У першу добу після ін'єкції відбувається процес активного впливу лікарських препаратів, у зв'язку з цим у зазначений період не рекомендується приймати водні процедури та сонячні ванни, робити масаж, відвідувати сауну та займатися спортом. Крім цього, слід утриматися від використання косметичних засобів, зокрема кремів, лосьйонів і тоніків.

Процедури необхідно робити з тижневою перервою. Помітний результат можна побачити за місяць. Мезотерапія від целюліту – дуже ефективний спосіб позбутися нерівностей на шкірі назавжди. Однак варто врахувати, що при неправильному харчуванні результат може бути відчутним.

Досягненням косметології є мезотерапія без голки, неінвазивна альтернатива, що включає трансдермальну доставку суміші препарату.

Іонофорез, фонофорез та ісофорез – деякі з методів, які зазвичай використовуються для доставки лікарської суміші до мезодерми, через неушкоджену шкіру. Препарати або терапевтичні речовини, що використовуються при мезотерапії без голки, зазвичай включають вітаміни, мінерали, амінокислоти, натуральні екстракти та гомеопатичні/алопатичні ліки.

Неінвазивна мезотерапія без голки, найкраща альтернатива для тих, хто зазвичай страждає від подразнення, хворобливості чи знебарвлення шкіри, на місці ін'єкції.

Отже, мезотерапія від целюліту вважається досить безболісною процедурою з низьким ризиком ускладнень, що дозволяє усунути навіть дуже занедбані ступеня хвороби.

3.3. Особливості мезотерапії

Сучасна косметологія майже навчилася творити дива. Деякі процедури, , здатні не тільки повернути молодість і красу жінкам, а й надати оздоровчий ефект зсередини.

Однією з таких «чарівних паличок» є процедура мезотерапія.

Мезотерапія – це ін'єкції краси, як їх називають, які допомагають позбутися від первинних ознак старіння, налагодити роботу підшкірних залоз, прибрати наслідки акне, поліпшити зростання волосся.

Мезотерапія проводиться за допомогою уколів. Препарати підбираються індивідуально, що допомагає отримати максимальний ефект у кожному окремому випадку. Після огляду лікар-косметолог виділяє основні проблеми і становить необхідний коктейль з вітамінів, мінералів і активних речовин. Такий підхід забезпечує тривалий і стійкий ефект від мезотерапії, який прибирає не тільки симптоми проблеми, а й саму проблему.

Проводиться мезотерапія малоінвазивним способом. Для уколів використовують спеціальні маленькі голки, які доставляють живильні речовини в необхідний шар шкіри. Уколи робляться вручну або спеціальним пістолетом.

У результаті шкіра харчується зсередини, отримуючи величезну порцію поживних і омолоджуючих речовин. Ефект після мезотерапії видно не відразу, він має накопичувальний характер. Після курсу мезотерапії підвищується вироблення колагену і еластину, що допомагає розгладити дрібні зморшки, позбутися від косметичних дефектів, нормалізувати стан шкірних покривів і поліпшити колір обличчя. Поліпшується клітинний метаболізм, що дає приголомшливий ефект – шкіра оновлюється, омолоджується самостійно.

У коктейлі для мезотерапії входять активні речовини – гіалуронова кислота, фосфоліпіди і вітаміни, мінерали та мікроелементи. Потрапляючи під шкіру, вони там концентруються і починають працювати.

Крім препаратів, самі ін'єкції позитивно впливають на шкіру, надаючи механічний вплив. Голки вкрай тонкі та маленькі, але все одно виходять мікротравми. У результаті це провокує активне вироблення регенеруючих речовин, що поліпшує мікроциркуляцію крові в оброблених областях і шкірне дихання.

Скільки сеансів мезотерапії необхідно – питання індивідуальне, в середньому для досягнення бажаного результату курс мезотерапії для обличчя становить від 5-ти до 10-ти сеансів. Показанням для проведення даної процедури є целюліт сухість або жирність шкіри; акне та постакне; в'ялість, знижений тонус; наявність темних кіл під очима; дрібні зморшки; купероз; тьмянний колір шкіри; ознаки фотостаріння; веснянки (які хочеться прибрати); шрами; пігментні плями; будь-які косметичні дефекти.

3.4. Особливості проведення антицелюлітного масажу

На сьогодні целюліт є проблемою багатьох жінок. Причина цієї недуги полягає у набряку стінок дрібних судин і в порушеннях лімфо-і кровообігу. Поліпшити стан стінок судин, а також стимулювати обіг крові та лімфи в місцях ураження целюлітом надає допомогу особливий масаж.

Антицелюлітний масаж допомагає впоратися з явищами целюліту (структурною зміною підшкірно-жирової клітковини в області живота, сідниць, стегон) у жінок.

Антицелюлітний масаж заснований на застосуванні особливих технік мануальної дії на різні ділянки тіла і спрямований на усунення небажаних жирових відкладень, а значить на порятунок від целюліту і зайвої ваги. Важливим є й те, що антицелюлітний масаж є хорошим засобом при виведенні шлаків з організму, а також сприяє поліпшенню протікання обмінних процесів.

Вплив антицелюлітного масажу:

Всі ці процеси в сукупності сприяють позбавленню від надлишків жирових клітин. Як результат проведення курсу антицелюлітного масажу - відновлення пружності стегон, сідниць і не тільки. До того ж, масаж дозволяє зміцнити м'язовий тонус, скорегувати форми і покращити фігуру.

Тайський масаж

Народна медицина Таїланду характеризується, в першу чергу, медитацією, траволікуванням і відомим масажем. Тайський масаж - поєднання натиснення, розтягування і скручування – іншими словами вельми складна система комплексної дії на тіло, яка з'явилася на світ понад тисячу років тому. Тому своєю складністю даний вид масажу значно відрізняється від звичних європейських технік.

Сама процедура відбувається на підлозі, на м'якому і пружному мате або килимку. Під голову хворого підкладається подушка. На відміну від європейських правил масажу, його тайська іпостась не вимагає оголення хворого [6].

Техніка масування. Основний елемент дії на м'які тканини тіла - це натиснення. Завжди масування починають з легких дотиків, потроху збільшуючи ступінь натиску.

Закінчують сеанс тайського масажу в положенні хворого «сидячи». Масаж сидячи ліквідує перешкоди для проходження енергетичних потоків від торсу до голови, розслабляє шию і плечі.

Сеанс масажу по-тайськи, проведений повністю, займає приблизно 2-2,5 години. Практикують і скорочені процедури, за таких умов майстер концентрується на опрацюванні окремих областей, що також дає хороший оздоровчий ефект [8].

Застосування ароматичних речовин при масажі:

Для проведення аромамасажу широко використовують багато ефірні масла, що відрізняються складним хімічним складом, фармакологічної активності і різнобічним впливом на організм.

Загальною властивістю всіх ефірних масел є їх антисептична дія. Антисептична активність ефірних масел поширюється практично на всі групи мікроорганізмів: грампозитивні та грамнегативні коки, вібріони, гриби, віруси, найпростіші. При цьому антимікробна, антигрибкова, антивірусна активність ефірних масел не зменшується навіть при тривалому застосуванні.

Склад і фармакологічні властивості ефірних олій, наведені у таблиці 1.

Таблиця 1. Склад і фармакологічні властивості ефірних олій

Назва ефірної олії	Хімічний склад	Властивості
Ефірна олія рожевого дерева Oleum Aniba rasaeodora	Ліналоол (90%), цинеол, терпеніол, гераніол, лімонен	Антидепресивна, антисептичну, бактерицидна, знеболююча
Ефірна олія лимона Oleum Citrus limon	Лимонен (65 - 70%), цитраль (2 - 6%), геранілацетат, цитронелол, у-терпинен та ін.	Антисептична, гіпотензивна, заспокійлива
Ефірна олія апельсина Oleum Citrus sinensis	Монотерпени (до 90%).	Антидепресивна, антисептична, збудлива, сердечна, фунгіцидна, гіпотензивна
Ефірна олія бергамота Oleum Citrus Bergamia	Ліналілацетат, ліналоол, терпени	Антидепресивна, антисептична, збудлива, сердечна,
Ефірна олія іланг-ілангу Oleum Cananga orodata	Метілбензоат, метилсаліцилат, бензілацетат, гераніол, ліналоол, евгенол	Антисептична, антидепресивна, збуджуюча, гіпотензивна, седативна
Ефірна олія сандалу Oleum Santalum album	Сантанол (90%), сесквітерпени (6%).	Антитоксична, стимулююча, загоювальна, проти спазматична
Ефірна олія евкаліпта Oleum Eucalypti	б-пінен, 1,8-цинеол, парацімен, ізофенхон, б-терпінеол	Антисептична, бактерицидна, протизапальна
Ефірна олія лаванди Oleum Lavandulae	Складні ефіри ліналоола і кислот: оцтової, масляної, валеріанова, капронової; гераніол, цитраль, камфора та ін.	Антимікробна, спазмолітична, протизапальна
Ефірне масло чайного дерева Oleum malaleuca alternifolia	Терпінеол, цинеол, пінен, цимін	Антимікробна, спазмолітична, протівірусна, антитоксична
Ефірна олія меліси Oleum Melissaе	Гексан, в-пінен, лімонен (30-50%), цитронелаль (15 - 25%), гераніл-ацетат, гераніол, в-цитронелол	Антимікробна, седативна, спазмолітична
Ефірна олія м'яти перцевої Oleum Menthae	Ментол (50 - 80%), ментон (20-30%), ізоментон, б-пінен, лімонен, 1,8-цинеол, пулегон	Антимікробна, спазмолітична, жовчогінна, секретолітична
Ефірна олія герані Oleum	Цитронелол, гераніол, ліналоол, Ментон, лімонен, Сабіна, фелландрен	Антидепресивна, антисептична, кровоспинна, стимулююча,

Pelargonium graveolens		тонізуюча
Ефірна олія сосни Oleum Pini	б-і в-пінен (35-40%), камфен, карен (45 - 59%), в-мирцен, Сабіна, лімонен, б-терпінолен	Антимікробна, антивірусна, анестезуюча
Ефірна олія троянди Oleum Rosae	Гераніол (50-60%), цитронелол (25-30%), нерол, цитраль, фенілетиловий спирт	Антимікробна, протизапальна, анестезуюча
Ефірна олія розмарину Oleum Rosmarini	б-і в-пінен, камфен, лімонен, цинеол, борнеол, камфора, ліналоол, терпінеол та ін.	Бактерицидна, фунгіцидна, антиоксидантна
Ефірна олія шавлії Oleum Salvia sclarea	Ліналілацетат (75%), пінени, ліналоол, фелландрен	Протимікробна, знеболювальна, антисептична, жовчогінна, протівірусна, протиревматична, бактерицидна

Відсутні алергенні властивості у ефірних масел лаванди, м'яти, кропу, евкаліпта, сосни, базиліка, звіробою.

У нерозведеному («чистому») стані ефірні масла застосовують в окремих випадках – при укусах комах, опіках, порізах тощо. Для проведення аромамасажу готують масажні масла – аромамасла. Використовують для цієї мети поєднання двох або більше ефірних масел в композиції з рослинними жирними маслами. При правильному поєднанні компонентів аромамасел значно підвищується ефективність аромамасажу [2].

3.5. Апаратний антицелюлітний масаж у домашніх умовах

Для того, щоб поліпшити та прискорити ефект від антицелюлітного масажу потрібно використовувати спеціалізовані вібротерапевтичні апарати. Руками ніколи не вийде досягти такої інтенсивності масажу, яку забезпечують професійні апарати. Антицелюлітні вібротерапевтичні апарати мають високу потужність і силу впливу, що сприяє глибокому опрацюванню тканин.

Інтенсивний вібротерапевтичний масаж стимулює глибокі шари підшкірного жиру. Кров приливає до уражених ділянок і активізує обмінні процеси в тканинах. Клітинам стає легше виводити зайву рідину і токсини, за рахунок чого

значно зменшується набряклість і, відповідно, тиск на сполучну тканину.

Також придбання масажера збереже ваш бюджет. Позбавлення від целюліту це тривалий процес, який вимагає регулярності, а щоденні відвідування салону краси обійдуться недешево. Наявність масажера дозволить вам проводити регулярні сеанси антицелюлітного масажу вдома у будь-який зручний для вас час.



Рис. 9. Вібромасажер

3.6. Профілактика целюліту та зайвої ваги

Існують певні рекомендації для профілактики целюліту і його лікування:

Дотримуйтеся правильного харчування.

Відвідайте баню або сауну. Приймайте контрастний душ. Такі водні процедури сприяють виведенню шкідливих речовин і токсинів, глибоко очищають і тонізують шкіру.

Застосовуйте антицелюлітні масла і креми після водних процедур.

По можливості носіть вільний одяг. Тісні джинси та синтетична білизна перешкоджають нормальному повітрообміну. Це сприяє розвитку целюліту.

Найефективнішим методом для профілактики і лікування целюліту є масаж. Саме за допомогою антицелюлітного масажу можна поліпшити

кровообіг і лімфоток в уражених ділянках. Інтенсивно розминаючи жирову тканину ви стимулюєте обмінні процеси і виведення токсинів, що накопичилися. Масаж допомагає клітинам вивести зайву рідину, тим самим знімаючи набряк з тканин.

Сеанси антицелюлітного масажу можна легко проводити в домашніх умовах. Розминайте уражені ділянки руками у напрямку лімфотоку або використовуйте спеціальні вібромасажери високої потужності. Самомасаж руками, звичайно, не дасть такої ефективності як спец. апарати, але, при регулярних сеансах, буде помітний результат.

Целюліт прогресує при довгому знаходженні тільки сидячи або тільки стоячи. Можна навіть говорити про професійний целюліт. Особам з такою «нерухомою» роботою рекомендується під час роботи хоча б змінювати положення ніг. Поліпшити циркуляцію крові і лімфи дозволяють спеціальні легкі вправи для ніг. Розвиток целюліту залежить і від такої дрібниці, як одяг і взуття. Носіння тісного, сильно стягуючі, гнітючої одягу і взуття на дуже високих підборах порушує периферичний кровообіг. Слід пам'ятати, що в основі розвитку гіпертрофії адипозної тканини лежать порушення кровообігу, і серйозно поставитися до пропонованих простим заходам щодо його поліпшення.

Рекомендується скоротити вживання міцних алкогольних напоїв, кави газованих напоїв типу коли, спрайту і фанти, а замість цього пити більше води. Вода найпростіший спосіб очищення організму від шлаків. Рекомендуються сухі вина (особливо червоні та рожеві), свіжі фруктові та овочеві соки, трав'яні чаї. Морквяний, буряковий, огірковий, яблучний, капустаєний, апельсиновий соки та сік селери активно використовуються в профілактиці лікування целюліту. Є навіть цілі антицелюлітні програми, засновані на комплексному застосуванні овочевих і фруктових соків.

Розвитку целюліту сприяє куріння. По-перше, нікотин руйнує вітамін С, від якого залежить стан шкіри і сполучних тканин. По-друге, організм отруюється шкідливими речовинами, дія яких істотно відбивається на стані

шкіри і слизових. По-третє, нікотин заважає правильному кровообігу, викликає звуження капілярів, що погіршує обмін речовин на клітинному рівні. Так що куріння створює ідеальні умови для утворення целюліту. Курцям, по крайній мере, потрібно регулярно приймати вітамінні комплекси, причому щоденний прийом вітаміну С збільшити вдвічі.

Щоденний контрастний душ допомагає поліпшити кровообіг. Під час душу слід розтирати тіло щіткою, жорсткою рукавицею або губкою. Деякі косметологи навіть рекомендують розтирати тіло всуху – щіткою або губкою. Це теж позитивно впливає на кровообіг. При відсутності протипоказань як засіб профілактики целюліту радять регулярно відвідування сауни або лазні.

Целюліт завжди посилюється стресами. Уміння уникати стресових ситуацій, протистояння неприємностей і ударів долі і мистецтво релаксації – додатковий бар'єр для целюліту. Профілактика надмірної ваги у жінок і чоловіків відіграє основну роль у веденні здорового способу життя. Зниження надлишкової маси тіла на 10%, знижує загальний показник смертності більш ніж на 20%.

Профілактика ожиріння полягає в збереженні балансу вживаних кілокалорій з матеріалами, що витрачаються. При наборі ваги рекомендується збільшити фізичну активність організму, а також використовувати низькокалорійні дієти. До класичних методів скидання зайвої ваги відносять: прогулянки, пробіжки, заняття в тренажерних залах, правильне харчування.

ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

Боротьба з целюлітом залишається дуже актуальною темою, а тому багато жінок шукають засоби і методи від позбавлення ненависної «апельсинової кірки». Що пропонують сучасні косметологічні салони краси, щоб допомогти жінці знайти красиве тіло і підвищити самооцінку ось популярні антицелюлітні програми і процедури.

Проблема целюліту не виникла відразу – вона існувала завжди, от тільки підвищеного інтересу не викликала. Худенькі дівчата та жінки наводили на думку про її не здоров'я, в той час як пишні форми (не плутати з надмірною вагою) вважалося не тільки красивим еталоном тіла, але і здоров'я.

Косметологічні методи боротьби з «нерівностями» шкіри не можна розглядати окремим аспектом, якщо є проблема зайвої ваги. Тому, досить часто, салони пропонують своїм клієнтам антицелюлітні програми, які допомагають позбутися від зайвих кілограмів, і при цьому спрямовані на боротьбу з «апельсиною кіркою».

На даний час гостро стоїть питання профілактики виникнення ожиріння серед осіб молодого віку, яке пов'язане зі зміною стереотипу життя сучасної молоді, вживанням висококалорійної їжі та низьким рівнем фізичної активності. Важливим моментом є своєчасне виявлення осіб молодого віку з надмірною вагою, целюлітом та їх корекція з допомогою косметичних засобів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Нами було зроблено висновки про те, що:

1. Целюліт – естетичний косметичний дефект, що виражається у специфічній зміні шкіри, який візуально визначається як ефект апельсинової шкіри, частіше розвивається у жінок у ділянці стегон, живота, сідниць. Незважаючи на те, що природа целюліту різноманітна, у кожного пацієнта вона особлива, причини її різні.

2. У даній роботі було досліджено всі типи фігури та способи їх корекції. Одним із способів корекції є обгортання, яке має антистресову та антиоксидантну дію, підвищує імунітет, очищає, зволожує, живить та насичує організм вітамінами та мінералами, амінокислотами, також нормалізує водно-сольовий баланс.

3. Корекція целюліту на першій стадії швидко дає відчутні результати. Іноді досить усунути причину, що веде до порушення жирового обміну (фонові захворювання, ендокринні порушення, похибки в дієті, шкідливі звички), і результат лікування не змусить себе довго чекати. Лікувальні заходи на даній стадії спрямовані на посилення відтоку рідини з тканин, виведення шлаків. Показані лімфодренаж, відвідування сауни і застосування антицелюлітних косметичних препаратів. Друга стадія розвитку целюліту вимагає застосування більш активних методик: інтенсивних фізичних вправ, регулярних лімфодренажних процедур. На третій стадії целюліту ефективно застосування ультразвукової терапії, глибокого масажу уражених зон, апаратних методик ліполізу (у т.ч. кріоліполіза). Запущена, четверта стадія характеризується застарілими, глибокими змінами і вимагає проведення операції ліпосакції – видалення жирових відкладень з зон ураження.

Отже, лікування целюліту на будь-якій стадії може бути ефективним. Але чим раніше ви почнете вирішувати цю проблему, тим менше сил, часу і коштів доведеться на неї витратити. І ваші зусилля повернуться до вас

сторлицю: красива і струнка фігура буде вам нагородою за цей нелегкий шлях.

4. Для корекції целюліту широко використовуються різні методики апаратної косметології: із застосуванням електричного струму, деяких факторів механічного, температурного впливу тощо. Велику популярність у даний час набувають методики поєднаного впливу.

5. Корекція целюліту на будь-якій стадії може бути ефективним. Але чим раніше ви почнете вирішувати цю проблему, тим менше сил, часу і коштів доведеться на неї витратити. І ваші зусилля повернуться до вас сторлицю: красива та струнка фігура буде вам нагородою за цей нелегкий шлях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини: нац. підруч. для студ. ВМНЗ IV р. а. : У 3 т. Т. 3 / А. С. Головацький, В. Г. Черкасов, М. Р. Сапін [та ін.] ; за ред. В. Г. Черкасова, А. С. Головацького. Вид. 5-е, доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2018. 374 с. : кольор. іл. Бібліогр.: с. 372-374.
2. Анатомія та фізіологія з патологією / За ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. Т.: Укрмедкнига, 2010. 680 с.
3. Анатомія та фізіологія з патологією / За ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. Т.: Укрмедкнига, 2010. 680 с.
4. Антицелюлітна косметика. URL:
<https://mariefreshcosmetics.com/catalog/anti-cellulite>
5. Антицелюлітний масаж. URL:
https://www.lehkyrukhn.com.ua/uk/anticzelyulitnij_masazh.html
6. Антицелюлітні програми + схуднення. URL:
http://shine.lviv.ua/service_details_page.php?cat_1=4&cat_2=76&lang=1
7. Апаратна косметологія. *Центр естетичної медицини BG LAB*
URL: <https://bg-lab.com.ua/aparatna-kosmetologiya>
8. Біловол А. М., Ткаченко С. Г. Медична косметологія: навч. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акредитації. Вінниця : Нова книга, 2012. 384 с.
9. Булгакова, Н. Косметика лечебная, аптечная, салонная и не только. Часть 2. Лечебная косметика в кабинете косметолога. *Косметолог*. Київ : S&A GROUP, 2019. № 6. С. 94-95.
10. Гавкалюк М.І., Леочко Н.С., Буянова О.В. Целюліт та методи його корекції. *Косметологія: український журнал дерматології, венерології, косметології*. 2009. № 1. С. 78-81.\
11. Галникіна С., Бойко Ю., Вітенко Б. Основи практичної дерматокосметології. Тернопіль: Підручники і посібники. 2006. 176 с.

12. 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.

13. Дерматологія та венерологія: навч. посіб. для підгот. студ. закл. ВМО зі спец. «Медицина» з тем, які винесено для самоств. роботи / О. І. Денисенко, М. П. Перепічка, М. Ю. Гаєвська [та ін.]. Чернівці :БДМУ, 2019. 166 с. Бібліогр.: с. 166.

14. Дерматологія, венерологія: підручник / [В. І. Степаненко, М. М. Шупенько, П. М. Недобой та ін.] ; за ред. В. І. Степаненка ; М-во охорони здоров'я України, Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. Київ : КІМ, 2012. 846 с. : кольор. іл.

15. Ефективність комбінованого лікування целюліту: дані інструментального неінвазивного дослідження шкіри / Є.В. Іванова, С.Б. Ткаченко, І.В. Кошелева, Е.А. Василевська, Т.С. Кузьміна, К.Л. Варданян. *Експериментальна і клінічна дерматокосметологія*. 2012. № 4. С. 2-6.

16. Імунологія: підручник / Л.В. Кузнецова, В.Д. Бабаджан, Н.В. Харченко та ін.; за ред. Л.В. Кузнецова, В.Д. Бабаджан, Н.В. Харченко. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі Поділля», 2013. 564 с. URL: <https://allergo.kiev.ua/uploaded/files/%20D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%20D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>

17. Історія появи професії «косметолога». URL: <https://www.kursy-kрасy.if.ua/index.php/tsikavi-statti-ta-vidomosti-pro-kursy/informatsiya-dlya-navchannya-na-kosmetoloha/89-istoriya-poyavy-profesiyi-kosmetoloha>

18. Історія розвитку косметології. URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/istoriya_rozvitku_kosmetologiyi

19. Історія розвитку та появи косметології. URL: <https://klimazon.com/ua/a408645-istoriya-razvitiya-poyavleniya.html>

20. Климшина С. Сучасна косметика: у пошуку «золотої середини» . *Фармацевт-практик*. 2018. № 3. С. 42-44.
21. Климшина С., Дедишина Л. Косметологія та медицина: завжди поруч. *Фармацевт-практик*. Київ : Фармацевт Практик, 2019. № 1. С. 16-17.
22. Клінічна косметологія: навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. / О. В. Крайдашенко, О.О. Свинтозельський, О.А. Михайлик. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 80 с.
23. Королькова Т.Н., Полічук Т.П. Патогенетичні аспекти гіноїдний липодистрофії. *Експериментальна і клінічна дерматокосметологія*. 2010. №4. С. 49-60.
24. Косметика і косметологія. URL: <https://ukrreferat.com/chapters/medicina/kosmetika-i-kosmetologiya-referat.html>
25. Крайдашенко О. В., Свинтозельський О.О. Клінічна косметологія : навч.-метод. посіб. для студентів фармац. ф-ту за спец. «Технологія парфумерно-косметичних засобів» заочної форми навчання для самот. роботи та підгот. до іспиту; рец.: С. Я. Доценко, І. М.. Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. 80 с.
26. Крайдашенко О.В., Михайлик О.А., Левченко О.А. Клінічна косметологія. (Навчально-методичний посібник до практичних занять за кредитномодульною системою (модуль 1) для студентів 5 курсу фармацевтичного факультету спеціальності «Технологія парфумерно-косметичних засобів»). Запоріжжя, 2013. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2044/1/13_Posib_praklkos.pdf
27. Краса та косметологія. Можливості та реалії : рекомендаційний список літератури / уклад. І. А. Калініченко ; ЗДМУ, наукова бібліотека. Запоріжжя, 2021. 12 с.
28. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2015. 14 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 2). URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/366>

29. Невпряга П.Ю. Функціональні характеристики емульсійного косметичного продукту з рослинними екстрактами: магістерська дисертація на здобуття спеціальності (спеціалізації) 161 Хімічні технології та інженерія (Хімічні технології косметичних засобів та харчових добавок). К., 2018. 96 с.
URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27076/1/Nevpriaga_magister.pdf
30. Неочевидні причини зайвої ваги. URL: <https://harchi.info/articles/neochevydni-prychyny-zayvoyi-vagy>
31. Ожиріння і зайва вага. URL: <https://impuls24.com.ua/uk/ozhyrinnya-i-zajva-vaga/>
32. Пешук Л.В., Бавіка Л.І., Демідов І.Н. Технологія парфумерно-косметичних продуктів. К.: Центр учбової літератури, 2007. 376 с.
33. Профілактика целюліту. URL: <https://primelaser.com.ua/uk/profilaktika-tsellyulita/>
34. Процедури для тіла. *Клініка др. Бренерра. Естетична процедура.*
URL: <https://brennerclinic.com.ua/ukr/services/proczeduri-po-tilu/>
35. Твердохліб О., Шишацька В., Хом'якова В. Дослідження різновидів масажу. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : матеріали ІІ Всеукр. наук-практ. конф. студ., магістр. та асп. Л., 2009. С. 88.
36. Топ-5 апаратних процедур, які повернуть фігуру у форму після свят. URL: <https://spacemag.com.ua/beauty/top-5-aparatnyh-proczedur-yaki-povernut-figuru-u-formu-pislya-svyat/>
37. Хімічний аналіз косметики і засобів індивідуальної гігієни врятує від прихованих небезпек. URL: <https://otava.ua/himichnyj-analiz-kosmetyky-ta-zasobiv-indyvidualnoyi-gigiyeny-vryatuye-vid-pryhovanyh-nebezpek/>
38. Хто придумав целюліт і як з ним боротися (і чи треба): експерти розвінчують міфи. URL: https://ukrrain.com/hto_pridumav_celyulit_i_yak_z_nim_borotися_i_chi_treba_eksperti_rozvinchuyut_mifi.html

39. Целюліт: причини виникнення, лікування, методи боротьби. URL: <https://medicalaser.com.ua/ua/blog-ua/korektsija-zajvoji-vagi/tseļjulit-prichini-viniknennja-likuvannja-metodi-borotbi/>
40. Циснецька А. В. Сучасні технології, естетичні процедури та фізіотерапія в дерматології та косметології. Львів: Манускрипт, 2008. 176 с.
41. Що таке корекція фігури і для чого потрібна. URL: <https://dias.style/shho-take-korekcija-figuri-i-dlja-chogo-potribna/>
42. Як перемогти целюліт, або шах і мат, апельсинова кірка! URL: <https://prizma.ua/ua/kak-pobedit-tseļjulit-ili-shah-i-mat-apelsinovaya-korka/>
43. Як позбутися целюліту. URL: <https://platinumlaser.com.ua/stati/yak-pozbutysya-czelyulitu/>
44. Як позбутися целюліту: актуальні підходи. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/yak-pozbutysia-tseliulitu-aktualni-pidkhody>
45. Як працює косметика для схуднення та від целюліту? URL: <https://www.watsons.ua/uk/blog/dohlyad/yak-pracyuye-kosmetika-dlya-shudnennya-ta-vid-celyulitu/>
46. Яцяк О. М. Парфумерно-косметичні товари: навчально-методичний посібник. Коломия, 2019. 222 с.
47. 12 фактів про целюліт, які змінять ваше життя. HealthApple. URL: <https://healthapple.info/zdorovya-ta-organizm/12-faktiv-pro-tseļjulit-yaki-zminyat-vashe-zhyttya/>
48. Bombardelli E. Local lipodistrophy and districtual microcirculation. *Cosmetics&Toiletries*. 1994. Vol. 109. P. 51-65.

Додатки

Національний фармацевтичний університет

Факультет медико-фармацевтичних технологій

Кафедра косметології і ароматології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

Освітня програма Технології парфумерно-косметичних засобів

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри косметології і
ароматології**

Олександр БАЩУРА

«04» жовтня 2022 року

ЗАВДАННЯ

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Олександрі РОГОЗЯНСЬКОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці

керівник кваліфікаційної роботи Інна БАРАНОВА, д.фарм.н., професор

(прізвище, ім'я, науковий ступінь, вчене звання)

затвержені наказом НФаУ від “ 0106 ” березня 2022 року № 61

2. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи _____

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи робота представлена у вигляді комп'ютерної верстки на 68 стор., складається з вступу, трьох розділів, висновків, додатків, та переліку посилань, який містить 48 літературних джерел. Робота ілюстрована 8 рисунками та 6 таблицями.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розробити, обґрунтувати та впровадити в косметологічну практику раціональні схеми корекція форм тіла та гиноїдної ліподистрофії 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 – 8

таблиці – 6

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, посада консультанта	Підпис, дата			
		завдання видав		завдання прийняв	
1.	Катерина ШМЕЛЬКОВА, доцент каф. КіА	04.10.22		04.10.22	
2.	Катерина ШМЕЛЬКОВА, доцент каф. КіА	07.11.22		07.11.22	
3.	Катерина ШМЕЛЬКОВА, доцент каф. КіА	10.01.23		10.01.23	

7. Дата видачі завдання _____ 04.10.22 _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Здобувач вищої освіти _____

Олександра РОГОЗЯНСЬКА

Керівник кваліфікаційної роботи _____

Інна БАРАНОВА

ВИТЯГ З НАКАЗУ № 61
по Національному фармацевтичному університету
від 06 березня 2023 року

Затвердити тему, керівника та рецензента кваліфікаційної роботи здобувачу вищої освіти денної форми здобуття освіти 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
11.	Рогозянська Олександра Анатоліївна	Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці	Excess weight, cellulite and body shaping in cosmetology practice	проф. Баранова І.І.	проф. Кононенко Н. М.

ПІДСТАВА: службова записка завідувача кафедрою 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
№ 113384 від « 15 » травня 2023 р.**

Проаналізувавши випускню кваліфікаційну роботу за магістерським рівнем здобувача вищої освіти денної форми навчання Рогозянської Олександрі Анатоліївни, 5 курсу, _____ групи, спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці / Excess weight, cellulite and body shaping in cosmetology practice», 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

21%

13%

ВІДГУК

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

Олександри РОГОЗЯНСЬКОЇ

на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

Актуальність теми. На сьогодні ВООЗ вивчає ожиріння як епідемію, яка досить динамічно поширюється по всьому світу. За останні 20 років у більшості країн ЄС кількість людей із зайвою вагою зросла на 50%. Ожиріння робить дуже негативний вплив на організм, призводить до зниження працездатності, до скорочення тривалості життя та періоду активної творчої діяльності. Профілактика, лікування та реабілітація хворих на ожиріння є важливою метою охорони здоров'я, реальною мірою запобігання ряду захворювань, насамперед серцево-судинних.

Практична цінність висновків, рекомендацій та їх обґрунтованість. Надано етіологію, патогенетичну характеристику, класифікацію, профілактику ожиріння; описано анатомічну характеристику жирової тканини; розкрито загальні положення фізичної реабілітації при ожирінні та целюліті; надано характеристику методики апаратного масажу LPG; надано методи та організацію дослідження; розроблено програму корекції жирових відкладень та целюліту за допомогою апаратного масажу LPG; описано методи та засоби, що використовувались при розробленні програми.

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 Олександра РОГОЗЯНСЬКА 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. Інна БАРАНОВА

«14» квітня 2023 р.

РЕЦЕНЗІЯ

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

на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

Актуальність теми. Не дивлячись на велику кількість методів корекції надлишкових жирових відкладень і целюліту, 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 ожиріння. У зарубіжних і вітчизняних наукових публікаціях є припущення про можливість вживання апаратного масаж LPG, дієтотерапії і гімнастики.

Теоретичний рівень роботи. У роботі наведено моніторинг спеціалізованих літературних джерел медичного, фармацевтичного і косметологічного профілю. Розглянуто основні аспекти корекції надлишкових жирових відкладень та ожиріння 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 надлишкових відкладень та ожиріння, 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. Надія КОНОНЕНКО

«20» квітня 2023 р.

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

**Витяг з протоколу
засідання кафедри косметології і аромології НФаУ
№ 10 від 26 квітня 2023 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., проф. Баранова І.І., проф. Кухтенко О.С., доц. Мартинюк Т.В., доц. Шмелькова К.С., доц. Петровська Л.С., ас. Миргород В.С., ас. Байва П.П.

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: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці» здобувача вищої освіти випускного курсу НФаУ 2023 року випуску Олександри РОГОЗЯНСЬКОЇ
Науковий (-ві) керівник (-ки) проф. Інна БАРАНОВА
Рецензент проф. Надія КОНОНЕНКО

УХВАЛИЛИ: Рекомендувати до захисту кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти 5 курсу 01 групи Олександри РОГОЗЯНСЬКОЇ
(прізвище, ім'я)
на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

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 Олександра РОГОЗЯНСЬКА до захисту кваліфікаційної роботи
за галуззю знань 22 Охорона здоров'я
спеціальністю 226 Фармація, промислова фармація
освітньою програмою Технології парфумерно-косметичних засобів
на тему: Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці

Кваліфікаційна робота і рецензія додаються.

Декан факультету _____ / Ольга НАБОКА

Висновок керівника кваліфікаційної роботи

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

Керівник кваліфікаційної роботи

Інна БАРАНОВА

«14» квітня 2023 р.

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу

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

Завідувач кафедри
косметології і ароматології

Олександр БАШУРА

«26» квітня 2023 р.

Кваліфікаційну роботу захищено

у Екзаменаційній комісії

« ___ » _____ 2023 р.

З оцінкою _____

Голова Екзаменаційної комісії,

доктор медичних наук, професор

_____ /Наталія БЕЗДІТКО/