

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

Факультет медико-фармацевтичних технологій

Кафедра фармакології та клінічної фармації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО ВИБОРУ КОСМЕТИЧНИХ
ЗАСОБІВ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇЇ ТИПУ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти

групи 226 ТПКЗм20(4,6з)фарм-01

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

Вікторія ВАСИЛЕЦЬКА

Керівник: доцент закладу вищої освіти
кафедри фармакології та клінічної фармації,
к.мед.н., доцент

Оксана РЯБОВА

Рецензент: професор закладу вищої освіти
кафедри клінічної фармакології Інституту
підвищення кваліфікації спеціалістів фармації
НФаУ, д.мед.н., професор

Ігор КІРЕЄВ

Харків – 2025

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню типів шкіри, підходів до вибору косметичних засобів та практичних рекомендацій щодо догляду за шкірою. В роботі проаналізовано фізіологічні особливості шкіри, класифікацію типів шкіри, вплив внутрішніх і зовнішніх факторів на стан шкіри. Подано критерії вибору косметики, методи визначення типу шкіри, приклади схем догляду за шкірою обличчя. Обсяг роботи складає 52 сторінки, містить 4 таблиці, 4 рисунків, 35 джерел літератури, 2 додатків.

Ключові слова: шкіра обличчя, типи шкіри, косметичні засоби, активні інгредієнти, домашній догляд, анкетування.

ANNOTATION

The qualification paper specializes in the observe of pores and skin types, tactics to choosing skin care products, and sensible care recommendations. The studies analyzes physiological pores and skin features, category of types, and the effect of inner and outside factors on the skin. Criteria for beauty selection, techniques for figuring out pores and skin type, and examples of care regimens are provided. The paper includes 52 pages, consists of 4 tables, 4 figures, 35 references, and 2 appendices.

Keywords: facial pores and skin, pores and skin types, beauty products, energetic ingredients, domestic care, questionnaires.

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Типи шкіри: класифікація та характеристики	8
1.1. Фізіологічні особливості шкіри обличчя	8
1.2. Основні типи шкіри	10
1.3. Вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на стан шкіри	14
Висновки до розділу 1.....	19
Розділ 2. Підходи до вибору косметичних засобів для шкіри обличчя.....	21
2.1. Аналіз компонентів косметичних засобів для різних типів шкіри.....	21
2.2. Вплив активних інгредієнтів на стан шкіри обличчя	23
2.3. Критерії вибору косметичних засобів залежно від індивідуальних потреб	25
Висновки до розділу 2.....	27
Розділ 3. Практичні рекомендації щодо підбору косметики залежно від типу шкіри	29
3.1. Анкетування щодо визначення типу шкіри	29
3.2. Розбір домашнього догляду за шкірою пацієнтів	34
3.3. Приклади готових схем домашнього догляду за шкірою обличчя на підставі анкетування.....	38
Висновки до розділу 3.....	49
Висновки	51
Список використаних джерел	53
Додатки	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АНА	—	альфа-гідроксикислоти
ВНА	—	бета-гідроксикислоти
SPF	—	Sun Protection Factor (фактор захисту від сонця)
pH	—	кисотно-лужний баланс (pH)
CЗЗ	—	сонцезахисні засоби

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна косметологія й дерматологія переживають значний прогрес у розробці засобів догляду за шкірою, зокрема з акцентом на індивідуалізацію підходів. Це пов'язано з тим, що кожен тип шкіри має унікальні фізіологічні особливості та специфічні потреби. Умови навколишнього середовища, харчування, стрес і гормональний фон постійно впливають на стан шкіри, що вимагає адаптивних рішень для підтримки її здоров'я. Глобальна індустрія косметики активно впроваджує інноваційні інгредієнти, орієнтовані на вирішення таких проблем, як сухість, жирність, акне, вікові зміни та чутливість. Водночас споживачі стикаються з труднощами у виборі засобів через недостатню поінформованість про якість, компоненти та їх відповідність потребам шкіри. На цьому тлі особливо важливим стає науково обґрунтований підхід до вибору косметичних засобів, що забезпечить їхню ефективність і безпеку. Дослідження спрямоване на вирішення важливого практичного завдання — розробку рекомендацій щодо індивідуального підбору засобів догляду за шкірою, які враховують фізіологічні особливості шкіри та сприяють збереженню її здоров'я. Ця тема є актуальною також у контексті підвищення обізнаності споживачів та підтримки екологічно відповідального підходу до вибору косметики. Зростаючий попит на персоналізовані засоби догляду за шкірою та новітні наукові відкриття в галузі дерматології й косметології підкреслюють важливість даного дослідження, яке поєднує теоретичні знання з практичними рекомендаціями.

Мета дослідження: продемонструвати підхід до вибору косметичних засобів для догляду за шкірою обличчя з урахуванням її типу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати фізіологічні особливості шкіри обличчя та визначити ключові фактори, які впливають на її стан.
2. Дослідити склад і властивості косметичних засобів для різних типів шкіри.

3. Розробити критерії вибору косметики, які враховують індивідуальні потреби та особливості споживачів.

4. Запропонувати практичні рекомендації щодо домашнього догляду за шкірою обличчя залежно від типу шкіри.

Об'єкт дослідження: косметичні засоби для догляду за шкірою обличчя.

Предмет дослідження: критерії та підходи до підбору косметичних засобів відповідно до індивідуальних особливостей та типу шкіри.

Методи дослідження. Під час дослідження використано системний аналіз літератури, порівняльні методи для аналізу властивостей косметичних інгредієнтів, анкетування для збору даних про типи шкіри та їх потреби, методи експертних оцінок для формулювання практичних рекомендацій.

Практичне значення отриманих результатів. Результати можуть бути використані як основа для консультування щодо підбору косметичних засобів для особистого догляду та для розробки інструктивно-методичних матеріалів для лікарів-косметологів і консультантів з догляду за шкірою. Крім того, дослідження надає практичні рекомендації споживачам щодо домашнього догляду за шкірою відповідно до її типу.

Елементи наукових досліджень. Наукова новизна дослідження полягає в розробці індивідуалізованого підходу до підбору косметичних засобів з урахуванням фізіологічних особливостей кожного типу шкіри. Дослідження надає науково обґрунтовані рекомендації щодо оптимізації догляду за шкірою в домашніх умовах з урахуванням сучасних тенденцій в косметології та дерматології.

Апробація результатів дослідження і публікації. Результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній студентській конференції з міжнародною участю «Youth Pharmacy Science», яка відбулася 10–11 грудня 2024 року, м. Харків. В тезах доповіді обговорювалися основні висновки дослідження, що стосуються підбору косметичних засобів відповідно до типу шкіри, а також їх практичного використання в професійній діяльності фармацевта-косметолога (Додатки А, Б).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Обсяг роботи становить 52 сторінки, включаючи 4 таблиці, 4 рисунки, список використаних джерел із 35 позицій, а також 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТИПИ ШКІРИ: КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Фізіологічні особливості шкіри обличчя

Складна багатофункціональна система, шкіра обличчя виступає бар'єром між внутрішнім середовищем організму і зовнішніми факторами, захищаючи його від шкідливих впливів і підтримуючи внутрішній баланс. Шкіра обличчя складається з декількох шарів, кожен з яких виконує певну функцію і є важливим для забезпечення цілісності та життєздатності організму. Епідерміс, зовнішній шар шкіри, дуже тонкий, але механічно стійкий і відіграє важливу роль у захисті від зовнішніх факторів. Епідерміс в основному складається з кератиноцитів — клітин, відповідальних за вироблення кератину. Кератин — це білок, який забезпечує міцність і стійкість до пошкоджень. Кератиноцити проходять різні стадії диференціації і поступово перетворюються на кератинові лусочки, які формують роговий шар. Роговий шар є зовнішнім бар'єром шкіри, його щільність і міцність визначаються кількістю і міцністю зчеплення клітин, які запобігають проникненню шкідливих речовин і мікроорганізмів у внутрішні шари шкіри. Роговий шар також виконує зволожуючу функцію, підтримуючи нормальний рівень вологості шкіри та запобігаючи її сухості [12].

Дерма, яка лежить під епідермісом, є основною структурною основою шкіри. Дерма містить колагенові та еластинові волокна, які утворюють каркас, що підтримує еластичність і міцність шкіри. Колагенові волокна, які складають більшу частину дерми, забезпечують еластичність і підтримують форму шкіри, в той час як волокна еластину відповідають за її здатність відновлюватися після розтягування і деформації. Між колагеновими та еластиновими волокнами знаходяться міжклітинні речовини, в тому числі гіалуронова кислота та інші полісахариди, які зв'язують велику кількість води і додають шкірі об'єму та вологості. Дерма містить кровоносні та лімфатичні судини, які забезпечують шкіру поживними речовинами та киснем, а також імунні клітини, що беруть участь у захисті від інфекцій. Підшкірно-жирова клітковина є найнижчим

шаром шкіри і виконує кілька важливих функцій. Він діє як амортизаційна подушка і захищає тіло від механічних пошкоджень. Таким чином, підшкірно-жирова клітковина бере участь у терморегуляції, зберігає тепло і захищає від переохолодження. Підшкірно-жирова клітковина також є місцем розташування великих кровоносних судин і нервових закінчень і забезпечує тісний зв'язок між шкірою і центральною нервовою системою. [14]

Однією з важливих фізіологічних особливостей шкіри є її висока чутливість до зовнішніх змін і різних факторів навколишнього середовища. Чутливість шкіри забезпечується наявністю великої кількості нервових закінчень, які сприймають такі подразники, як дотик, температура і біль. Нервові рецептори на обличчі розташовані настільки щільно, що вони швидко і точно реагують на будь-які зміни, що відбуваються на поверхні шкіри, включаючи дотик, температуру і подразники. Така висока чутливість важлива для захисту організму від пошкоджень, але вона робить його вразливим до різних зовнішніх подразників. Шкіра обличчя також має високу концентрацію сальних і потових залоз, які підтримують баланс між вологою і ліпідами та запобігають втраті вологи. Сальні залози виділяють шкірне сало, яке утворює ліпідний шар на поверхні шкіри, забезпечуючи природний бар'єр проти зневоднення та забруднення. Потові залози беруть участь у процесах терморегуляції і виділяють піт, коли температура тіла підвищується, охолоджуючи шкіру і захищаючи її від перегріву. Таким чином, шкіра здатна регулювати свій водно-ліпідний баланс і підтримувати оптимальні умови для життєдіяльності [11].

Судинна система шкіри також має унікальні властивості і постійно постачає клітини шкіри поживними речовинами, сприяючи здоровому вигляду і загоєнню. Капілярна мережа шкіри забезпечує транспортування кисню та поживних речовин, необхідних для клітинного метаболізму та виведення продуктів обміну речовин. Коли кровообіг активний, регенерація клітин шкіри відбувається швидко, а еластичність і тонус підтримуються. Особливу роль відіграє лімфатична система, яка виводить міжклітинну рідину і сприяє

виведенню токсинів. Таким чином, фізіологічні властивості шкіри обличчя гарантують складні функції, такі як захист, регенерація, терморегуляція та сприйняття. Шкіра обличчя — це унікальна система, яка вимагає ретельного догляду через свою чутливість і здатність швидко реагувати на зміни, підтримуючи таким чином здоров'я і красу обличчя [18].

1.2. Основні типи шкіри

Класифікація типів шкіри базується на кількох важливих критеріях, таких як вироблення шкірного сала, схильність до зневоднення, чутливість до зовнішніх подразників і загальна текстура шкіри. Ці характеристики визначають основні типи шкіри: нормальна, жирна, суха та комбінована. Кожен з цих типів має свої фізіологічні особливості, які впливають на реакцію шкіри на різні зовнішні фактори та її здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища. Класифікація типів шкіри необхідна для правильного визначення засобів догляду за шкірою та розробки відповідних косметичних і дерматологічних процедур [1].

Нормальна шкіра характеризується хорошим балансом між рівнем себуму і вологості, вона здорова, пружна і має рівний колір. Цей тип шкіри має гладку текстуру, без видимих пор і менш схильний до подразнення та різних несприятливих впливів. Завдяки балансу між жиром і вологою нормальна шкіра менш схильна до появи акне і подразнення шкіри, а також підтримує оптимальний рівень зволоження. Водночас нормальна шкіра потребує регулярного догляду, щоб підтримувати її функціональну цілісність і природний бар'єр, який захищає шкіру від зовнішніх впливів. Жирна шкіра характеризується підвищеним виробленням шкірного сала, що надає їй блискучого вигляду і сприяє розширенню пор [2].

Надлишок шкірного сала викликає закупорку пор, що призводить до утворення чорних крапок, акне та інших запальних процесів на шкірі. Жирна шкіра стійка до втрати води, оскільки захисна ліпідна плівка, що утворюється

на поверхні, перешкоджає випаровуванню води. У догляді за жирною шкірою слід використовувати засоби, які регулюють і збалансовують виділення шкірного сала і зменшують запалення.

Суха шкіра виробляє менше шкірного сала і тому більш схильна до зневоднення і розтріскування. Через відсутність жирового шару суха шкіра стає тоншою, менш еластичною і більш схильною до утворення зморшок. Суха шкіра часто відчуває стягнутість і подразнення, особливо в холодну або суху погоду, коли знижується вологість. Суха шкіра потребує регулярного зволоження та живлення, щоб зберегти її еластичність і запобігти лущенню. Для цього використовують косметику, багату на жирні кислоти та зволожуючі інгредієнти, які проникають глибоко в роговий шар і відновлюють природний баланс вологи в шкірі. Догляд за сухою шкірою вимагає дбайливого очищення, яке не порушує захисний бар'єр шкіри і забезпечує її зволоження [6].

Комбінована шкіра поєднує в собі характеристики як жирної, так і сухої шкіри. У типової комбінованої шкіри підвищене вироблення шкірного сала в Т-зоні (лоб, ніс і підборіддя), що призводить до блиску і відкритих пор, в той час як шкіра на щоках суха або нормальна. Через таку структуру шкіри різні ділянки шкіри потребують різних засобів і процедур, тому потрібен спеціалізований підхід до догляду. Наприклад, Т-зона комбінованої шкіри потребує засобів, які зменшують жирність і очищають, тоді як сухі ділянки потребують зволожуючих і живильних засобів. У догляді за комбінованою шкірою на окремих ділянках використовуються різні засоби для забезпечення комфорту та рівного тону шкіри.

Існує також кілька особливих типів шкіри, які відрізняються іншими особливостями, наприклад, чутливістю до зовнішніх подразників або схильністю до алергічних реакцій. Чутлива шкіра реагує на різні хімічні та фізичні фактори, що можуть викликати почервоніння, свербіж, печіння та подразнення шкіри. Чутлива шкіра потребує особливого догляду, спрямованого на мінімізацію ризику алергічних реакцій та зменшення впливу подразнюючих компонентів. Використання засобів з нейтральним рН, гіпоалергенними та

зволожуючими інгредієнтами допоможе зберегти здоров'я чутливої шкіри та запобігти її подразненню.

Класифікація типів шкіри відіграє ключову роль у створенні індивідуалізованих стратегій догляду, що базуються на фізіологічних особливостях кожного типу. Розуміння потреб шкіри дозволяє підібрати оптимальні засоби та процедури, які забезпечують здоров'я, комфорт і естетичну привабливість шкіри. Кожен тип шкіри має свої сильні та слабкі сторони, тому тільки комплексний підхід, що враховує фізіологічні потреби, спосіб життя, вплив навколишнього середовища та інші фактори, здатен забезпечити підтримання оптимального стану шкіри та запобігання потенційним проблемам [17].

Індивідуальний підхід до догляду за шкірою охоплює не лише вибір косметичних засобів, але й розуміння ролі навколишнього середовища, дієти, психологічного стану та інших чинників. Ці елементи значною мірою впливають на стан шкіри та її здатність адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх подразників. Узагальнені характеристики основних типів шкіри, а також рекомендації щодо догляду за ними наведено у таблиці 1.1 [17].

Таблиця 1.1

Основні типи шкіри

Тип шкіри	Характеристики	Особливості догляду
Суха	Тонка, схильна до подразнень, нестача себуму, відчуття стягнутості.	Інтенсивне зволоження, використання засобів із жирними компонентами, уникання агресивних очищувальних засобів.
Жирна	Блиск, розширені пори, схильність до акне, надмірне вироблення себуму.	Використання засобів для нормалізації роботи сальних залоз, регулярне очищення, уникання важких кремів.

Тип шкіри	Характеристики	Особливості догляду
Комбінована	Поєднує риси сухої та жирної шкіри (найчастіше жирна зона Т-подібна).	Догляд залежно від зони: зволоження для сухих ділянок, матування та очищення для жирних.
Нормальна	Збалансована, гладка текстура, відсутність схильності до подразнень або жирності.	Використання легких зволожувальних засобів, підтримка природного балансу шкіри.
Чутлива	Схильна до подразнень, реакція на зовнішні фактори (сонце, косметика).	Гіпоалергенна косметика, уникання подразнюючих компонентів (спирт, аромати), посилений захист від ультрафіолету.

Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного типу шкіри, створюючи максимально ефективну систему догляду, яка сприяє її здоров'ю та захисту. Шкіра є динамічною системою і змінюється протягом життя під впливом вікових та гормональних змін. У молодому віці вона має вищу здатність до регенерації, менш схильна до появи зморшок і втрати тону. Однак після 25-30 років починає зменшуватися вироблення колагену, еластину та гіалуронової кислоти, що призводить до поступової втрати еластичності, появи зморшок і зміни водно-ліпідного балансу. Ці вікові зміни вимагають адаптації підходів до догляду за шкірою, включаючи використання антивікових засобів, спрямованих на підтримку еластичності, утримання вологи та запобігання подальшим віковим змінам.

Розуміння ролі водно-ліпідного балансу також є ключовим для підтримки здоров'я шкіри. Наприклад, нормальний рівень зволоження забезпечує гладку, еластичну текстуру, тоді як дисбаланс може призвести до

сухості, шорсткості шкіри і, навпаки, надмірної жирності. Підтримка балансу особливо важлива для комбінованої шкіри, де різні ділянки потребують різного рівня зволоження та жирності.

Догляд за шкірою, який враховує її потреби у зволоженні та захисті, може допомогти зберегти здоровий вигляд, мінімізувати ризик подразнення шкіри та запобігти багатьом косметичним проблемам, таким як надмірна сухість та запалення [17].

1.3. Вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на стан шкіри

Стан здоров'я, структура та функціонування шкіри залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Кожен з цих чинників може суттєво впливати на зовнішній вигляд шкіри, її еластичність, рівень зволоження, бар'єрну функцію та здатність до самовідновлення. Основні внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на стан шкіри, їх приклади та наслідки для шкірного покриву наведено у таблиці 1.2 [16].

Таблиця 1.2

Вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на стан шкіри

Фактор	Приклад	Вплив на шкіру
Внутрішні	Гормональні зміни, стрес, незбалансоване харчування.	Можуть спричиняти акне, підвищену жирність або сухість, втрату еластичності.
Зовнішні	Ультрафіолет, забруднення повітря, кліматичні умови.	Прискорюють старіння, викликають подразнення, пігментацію, порушення бар'єрної функції шкіри.

Одним із найважливіших внутрішніх факторів, що визначають стан шкіри, є генетична схильність. Генетичні особливості впливають на такі

параметри, як товщина епідермісу, рівень секреції шкірного сала, чутливість до ультрафіолету та загальна еластичність шкіри. Наприклад, генетика визначає схильність до певних шкірних захворювань, таких як акне, атопічний дерматит і псоріаз. Вона також впливає на швидкість старіння шкіри, утворення зморшок і пігментних плям.

Також важливими є зміни стану шкіри через гормональні коливання. У певні періоди життя, такі як статеве дозрівання, вагітність і менопауза, рівень гормонів значно змінюється і має безпосередній вплив на вироблення шкірного сала та загальний стан шкіри. Наприклад, рівень андрогенів підвищується під час статевого дозрівання і стимулює роботу сальних залоз, що часто призводить до підвищеної жирності та акне. Під час вагітності відбуваються зміни в рівні естрогену, які позитивно впливають на зовнішній вигляд шкіри, тоді як під час менопаузи зниження рівня естрогену призводить до зниження еластичності та сухості шкіри. Усі ці аспекти мають бути враховані під час розробки індивідуальних стратегій догляду.

Зовнішні фактори також мають значний вплив. Зокрема, тривалий вплив ультрафіолетового випромінювання прискорює фотостаріння, забруднення повітря може провокувати окислювальний стрес, а несприятливі кліматичні умови (холод, вітер, сухість) часто викликають порушення бар'єрної функції шкіри. Комплексний підхід, що враховує вплив усіх цих чинників, є основою для підтримання здоров'я та естетичного вигляду шкіри [16].

Імунна система також відіграє важливу роль у підтримці здоров'я шкіри. Адже імунна система захищає шкіру від різних патогенів і токсинів. Коли імунна система ослаблена, бар'єрна функція шкіри порушується, що робить її більш вразливою до інфекцій та запалень. Крім того, сильна імунна відповідь може запобігти алергічним реакціям і запаленням, що особливо важливо для чутливої шкіри.

Зовнішні фактори мають не менший вплив на шкіру, ніж внутрішні, і часто є вирішальними для передчасного старіння, втрати вологи та процесів пігментації. УФ-випромінювання є одним з найпотужніших зовнішніх

факторів, що призводить до фотостаріння шкіри, руйнування колагену та еластину, утворення зморшок і пігментних плям. Тривалий вплив сонячних променів без відповідного захисту спричиняє глибокі пошкодження шкіри, що призводить до зневоднення та втрати еластичності. Вплив ультрафіолету також підвищує ризик розвитку раку шкіри, наприклад, меланому, тому потреба в захисті від сонця стає все більш актуальною.

Кліматичні умови, такі як зміни температури, вологості та швидкості вітру, мають значний вплив на стан шкіри. У холодну пору року нижчі температури і нижча вологість роблять шкіру сухою, стягнутою і більш схильною до подразнення. Високі температури, з іншого боку, збільшують потовиділення і вироблення шкірного сала, викликаючи надмірну жирність і комедони. Погодні умови, особливо різкі зміни, можуть порушити природний баланс шкіри, тому догляд за шкірою необхідний для підтримки оптимальних сезонних умов [4].

Забруднення навколишнього середовища — ще один важливий зовнішній фактор, що впливає на стан шкіри. Забруднювачі, такі як пил і важкі метали, можуть накопичуватися на поверхні шкіри, закупорюючи пори і викликаючи подразнення. Крім того, токсичні речовини з навколишнього середовища можуть проникати в глибші шари шкіри, порушуючи її бар'єрну функцію і викликаючи акне, запалення і передчасне старіння. У великих містах, де концентрація токсинів у повітрі набагато вища, ніж у сільській місцевості, особливо важливо захищати шкіру від забруднення.

Спосіб життя, включаючи харчування, фізичну активність, рівень стресу і шкідливі звички, такі як куріння і надмірне вживання алкоголю, також мають значний вплив на здоров'я шкіри. Збалансоване харчування з достатньою кількістю вітамінів, антиоксидантів і мінералів забезпечує шкіру речовинами, необхідними для підтримки її здоров'я, еластичності та здатності до самовідновлення [5].

Натомість куріння та алкоголь погіршують кровообіг, зменшують кількість кисню, що надходить до шкіри, і прискорюють процес старіння. Це

відбувається тому, що ці фактори призводять до утворення вільних радикалів, які руйнують волокна колагену та еластину.

Не можна ігнорувати і психологічний аспект. Адже емоційний стан і рівень стресу безпосередньо впливають на зовнішній вигляд і функціональність шкіри. Стрес запускає викид гормонів, які призводять до зневоднення, запалення та акне. Хронічний стрес негативно впливає на регенеративні процеси і знижує здатність шкіри до швидкого загоєння. Оскільки психоемоційний стан впливає на швидкість регенерації клітин шкіри, регулярні стреси, недосипання та емоційна втома значно погіршують зовнішній вигляд і регенеративну здатність шкіри. У цьому контексті комплексний підхід до догляду, що включає не лише засоби місцевої дії, але й методи релаксації, здоровий сон і підтримання психічної та емоційної рівноваги, може допомогти зберегти здоров'я та молодість шкіри.

Врахування впливу внутрішніх і зовнішніх факторів є необхідною умовою ефективного догляду за шкірою та підтримки її здоров'я. Врахування кожного з цих факторів при виборі засобів для догляду за шкірою та розробка профілактичних заходів для мінімізації негативних наслідків може допомогти зберегти здорову, чітко окреслену шкіру. Комплексний підхід до догляду за шкірою вимагає глибокого розуміння взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів та адаптації методів догляду до потреб кожної людини.

Оскільки кожен живий організм має унікальні фізіологічні та біохімічні характеристики, які впливають на реакцію шкіри на різні подразники, важливість персоналізованого догляду очевидна. Такий підхід не тільки гарантує, що шкіра залишається здоровою, але й запобігає появі ознак передчасного старіння та знижує ризик подразнень і захворювань [28].

Окрім використання правильних засобів догляду за шкірою, важливо створити умови, необхідні для підтримки здоров'я шкіри на всіх рівнях, включаючи харчування, фізичну активність, управління стресом і достатній відпочинок.

З точки зору харчування, підтримка необхідного рівня вітамінів, мінералів та антиоксидантів відіграє важливу роль і сприяє регенерації клітин, підвищенню еластичності та захисту від несприятливого впливу навколишнього середовища. Наприклад, вітаміни групи В і жирні кислоти покращують бар'єрну функцію шкіри, а антиоксиданти, такі як вітаміни С і Е, нейтралізують дію вільних радикалів, запобігаючи пошкодженню клітин і передчасному старінню.

Фізична активність також відіграє важливу роль. Адже вона стимулює кровообіг і насичує тканини киснем, що живить клітини шкіри та прискорює загоєння. Однак важливо пам'ятати, що інтенсивні фізичні вправи вимагають посиленого догляду за шкірою, включаючи захист від зневоднення і підвищеного потовиділення. Регулярні фізичні вправи зміцнюють імунну систему, зменшують запалення та алергічні реакції.

Якість сну також має значний вплив на стан шкіри. Під час відпочинку активізуються процеси клітинної регенерації, що відновлює структуру шкіри, покращує еластичність і загальний вигляд. Під час сну збільшується вироблення колагену, який є ключовим елементом у підтримці пружності та еластичності шкіри. Недостатній або неякісний сон призводить до зниження здатності шкіри до самовідновлення, в результаті чого шкіра стає тьмяною, з'являються темні кола під очима і передчасне старіння. Це пов'язано з тим, що хронічний стрес може стимулювати секрецію кортизолу, що призводить до водного та ліпідного дисбалансу, підвищує ризик запалення і знижує захисні функції шкіри. Емоційна рівновага та використання технік релаксації і медитації можуть допомогти знизити рівень стресу. Тому для підтримки здоров'я шкіри важливо гармонізувати різні фактори догляду та підтримувати спосіб життя, який враховує індивідуальні фізичні особливості та потреби [18].

У світлі вищесказаного, персоналізований підхід до догляду за шкірою — це поєднання косметичних процедур, розуміння фізіології типу шкіри та адаптація до індивідуальних потреб організму в різні періоди життя. Такий підхід не тільки допомагає підтримувати оптимальний стан шкіри, але й

максимально запобігає розвитку дерматологічних проблем, зберігаючи шкіру здоровою, еластичною та захищеною [6].

Комплексний підхід, зосереджений на підтримці балансу між внутрішніми та зовнішніми факторами, не тільки дозволяє досягти бажаного естетичного вигляду, але й підтримує здоров'я шкіри, запобігає виникненню проблем та забезпечує стійкі результати.

Висновок до розділу 1

У першому розділі висвітлено основні фізіологічні особливості шкіри обличчя, які визначають її структуру, функції та здатність до адаптації до внутрішніх і зовнішніх змін. Шкіра розглядається як складна багатофункціональна система, яка виконує важливі завдання, зокрема захист організму від впливу шкідливих факторів, підтримку водно-ліпідного балансу, терморегуляцію та забезпечення сенсорного зв'язку із зовнішнім середовищем. Кожен шар шкіри має свої специфічні функції, що забезпечують її цілісність, стійкість до пошкоджень та здатність до регенерації.

У розділі також проаналізовано класифікацію типів шкіри: нормальна, суха, жирна, комбінована та чутлива. Детально описано їхні фізіологічні особливості, характерні ознаки та потреби у догляді, що є важливим для розуміння індивідуальних підходів до збереження здоров'я шкіри. Підкреслено, що кожен тип шкіри має свої переваги та недоліки, які необхідно враховувати при виборі косметичних засобів і розробці процедур догляду. Аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх факторів показав, що стан шкіри залежить від таких чинників, як генетична схильність, гормональний баланс, спосіб життя, якість харчування, вплив ультрафіолетового випромінювання, кліматичні умови та забруднення навколишнього середовища. Зазначено, що негативні впливи цих факторів можуть призводити до погіршення стану шкіри, порушення її функцій, а також прискорювати процеси старіння. Підкреслено важливість персоналізованого підходу до догляду за шкірою, який враховує її фізіологічні потреби, тип та реакцію на змінні чинники. Такий підхід дозволяє

не лише забезпечити здоров'я та гарний вигляд шкіри, але й зменшити ризик розвитку дерматологічних проблем у майбутньому.

Таким чином, розуміння фізіологічних властивостей шкіри, її типів і впливу різноманітних факторів є основою для розробки ефективних методів догляду, які забезпечують підтримку здоров'я, захисту та естетичного вигляду шкіри обличчя, сприяючи її довготривалому збереженню у здоровому стані.

РОЗДІЛ 2. ПІДХОДИ ДО ВИБОРУ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ

2.1. Аналіз компонентів косметичних засобів для різних типів шкіри

Детальний аналіз складу косметичних засобів по догляду за шкірою має важливе значення для ефективного та безпечного лікування дерматологічних та косметичних потреб. Як найбільший орган організму, шкіра виконує безліч функцій, таких як захист від зовнішніх агресій, регуляція водного балансу, терморегуляція та захист імунної системи. Ці властивості вимагають комплексного підходу до підбору косметичних інгредієнтів з урахуванням специфічних характеристик і особливих потреб кожного типу шкіри.

Суха шкіра характеризується недостатнім зволоженням внаслідок руйнування ліпідного бар'єру епідермісу. Основними завданнями у догляді за таким типом шкіри є зволоження, пом'якшення та відновлення захисних функцій. Гіалуронова кислота, природний полісахарид, забезпечує глибоке зволоження, утримуючи молекули води між клітинами. Дослідження підтвердили здатність гіалуронової кислоти зменшувати втрату води, покращувати еластичність шкіри та стимулювати регенеративні процеси.

Натуральні олії, такі як олія ши, кокосова олія та олія жожоба, мають високу біосумісність зі шкірою. Вони не тільки пом'якшують і живлять суху шкіру, але й запобігають трансепідермальній втраті води, утворюючи на поверхні захисну плівку.

Кераміди, природні ліпіди шкіри, відновлюють бар'єрну функцію шкіри та запобігають подразненню шкіри. Алантоїн і пантенол також широко використовуються і мають виражену заспокійливу, протизапальну і регенеруючу дію [3].

Жирна шкіра характеризується підвищеною активністю сальних залоз, що призводить до надмірного вироблення шкірного сала, розширених пор і акне. Косметика для цього типу шкіри повинна виконувати функції регуляції

саловиділення, очищення пор і протизапальної дії. Саліцилова кислота, одна з найефективніших β -гідроксикислот, має кератолітичну дію, проникає в пори, розчиняє надлишок шкірного сала і зменшує запалення. Ніацинамід - багатофункціональний інгредієнт, який зменшує виділення шкірного сала, зменшує почервоніння і має антиоксидантні властивості. Цинк та екстракт чайного дерева відомі своїми антибактеріальними властивостями і допомагають боротися зі збудниками акне. Ідеально підходить для жирної шкіри, оскільки його легка гелева текстура та емульсія не забиває пори, швидко вбирається та забезпечує комфортний догляд [7].

Комбінована шкіра характеризується жирною Т-зоною (лоб, ніс і підборіддя) і сухими або нормальними ділянками на щоках. Така неоднорідність вимагає багатофункціональних засобів, які забезпечують як зволоження, так і регулювання саловиділення. Гіалуронова кислота діє як основний зволожувач для сухих ділянок, тоді як ніацинамід і каолін контролюють жирність у Т-зоні та очищають пори. Крім того, до складу часто входять антиоксиданти, такі як вітамін Е та екстракт зеленого чаю. Вони нейтралізують дію вільних радикалів від УФ-променів і забруднення, знижуючи ризик передчасного старіння шкіри. Легкі сироватки та гелі ідеально підходять для комбінованої шкіри.

Чутлива шкіра характеризується високою реактивністю на зовнішні подразники і потребує гіпоалергенних формул із заспокійливими компонентами. Пантенол, алантоїн, екстракти ромашки, календули та алое вера мають виражені протизапальні та заспокійливі властивості. Ці компоненти зміцнюють бар'єрну функцію шкіри, зменшують почервоніння і сприяють швидкому загоєнню пошкоджених ділянок. Засоби для чутливої шкіри не повинні містити подразнюючих компонентів, таких як сульфати, парабени, спирт і штучні ароматизатори. До їх складу часто входять натуральні антиоксиданти та пептиди, які зміцнюють бар'єрну функцію шкіри та захищають її від впливу навколишнього середовища [21].

Інноваційні підходи до розробки косметики включають використання нанотехнологій, що дозволяє виробляти продукти з високою біодоступністю активних інгредієнтів. Наночастинки дозволяють компонентам проникати в глибокі шари шкіри і збільшують тривалість їхньої дії. Наприклад, наноліпосоми, що містять вітаміни, пептиди та антиоксиданти, забезпечують рівномірний розподіл активних інгредієнтів і подовжують тривалість їхньої дії.

Аналіз інгредієнтів у косметичних засобах по догляду за шкірою — це багатогранний процес, заснований на розумінні фізіологічних властивостей та індивідуальних потреб шкіри. Науково обґрунтований підхід і застосування новітніх технологій дозволяють створювати формули, які забезпечують ефективний догляд, підтримують здоров'я шкіри та підвищують її естетичну привабливість [20].

2.2. Вплив активних інгредієнтів на стан шкіри обличчя

Активні інгредієнти є невід'ємною складовою косметичних засобів, які забезпечують спрямований вплив на фізіологічні процеси у шкірі, сприяючи її регенерації, зволоженню, омолодженню та захисту. Їх ефективність залежить від біохімічних властивостей, концентрації та здатності проникати у глибокі шари епідермісу. Розуміння механізму дії активних компонентів є основою для розробки ефективних доглядових програм.

Гіалуронова кислота є одним із найпоширеніших активних інгредієнтів у косметології. Завдяки своїм гігроскопічним властивостям, вона зв'язує та утримує вологу в міжклітинному матриксі, що забезпечує глибоке зволоження, підвищення еластичності та зменшення вираженості зморшок. Дослідження доводять, що застосування засобів із гіалуроновою кислотою сприяє відновленню бар'єрних функцій шкіри та стимуляції регенеративних процесів, що особливо актуально для сухої та вікової шкіри [24].

Ретиноїди, похідні вітаміну А, відомі своєю здатністю стимулювати клітинне оновлення. Вони діють на рівні дерми, активуючи синтез колагену та

еластину, що сприяє розгладженню зморшок, покращенню текстури шкіри та зменшенню гіперпигментації. Важливо враховувати, що використання ретиноїдів потребує поступового введення у догляд, оскільки вони можуть викликати тимчасове подразнення та підвищену чутливість до ультрафіолету.

Вітамін С є потужним антиоксидантом, який нейтралізує вільні радикали, сприяючи захисту шкіри від окислювального стресу, викликаного впливом ультрафіолетового випромінювання та забрудненого середовища. Крім того, вітамін С стимулює синтез колагену, сприяє освітленню пігментації та вирівнюванню тону шкіри. Для збереження стабільності цього компонента в косметичних засобах використовують його похідні, такі як магнію аскорбілфосфат.

Пептиди, короткі ланцюги амінокислот, діють як біологічно активні молекули, що передають сигнали клітинам шкіри, стимулюючи їхню функціональну активність. Вони сприяють посиленню синтезу структурних білків, таких як колаген і еластин, що є важливим для боротьби з віковими змінами, підвищення еластичності та поліпшення регенерації шкіри.

Антиоксиданти виконують ключову роль у нейтралізації вільних радикалів, які спричиняють оксидативний стрес і передчасне старіння шкіри. Серед найбільш ефективних антиоксидантів виділяють вітамін Е, коензим Q10, ресвератрол та ферулову кислоту. Їхній синергічний ефект дозволяє забезпечити комплексний захист шкіри від негативного впливу зовнішнього середовища [15].

Альфа- і бета-гідроксикислоти (АНА і ВНА), такі як гліколева, молочна та саліцилова кислоти, є ключовими інгредієнтами для відлущування мертвих клітин епідермісу. Вони сприяють покращенню текстури шкіри, зменшенню комедонів та стимуляції клітинного оновлення. Використання таких кислот рекомендовано для жирної та комбінованої шкіри, проте воно потребує додаткового захисту від ультрафіолету.

Сонцезахисні компоненти, такі як оксид цинку, діоксид титану та авобензон, забезпечують захист від ультрафіолетового випромінювання, яке є

основною причиною фотостаріння шкіри. Поєднання фізичних та хімічних фільтрів дозволяє створювати засоби широкого спектра дії, що забезпечують ефективний захист навіть у умовах інтенсивного сонячного впливу [8].

Інноваційні підходи до формулювання косметичних засобів включають використання нанотехнологій, які дозволяють доставляти активні компоненти у глибокі шари шкіри. Наприклад, наноліпосоми сприяють стабілізації вітамінів та антиоксидантів, забезпечуючи їхню високу біодоступність та ефективність. Ретельний добір активних інгредієнтів у складі косметичних засобів є важливим фактором для забезпечення ефективного догляду, що враховує індивідуальні потреби шкіри. Поєднання знань про фізіологічні процеси у шкірі з використанням сучасних технологій дозволяє створювати високоефективні формули, які забезпечують поліпшення її стану, запобігають старінню та сприяють збереженню природної краси [25].

2.3. Критерії вибору косметичних засобів залежно від індивідуальних потреб

Вибір косметичних засобів для догляду за шкірою обличчя — це складний, багатофакторний процес, який повинен враховувати фізіологічні, естетичні та медичні потреби кожної людини. Основними критеріями, що впливають на цей вибір, є тип шкіри, вік, стан шкіри, дерматологічні проблеми, сезон, спосіб життя, чутливість до певних інгредієнтів і конкретні цілі догляду, такі як зволоження, омолодження, очищення і захист. Тип шкіри (суха, жирна, комбінована, нормальна або чутлива) є фундаментальним компонентом системи догляду за шкірою.

Суха шкіра потребує висококонцентрованих зволожуючих інгредієнтів, таких як гіалуронова кислота, гліцерин і сечовина, а також засобів, що містять натуральні олії для відновлення ліпідного бар'єру.

Жирна шкіра потребує інгредієнтів, які регулюють виділення шкірного сала (саліцилова кислота, цинк) і запобігають появі акне.

Комбінована шкіра потребує балансу між зволоженням сухих ділянок і регулюванням жирності в Т-зоні.

У той час, як нормальна шкіра потребує переважно підтримуючого догляду, для чутливої шкіри важливі гіпоалергенні формули із заспокійливими інгредієнтами.

З віком структура і функції шкіри змінюються. В молодості основними цілями догляду є очищення, зволоження та захист від ультрафіолету [23]. У зрілому віці необхідні активні інгредієнти, такі як ретиноїди, пептиди, антиоксиданти і фактори росту, які допомагають відновити міжклітинний матрикс, сприяють синтезу колагену і зменшують зморшки. Важливо також враховувати потреби у догляді за ніжною шкірою навколо очей, яка схильна до утворення зморшок.

Проблемна шкіра, що проявляється акне, гіперпігментацією, розацеа та atopічним дерматитом, потребує спеціалізованих засобів для вирішення цих проблем. Наприклад, засоби з антибактеріальними та себорегулюючими інгредієнтами (перекис бензоїлу та саліцилова кислота) слід використовувати при акне, засоби з вітаміном С, арбутином та коєвою кислотою — при пігментації, а засоби з екстрактом кінського каштана та вітаміном К для зміцнення кровоносних судин — при розацеа.

Людам з чутливою шкірою або схильним до алергічних реакцій слід уникати продуктів, що містять агресивні хімічні речовини, такі як спирт, сульфати, штучні барвники та ароматизатори. В таких випадках слід звертати увагу на косметику з позначкою «гіпоалергенна» і тестувати нові продукти на невеликій ділянці шкіри, перш ніж використовувати їх [27].

У різні пори року для різних типів шкіри потрібні різні засоби догляду.

Взимку, коли знижується вологість і посилюється вплив низьких температур, необхідні живильні креми з оліями, воском і вітамінами.

Влітку акцент робиться на легкі текстури, такі як гелі та емульсії з високим SPF-захистом для запобігання фотостарінню.

Навесні та восени, коли загострюються сезонні дерматологічні проблеми, також рекомендується використовувати регенеруючі засоби.

Фізична активність, харчові звички, професійна діяльність та вплив шкідливих факторів (забруднення, стрес, недосипання) також визначають специфічні потреби шкіри. Люди, які часто перебувають у забрудненому середовищі, потребують косметики, що містить потужні антиоксиданти, такі як ресвератрол, ферулова кислота та екстракт зеленого чаю, щоб захистити шкіру від окислювального стресу [33].

Зростає попит на косметику, яка відповідає етичним стандартам, таким як відсутність жорстокості, веганськість та екологічність упаковки. Ці аспекти також впливають на вибір продукції, особливо серед молодих та орієнтованих на сталий розвиток споживачів.

Професійний підхід до вибору косметики — це консультація з фахівцем, який може провести детальну діагностику шкіри та запропонувати індивідуальну програму догляду. Діагностичні методи, такі як дерматоскопія та спектрофотометрія, можуть надати більш точну інформацію про стан та потреби шкіри.

Підбір засобів для догляду за шкірою — це складний процес, який враховує багато індивідуальних факторів, таких як тип шкіри, її стан, вік, сезон і спосіб життя. Використовуючи науково обґрунтований підхід, новітні технології та консультації експертів, можна створити ефективну систему догляду за шкірою, яка покращує стан шкіри, запобігає передчасному старінню та підвищує естетичну привабливість [34].

Висновок до розділу 2

У другому розділі детально проаналізовано підходи до вибору косметичних засобів залежно від фізіологічних потреб і особливостей різних типів шкіри, таких як суха, жирна, комбінована, нормальна та чутлива.

Розглянуто склад косметичних засобів із наголосом на використанні активних інгредієнтів, зокрема гіалуронової кислоти, ретиноїдів, пептидів,

антиоксидантів та вітамінів, які відіграють ключову роль у зволоженні, регенерації, омолодженні та захисті шкіри.

Окрему увагу приділено впливу індивідуальних факторів, таких як вік, сезон, спосіб життя, дерматологічні проблеми та екологічні умови, на вибір доглядових засобів. Відзначено важливість адаптації засобів до конкретних потреб шкіри, включаючи рішення таких проблем, як акне, гіперпігментація, чутливість або порушення водно-ліпідного балансу. Також підкреслено значення сучасних технологій, таких як нанотехнології, у створенні ефективних формул косметики, які проникають у глибокі шари шкіри та забезпечують тривалий позитивний ефект.

Наголошено на важливості індивідуального підходу до вибору косметичних засобів, що враховує особливості кожного типу шкіри, потреби організму та вплив зовнішніх факторів. Використання науково обґрунтованого підходу, професійної діагностики та консультацій фахівців сприяє створенню комплексної програми догляду, яка підтримує здоров'я шкіри, запобігає передчасному старінню та зберігає її естетичну привабливість.

Таким чином, ретельний вибір косметичних засобів із урахуванням фізіологічних і естетичних потреб шкіри є запорукою ефективного догляду, забезпечуючи її здоровий вигляд, захист і комфорт у будь-якому віці.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДБОРУ КОСМЕТИКИ ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ШКІРИ

3.1. Анкетування щодо визначення типу шкіри

Шкіра є складним органом, стан якого залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Визначення її типу є фундаментальним кроком у розробці ефективної системи догляду, що враховує індивідуальні фізіологічні особливості, потреби та реакції на косметичні засоби. Тип шкіри визначає не лише її текстуру, рівень зволоженості або жирності, але й її чутливість до зовнішніх впливів, схильність до певних дерматологічних проблем і адаптацію до різних умов. Тому правильна ідентифікація типу шкіри дозволяє мінімізувати ризики виникнення проблем і підтримувати її здоровий вигляд у довгостроковій перспективі.

Невідповідне визначення типу шкіри може стати причиною застосування косметичних засобів, які не лише не забезпечать належного ефекту, але й можуть погіршити її стан. Наприклад, використання агресивних очищувальних засобів для сухої шкіри може призводити до втрати природного зволоження, що поглиблює відчуття стягнутості, а застосування важких кремів для жирної шкіри може сприяти забиванню пор і утворенню запалень. Таким чином, кожен тип шкіри потребує ретельно розробленої програми догляду, яка враховує її специфічні характеристики.

Для кращого розуміння залежності вибору косметичних засобів від типу шкіри у табл. 3.1 наведено рекомендації щодо підбору продуктів та ключових інгредієнтів, які забезпечують ефективний догляд за шкірою [11].

Таблиця 3.1

**Рекомендації для вибору косметичних засобів
залежно від типу шкіри**

Тип шкіри	Рекомендовані засоби	Ключові інгредієнти
Суха	Зволожувальні креми, масла, засоби на основі гіалуронової кислоти.	Гіалуронова кислота, масла ши, авокадо.
Жирна	Гелі для вмивання, легкі зволожувальні засоби, матувальні тоніки.	Саліцилова кислота, екстракт зеленого чаю.
Комбінована	Зволожувальні креми для сухих зон, матувальні засоби для жирних.	Ніацинамід, пантенол.
Нормальна	Легкі креми, що підтримують баланс, засоби з антиоксидантами.	Вітамін Е, екстракт алое вера.
Чутлива	Гіпоалергенні креми, заспокійливі тоніки, засоби без ароматизаторів.	Екстракт ромашки, алантоїн.

Анкетування є одним із ключових методів збору даних для оцінки стану шкіри, що дозволяє отримати детальну інформацію про її характеристики, індивідуальні особливості та чинники впливу. Цей метод забезпечує системний підхід до аналізу, поєднуючи об'єктивні прояви шкіри з суб'єктивними відчуттями пацієнтів. Оцінка зовнішніх характеристик шкіри є базовим етапом анкетування. Ця категорія включає вивчення таких показників, як жирний блиск, лущення, почервоніння, судинні прояви та інші помітні особливості.

Основними запитаннями для збору даних можуть бути такі:

1. Чи спостерігається жирний блиск на шкірі обличчя? Якщо так, у яких зонах (лоб, ніс, підборіддя, щоки)?
2. Чи є ділянки лущення або сухості? Яка їх інтенсивність та частота?
3. Чи помічаються почервоніння або судинні прояви, наприклад, купероз?

Отримана інформація дозволяє визначити основні проблеми шкіри, які можуть мати значення як для вибору доглядових засобів, так і для подальшого медичного обстеження у разі потреби.

Цей розділ зосереджений на аналізі індивідуальних відчуттів, які неможливо оцінити візуально, але вони відіграють важливу роль у визначенні стану шкіри. Запитання спрямовані на з'ясування таких проблем:

1. Чи відчувається стягнутість або сухість шкіри після проведення процедур очищення?
2. Чи виникають свербіж або подразнення при використанні косметичних засобів?
3. Як часто пацієнт стикається з відчуттям дискомфорту на шкірі обличчя протягом дня?

Відповіді на ці запитання дозволяють оцінити рівень чутливості шкіри до зовнішніх подразників і косметичних продуктів, що є критично важливим для визначення підходів до догляду.

Наступна категорія передбачає аналіз основних дерматологічних проблем, характерних для різних типів шкіри. Важливими питаннями для цього розділу є такі:

1. Чи виникають висипання у вигляді акне? Якщо так, як часто вони з'являються?
2. Чи спостерігаються пігментні плями? Як вони проявляються?
3. Чи помітні розширені пори або їх закупорювання?

Аналіз таких даних допомагає не лише встановити можливі патологічні стани шкіри, але й визначити необхідність залучення додаткових методів лікування, зокрема дерматологічного втручання.

Наступна категорія анкетування дозволяє виявити інформацію про поточні практики догляду за шкірою пацієнта. До ключових запитань відносяться

1. Які засоби для очищення шкіри використовуються? Як часто проводиться очищення?

2. Чи застосовуються зволожувальні або живильні креми? Якщо так, які саме?

3. Чи використовуються сонцезахисні засоби? Який рівень SPF?

Зібрані дані дозволяють виявити недоліки в існуючому догляді та запропонувати корекцію процедур для підвищення їхньої ефективності.

Шкіра є динамічним органом, який реагує на зміну клімату, стресові фактори, забруднення навколишнього середовища тощо. До цієї категорії входять запитання, що аналізують реакції шкіри на зовнішні умови.

1. Як шкіра реагує на зміну температури або вологості повітря?

2. Чи посилюються проблеми зі шкірою під час стресу або фізичних навантажень?

3. Чи виникає подразнення після контакту з хлорованою або жорсткою водою?

Результати цього аналізу дозволяють враховувати вплив зовнішніх факторів при складанні індивідуальних рекомендацій для догляду.

Таким чином, анкетування є універсальним і надійним інструментом, що дозволяє отримати глибоке розуміння стану шкіри, забезпечуючи індивідуальний підхід до вибору косметичних засобів і складання ефективної програми догляду. Результати анкетування дають змогу визначити тип шкіри (жирна, суха, комбінована, нормальна або чутлива), виявити її індивідуальні особливості та скласти персоналізовану програму догляду. Використання цього методу є цінним як у дерматологічній практиці, так і в роботі косметологів, оскільки дозволяє зменшити ризик неправильного вибору засобів та підвищити ефективність догляду. Анкетування також можна використовувати для регулярного моніторингу змін стану шкіри, що є важливим у динамічному підході до догляду [11].

Анкета для визначення типу шкіри [35]:

1. Як виглядає ваша шкіра протягом дня?

А. Часто з'являється жирний блиск, особливо у зоні чола, носа та підборіддя.

- В. Залишається матовою, але відчувається сухість або лущення.
 - С. У Т-зоні з'являється блиск, але на щоках шкіра залишається сухою.
 - Д. Має схильність до почервоніння та реактивності.
2. Чи відчуваєте стягнутість або сухість шкіри після вмивання?
- А. Рідко або ніколи.
 - В. Завжди.
 - С. У деяких зонах.
 - Д. Часто, разом із подразненням.
3. Як часто ви стикаєтеся з висипаннями?
- А. Регулярно (кілька разів на тиждень).
 - В. Дуже рідко або ніколи.
 - С. У певних зонах обличчя.
 - Д. Тільки після використання нових засобів або в умовах стресу.
4. Чи спостерігаєте ви лущення на шкірі?
- А. Ні.
 - В. Так, на великих ділянках обличчя.
 - С. Лише на окремих ділянках (щоки, підборіддя).
 - Д. Лущення супроводжується почервонінням.
5. Як шкіра реагує на сонячне випромінювання?
- А. Легко загоряє без сильного подразнення.
 - В. Стає дуже сухою або лущиться після впливу сонця.
 - С. З'являється нерівномірна пігментація.
 - Д. Швидко червоніє, можуть з'являтися подразнення.
6. Який тип засобів ви зазвичай використовуєте для догляду?
- А. Очищувальні гелі, легкі креми або матуючі засоби.
 - В. Інтенсивно зволожуючі або живильні креми.
 - С. Комбіновані засоби, що підходять для різних зон.
 - Д. Гіпоалергенні формули без ароматизаторів.

На основі відповідей респондентів на запитання можна зробити висновки про їхній тип шкіри: жирна, суха, комбінована, чутлива шкіра.

Результати анкетування дозволяють визначити основні характеристики шкіри, її реактивність та проблеми, які необхідно враховувати при складанні рекомендацій щодо догляду. Анкета може використовуватися у клінічній практиці косметологів, дерматологів, а також для самостійного визначення типу шкіри з метою вибору косметичних засобів. Використання структурованого анкетування сприяє формуванню ефективного домашнього догляду, що відповідає індивідуальним потребам шкіри, запобігає розвитку дерматологічних проблем та підвищує задоволеність пацієнтів від результатів [13].

Таким чином, анкетування є важливим інструментом сучасної косметології, що сприяє інтеграції наукових підходів у практику, забезпечуючи індивідуалізований та професійний догляд за шкірою [32].

3.2. Розбір домашнього догляду за шкірою пацієнтів

Ефективність догляду за шкірою обличчя значною мірою залежить від комплексного підходу, що охоплює як правильний підбір, так і раціональне використання косметичних засобів у домашніх умовах. Шкіра обличчя постійно зазнає впливу численних внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як стрес, зміни гормонального фону, кліматичні умови, забруднення повітря, ультрафіолетове випромінювання, а також вплив індивідуальних звичок. Ці чинники впливають на загальний стан шкіри, викликаючи необхідність її адаптації до умов зовнішнього середовища та підтримання оптимального рівня здоров'я й функціонування [3].

Систематичний і продуманий догляд є основою підтримання шкіри в належному стані. Використання правильно підібраних косметичних засобів дозволяє зберегти водно-ліпідний баланс, підвищити бар'єрні функції епідермісу, зменшити вплив агресивних факторів та попередити виникнення передчасних вікових змін. Водночас неправильний вибір продуктів або їх невідповідне застосування значно знижує ефективність догляду, що може

призводити до негативних наслідків. Зокрема, це може спричинити такі проблеми, як надмірна сухість або жирність шкіри, лущення, підвищена чутливість, закупорка пор, акне, купероз, поява пігментних плям чи передчасне старіння [7].

Додатковим ускладненням є порушення бар'єрної функції шкіри, що робить її більш вразливою до впливу навколишнього середовища та може призвести до розвитку хронічних дерматологічних проблем. Відсутність послідовного підходу до догляду за шкірою також сприяє накопиченню дрібних пошкоджень, які з часом можуть перетворитися на більш серйозні естетичні чи медичні порушення. Таким чином, грамотний догляд за шкірою є не лише естетичною необхідністю, але й важливим профілактичним інструментом для збереження здоров'я шкіри.

Для досягнення максимальних результатів слід застосовувати комплексний підхід, що базується на ретельному аналізі стану шкіри та її індивідуальних потреб. Одним із ефективних методів є анкетування пацієнтів, яке дозволяє виявити основні характеристики шкіри, оцінити її реакцію на зовнішні чинники та визначити ключові проблеми. Отримані результати дозволяють підібрати косметичні засоби, які максимально відповідають типу та стану шкіри пацієнта.

Додатковим етапом є аналіз наявного домашнього догляду, що включає вивчення складу використовуваних засобів, оцінку правильності їх застосування та визначення потенційно шкідливих компонентів. Наприклад, надмірне очищення агресивними засобами може порушити природний баланс шкіри, а пропуск етапу зволоження або захисту від ультрафіолету сприяє прискоренню процесів старіння.

Важливим аспектом догляду є дотримання послідовності його етапів. Очищення, тонізація, зволоження та захист мають бути невід'ємними складовими щоденної рутини. Очищення сприяє видаленню забруднень, себуму та залишків макіяжу, тонізація відновлює кислотно-лужний баланс, зволоження забезпечує гідратацію та еластичність шкіри, а захист від

ультрафіолету запобігає негативному впливу сонячного випромінювання. Використання неправильно підібраних або низькоякісних засобів на будь-якому з цих етапів може звести нанівець усі зусилля [19].

Поширені помилки в домашньому догляді включають використання невідповідних продуктів, ігнорування важливих етапів догляду, таких як тонізація або захист від сонця, а також нерегулярність процедур. Відсутність системного підходу до догляду часто призводить до накопичення проблем, які потребують більш складних і дорогих корекцій у майбутньому.

Для підвищення ефективності домашнього догляду за шкірою рекомендується дотримуватися принципів індивідуального підбору косметичних засобів з урахуванням типу шкіри, її стану та специфічних потреб. Важливим аспектом є вибір продуктів із безпечними та ефективними компонентами, забезпечення регулярності доглядових процедур та періодична консультація з фахівцями. Регулярне оцінювання стану шкіри та своєчасна корекція доглядової програми сприяють підтриманню її здорового вигляду, мінімізації ризиків розвитку дерматологічних проблем і досягненню довготривалого естетичного результату.

Проведене анкетування дозволило виявити типові помилки, які часто допускають у домашньому догляді за шкірою обличчя. Ці помилки негативно впливають на стан шкіри, знижуючи ефективність доглядових процедур та підвищуючи ризик розвитку косметичних і дерматологічних проблем. Для ілюстрації наведено приклади неправильного та правильного підходу до догляду [19].

Неправильний догляд: типові помилки.

1. Очищення шкіри. Використання агресивних засобів із високим вмістом спирту, що пересушують шкіру, або недостатнє очищення, яке залишає залишки бруду та макіяжу.
2. Тонізація. Пропуск етапу тонізації, що призводить до порушення кислотно-лужного балансу шкіри та знижує її здатність до регенерації.
3. Зволоження. Відсутність регулярного зволоження або застосування

продуктів, які не відповідають типу шкіри. Наприклад, використання густих кремів для жирної шкіри може спричинити закупорювання пор.

4. Захист від сонця. Ігнорування використання СЗЗ, що підвищує ризик утворення пігментації, передчасного старіння та пошкодження шкіри ультрафіолетовим випромінюванням.

5. Підбір косметики. Використання універсальних або невідповідних косметичних продуктів, які можуть викликати алергічні реакції, подразнення чи закупорювання пор.

6. Нерегулярність. Недотримання постійного режиму догляду або нерегулярне використання рекомендованих засобів, що знижує ефективність процедур.

Правильний догляд: рекомендації.

1. Очищення шкіри. Використання м'яких очищувальних засобів, які відповідають типу шкіри, що забезпечують ефективне видалення забруднень і зберігають її природний бар'єр.

2. Тонізація. Регулярне застосування тоніків без спирту для відновлення кислотно-лужного балансу та підготовки шкіри до наступних етапів догляду.

3. Зволоження. Використання зволожувальних засобів, адаптованих до типу шкіри. Для жирної шкіри рекомендовані легкі гелеві текстури, для сухої — креми з живильними компонентами.

4. Захист від сонця. Щоденне застосування СЗЗ із SPF не менше 30, навіть у похмурі дні, для зниження ризику фотостаріння та пігментації.

5. Підбір косметики. Вибір засобів із гіпоалергенною формулою та перевіреним складом, адаптованих до потреб шкіри, після консультації з косметологом або дерматологом.

6. Регулярність. Дотримання послідовного режиму догляду, що включає всі необхідні етапи: очищення, тонізація, зволоження, захист і живлення.

Виявлені помилки у догляді за шкірою свідчать про необхідність поширення знань про правильні методи догляду та персоналізований підбір засобів. Дотримання рекомендацій щодо регулярного і правильно організованого догляду дозволяє досягти оптимального стану шкіри, зберегти її здоровий вигляд і запобігти розвитку дерматологічних проблем [10].

Застосування індивідуально підібраних засобів та дотримання рекомендацій фахівців сприяє покращенню стану шкіри, її зволоженості, еластичності та відновленню природного бар'єру. Правильний догляд не лише запобігає розвитку дерматологічних проблем, таких як акне, лущення, подразнення чи пігментація, але й забезпечує шкірі здоровий і сяючий вигляд. Дотримання індивідуально складеної рутини допомагає уповільнити процеси старіння, зміцнює захисні функції шкіри та підтримує її природний баланс навіть в умовах стресу чи негативного впливу зовнішніх факторів. Окрім цього, професійно підібраний догляд підвищує комфорт пацієнтів у повсякденному житті, знижуючи відчуття сухості, стягнутості чи дискомфорту. Результати грамотного підходу до догляду за шкірою можна помітити вже за кілька тижнів регулярного застосування правильно підібраних засобів, а довгострокова перспектива включає підтримання молодості, краси та здоров'я шкіри протягом багатьох років. Важливо пам'ятати, що догляд за шкірою — це не лише про зовнішність, а й про внутрішнє відчуття впевненості та гармонії [22].

3.3. Приклади готових схем домашнього догляду за шкірою обличчя на підставі анкетування

Розробка індивідуального режиму домашнього догляду за шкірою на підставі анкетування — це не просто формальність, а важливий крок на шляху до створення ефективної та безпечної системи догляду за шкірою. Це гарантує, що будуть враховані всі індивідуальні особливості клієнта, такі як тип шкіри, чутливість до певних проблем, реакція на зовнішні подразники та активні інгредієнти косметичних засобів. Ретельно зібрана інформація є основою для

створення персоналізованої програми, яка враховує щоденні звички пацієнта, сезонні зміни і навіть спосіб життя. Такий підхід не тільки покращує стан шкіри, але й запобігає розвитку проблем, які можуть стати наслідком байдужого ставлення до потреб шкіри [31].

Основою для розробки ефективних режимів догляду за шкірою є визначення її типу. Наприклад, суха шкіра потребує інтенсивного зволоження та відновлення бар'єрної функції, тоді як жирна — регулювання саловиділення та очищення. Комбінована шкіра потребує збалансованого підходу, а чутлива — мінімального подразнення та захисту від зовнішніх факторів. Визначивши тип шкіри, можна підібрати засоби, які найкраще відповідають її фізіологічним потребам.

Персоналізований догляд за шкірою завжди починається з очищення. Цей етап необхідний для видалення бруду, макіяжу та надлишків себуму. Вибір засобу для вмивання залежить від типу шкіри.

Для сухої шкіри рекомендуються засоби з м'якою текстурою, такі як молочко або крем для вмивання. Для жирної шкіри — гелі, що містять саліцилову кислоту або інші активні інгредієнти. Для чутливої шкіри важливо уникати подразнюючих інгредієнтів, таких як сульфати та спирт, і обирати засоби, які заспокоюють шкіру та підтримують її природний баланс.

Наступний крок — тонізація. Цим кроком часто нехтують, але тоніки та сироватки відновлюють кислотно-лужний баланс шкіри після очищення і готують її до зволоження. Для сухої шкіри рекомендуються тоніки із заспокійливими компонентами, такими як гіалуронова кислота та алое вера, для жирної — з екстрактом чайного дерева та ніацинамідом, для чутливої - з ромашкою та календулою.

Зволоження — важливий етап у догляді за шкірою для всіх типів шкіри. Зволоження — це не тільки про комфорт, але й про підтримку природного рівня вологи, зміцнення бар'єрної функції шкіри та запобігання передчасному старінню. Для сухої шкіри рекомендовані креми, що містять олію ши, кокоса або мигдалю. Для жирної шкіри — засоби з легкою текстурою, такі як гелі, що

містять гіалуронову кислоту та ніацинамід. Чутлива шкіра потребує засобів із заспокійливим пантенолом або алантоїном, що доповнюють щоденний догляд.

C33 з SPF необхідні для запобігання фотостарінню, пігментації та запаленням. Для сухої шкіри підійдуть зволожуючі креми з антиоксидантами, для жирної — матуючі лосьйони, а для чутливої — засоби з мінеральними фільтрами, такими як оксид цинку та діоксид титану.

Нічний догляд за шкірою спрямований на відновлення та живлення. Засоби, що містять ретиноїди, кислоти та пептиди, допомагають боротися зі старінням, акне та гіперкератизацією.

Вибір засобу також залежить від типу шкіри та її потреб. Наприклад, суха шкіра потребує сироватки з вітаміном С або нічного крему з керамідами, тоді як жирній шкірі найбільше допоможуть засоби, що містять саліцилову кислоту та ретиноїди. Для чутливої шкіри рекомендуються заспокійливі креми, що містять азулен або пантенол [4, 5].

Приклади готових режимів догляду показують, як ці кроки можна комбінувати, щоб задовольнити конкретні потреби пацієнта. Для сухої шкіри акцент робиться на зволоженні, для жирної — на регулюванні саловиділення, а для чутливої — на заспокоєнні. Такий підхід не лише забезпечує оптимальний стан шкіри, але й довготривалий косметичний ефект.

Інтегруючи результати обстеження, аналіз поточного догляду та створення персоналізованого режиму догляду, це забезпечує системний підхід до підтримки здоров'я шкіри з урахуванням типу шкіри, фізіологічних особливостей, способу життя та індивідуальних потреб. Такий комплексний підхід не тільки вирішує існуючі проблеми, а й запобігає їх виникненню в майбутньому, забезпечуючи шкірі оптимальні умови, природну красу і захист від негативного впливу навколишнього середовища. Підібраний догляд за шкірою відновлює її бар'єрну функцію та знижує чутливість до стресових факторів, таких як УФ-випромінювання, забруднення та швидка зміна клімату. Він також підтримує рівень вологи, еластичність і тональну цілісність, які є основою естетичного вигляду.

Ці результати дають пацієнтам впевненість у догляді, мотивують їх дотримуватися певного режиму, дарують їм гармонійний зовнішній вигляд і приємне відчуття благополуччя. Використання персоналізованих програм також має довгостроковий позитивний ефект, що проявляється у зниженні ризику передчасного старіння, мінімізації естетичних недоліків та покращенні загального стану шкіри. Пацієнти, які дотримуються таких програм, відзначають не лише покращення зовнішнього вигляду, але й позитивний вплив на емоційний стан та самопочуття.

Таким чином, інтеграція професійного аналізу та індивідуального підходу до догляду за шкірою є основою для досягнення хороших довгострокових результатів. Це не тільки вирішення існуючих проблем, але й ефективна профілактика можливих ускладнень у майбутньому. Підтягнута шкіра — важливий елемент гармонійного образу людини, що поєднує в собі здоров'я, естетику та впевненість у собі [26].

Розглянемо практичний випадок із досвіду фармацевта-косметолога.

Випадок 1. Жирна шкіра із забитими порами.

На консультацію звернулася пацієнтка з жирною шкірою, яка скаржилася на наявність комедонів та забитих пор. Основні проблеми включали надмірну секрецію себуму, нерівномірну текстуру шкіри та схильність до утворення закритих і відкритих комедонів.

Жирна шкіра вимагає ретельного догляду, спрямованого на очищення, регулювання роботи сальних залоз і підтримання захисного бар'єру шкіри. Важливо уникати агресивних засобів, які можуть призвести до зневоднення та ще більшої активності себоцитів. Також необхідно включати регулярне відлущування, щоб запобігти накопиченню ороговілих клітин, які блокують пори.

Нами було складено збалансовану схему догляду для пацієнтки, яка включала такі основні етапи:

1. Очищення: використання м'якого гелю для вмивання з саліциловою кислотою для глибокого очищення пор та зменшення себуму.

2. Тонізація: застосування тоніка з ніацинамідом, який заспокоює шкіру, зменшує почервоніння та нормалізує роботу сальних залоз.
3. Відлущування: регулярне використання пілінгу з АНА і ВНА кислотами для видалення ороговілих клітин і профілактики закупорювання пор.
4. Зволоження: легкий гель-крем із гіалуроновою кислотою, який забезпечує необхідне зволоження без обтяження шкіри.
5. Захист від сонця: застосування SPF-засобу широкого спектра дії для запобігання фотостарінню та пігментації.

Окрім того, було рекомендовано включити засоби з антибактеріальними компонентами, такими як екстракт чайного дерева та цинк, для боротьби із запальними елементами [28].

Складена схема догляду враховує всі потреби жирної шкіри, спрямована на зменшення комедонів, покращення текстури шкіри та запобігання утворенню нових висипань. За дотримання рекомендацій, пацієнтка може очікувати поліпшення загального стану шкіри, вирівнювання її текстури та зменшення жирного блиску. Рекомендована схема наведена на рис. 3.1.

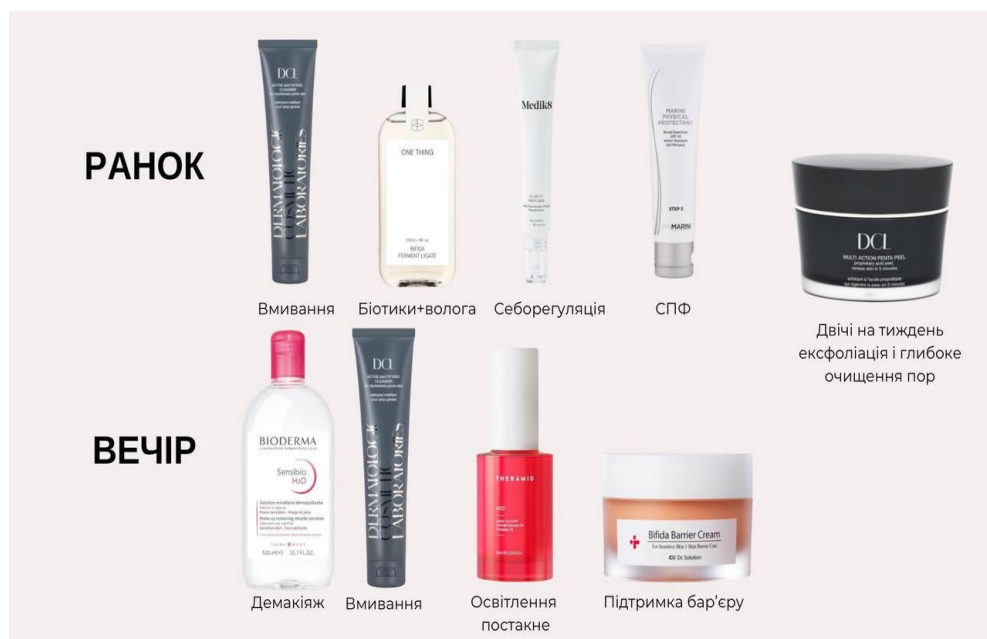


Рис. 3.1. Догляд за шкірою зранку та ввечері для випадку 1.

Розглянемо більш детально запропоновані засоби для догляду за жирною шкірою з комедонами:

Ранок:

1. DCL Active Mattifying Cleanser — гель для вмивання, який ефективно очищує шкіру, регулює вироблення себуму та залишає її матовою, не пересушуючи.

2. ONE THING Bifida Ferment Lysate — тонер з біфідобактеріями, який забезпечує зволоження, заспокоює шкіру та покращує її захисний бар'єр.

3. Medik8 Clarity Peptides — сироватка з активними компонентами для себорегуляції, яка зменшує запалення, запобігає утворенню нових комедонів та вирівнює тон шкіри.

4. Jan Marini Physical Protectant SPF — фізичний сонцезахисний крем, який забезпечує надійний захист від УФ-променів та не забиває пори.

5. DCL Multi Action Penta Peel (двічі на тиждень) — засіб для ексfolіації, що глибоко очищує пори, оновлює шкіру та вирівнює її текстуру.

Вечір:

1. Bioderma Sensibio H2O — міцелярна вода для делікатного демакіяжу, яка ефективно видаляє косметику та забруднення.

2. DCL Active Mattifying Cleanser — використовується також для очищення шкіри після демакіяжу.

3. Theramid Azelaic Acid 10% — сироватка з азелаїновою кислотою для освітлення постакне, зменшення запалень та боротьби з комедонами.

4. CU SKIN Bifida Barrier Cream — крем для підтримки захисного бар'єру шкіри, який зволожує, заспокоює та запобігає втраті вологи.

Підібрана схема догляду спрямована на очищення шкіри, регуляцію себуму, боротьбу з комедонами, заспокоєння запалень і підтримку здорового бар'єру шкіри. Запропонований догляд за шкірою допоміг покращити текстуру шкіри, зменшити кількість висипань і забезпечити комфорт без надмірного пересушування.

Результат до/після через 3 місяці використання запропонованої схеми для жінки з випадку 1 наведено на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Фото пацієнтки до та після догляду за шкірою (випадок 1).

Отже, після детального обстеження стану шкіри пацієнтки та аналізу її індивідуальних потреб нами було розроблено персоналізовану схему догляду, яка враховує фізіологічні особливості жирної шкіри та її схильність до утворення комедонів і закупорювання пор. Схема спрямована на нормалізацію роботи сальних залоз, глибоке очищення, зменшення запалень і підтримання оптимального рівня зволоження.

Випадок 2. Суха дегідратована шкіра.

Жінка звернулась зі скаргами на дуже суху, дегідратовану шкіру, яка супроводжувалась утворенням кірочок, особливо в областях щік та лоба. Шкіра виглядала лущеною, були помітні почервоніння та відчуття стягнутості. Пацієнтка зазначала, що шкіра не витримує навіть легких засобів для догляду, відчуває сухість протягом дня, навіть після зволоження, а також схильна до подразнень.

Нами було складено збалансовану схему догляду для даної пацієнтки.

Основні етапи догляду за шкірою.

1. Очищення. Використання гелю для вмивання з активними компонентами, такими як саліцилова кислота або цинк РСА, для глибокого очищення пор і зниження рівня себуму. Засіб рекомендовано застосовувати двічі на день (вранці та ввечері) для видалення забруднень, залишків макіяжу та надлишків себуму без порушення захисного бар'єру шкіри.

2. Тонізація. Включення тоніка з ніацинамідом або екстрактом чайного дерева, який сприяє звуженню пор, нормалізації кислотно-лужного балансу та заспокоєнню шкіри. Такий засіб зменшує почервоніння та запалення, покращуючи загальний стан шкіри.

3. Відлущування. Регулярне (1-2 рази на тиждень) використання пілінгу на основі АНА і ВНА, таких як гліколева або саліцилова кислота. Це дозволяє ефективно видаляти ороговілі клітини, зменшувати закупорювання пор і стимулювати оновлення клітин шкіри.

4. Зволоження. Легкий гель-крем із гіалуроновою кислотою, алантоїном або пантенолом для підтримання оптимального рівня зволоження без обтяження шкіри. Зволожуючий засіб також містить антиоксиданти, які нейтралізують вільні радикали та захищають шкіру від негативного впливу навколишнього середовища.

5. Цільовий догляд. Локальне застосування засобів із антибактеріальними та себорегулюючими компонентами, такими як азелаїнова кислота, екстракт зеленого чаю або цинк. Це спрямовано на зменшення запалення, боротьбу зі збудниками акне та регуляцію роботи сальних залоз.

6. Захист від ультрафіолету. Щоденне використання СЗЗ із SPF 30 або вище для захисту від фотостаріння, пігментації та пошкодження шкіри ультрафіолетовим випромінюванням. Обраний засіб має легку текстуру, яка підходить для жирної шкіри.

Для забезпечення оптимального стану шкіри важливо враховувати такі рекомендації:

– Включення до догляду продуктів із пробіотиками, що сприяють підтриманню здорового мікробіому шкіри та підвищують її природний захисний бар'єр.

– Уникання агресивних очищувальних засобів, які можуть спричиняти зневоднення, подразнення або стимулювати надмірну секрецію себуму.

– Регулярний моніторинг стану шкіри з подальшою корекцією доглядової програми відповідно до змін потреб.

Для детальної систематизації основних етапів догляду за шкірою, що враховує наведені рекомендації, у табл. 3.2 представлено ключові етапи догляду, їх цілі та приклади відповідних засобів [28].

Таблиця 3.2

Етапи догляду за шкірою

Етап	Ціль	Приклади засобів
Очищення	Видалення забруднень, себуму	Гелі для вмивання, м'які пінки
Тонізація	Відновлення рН шкіри	Тоніки з ніацинамідом, ромашкою
Зволоження	Підтримка водного балансу	Креми з гіалуроновою кислотою, масла
Захист від сонця	Захист від УФ-променів	Сонцезахисні креми з SPF 30+
Відлущування	Видалення ороговілих клітин	Пілінги з АНА/ВНА кислотами

Представлені етапи формують базовий алгоритм догляду за шкірою, який може бути адаптований до індивідуальних потреб залежно від типу шкіри, сезону та зовнішніх факторів. Дотримання цих етапів у поєднанні з

регулярним моніторингом стану шкіри є необхідним для підтримки її здоров'я, комфорту та естетичної привабливості.

Запропонований догляд забезпечує комплексний підхід до вирішення основних проблем жирної шкіри, таких як надмірна секреція себуму, комедони та запальні елементи, і сприяє поліпшенню її загального стану та естетичного вигляду.

Рекомендована схема догляду за шкірою пацієнтки у випадку 2 наведена на рис. 3.3.



Рис 3.3. Ранковий і вечірній догляд за шкірою пацієнтки для випадку 2.

Розглянемо детальну схему догляду, розроблену для підтримання оптимального стану шкіри, враховуючи її потреби у зволоженні, захисті та регенерації.

Ранковий догляд:

1. Ceramedx Gentle Facial Cleanser. М'який засіб для вмивання, який ефективно очищує шкіру, не пересушуючи її. Завдяки керамідам він підтримує природний захисний бар'єр, що особливо важливо для чутливої або сухої шкіри.

2. Paula's Choice 10% Niacinamide Booster. Зволожуючий концентрат із ніацинамідом, який сприяє звуженню пор, зменшенню почервоніння та

підвищенню еластичності шкіри. Ніацинамід також забезпечує антиоксидантний захист, нейтралізуючи дію вільних радикалів.

3. Dr.Jart+ Ceramidin Cream. Інтенсивний крем із керамідами, який забезпечує тривале зволоження, відновлює пошкоджений захисний бар'єр шкіри та допомагає зберігати її пружність.

4. Isntree Hyaluronic Acid Watery Sun Gel SPF50+. Легкий сонцезахисний крем із гіалуроновою кислотою, який забезпечує надійний захист від УФ-випромінювання та одночасно глибоко зволожує шкіру.

5. Dr.Ceuracle Pro-Balance Night Enzyme Wash (використовувати двічі на тиждень). Ензимна пудра для м'якого відлущування ороговілих клітин. Цей засіб сприяє вирівнюванню текстури шкіри, зберігаючи її природне сяйво без подразнення.

Вечірній догляд:

1. Bioderma Sensibio H2O Micellar Water. Міцелярна вода, яка забезпечує делікатний демакіаж, ефективно видаляючи залишки макіяжу та забруднення, не порушуючи ліпідний бар'єр шкіри.

2. Ceramedx Gentle Facial Cleanser. Повторно використовується для завершення етапу очищення після демакіажу, забезпечуючи м'яке та ретельне очищення.

3. Illiyoona Ceramide Ato Concentrate Cream. Крем із керамідами та біотиками, який заспокоює шкіру, зменшує її чутливість і сприяє відновленню захисного бар'єру.

4. Dr.Jart+ Ceramidin Cream. Завершальний етап вечірнього догляду, що забезпечує інтенсивне живлення шкіри, сприяє її відновленню та зміцненню.

Результат до/після через 3 місяці використання запропонованої схеми для жінки з випадку 2 наведено на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Фото пацієнтки до та після догляду за шкірою (випадок 2).

Запропонована схема догляду поєднує очищення, зволоження, захист і регенерацію, що сприяє підтриманню здорового стану шкіри, мінімізує ризик появи подразнень і допомагає запобігти розвитку дерматологічних проблем. Регулярне дотримання цієї схеми забезпечить довготривалий естетичний результат та оптимальний баланс між зволоженням і захистом.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто практичні рекомендації щодо підбору косметичних засобів залежно від типу шкіри, що включало аналіз анкетування, визначення найбільш поширених помилок у догляді, а також розробку персоналізованих схем для домашнього використання. Визначення типу шкіри за допомогою анкетування дозволяє глибше зрозуміти фізіологічні особливості, потреби та потенційні проблеми кожного пацієнта. Цей метод є

ефективним інструментом для складання індивідуальних програм догляду, спрямованих на підтримання здоров'я шкіри та запобігання розвитку дерматологічних ускладнень.

Зокрема, було доведено, що неправильний вибір засобів або порушення послідовності етапів догляду може спричинити низку проблем, таких як надмірна сухість, підвищена жирність, закупорювання пор, поява висипань або передчасне старіння. На основі виявлених помилок були наведені приклади правильного і неправильного домашнього догляду, які ілюструють, як дотримання базових принципів догляду позитивно впливає на стан шкіри.

Особливу увагу було приділено персоналізованим схемам догляду для різних типів шкіри. Використання сучасних косметичних засобів з науково обґрунтованими активними інгредієнтами, такими як гіалуронова кислота, ніацинамід, ретиноїди та кераміди, сприяє досягненню видимих результатів у короткостроковій та довгостроковій перспективі. У розділі також були представлені приклади готових схем для жирної, сухої та чутливої шкіри, що демонструють ефективність комплексного підходу.

Практичні випадки з досвіду фармацевта-косметолога підтверджують, що правильно підібрана рутинна догляду за шкірою може суттєво покращити стан шкіри, зменшити прояви запалень, лущення та інших естетичних недоліків. Успішне лікування пацієнтів із різними проблемами шкіри стало можливим завдяки інтеграції професійного аналізу, сучасних косметичних технологій та персоналізованих рекомендацій.

Отже, розділ підтвердив, що індивідуалізований підхід до догляду за шкірою, який базується на точній діагностиці, є ключем до збереження її здоров'я, молодості та естетичної привабливості. Використання наукових підходів у роботі косметологів дозволяє не лише забезпечити пацієнтам якісний догляд, але й підвищити їхню задоволеність результатами, сприяючи довготривалому збереженню краси та впевненості у собі.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на тему «Обґрунтування підходів до вибору косметичних засобів для шкіри обличчя залежно від її типу» має важливе значення як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Вона присвячена актуальній проблемі сучасного суспільства, де догляд за шкірою є важливою складовою підтримки здоров'я, профілактики дерматологічних захворювань та естетичного вигляду.

У процесі дослідження було визначено, що шкіра обличчя виконує низку ключових функцій, таких як захисна, бар'єрна, регуляторна, сенсорна та імунологічна. Кожна з них потребує належного підтримання для забезпечення здоров'я та естетичного вигляду шкіри. Класифікація типів шкіри на суху, жирну, комбіновану, нормальну та чутливу дала змогу розробити персоналізовані підходи до догляду. Було встановлено, що внутрішні та зовнішні чинники, включаючи спосіб життя, харчування, вплив ультрафіолетового випромінювання та стрес, мають суттєвий вплив на стан шкіри та її потреби.

Друга частина роботи була присвячена дослідженню активних інгредієнтів, які використовуються в сучасній косметичці. Детально проаналізовано дію гіалуронової кислоти, ретиноїдів, пептидів, антиоксидантів та сонцезахисних фільтрів. Було підтверджено їхню ефективність у таких процесах, як зволоження, стимуляція регенерації клітин, боротьба з вільними радикалами та захист від фотостаріння. У роботі також наголошується на важливості індивідуального підбору засобів з урахуванням фізіологічних особливостей шкіри та ризиків, пов'язаних із надмірним використанням деяких інгредієнтів. Окремо було розглянуто роль інноваційних технологій, таких як наночастинки, які сприяють кращому проникненню активних компонентів у шкіру, забезпечуючи їхню високу ефективність.

Прикладна частина роботи включала розробку персоналізованих режимів догляду за шкірою, які базуються на даних анкетування та діагностики

стану шкіри. Ці рекомендації враховували тип шкіри, вік, сезонні чинники та спосіб життя. Основні етапи догляду включали очищення, тонізацію, зволоження, використання СЗЗ та періодичне відлущування. Було підтверджено, що дотримання чіткої послідовності у догляді значно покращує стан шкіри, знижує ризик виникнення дерматологічних проблем і сприяє тривалому збереженню її молодості.

Результати дослідження створюють основу для розробки нових косметичних засобів, адаптованих до потреб різних типів шкіри, та вдосконалення освітніх програм для спеціалістів у галузі косметології та дерматології.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих даних у професійній діяльності фахівців індустрії краси, а також у розробці рекомендацій для індивідуального догляду за шкірою. Застосування персоналізованого підходу до догляду сприяє зменшенню поширених проблем шкіри, таких як акне, зневоднення, гіперчутливість, та підвищує задоволеність клієнтів.

Результати роботи також можуть бути корисними для косметичних компаній, які розробляють інноваційні продукти з урахуванням сучасних наукових даних. Упровадження цих розробок сприятиме підвищенню якості косметичних засобів, покращенню стану шкіри споживачів та їхньої загальної задоволеності.

Таким чином, кваліфікаційна робота є важливим внеском у розвиток практичної косметології. Її висновки та рекомендації спрямовані на вдосконалення підходів до догляду за шкірою, покращення якості життя споживачів та професійного рівня спеціалістів у галузі косметології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дерматологія і венерологія: підручник / В. І. Степаненко та ін. 2-е вид. Київ : Медицина, 2020. 336 с.
2. Практикум з дерматології і венерології: навч. посіб. / В. І. Степаненко та ін. 3-є вид. Київ : Медицина, 2021. 360 с.
3. Хацевич О. М. Хімія косметичних засобів : навчальна програма. Івано-Франківськ : ПНУ, 2022. 90 с.
4. Башура О. Г. Косметичні засоби та засоби лікувальної косметики: спільність форми і дії. *Фармацевтична енциклопедія*. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/3707/kosmetichni-preparati> (дата звернення: 06.10.2024).
5. Башура О. Г. Косметичні препарати. *Фармацевтична енциклопедія*. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/3710/kosmesevtichni-preparati> (дата звернення: 06.10.2024).
6. Хацевич О. М. Лекція 1. Поняття про хімію косметичних засобів. Івано-Франківськ : ПНУ, 2021. URL: <https://kc.pnu.edu.ua/.../02/L-1-ChCosmetics-n.pdf> (дата звернення: 06.10.2024).
7. Хацевич О. М. Лекція 6. Жири та олії в косметичних засобах. Івано-Франківськ : ПНУ, 2021. URL: <https://kc.pnu.edu.ua/.../02/L-6-ChCosmetics.pdf> (дата звернення: 06.10.2024).
8. Звягель М. К. Дерматологія та венерологія. URL: <https://cloud.nvmk.org.ua/ebook/552> (дата звернення: 06.10.2024).
9. Гавриляк В. В., Федорова О. В. Інноваційні нанотехнології в косметичі. *Актуальні питання сучасної медицини*. 2020. С. 44.
10. Bashura O. G., Chernykh V. F., Glushko S. M. Nanotechnology in dermatology. *Medical Innovations*. 2019. № 32(2). P. 234-303.
11. Степаненко В. І. Особливості догляду за різними типами шкіри. *Медична практика*. 2018. №2. С. 45-56.

12. Гончар Л.І., Федоренко О.В. Фізіологія шкіри людини. Київ: Медицина, 2016. 310 с.
13. Пилипенко В. В., Бондар М.О. Основи дерматокосметології : посіб. для студентів. Харків : ВНМУ, 2019. 212 с.
14. Андрієнко П. М., Ткаченко Л. О. Біологія шкіри людини. Львів : Сполом, 2020. 256 с.
15. Гаврилюк О. В. Косметичні складники: нанотехнології та біотехнології. *Біохімія і медицина*. 2021. №3. С. 23-32.
16. Лисенко І. О. Вплив навколишнього середовища на стан шкіри : монографія. Одеса : ОНМУ, 2017. 198 с.
17. Шевчук Т. В. Основи догляду за чутливою шкірою. Вінниця : Нова книга, 2021. 176 с.
18. Бойко О. М. Фізіологічні функції шкіри в умовах стресу. *Вісник медичних досліджень*. 2020. №2. С. 77-88.
19. Smith J., Brown K. Skincare and Dermocosmetics . London : Elsevier, 2020. 312 p.
20. Journal of Dermatological Science. URL: <https://www.jdsjournal.com> (Date of access: 10.11.2024).
21. Marks R. J., Goldstein H. L. Modern Perspectives in Cosmetic Science. New York : Springer, 2019. 280 p.
22. Micali A., Moore E. Handbook of Cosmetic Skin Care. Oxford : Wiley-Blackwell, 2020. 350 p.
23. Baumann L. Cosmetic Dermatology: Principles and Practice. New York : McGraw-Hill, 2019. 448 p.
24. Patel R., Sharma S. Efficacy of Cosmetic Ingredients. Amsterdam: Elsevier, 2018. 306 p.
25. Kim J., Park S. Nanotechnology in Skin Care. Tokyo : Springer, 2021. 290 p.
26. Wu M., Zhou X. Advances in Dermocosmetic Science. Beijing : Springer, 2020. 310 p.

27. Lopez A., Kaur R. New Technologies in Skin Aging and Care. Berlin : De Gruyter, 2019. 256 p.
28. Михайлов О. Г. Біотехнології в косметології. Дніпро : ДНУ, 2021. 180 с.
29. Марченко А. О. Огляд дерматокосметичних методів лікування шкіри : зб. наук. праць. 2020. С. 122-130.
30. Сидоренко І. В. Дослідження впливу пептидів на стан шкіри. *Український медичний журнал*. 2021. №4. С. 56-67.
31. CeraVe : офіційний сайт. URL:<https://www.cerave.com> (Date of access: 15.12.2024).
32. La Roche-Posay : офіційний сайт. URL: <https://www.laroche-posay.ua/uk-ua> (Date of access: 15.12.2024).
33. Vichy : офіційний сайт. URL: <https://www.vichy.ua/> (Date of access: 15.12.2024).
34. Clinique : офіційний сайт. URL: <https://www.clinique.com> (Date of access: 15.12.2024).
35. Bioderma : офіційний сай. URL: <https://www.bioderma.com> (Date of access: 15.12.2024).

ДОДАТКИ

Опубліковані праці**ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО ВИБОРУ КОСМЕТИЧНИХ
ЗАСОБІВ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇЇ ТИПУ**

Василецька В. В.

Науковий керівник: Рябова О.О.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

Вступ. Проблема вибору косметичних засобів для шкіри обличчя стає дедалі актуальнішою у сучасному суспільстві, де зростає увага до зовнішнього вигляду, підтримання здоров'я та догляду за собою. Велика різноманітність косметичних продуктів на ринку, різноманіття складів, текстур та методів нанесення ставлять споживача перед складним завданням обрати найбільш ефективний та безпечний засіб для догляду за своєю шкірою. З одного боку, доступність великої кількості інформації про косметику, зокрема через рекламу та соціальні мережі, допомагає краще орієнтуватися у продукції, але, з іншого боку, може заплутати через суперечливі рекомендації та відсутність чітких критеріїв вибору. Додатково, індивідуальні особливості шкіри, такі як тип шкіри (суха, жирна, комбінована, нормальна), її стан (проблемна, чутлива, схильна до алергій), а також зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на її стан, ускладнюють процес прийняття рішення. Невідповідний вибір косметичних засобів може призводити до значних проблем, таких як погіршення бар'єрної функції шкіри, виникнення подразнень, алергічних реакцій, комедонів, а також загального зниження її естетичного вигляду.

Окремо варто наголосити на необхідності врахування сучасних стандартів безпеки косметичних засобів, їхньої сертифікації та відповідності екологічним нормам, що дедалі частіше стають критерієм вибору споживачів. У цьому контексті актуальним є також питання ефективності засобів, адже споживачі прагнуть досягти помітних результатів без ризику для здоров'я. Таким чином, вибір косметичних засобів для догляду за шкірою обличчя є не

Продовження дод. А

лише питанням естетики, але й здоров'я, що вимагає глибокого аналізу індивідуальних потреб шкіри, характеристик продукції та впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Ця проблема є об'єктом досліджень у багатьох галузях, включаючи дерматологію, косметологію та хімічну технологію, що свідчить про її важливість та міждисциплінарний характер.

Мета дослідження. Мета дослідження полягає у розробці критеріїв для вибору косметичних засобів, враховуючи фізіологічні особливості шкіри обличчя, основні типи шкіри та вплив внутрішніх і зовнішніх факторів на її стан.

Матеріали та методи. Для досягнення мети були використані методи аналізу наукової літератури з дерматології та косметології, експертне опитування косметологів і дерматологів, а також анкетування пацієнтів для визначення їхніх типів шкіри. Розроблено анкету для самостійного визначення типу шкіри та проведено аналіз компонентів косметичних засобів, що підходять для різних типів шкіри.

Результати дослідження. Аналіз показав, що ключовими критеріями вибору косметичних засобів є відповідність засобу типу шкіри (нормальна, суха, жирна, комбінована); наявність активних інгредієнтів, які відповідають потребам конкретного типу шкіри, таких як гіалуронова кислота для зволоження або ретиноїди для боротьби з акне; врахування впливу зовнішніх факторів (сонячне випромінювання, забруднення) та внутрішніх чинників (гормональний баланс, харчування); рекомендації щодо домашнього догляду, що включають розроблені схеми із зазначенням конкретних засобів.

На основі отриманих даних створено практичні рекомендації з підбору косметичних засобів для кожного типу шкіри, які можна адаптувати до індивідуальних потреб пацієнтів. Результати дослідження дозволяють сформулювати комплексний підхід до вибору косметичних засобів для шкіри обличчя, що базується на глибокому аналізі її типу, індивідуальних потреб та впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Врахування цих аспектів є ключовим

Продовження дод. А

для забезпечення ефективного догляду, що сприяє підтриманню здоров'я шкіри та її естетичного вигляду. Запропоновані рекомендації дозволяють мінімізувати ризики, пов'язані з використанням невідповідних засобів, такі як алергічні реакції, подразнення чи погіршення стану шкіри. Вони сприяють оптимізації доглядових процедур, забезпечуючи належний рівень зволоження, захисту, живлення та відновлення шкірного покриву. Крім того, врахування екологічності та безпечності косметичних засобів допомагає уникнути шкідливого впливу на організм та навколишнє середовище, що відповідає сучасним стандартам відповідального споживання.

Висновки. Таким чином, використання розроблених підходів до вибору косметичних засобів дозволяє не лише покращити якість догляду за шкірою, але й сприяє підвищенню рівня задоволеності споживачів результатами, підвищуючи їхню впевненість у власному виборі. Це, у свою чергу, забезпечує тривалий позитивний ефект для стану шкіри та її зовнішнього вигляду.

СЕРТИФІКАТ




Міністерство
охорони здоров'я
України
Національний
фармацевтичний
університет

Цим засвідчується, що
Василецька В. В.
Науковий керівник:
Рябова О. О.

брав(ла) участь у роботі IV Всеукраїнської
науково-практичної конференції
з міжнародною участю

**YOUTH
PHARMACY
SCIENCE**



Ректор НФаУ,
д. фарм. н., проф.

Алла КОТВИЦЬКА

10-11 грудня 2024 р.
м. Харків,
Україна