Министерство образования и науки Российской Федерации

Санкт-Петербургский институт сервиса и экономики

Институт Дизайна и Декоративно - Прикладного искусства

Контрольная работа

по косметологии

на тему: Сухость кожи: проблемы и достижения. Современные средства

Санкт-Петербург, 2013

**Введение**

Многие женщины полагают, что они знают, какая у них кожа. На самом деле это далеко не просто определить с первого взгляда. Основная структура кожи, конечно, одинакова у всех людей. Отличие заключается в том, насколько интенсивно сальные железы выделяют кожное сало и на каких участках лица они наиболее активны. Различается также наследственная способность кожи сохранять или терять влагу. Тип кожи меняется с возрастом, однако при правильном гигиеническом уходе она может надолго сохраняться в хорошем состоянии. Сухая кожа в молодости бывает красивой, белой, тонкой. Но без надлежащего ухода и питания она сморщивается, покрывается чешуйками, при раздражении краснеет, а с возрастом быстро покрывается морщинами. Сухой тип характерен для людей преклонного возраста или лиц страдающих нарушениями нервной системы. Встречается при угасании функции половых желёз, плохом питании, при недостаточной работе сердца. Но сухость может быть вызвана и внешними причинами, например частым применением щелочного мыла, протиранием спиртом, одеколоном, воздействием сухого горячего воздуха. Внешне она тонкая, матовая, легко складывается в морщинки, часто шелушится, плохо переносит умывание водой и непогоду. В ней нарушен водно-жировой обмен, функции сальных и потовых желёз понижены, водно-жировая мантия также нарушена: химическая реакция поверхности кожи чаще всего лишь слегка кислая.

Как известно, состояние кожи тела и лица зависит от состояния самого организма и прежде всего - от состояния нервной системы. Поэтому чувство удовлетворения и хорошее настроение, естественно, связаны с улучшением кровообращения и усилением функций всех частей кожи. И наоборот при грусти, скорби, озлоблении, плохом настроении, вялости, кожа не получает от нервной системы ободряющих импульсов, а через кровь - достаточного количества пищи вследствие спазма кровеносных сосудов. Сальные и потовые железы при этом перестают функционировать, кожа становится сухой и шершавой. Главная задача умение владеть своим лицом и вовремя восстанавливать душевное равновесие-это поможет сохранить и продлить молодость. Главные задачи косметического ухода - поддержание нормальных функций кожи и предотвращение её, от преждевременного старения.

Чистая, нежная, упругая кожа является одной из главнейших составляющих красоты. Заняться полезными процедурами по уходу за кожей никогда не бывает ни поздно, ни преждевременно, а результаты ваших трудов будут сказываться на протяжении всей вашей жизни. Цель ухода за кожей заключается в том, чтобы сделать вашу кожу красивой, а затем поддерживать её в этом состоянии за счёт выработанных полезных привычек, рациональной очистки и правильного применения средств, предназначенных для ухода за кожей. Забота о коже всегда приводит к стойким положительным результатам, и естественная, красивая, гладкая кожа вам обеспечена. Хотя тип кожи определяется наследственностью, существует множество ежедневных процедур, которые помогут вам добиться того, чтобы ваша кожа выглядела как можно лучше. Знание того, как устроена кожа и каковы её функции, помогут вам удовлетворять её специфические потребности.

**Строение кожи**

Строение кожи очень сложно. Кожа состоит из трёх слоёв:

- эпидермиса;

- собственно кожи, или дермы;

- подкожной жировой клетчатки.

Каждый слой, в свою очередь, делится на несколько слоёв.

Эпидермис представляет собой узкую полоску, которая состоит из пяти слоёв. Он содержит эпителиальные клетки, имеющие разнообразную структуру и расположение. В самом нижнем слое -зародышевом, или базальном, постоянно размножаются клетки. В нём же находится пигмент меланин, от количества которого зависит цвет кожи. Чем больше меланина вырабатывается, тем интенсивнее и темнее окраска кожи. У людей, которые живут в жарких странах, в коже вырабатывается очень много меланина, поэтому кожа у них смуглая. У тех, кто живёт на севере, меланина вырабатывается мало, поэтому их кожа светлее. Над зародышевым слоем находится шиповатый, или шиповидный слой, состоящий из нескольких клеток многогранной формы. Между отростками клеток, составляющих этот слой, образуются щели. В них протекает межтканевая жидкость, которая несёт в клетки питательные вещества и уносит из них отработанные продукты. Над шиповатым слоем располагается зернистый слой. Он состоит из одного или нескольких рядов клеток неправильной формы. На ладонях и подошвах зернистый слой толще, он имеет 3-4 ряда клеток. Зародышевый, шиповатый и зернистый слои принято называть мальпигиевым слоем. Над зернистым слоем находится блестящий слой. Он хорошо развит на ладонях и подошвах, но его почти нет на красной кайме губ. Самый поверхностный слой-роговой. Он сформирован из клеток, лишённых ядер. Клетки этого слоя легко отслаиваются. Роговой слой плотен, упруг, плохо проводит тепло, электричество и предохраняет кожу от травм, ожогов, холода, влаги, химических веществ. В косметике особое значение имеет именно роговой слой эпидермиса. Процесс шелушения лежит в основе многих косметических процедур, способствующих усиленному отторжению самого поверхностного слоя эпидермиса, например, при удалении веснушек, пигментных пятен.

Кожа состоит из сосочкового и сетчатого слоёв. Каркас кожи составляют коллагеновые, эластические и ретикулярные волокна. В сосочковом слое волокна нежные, тонкие; в сетчатом они образуют более плотные пучки. На ощупь кожа плотная и упругая, что зависит от наличия в ней эластических волокон. В сетчатом слое кожи находятся потовые, сальные железы и волосы.

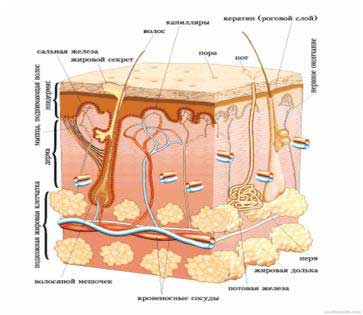
Подкожная жировая клетчатка в различных частях тела имеет неодинаковую толщину. Хорошо развита она на животе, ягодицах, очень слабо выражена на ушных раковинах и на красной кайме губ. У полных людей кожа малоподвижна, у худых - легко смещается. В подкожной клетчатке откладываются запасы жира, которые расходуются при болезнях или в других неблагоприятных случаях. Подкожная клетчатка защищает организм от ушибов, переохлаждений. В коже и подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы, мышцы. Свободные кислоты обусловливают кислую реакцию. Поэтому жиры кожных желёз имеют кислую реакцию. Вышедшее на поверхность кожи сало создаёт на ней вместе с потом кислую водно-жировую плёнку, называемую "кислотной мантией" кожи. Показатель среды этой мантии у здоровой кожи составляет 5,5- 6,5. Считается, что мантия создаёт защитный барьер для проникновения в кожу микробов.

Артериальные сосуды в коже образуют поверхностную и глубокую сети. Первая расположена на уровне основания сосочков кожи; вторая находится на границе кожи и подкожной клетчатки. Поверхностная артериальная сеть соединяется с глубокой. Для окраски кожи большое значение имеет распределение сосудов. Чем ближе к поверхности кожи располагается сосудистая сетка, тем ярче румянец.

Клетки эпидермиса получают питательные вещества из сосудов сосочкового слоя дермы. В коже имеется очень много нервных окончаний.

Нервы образуют в коже две сети, идущие параллельно сосудистым. В эпидермисе они заканчиваются нервными волокнами и свободными окончаниями. Кожа очень чувствительна, поскольку, помимо нервов, в подкожной жировой клетчатке располагаются специальные нервные аппараты, которые передают ощущения давления, прикосновения, холода и тепла. Нервы и нервные аппараты кожи связывают её с внутренними органами и мозгом.

Потовые железы в большом количестве находятся на коже ладоней, подошв, лба. На красной кайме губ их нет. Потовые железы относятся к трубчатым железам, их секреторная часть находится в собственно коже и подкожной жировой ткани в виде клубочков. Выводные протоки, извиваясь в эпидермисе, открываются в роговом слое потовой порой. Они расположены в коже неравномерно: особенно много их на лице, ладонях, стопах, в подмышечных и паховых областях, в складках под молочными железами, в области груди и спины.



Сальные железы в основном связаны с волосами. При волосяном фолликуле имеется несколько сальных желёз. Их протоки открываются в верхнюю треть волосяного фолликула - воронкообразную чашу. Некоторые сальные железы через выводной проток выделяют сало прямо на поверхность кожи. Сальные железы распределяются неравномерно: на ладонях и подошвах их нет, на спине, лице и волосистой части головы их много. Наиболее густо они расположены на лице - на лбу, носе, подбородке. Они начинают усиленно функционировать в период полового созревания, их клетки наполнены жировыми капельками. Распадаясь, клетки превращаются в жировую массу, которая служит смазкой для волос и кожи. При сокращении мышцы, выпрямляющей волос, сальная железа сдавливается, что способствует выделению жира. Больше всего сала выделяется на крыльях носа, подбородке, на лбу, в ушных раковинах. Оно служит для смазки кожи и предохраняет её от трещин и сухости. Чрезмерное выделение сала, например, на волосистой части головы, может способствовать развитию себореи. Сальные железы выделяют жир, жирные кислоты, холестерин и другие продукты. Нарушение функций сальных желёз приводит к себорее, ороговению, опухолевым образованиям. Эти образования, локализованные на лице – значительные косметические дефекты.

**Функции кожи**

Кожа тесно взаимосвязана со всеми органами и системами организма. Она выполняет ряд функций, связанных с обменом веществ: выводит продукты тканевого обмена, участвует в водно-солевом, углеводном и белковом обменах, влияет на работу иммунной системы. В коже происходят химические реакции, которые начинаются и/или заканчиваются в других органах и системах. Здесь синтезируются многие вещества, например, меланин, витамин Д, кератин, секреты сальных желез, некоторые энзимы. Кожа защищает организм от вредных воздействий окружающей среды, предохраняет его от механических повреждений - ушибов, порезов, давления; регулирует температуру тела; защищает от различных видов лучевой энергии (инфракрасных, ультрафиолетовых лучей). Меланин препятствует вредному влиянию солнечных лучей: загар защищает кожу от их усиленного действия. Плотность эпидермиса, упругость кожи и подкожной жировой клетчатке предупреждают возможность механических повреждений и снижают их силу. Кожа вырабатывает пот и кожное сало. Кожный жир. Смазывая кожу, препятствует образованию трещин и ссадин, что защищает кожу от вредных химических соединений. В коже заложены нервные окончания и нервные аппараты, воспринимающие температурные раздражения. Холод воспринимается быстрее, чем тепло. Однако и холод, и тепло на разных частях тела ощущаются неодинаково. Наименее чувствительна к холоду и теплу кожа лица. Наибольшей чувствительностью отличается кожа рук и ног. Кожа ощущает разницу в температуре на 0,5 градуса. Кожа обладает также бактерицидными свойствами, защищая организм от проникновения микробов(если кожа не повреждена). Кроме того, она вырабатывает защитные вещества против различных инфекционных заболеваний. Дыхательная функция кожи - особая. Кожа выделяет углекислый газ и поглощает кислород, в результате происходит газообмен, составляющий около 2% всего газообмена организма. Кожное дыхание и окислительно-восстановительные процессы тесно связаны между собой и зависят от функций потовых желёз. При использовании косметических средств необходимо учитывать дыхательную функцию кожи, особенно при повышенной температуре окружающей среды или усиленной физической нагрузке. Кожа - орган терморегуляции. Поскольку 80% теплоотдачи происходит через кожу путём лучеиспускания, теплопроведения и испарения пота. Кожа регулирует обмен между организмом и внешней средой. Теплорегуляция зависит от нервной системы. Раздражение нервов вызывает расширение или сужение сосудов. При сужении сосудов тепло задерживается в организме, при расширении происходит большая отдача тепла. В теплоотдаче значительную роль играют потовые железы. В среднем человек выделяет от 600 до 900 мл пота в сутки. Испарение с поверхности кожи вызывает понижение температуры тела. При понижении внешней температуры теплоотдача снижается, а при повышении - усиливается. Кожа обладает всасывательной (абсорбционной) функцией. Вода и растворённые в ней соли не всасываются кожей. Поскольку блестящий и роговой слои пропитаны липидами, которые препятствуют проникновению их в кожу. Однако водорастворимые вещества могут всасываться через сальноволосяные фолликулы и выводные протоки потовых желез, а различные жирорастворимые вещества - через эпидермис.

**Тест на определение типа кожи**

Прежде чем разрабатывать программу ухода за кожей, необходимо определить, какой у вас тип кожи. Бессмысленно тратить значительные суммы на дорогие средства для ухода за кожей, если вы приобретете то, что не подходит для вашего типа кожи. С годами тип кожи может меняться, поэтому следует всегда применять косметические средства с осторожностью. Для того чтобы определить свой тип кожи, дайте ответы на следующие вопросы и ознакомьтесь с результатами теста.

**Тест**

А) Какие кожные ощущения вы испытываете после умывания мылом и водой?

1) Натянутости, словно кожа мала для лица.

2) Гладкости и комфорта.

3) Сухости и зуда на отдельных участках.

4) Приятные, вполне комфортные.

5) Сухости на одних участках и гладкости на других.

Б) Как ваша кожа реагирует на применение очищающей пенки?

1) Вполне нормально.

2) Ощущением гладкости и комфорта.

3) Иногда нормально, иногда появляется легкое раздражение.

4) Ощущением жирности.

5) Ощущением жирности на некоторых участках и гладкости на других.

В) Как обычно выглядит ваша кожа к середине дня?

1) На некоторых участках появляется шелушение.

2) Свежей и чистой.

3) Появились шелушащиеся участки и лёгкое покраснение.

4) Лоснится.

5) Лоснится в Т-образной зоне (жирные участки на лбу, носу и подбородке).

Г) Как часто у вас бывают прыщи?

1) Практически не бывают.

2) Периодически, вероятно до или во время месячных.

3) Время от времени.

4) Часто.

5) Часто в Т-образной зоне.

Д) Как ваша кожа реагирует на применение тоников для кожи лица?

1) Ощущается пощипывание.

2) Спокойно.

3) Ощущается пощипывание и зуд.

4) Ощущением свежести.

5) Ощущением свежести на одних участках и пощипыванием на других.

Е) Как ваша кожа реагирует на применение питательного ночного крема?

1) Очень приятным ощущением.

2) Приятным ощущением.

3) Иногда приятным ощущением, иногда раздражением.

4) Кожа становится очень жирной.

5) Кожа становится жирной в Т-образной зоне, а на щеках реагирует нормально.

Результаты теста:

Определите свой тип кожи в зависимости от того, какие ответы встречаются более часто:

В основном 1) - у вас сухая кожа.

В основном 2) - у вас нормальная кожа.

В основном 3) - у вас чувствительная кожа.

В основном 4) - у вас жирная кожа.

В основном 5) - у вас комбинированный тип кожи.



**Сухая кожа**

Дерматологи всегда считали, что сухая кожа - проблема косметологов, потому что сухая - не значит больная. Косметологи полагали, что сухой кожей должны заниматься дерматологи, поскольку она - почва для множества кожных заболеваний. Впрочем и те, и другие были едины в том, что сухая кожа - это себостаз, то есть, ситуация, когда сальные железы отказываются производить кожный жир в нужном количестве. Однако с некоторых пор взгляд на сухую кожу начал меняться. Сегодня уже известно, что сухая кожа - это не всегда себостаз. Сальные железы могут работать добросовестно, но кожа останется сухой. Несмотря на то, что сегодня косметология знает о сухой коже намного больше, чем даже десять лет назад, ситуация не упростилась, а усложнилась. Косметолог, который понимает глубину проблемы, вряд ли рискнёт дать сухой коже однозначное определение.

Условно сухую кожу разделяют на три основных типа:

1. Себорейный тип сухой кожи.

-сальные железы чересчур активны

-эпидермальных липидов и влагоудерживающих субстанций не хватает

-потовые железы чаще всего работают нормально

Такую кожу раньше называли жирной обезвоженной - впрочем, часто называют и сейчас.

2. Себостатический тип сухой кожи.

-активность сальных желёз понижена

-эпидермальных липидов и влагоудерживающих субстанций не хватает

-функция потовых желёз может быть снижена

Именно этот тип всегда имели в виду, когда подразумевали сухую кожу.

3. Нормальный тип сухой кожи.

- сальные железы работают нормально

- эпидермальных липидов и влагоудерживающих субстанций не хватает

-функция потовых желёз нормальная или несколько сниженная

Такую кожу иногда считается сухой, иногда нормальной.

**Почему кожа становится сухой?**

За тип кожи несут ответственность сальные и потовые железы, эпидермальные липиды и влагоудерживающие субстанции. А уже их активность и количество зависит от такого числа причин, которое даже перечислить невозможно (наследственность, возраст, пол, привычки, профессия, стрессы, менструальный цикл, беременность, болезни, лекарства, время года, климат, температура воздуха). Доказано, например: ультрафиолетовые лучи активизируют работу сальных желёз. Именно поэтому у жителей Ташкента или Душанбе жирная кожа встречается чаще, чем у жителей Москвы или Петербурга, которые видят солнце намного реже. Доказано также, что мужской половой гормон тестостерон стимулирует функцию сальных желёз, а женские эстрогены тормозят её. Однако это вовсе не значит, что у мужчин кожа всегда жирнее, чем у женщин. Всё намного сложнее: тестостерона может быть много, а может быть мало. Рецепторы сальных желёз бывают "чуткими" и "нечуткими" к нему. Почему - пока остаётся загадкой. Тестостерон, скажем, изо всех сил будет пытаться активизировать "ленивые" сальные железы. Но сальные железы - если их рецепторы нечувствительны к тестостерону - останутся абсолютно безучастными к этим призывам, и кожа по-прежнему будет себостатической. И наоборот, чуткие рецепторы послушаются тестостерона и бурно начнут производить жир, превращая кожу в себорейную.

**Как поставить диагноз?**

Конечно, с наследственностью не поспоришь. Сменить профессию, климат, привычки - всё ради того, чтобы кожа стала гладкой и бархатистой? Можно, конечно, но … Всего не предусмотришь. Самый приемлемый и реальный способ облегчить страдания сухой кожи - использовать возможности современной косметологии, правильно подобрав программу ухода за ней. Главное - знать, о каком именно типе сухой кожи идёт речь. Эта кожа, как мы уже выяснили, очень коварна и диагностике поддаётся с неохотой. Сухая нормальная кожа, например, может выдавать себя за сухую себостатическую, если её проблемы обострили резкие перепады температуры или неудачное мыло. Сухая себостатическая может маслянисто блестеть и выглядеть жирной, если вы пытались избавить её от шелушения с помощью жирных кремов. Сухую себорейную кожу можно принять за сухую себостатическую, если до визита в салон вы увлекались активными обезжиривающими препаратами. Риск неправильного диагноза особенно велик, если косметолог чужд современным методам диагностики и возлагает всю ответственность на лампу-лупу. Кстати, именно в силу этих бесконечных "если" и "но" дерматологи всегда призывали косметологов определять не тип кожи, а её актуальное состояние.

**Чего сухой коже не хватает?**

Всегда считалось: чтобы определить тип кожи, достаточно измерить содержание жира на её поверхности. Теперь мы знаем, что всё не так просто. Конечно, эти данные расскажут о том, какое количество жира производят сальные железы. Но - только в том месте, где это количество измеряли. Дело в том, что плотность сальных желёз на разных участках кожи - разная. Кроме того, у каждого из нас она - своя. Но и это ещё не всё. Жиры на поверхность кожи поступают не только из сальных желёз. Вклад в общее дело вносят и так называемые эпидермальные липиды, которые высвобождаются из отмирающих роговых клеток (кератиноцитов). Раньше этот вклад не оценивали по достоинству, считая, что родители эпидермальных липидов - тоже сальные железы. Кстати, соотношение липидов сальных желёз и эпидермальных липидов тоже зависит от места измерения. На участках кожи, богатых сальными железами - на лице, спине, груди - преобладают липиды сальных желёз. И наоборот - в зонах, бедных сальными железами, господствуют эпидермальные липиды. Раньше думали, что главную ответственность за влажность кожи несут потовые и сальные железы. И косметологи очень удивлялись, наблюдая, как после очищения богатая жиром себорейная кожа начинала шелушиться: оказывается, за жирной плёнкой прятались сухие роговые чешуйки. Сегодня уже доказано: жир даже в большом количестве, не в состоянии сделать сухую кожу увлажнённой. На самом деле ей не хватает тех самых, не оценённых в своё время эпидермальных липидов, и прежде всего их важнейшей подгруппы - церамидов. Именно их недостаток подрывает силы защитной мантии кожи и заставляет её покрываться раздражёнными красными пятнами и шелушиться. Убедились в этом, в частности, японские учёные: на сухую себостатическую кожу наносили жир сальных желёз, но более влажной от этого она не становилась. Эффект давали только препараты, содержащие эпидермальные липиды.

**Уход за сухой кожей**

Сухая кожа в юности выглядит очень красиво, она матовая, тонкая и очень нежная, пор на ней вообще не видно, однако со временем она сморщивается, шелушится и покрывается морщинами раньше, чем кожа другого типа. Однако у обладателей сухой кожи есть одно преимущество: она в меньшей степени страдает от прыщей в переходном возрасте, бывает, что прыщи на ней вообще не вскакивают. Сухость кожи объясняется в основном недостаточностью салоотделения, понижение деятельности сальных желёз может быть связано с нарушением обмена веществ, витаминного баланса, деятельности нервной системы и малокровием. Кожа может быть сухой потому, что она дана природой от рождения и, если её высушили неправильным уходом и неумелым применением косметики. Так же сухость кожи вызывают и различные внешние проявления. Если кожа сухая, то надо позаботится о том, чтобы на столе всегда были продукты питания такие как: молоко, печень, сливки, сметана, овощи, фрукты, жиры, яйца. Хорошо было бы провести курс витаминной терапии. Самое главное это сохранить молодость своей кожи как можно дольше, так как сухая кожа стареет быстрее. Для этого должны точно представлять схему ухода за кожей, противопоказания и ограничения. Уход за сухой кожей имеет несколько "нельзя": воздействие хлорированной воды, ультрафиолетовых лучей, сауны, использование фруктовых кислот и кремов с ними, обезжиренных гелевых кремов и масок из белой глины; о протирании кожи спиртом, духами, чистым глицерином и одеколоном даже думать нельзя. Также ещё не рекомендуется: умывание по утрам, частые паровые ванны и жёсткий пилинг. Для сухой кожи главное питание и увлажнение. Сухую кожу нельзя питать жиром, в котором содержаться насыщенные жирные кислоты, идентичные кислотам кожного сала. Её необходимо снабжать веществами, по составу близкими к липидам эпидермиса. Это прежде всего ненасыщенные жирные кислоты - линоленовая, гамма-линоленовая, арахнаидоновая; холестерол и его производные; собственно церамиды.

При сухой коже показаны следующие процедуры:

- демакияж

- тоник

- лёгкий пилинг с отшелушивающей эмульсией

- ампульные средства

- ионизация - усиленная гидротация

- Дарсонваль - дистанционная методика

- массаж

- маски с эфирными маслами, коллагеновые, крем-маски

- крем

- парафин

**Четыре этапа ежедневного ухода**

Чистая, здоровая и ухоженная кожа - неотъемлемая составляющая имиджа современного человека, а чтобы она была именно такой, её необходимо очищать, тонизировать, увлажнять и питать.

Очищение.

Основа правильного и эффективного ухода за кожей - ежедневное очищение. При отсутствии этой процедуры поры закупориваются продуктами жизнедеятельности клеток, частицами пыли и грязи, что нередко приводит к появлению гнойных прыщей и воспалений. В то же время слишком интенсивная обработка способствует вымыванию из кожи натуральных жиров, она шелушится, покрывается красными пятнами. Идеальный вариант - утром и вечером протирать кожу специальными препаратами. Лучше использовать молочко. А вот перед сном, когда требуется снять макияж, лучше пользоваться тоником или сливками. От мыла желательно отказаться. В нём недостаточно жиров для растворения стойких компонентов, входящих в рецептуру большинства косметических средств, и оно не соответствует естественному балансу кожи, так как состоит в основном из щёлочи с фактором рН 8 и выше, а кожа имеет кислотную среду (рН 5,5). Даже мельчайшие компоненты мыла, оставшиеся на коже, способны оказывать на неё негативное влияние. Однако некоторые компании уже выпускают этот продукт с оптимальным рН-фактором. Помимо ежедневного умывания следует иногда проводить очищение с помощью масок или скраба.

**Тонизирование**

Тонизирование - менее обязательный этап в уходе за кожей, но пренебрегать им не стоит. Тонеры удаляют с её поверхности остатки очищающих составов, сужают поры, предупреждают накопление отмерших клеток, освежают и подготавливают кожу к увлажнению.

**Увлажнение**

Увлажняющие препараты предназначены для восстановления естественной влаги, которую теряет кожа. Большинство увлажняющих средств - это одно-масляные эмульсии, содержащие ингредиенты, которые притягивают воду и удерживают её не только в верхних, но и в нижних слоях. Кроме того, подобные соединения создают между кожей и окружающей средой защитный барьер. В современные увлажняющие кремы, как правило, вводят вазелин, силиконы, насыщенные жиры, образующие на поверхности кожи водонепроницаемую плёнку, или вещества, обладающие высокой гигроскопичностью - глицерин, сорбитол, мочевину, полисахариды. Для повышения органолептических свойств косметического продукта и достижения быстрого эстетического эффекта в них добавляют различные эмоленты, которые обеспечивают лубрикацию (смазку), уменьшая ощущение сухости. В увлажняющие препараты, предназначенные для зимнего периода, часто включают гусиный (барсучий, медвежий) жир. Они прекрасно смягчают кожу, предохраняют её от обморожения и пересушивания. Увлажняющий крем следует точечно нанести на лоб, нос, щёки и подбородок, затем лёгкими похлопывающими движениями распределить по лицу и шее, поскольку эта область тоже склонна к сухости. Нельзя накладывать слишком много крема, всё равно кожа впитает ровно столько, сколько ей нужно. Увлажнение жизненно необходимо сухой коже, но и другим её типам при выборе подходящего средства оно тоже крайне полезно.

**Питание**

Питание является основной потребностью сухой кожи. Питательный крем должен быть постоянным спутником. Вечером после умывания нужно нанести жирный питательный крем. Кроме крема, для питания кожи с успехом применяют питательные и витаминные маски. Питательные маски можно применять 2-3 раза в неделю. Очень полезны для сухой кожи масляные компрессы.

**Защита кожи в зимний период**

Давно известно, что сочетание сырости и холода самым губительным образом сказывается на состоянии кожи. Особенно актуально это для женской кожи, более чувствительной ко всем внешним воздействиям, нежели мужская. Не секрет, что большинство женщин, живущих в Средней полосе России, в холодное время года страдают от красных пятнышек и шелушения на лице. Вы и сами прекрасно знаете, какие неприятные метаморфозы происходят зимой с вашей кожей. Поэтому приведённые советы будут весьма полезными. Осенью и зимой наш организм испытывает недостаток ультрафиолета. Восполнить его дефицит поможет солярий. При этом совершенно необязательно тратить кучу денег, добиваясь неотразимого шоколадного оттенка. Для поддержания кожи в нормальном состоянии достаточно проводить под искусственным солнцем тридцать минут один раз в неделю. Приучать организм к ультрафиолетовому излучению надо постепенно, начиная с пяти минут, и прибавляя, по пять минут каждую неделю. Лучше не пользоваться усилителями загара, так как никто не застрахован от появления тёмных пятен гиперпигментации и ожогов. Находиться в солярии следует непременно в купальнике, чтобы уберечь себя от возникновения различных патологий, возможных вследствие избытка инсоляции. Кстати, не стоит думать, что защитные кремы с фильтром ультрафиолетового излучения (SPF) предназначены исключительно для летнего времени. Как утверждают косметологи и дерматологи, ультрафиолетовые лучи опасны не только во время пребывания на ярком солнце, но и в пасмурный зимний день. Поэтому в состав многих защитных, питательных средств, входит обязательный компонент - солнечный фильтр с индексом защиты от восьми до пятнадцати и выше. Для кожи, волос и ногтей требуются питательные вещества, особенно витамин А. Он содержится во всех красных овощах и фруктах, яйцах, печени. Кроме того, зимой полезны пивные дрожжи: по одной таблетке три раза в день на протяжении месяца.

Всё это поможет восполнить нехватку витаминов, которая является причиной плохого состояния кожи. В условиях холода сальные железы вырабатывают меньше кожного жира. Защитная жировая плёнка, покрывающая лицо, становится тоньше, и естественная влага быстро и легко испаряется. В результате кожа сохнет, появляются микротрещинки, расширенные сосуды и шелушения. Зимой нормальная кожа трансформируется в сухую, а сухая - в сверхчувствительную. Поэтому в холодное время года ухаживать за кожей нужно с учётом подобных превращений. Современная косметология обладает мощнейшим арсеналом средств, для защиты кожи от воздействия внешних факторов. Каждой женщине следует знать, что с наступлением холодов и установлением минусовой температуры пользоваться увлажняющими кремами и лосьонами, содержащими воду, опасно, поскольку она провоцирует микрообморожения, которые проявляются в виде красных пятнышек, придающих коже крайне непривлекательный вид. Изредка увлажняющие лосьоны можно применять вечером или днём, но только если вы планируете остаться дома. Поэтому, покупая косметическое средство для зимы, внимательно изучите его состав. Днём лучше отдать предпочтение защитным кремам, причём наносите их примерно за 30-40 минут до выхода на улицу. Желательно, чтобы они содержали витамины А и Е и ланолин. Ещё одно обязательное условие осенне-зимнего ухода за кожей - ночные кремы. Установлено, что наша кожа становится наиболее восприимчивой после 23 часов. Во сне клетки кожи активно работают, восстанавливая свою жизненную силу. Ночные кремы - незаменимые помощники в этом нелёгком деле. Осенью и зимой нет ничего лучше мёда и оливкового масла. Последнее способно устранить самое сильное шелушение кожи. Различного рода пилинги делайте по вечерам перед сном. Дело в том, что на коже из-за механического воздействия твёрдых частиц, входящих в состав скрабов, образуется множество микротравм. Вот почему пребывание на улице увеличивает риск инфицирования мельчайших ранок и способствует их более длительному заживлению. Умывайтесь водой комнатной температуры. Чтобы подготовить кожу лица к перепаду температур при выходе из дома и увеличить её способность сопротивляться холоду, практикуйте контрастное умывание. Старайтесь чаще использовать тонизирующие лосьоны, но лишь те, которые не содержат спирта. Поэтому, готовясь к встрече зимы, приобретайте средства с пометкой "без алкоголя".

**Уход за кожей весной**

Специфика ухода за кожей весной обусловлена несколькими факторами. Во-первых, повышается температура воздуха. Людям с сухим типом кожи, потепление идёт на пользу. Во-вторых, солнце весной становится активнее, а кожа - чувствительная к ультрафиолету. В-третьих, в этот период происходит интенсификация обмена веществ. Состояние, именуемое весенней влюблённостью, встречается у женщин так же часто, как и у мужчин, с той только разницей, что представительницы прекрасного пола умеют бороться со своими эмоциями. Изменение гормонального фона приводит и к усилению активности сальных желёз. В-четвёртых, весной организм как никогда истощён. Запасы витаминов израсходованы ещё зимой. Во фруктах и овощах прошлогоднего урожая полезных веществ почти не осталось. Кроме того, весной, как известно, возрастает потребность в микроэлементах. Чтобы восполнить недостаток витаминов А, Д, Е и микроэлементов, ответственных за увлажнение кожи, нельзя ограничиться только поливитаминными препаратами - нужно употреблять в пищу свежую зелень - салат, петрушку, укроп. И наконец, в-пятых, в это время года начинается цветение, и пыльца растений, смешиваясь с частичками пыли, вызывает аллергию у людей, организм которых имеет повышенную чувствительность к подобного рода раздражителям. Ранней весной кожа становится сухой и легко раздражимой, что обусловлено прежде всего частыми перепадами температуры воздуха. Поэтому уход за кожей должен складываться из её увлажнения и применения защитных кремов (за 30-40 минут до выхода на улицу). Если солнечных дней много, следует обезопасить себя от появления веснушек путём применения солнцезащитных мазей. Это не средства, спасающие тело от загара летом, а специальные питательные тональные крема, содержащие ультрафиолетовый фильтр. Поздней весной даже нормальная кожа становится сухой и приобретает сероватый оттенок. Такая неприятность вызвана замедлением кровообращения, снижением интенсивности обмена веществ на фоне кислородного голодания и витаминной недостаточности, а также неправильной работой сальных желёз. Кожное сало - самый лучший увлажнитель кожи - весной меняет свой состав и нередко придаёт коже только блеск, в то время как с основной своей задачей справляется плохо. Уход за кожей в любой сезон предусматривает воздействие на неё как снаружи, так и изнутри. Начнём с последнего, поскольку чаще всего причины кожных недомоганий заключается в специфике работы организма. Прежде всего следует вспомнить о витаминах, которых весной катастрофически не хватает. В рыбе и морепродуктах, особенно приготовленных по японской технологии, много йода, микроэлементов и, что немаловажно, белка. Включение рыбных блюд в рацион благотворно скажется на состоянии кожных покровов - избавит их от сухости и шелушения. Обязательной составляющей ежедневного меню должно быть растительное масло. Растительные масла (особенно оливковое) содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают благоприятное воздействие на состояние клеток кожи, а также на работу сальных желёз. Растительный жир, к слову, является ингредиентом многих косметических масок. Весенние косметические процедуры направлены на решение четырёх задач - очищение, тонизирование, увлажнение кожи и защиту её от ультрафиолета. Очищают кожу вечером с помощью специальной пенки, которая, как правило, нейтральна по отношению к коже. После вечернего очищения следует небольшая пауза, а затем наступает черёд тоника. При сухой коже нужно использовать безалкогольные тоники, то есть те, которые не содержат этилового спирта. Даже после нескольких сеансов спирт может усугубить сухость кожи. Тонизированию кожи предшествует лёгкий массаж, проводимый с целью улучшения кровообращения. Массаж делается лёгкими круговыми движениями, которые не должны вызывать болезненных ощущений. Начинать надо со лба. Постепенно опускаясь вниз, особенное внимание уделите носу. Кожу массируют лёгкими движениями от центра переносицы вверх и в стороны в течение 2-3 минут. Массаж щёк надо осуществлять особенно тщательно. Щёчные мышцы следует хорошо размять кончиками пальцев, применяя сначала точечную, а затем круговую тактику. Рекомендуется даже слегка пощипать щёки, чтобы ввести их в тонус. Следующим этапом значится увлажнение кожи. Не пренебрегайте данной процедурой, тем более ранней весной. Для утреннего увлажнения предлагается использовать увлажняющий крем, который нужно наносить не позже чем за 30 минут до выхода на улицу. Помните и о том, что пилинги, даже те, что проводятся в домашних условиях, увеличивают чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому, чтобы не получить ожогов, после этих процедур нужно обязательно применять солнцезащитную мазь, крем.

Питательный крем должен содержать не только белковые субстраты, но и витамины. Некоторые косметологи даже рекомендуют добавлять в обычные кремы жирорастворимые витамины - А, Д, Е. Купить их можно в аптеке. Только не забывайте, что витамины могут вызвать аллергию. Поэтому для начала надо сделать аллергические пробы на эти веществ - нанести по одной капле каждого раствора на кожу руки. Сегодня некоторые косметические салоны предлагают пройти компьютерное обследование кожи. Благодаря использованию новых технологий такая диагностика достаточно точна в отличие от обычных домашних тестов на определение степени жирности кожных покровов. Владея полученной информацией, косметолог может быстро и точно составить программу ухода за кожей.

**Преждевременное старение кожи**

Сухая кожа тонкая, нежная. Она быстро стареет. На ней рано появляются морщины, расширенные мелкие сосуды. Старение - это неизбежность. У каждого из нас есть своя генетически закреплённая программа старения, которую мы не в силах изменить. Однако у людей с сухим типом кожи, кожа стареет раньше. Основной причиной преждевременного старения является УФ-излучение. Для того, чтобы уберечь кожу от появления морщин, вызванных действием УФ-излучения, необходимо соблюдать несколько правил:

-не увлекаться загаром, особенно после 35 лет;

-выходя в солнечный день на улицу, надевать шляпу с широкими полями или пользоваться солнцезащитным кремом;

-не забывать принимать пищевые добавки с антиоксидантами и пользоваться косметикой, в которую входят витамин Е, витамин С и каратиноиды. Это правило особенно важно соблюдать тем, кто едет позагорать на экзотические пляжи, собственная антиоксидантная система кожи просто не успевает активизироваться в ответ на резко возросший уровень УФ-излучения;

-перед выходом на улицу не наносить на лицо питательные кремы, так как они могут содержать быстро окисляющиеся вещества, которые станут источником свободных радикалов, а также косметические средства, содержащие эфирные масла цитрусовых, так как они обладают фотосенсибилизирующим действием;

-не загорать, если вы принимаете какие-либо лекарства, они могут быть фотосенсибилизаторами.

Свободные радикалы признаны одной из главных причин старения кожи. Поэтому для профилактики преждевременного старения необходимо использовать косметику, содержащую антиоксиданты, и антиоксидантные пищевые добавки. Наиболее сбалансированные смеси антиоксидантов содержатся в растениях - таких, как розмарин, сосна, красный виноград, зелёный чай, гинго-билоба и другие. В растениях содержится и другой источник молодости - фитоэстрогены, которые помогают коже восполнить недостаток гормональной стимуляции. Сохраняет актуальность старое правило - поменьше сладкого. Сахар обладает свойством связываться с белками кожи и вызывать образование морщин. Следует помнить, что свободные радикалы образуются при окислении биологических молекул. Чем больше мы едим, тем больше молекул должен окислить наш организм и тем больше риск образования свободных радикалов. Поэтому переедание также является предрасполагающим фактором к старению. Разрушение водоудерживающего слоя кожи и потери влаги приводит к преждевременному увяданию кожи. Для сохранения целостности эпидермального липидного барьера, от которого зависит водный баланс эпидермиса, необходимо беречь кожу от воздействия агрессивных моющих средств, избегать УФ-излучения, а также использовать косметику и принимать пищевые добавки, содержащие незаменимые жирные кислоты. Итак, основными способами борьбы со старением являются:

-разумное отношение к солнцу, применение УФ-фильтров широкого спектра действия;

-антиоксиданты;

-фитоэстрогены;

-ограничение сладкого;

-пищевые добавки и косметика с незаменимыми жирными кислотами;

-ограничение потребления калорий;

-и…конечно, оптимизм, активное отношение к жизни, внимание к себе и своей внешности, положительные эмоции, интересная работа и насыщенная личная жизнь.

**Правильное питание**

Если средства по уходу за кожей лица могут улучшить внешний вид вашей кожи, правильное питание приводит к коренным положительным изменениям в ней, сказывающимся на том, как она выглядит. Питательная, сбалансированная диета не только доставляет наслаждение пищей, но и творит чудеса с вашей кожей. Для того, чтобы иметь хороший цвет лица, в рацион нужно добавить большое количество свежих фруктов и овощей, которые содержат много клетчатки, ограничить потребление жиров, постараться потреблять продукты без сахара и соли. Наиболее существенный элемент - это вода, которую для поддержания чистоты кожи необходимо ежедневно выпивать в количестве не менее двух литров. Углеводистая пища, богатая волокнами, улучшает цвет лица. Витамин А восстанавливает ткани кожи и важен для её роста. Нехватка витамина А приводит к сухости кожи, зуду и утрате ею эластичности. Витамин А содержится в таких продуктах, как помидоры, папайя, кресс-салат, цитрусовые и земляника. Витамин Е, препятствующий окислению, нейтрализует свободные радикалы, которые вызывают старение. Источниками витамина Е являются миндальные и лесные орехи, пророщенная пшеница и оливки. Цинк в сочетании с витамином А способствует образованию коллагена и эластина, что придаёт коже прочность, эластичность и плотность. Никогда не садитесь на строгие диеты, что приводит к деградации кожи, ведёт к образованию складок и морщин, особенно заметных на шее и под глазами.

**Маски для сухой кожи**

Маски могут иметь различную консистенцию и состав, а также преследовать различные цели: питание, увлажнение, смягчение, тонизирование и т.п. Своё назначение это средство получило из-за способа нанесения: её наносят на лицо и шею по массажным линиям, оставляя некоторые участки без неё. К таким участкам относятся веки и область под глазами, ноздри и губы. Перед нанесением маски полезно сделать горячий компресс из травяного настоя или паровую ванну - это усилит действие любой маски. Если вы остановили свой выбор на травяном настое, то следует помнить, что для сухой кожи рекомендуется такой состав - мята, лепестки розы, цветов ромашки, липы, листьев малины, чёрной смородины, земляники. Всё это хорошенько измельчается, заливается кипятком и настаивается. После этой процедуры наносится маска. Наносят маски толстым слоем не больше, чем на 10-15 минут. Смывают её легко, не допуская растягивающих кожу движений. При снятии маски, не рекомендуется применять жёсткую, не кипячёную воду. С сухой кожи маска снимается настоем трав, не очень крепким чаем, молоком, настоем шиповника или просто подсоленной кипячёной прохладной водой. Помните, что маски нельзя передерживать, иначе она растянет и утомит мышцы лица, а кроме того, кожа дышит самостоятельно и задержка дыхания более, чем на 15 минут, для неё весьма обременительна. Действие маски основывается на её возбуждающем влиянии на обмен веществ в коже и улучшении снабжения кожи питательными веществами. Это происходит потому, что маска изолирует кожу от воздуха, тем самым, вызывая к ней приток крови. При этом расширяются поры кожи, и через них больше выделяется продуктов обмена веществ. Вместе с этим усиливается тонус мышц кожи лица, что придаёт лицу свежий вид, маски способствуют очищению кожи, разглаживанию её поверхности, увеличению упругости кожи. Эффект маски, как правило, довольно кратковременный, а применять её можно не больше двух раз в неделю. Кроме этого, помните, что маску нельзя наносить больше, чем на 15 минут, так как коже нельзя обходиться без воздуха долго, а лицо должно быть неподвижно (ни разговаривать, ни смеяться, ни морщить нос или лоб).

**Заключение**

Многие женщины, особенно после 30 лет, считают, что их кожа слишком сухая. Это может быть связано как с недостаточной выработкой кожного сала (в этом случае речь идёт о сухости верхнего слоя кожи), так и с повреждением эпидермального барьера (тогда от обезвоживания начинает страдать весь эпидермис). При недостаточной выработке кожного сала нужно пользоваться смягчающими дневными кремами, в которых содержатся эмоленты и полисахариды (например, хитозан или гиалуроновая кислота). Если сухость кожи связана с повреждением эпидермального барьера (в этом случае наблюдается повышение чувствительности кожи, зуд, покраснение, шелушение кожи), следует внимательнее отнестись к выбору косметики, стараясь исключить все средства, которые могли вызвать повреждение кожи. Для восстановления эпидермального барьера применяются масла регенерирующего действия, полученные холодной выжимкой,- масло авокадо, шиповника, рисовых отрубей, каритэ (ши), зародышей пшеницы; масла богатые линоленовой кислотой,- бурачника, ослинника, чёрной смородины. Повреждённая кожа нуждается в защите, поэтому для неё необходимы дневные кремы с полисахаридами, антиоксидантами, растительными экстрактами противовоспалительного действия.

Главные задачи косметического ухода - поддержание нормальных функций кожи и предотвращение её преждевременного старения. При правильном уходе сухая кожа приобретёт достаточную увлажнённость и можно будет постепенно перейти на режим ухода для нормальной кожи.

**Список используемых источников**

1. Виджая К.М. "Как ухаживать за кожей" ИД "Диля" Москва, Санкт-Петербург, 2010 год.
2. Дрибноход Ю.С. "Пособие по косметологии" ИД "Весь" Санкт-Петербург, 2009год.
3. Журнал "Красота и здоровье" №4 2010 год, статья "Уход за кожей весной" автор Елизавета Афанасьева.
4. Журнал "Красота и здоровье" №10 2011 год, статья "Три этапа ежедневного ухода" автор Елена Лоранская.
5. Журнал Красота и здоровье" №12 2010 год, статья "Защита кожи в зимний период" автор Ирина Семёнова.
6. Журнал "Нувель Эстетик" №5 2009 год, статья "Биология кожи" автор Жерар Пейрефит
7. Журнал "KOSMETIK INTERNATIONAL" №2 2008 год, статья "Вариации на тему сухая кожа" №5 2010 год.
8. Ласс Д.М. "Уход за кожей лица" Аквариум, Москва 2009 год.
9. Морголина А.В "Новая косметология", Москва 2012 год.
10. Слепцова А.А "Уход за кожей лица", Феникс, Москва 2012 год.