



Анна Довгополая, врач-дерматовенеролог, дерматоонколог, трихолог, косметолог, член УАДВ, член Ассоциации трихологов Украины, главный врач клиники эстетической медицины Lege Artis

Анна Довгополая

ЧИСТКА ЛИЦА: О ЧЁМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Убирать свой дом мы привыкли регулярно. А вот наводить порядок в порах собственной кожи зачастую забываем или ленимся...

Кожа — самый большой орган человеческого тела, который обеспечивает его дыхание, обменные процессы, а также защищает от проникновения внутрь инфекций. Однако кожа у людей бывает разной, и в зависимости от её жирности по-разному функционируют и сальные, и потовые железы, в обилии находящиеся в толще слоёв кожи. Для того чтобы кожа оставалась мягкой и эластичной, сальные железы производят липидосодержащий секрет. В идеале он равномерно распределяется по поверхности лица, образуя своеобразную защитную плёнку. Но в действительности всё не так гладко. Не секрет, что кожа людей, особенно у жителей мегаполиса, подвержена загрязнению. Виною тому служат: пыль, кожный жир, косметика, отходы окружающей среды и ещё масса всего. Чтобы сохранить кожу чистой, сияющей и здоровой, сальные железы должны производить липидосодержащий секрет. Он должен создавать защитную плёнку, равномерно распределяясь на поверхности лица. Однако из-за того, что отмершие клетки не вовремя отшелушиваются, в поры попадают бактерии, появляются воспаления и высыпания. Незрелость кожи — это не вопрос гигиены или чистоты, это вопрос правильного ухода. Слишком частое и агрессивное воздействие на кожу лица мылом, водой, спиртосодержащими средствами приводит только к тому, что регулярно лишаемая продукта секреции кожа впадает в ступор и начинает производить ещё больше сала. Обычное мытьё не до конца справляется с этой задачей — некоторые вещества остаются между клетками рогового слоя.

Сегодня мы поговорим о процедуре, с которой часто начинается работа дерматокосметолога, — чистке лица — необходимой процедуре для поддержания хорошего качества кожи и предотвращения появления воспалений. После чистки кожа в прямом смысле начинает дышать. Чистые поры правильно работают, сальные железы не закупориваются, воспалительные элементы отсутствуют: лицо начинает светиться и излучать здоровье.

Какие бывают виды чистки лица?

Ультразвуковая чистка лица. Это самый травматичный способ, ведь на кожу действуют ультракороткие волны. Она довольно мягкая, и, несмотря на несомненные достоинства, при наличии явных дефектов кожи её рекомендуют сочетать с более выраженным методом очищения пор, например, мануальным. Чистка проходит с помощью ультразвука — механических колебаний, которые глубоко очищают кожные структуры и в то же время стимулируют кровообращение, улучшают микроциркуляцию. Лицо становится свежим, цвет моментально меняется в лучшую сторону, удаляется серый роговой слой, и кожа начинает сиять. Многие женщины даже замечают разглаживание мелких морщинок за счёт высокочастотного механического массажа. Чтобы провести эту чистку,

нужно нанести специальную маску — она размягчит роговой слой для последующего удаления скопившейся грязи и отмерших клеток. Такой вид чистки подходит для всех типов кожи — он очень деликатный. Но обладателям жирной кожи с глубокими порами придётся прибегнуть к дополнительным процедурам — удалить содержимое пор только с помощью ультразвуковой чистки тяжело. Плюсы: такая процедура помогает хорошо очистить кожу от ороговевших чешуек, стимулирует кровоток, приток кислорода к коже и обмен веществ в клетках, улучшает тонус эпидермиса. Минусы: той мощности акустической волны, которая подаётся на кожу, не хватает, чтобы поднять на поверхность комедоны, они так и остаются внутри. Ультразвуковая чистка позволит лишь совершить мягкий пилинг лица.

Механическая чистка лица. Ручная, мануальная, или механическая, — самый распространённый вид чистки. Этот способ считается наиболее эффективным при проблемной и жирной коже с множественными дефектами, поскольку специалист кропотливо обрабатывает каждую засорённую пору вручную, это позволяет в ряде случаев достичь наилучших результатов.

Вакуумная чистка. Это аппаратная чистка, которая осуществляется за счёт создания вакуума между порой и насадкой, вследствие чего возможно частичное удаление комедонов. Она практически безболезненна и травматична. Вместе с тем часто силы вакуума недостаточно для того, чтобы полностью очистить особенно сложные участки, тогда вам могут предложить скомбинировать вакуумную чистку с последующей ручной. Вакуумная чистка оказывает массажный и лимфодренажный эффект, помогая обновить верхний слой эпидермиса и обогатить кровоснабжение кожи лица, часто рекомендуется в качестве тонизирующего средства.

Химическая и лазерная чистка лица. Эти виды чистки не проникают глубоко, а удаляют верхний тонкий слой кожи. Таким образом очищается лицо от отмерших клеток и излишков секреции. Оба вида процедуры — это пилинги, которые удаляют верхний роговой слой кожи, но не проникают глубоко в пор. Лучше всего комбинировать с мануальной чисткой.

Когда можно делать чистку лица?

Чистку можно делать в любое время года. Особенно летом наша кожа нуждается в чистке, так как кожа лица нелегко в жару и поры чаще всего забиваются глубоко.

Как часто нужно делать чистку лица?

Это зависит от здоровья вашей кожи. Для жирной, сильно загрязнённой кожи стоит проводить процедуру раз в 3-4 недели. Для нормальной кожи достаточно одного раза в 4-6 недель.

Конечно, как и ко всем процедурам, есть противопоказания и к чистке лица:



- акне тяжёлой степени;
- герпес, ОРВИ, экзема, демодекоз;
- хронические кожные заболевания в стадии обострения;
- беременность, лактация — противопоказание к аппаратной чистке.

Также необходимо отметить, что чистка лица, особенно при акне, должна осуществляться только квалифицированным врачом-косметологом в специальном косметологическом кабинете. Самостоятельная чистка в домашних условиях чревата занесением инфекции, рубцами и раздражением кожи, что способно ухудшить состояние кожи, даже вплоть до того, что количество угрей и прыщей заметно увеличится. Несмотря на очевидную пользу от процедуры, неправильное её проведение может серьёзно навредить здоровью.

Итак, правило № 1: чистку может проводить только врач-дерматокосметолог. Профессиональный врач никогда не предложит делать чистку при наличии воспалений и не согласится на уговоры некоторых настойчивых пациентов. Говоря о важности обращения только к настоящим профессионалам, я хочу уберечь вас от ряда проблем, которые могут появиться от неграмотной чистки лица, таких как гематомы, рубцы, гиперпигментация.

Правило № 2: чистку нельзя делать самостоятельно. Даже врач никогда не делает чистку сам, так как просто физически не может правильно поставить руки.

Правило № 3: чистку можно делать только на спокойной коже. Если на коже есть множество воспалительных элементов — забудьте о чистке, так как вы только усугубите ситуацию.

Для поддержания длительного эффекта после чистки рекомендую использовать дома скрабы, энзимные пилинги и очищающие маски. Чистое лицо — это основа макияжа. Также на свежую и чистую кожу хорошо ложится загар. Заботьтесь о своей коже, и она будет радовать вас эластичностью и красотой. Гигиенический уход за лицом — это основа ухода за своей красотой. **2**

Искренне ваша,
Анна Довгополая



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
тел. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola