**Введение**

Старение кожи является актуальной проблемой современной косметологии. В настоящее время принято отдельно рассматривать такие разновидности старения кожи, как биологическое старение и фотостарение (ультрафиолетовое облучение). Немногие задумываются о том, что злоупотребление «общением» с солнцем приводит к ускорению возрастных изменений. Что важнее для человека - оттенок кожи или молодость? Ответ очевиден - несмотря на то, что женщины (а, впрочем, уже и мужчины) встали на борьбу со старением, большинство по-прежнему легкомысленно относятся к риску испортить кожу ультрафиолетовым облучением. Лишь когда проблемы налицо, поклонники шоколадного загара <http://womanwiki.ru/w/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%80> начинают понимать небезопасность своего увлечения и обращаются к косметологу.

Важнейшей решаемой косметологической задачей в начале осеннего сезона является борьба с признаками фотостарения кожи, возникшими или усугубленными после периода активной летней инсоляции. Как известно, к характерным проявлениям фотостарения кожи относят появление морщин, зон гипо- и гиперпигментации (веснушки, лентиго и пр.), а также снижение тонуса и эластичности, возникновение точечных кровоизлияний вследствие уменьшения прочности сосудистой стенки и доброкачественных дефектов: признаков утолщения кожи, видимых расширенных капилляров.

**Актуальность**: адекватная коррекция фотостарения постоянно находится в центре внимания специалистов из-за высокой частоты этого феномена, что обусловлено активным использованием соляриев и популярностью отдыха в регионах с активной инсоляцией.

**Объект исследования**: кожа лица с признаками фотостарения.

**Предмет исследования**: разработка протокола косметических процедур как метод коррекции фотостарения.

**Цель исследования**: составление протокола косметических процедур направленных на коррекцию фотостарения и разработка практических рекомендаций для клиентов по домашнему уходу за кожей.

В соответствии с целью дипломной работы были поставлены следующие **задачи**:

• проанализировать научную литературу по теории и видам старения;

• разработать протокол косметических процедур с целью коррекции фотостарения;

• выполнить разработанный протокол косметических процедур по коррекции фотостарения;

• проанализировать эффективность протокола косметических процедур как метода коррекции фотостарения в условиях косметического кабинета;

• разработать практические рекомендации по домашнему уходу за кожей лица с признаками фотостарения;

• изучить СанПин для косметического кабинета.

**Практическая значимость** исследования: разработанные протоколы косметических процедур, рекомендации по домашнему уходу могут успешно применяться в условиях косметического кабинета как эффективный метод в борьбе с признаками фотостарения.

**Глава 1. Теоретический анализ основ коррекции фотостарения**

**1.1 Виды старения кожи**

Кожа - наружный покров тела человека, поверхность которого может достигать 2 м кв., таким образом, это самый большой и целостный орган. Кожа защищает организм человека от внешнего мира. Кроме того, выполняя множество функций, она обеспечивает определенную связь организма с окружающей средой. Кожа состоит из трех основных слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожной клетчатки.

Кожа является защитным барьером для всего организма и первой встречает агрессивное воздействие окружающей среды. В этой неравной борьбе кожа теряет влагу, истончается, утрачивает способность к регенерации (восстановлению). Фибробласты - клетки дермы - постепенно прекращают выработку коллагена, отчего снижается эластичность волокон. Кожа очень тонко чувствует и незамедлительно реагирует на малейший гормональный сигнал организма. Возрастные колебания гормонального фона приводят к изменениям обменных процессов в подкожной жировой ткани, снижению мышечного тонуса. Многократно повторяющееся солнечное облучение вызывает фотостарение <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\_cosmetology/photodegradation> открытых участков кожи. Постепенно кожа стареет, на ее поверхности появляются разнообразные морщины <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\_cosmetology/wrinkle>: статические, вызванные снижением мышечного тонуса; мимические - от частого сокращения мышц при тех или иных эмоциях; гравитационные, возникающие под воздействием земного притяжения.

Различают три вида старения кожи.

. Биологическое старение.

. Гормональное старение.

. Фотостарение. [19, с.309]

**1.1.1 Биологическое старение**

Теория генетической программы, старение и старость являются последним этапом жизни человека, который завершает смерть <http://www.doctorate.ru/smert/>. Эта теория предполагает, что каждый индивид имеет заданную продолжительность жизни <http://www.doctorate.ru/prodolzhitelnost-zhizni-cheloveka/>, т. е. как бы носит в себе своеобразный «часовой механизм».

Мутационная теория считает старение результатом превращений, происходящих внутри клетки. Мутации в клетках происходят в течение всей жизни, их количество бесконечно велико. Подсчитано, что в течение жизни в хромосомах осуществляется более 100 мутаций, оказывающих влияние на жизненно важные внутриклеточные системы. Мутационные изменения, связанные с процессом старения, практически не поддаются коррекции; их можно считать одной из возможных причин старения на молекулярном уровне.

Аутоиммунная теория старения - антитела белков собственного организма могут влиять на процесс старения клеток и даже являются причиной их гибели. Известно, что существует связь между образованием антител и возрастом: формирование антител с годами уменьшается. Вирусные инфекции, перенесенные организмом в течение жизни, могут снижать иммунную систему клеток и уменьшать образование защитных антител - следовательно, играют важную роль в процессе старения.

Теория истощения - отдельные органы и организм как единое целое постепенно истощаются и изнашиваются.

Теория отработанных клеток предполагает, что в клетках скапливаются отработанные вещества и это препятствует нормальной жизнедеятельности организма. [12, с 11]

**.1.2 Гормональная теория старения**

Гормональное старение кожи еще называют менопаузальным. Причина этого типа старения кроется в недостатке в организме женских половых гормонов эстрогенов, выработка которых заканчивается в период менопаузы. Ведь помимо прочих функций эти гормоны являются регуляторами выработки организмом коллагена, а точнее препятствует его расщеплению. Основной признак гормонального старения кожи - «опадание» овала лица, излишняя сухость кожи, ее бледность и обезвоженность, появление пигментных пятен из-за «неправильной» работы клеток кожи - меланоцитов. Они заняты производством меланина - красящего пигмента кожи, при образовании пигментных пятен он локализуется только в определенных местах. [13, с.47]

**1.1.3 Фотостарение**

Старение ускоряется на открытых участках кожи, поврежденных воздействию солнечного света (ультрафиолетовое воздействие). Этот процесс называется фотостарением, и он характеризуется повреждением как внешних слоев кожи(эпидермис) под действием коротковолновых УФ-лучей, так как и средних слоев (дерма) под действием длинноволновых УФ-лучей.

История фотостарения. Механизм развития, признаки фотостарения. Ультрафиолетовое излучение (УФ-излучение), являющееся частью солнечного света, преждевременно старит кожу. Защищая кожу от УФ - излучения, можно продлить ее молодость.

Говорят, что моду на загар привела парижанкам легендарная Коко Шанель, когда вернувшись из круиза по средиземноморью, поразила бледных парижских красоток бронзовым загаром. Вскоре капризная мода совершила поворот на 180 градусов, и дамы, ранее не выходившие из дома без шляпок с широкими полями, длинных перчаток и вуали, отправились на пляжи, где сначала робко, а затем все смелее обнажали свои тела, подставляя их жарким лучам солнца. Согласно другой теории, мода на загар появилась тогда, когда бледная кожа стала ассоциироваться с тяжелым трудом в закрытых помещений фабрик и заводов, а загар стал привилегией для тех, кто мог позволить себе проводить много времени на свежем воздухе, отдыхая и занимаясь спортом. Как бы то ни было, практически во всех европейских странах и в Америке загар превратился в символ здоровья и активного образа жизни, и поэтому многие люди, особенно в молодом возрасте, валялись под палящими лучами солнца до ожогов и головокружения, стараясь заполучить его.

В Америке поколение, которое стало так активно дружить с солнцем, было поколением людей, родившихся во время послевоенного бума рождаемости в 40-50-е годы, или поколением бэби-бумеров. Шли годы, и врачи стали замечать, что старение кожи лица у бэби-бумеров имеет свои особенности - резкие морщины, неровность, бугристость кожи, пигментные пятна, наличие участков уплотненной шелушащейся кожи и веточек расширенных сосудов на щеках. Такие изменения обнаруживаются только на участках, подвергавшихся усиленному солнечному облучению, в то время как в местах, обычно защищенных от солнца (например, в нижней части живота, на внутренней поверхности бедер и т.п.) кожа, как правило, выглядит гораздо лучше. Понадобились тщательные исследования, прежде чем врачи пришли к единогласному выводу - не возраст, а солнечное излучение ответственно за появление этих признаком. Как выяснилось, УФ-изучение, хотя и не обладает такими разрушительным действием, как ионизирующая радиация, тем не менее, имеет достаточную энергию для того, что бы вызвать повреждение ДНК и других молекул кожи. [16, с.36]

Механизм развития фотостарения кожи. В зависимости от длины волны солнечные лучи ультрафиолетового спектра взаимодействуют с различными клетками кожи, располагающимися на разной глубине. Ультрафиолетовые лучи с короткой длиной волны (часть В, 280-320 нм) главным образом поглощаются эпидермисом, где наблюдаются в основном повреждения кератиноцитов. Более длинные волны (часть А, 320-400 нм) проникают глубже и могут взаимодействовать как с клетками эпидермиса, так и с фибробластами дермы. Меланин поглощает ультрафиолет и таким образом защищает клетки от разрушающего эффекта. Однако та часть спектра, которая преодолевает этот барьер, способна оказать негативный эффект на ткани различными путями.

Лучи спектра УФ А воздействуют главным образом опосредованно, способствуя продукции свободных кислородных радикалов. Они, в свою очередь, активируют перекисное окисление липидов, факторы транскрипции и могут приводить к появлению разрывов в цепочках ДНК.

При этом УФ В, также способные в некоторой степени продуцировать свободные формы кислорода, в основном оказывают прямое повреждающее действие на ДНК посредством прямой активации особых веществ - факторов транскрипции. Эти факторы запускают наработку в клетке металлопротеиназ - ферментов, обладающих высокой протеолитической (расщепляющей) активностью в отношении строительных белков клетки. [3,с. 61]

Признаки повреждения кожи при фотостарении.

Клинические признаки:

· сухость кожи;

· неравномерная пигментация;

· гиперпигментация, морщины;

· утрата эластичности.

Гистологические признаки:

· усиление плотности рогового слоя;

· повышение толщины зернистого слоя;

· истончение эпидермиса;

· вытягивание эпидермальных гребней. [8, с.28]

**1.2 Профилактика и коррекция фотостарения в условиях косметического кабинета**

Адекватная коррекция фотостарения постоянно находится в центре внимания специалистов из-за высокой частоты этого феномена. Это обусловлено возросшей популярностью отдыха в регионах с активной инсоляцией и активным использованием соляриев. Тактика ведения пациентов с признаками фотостарения включает обязательную фотопротекцию и ряд лечебных мероприятий, выбор которых зависит от характера изменений кожи.

Что касается защиты от ультрафиолета, то пациентам рекомендуют воздерживаться от пребывания на солнце, носить закрытую одежду и головные уборы, не посещать солярий. Показано использование в солнечные дни фотопротективных средств, предусматривающих высокоэффективную защиту от лучей A и B. [5, с.154]

Ежедневные средства для базового ухода за кожей при фотостарении обычно включают не только увлажняющие ингредиенты, но и производственные витаминов A, C, а так же различные кислоты (гамма «Рети-C» , «Лаборатории Виши»; «Найт-пил» «Дэй- Пил»,«Лиерак», гамма «Актив-C», «Ля Рош-Позе» ; гамма «Ретинокс-коррексьон», «RoC» и др.)

В коррекции фотостарения используют наружные средства, такие как ретиноиды (третиноин, адапален) и азелаиновая кислота. При продолжительном использовании не менее (6 мес.) указанных препаратов отмечают улучшение текстуры кожи, уменьшение численности морщин и лентиго, побледнение окраски веснушек.

Из косметических процедур наиболее часто применяют средней глубины или глубокий химический пилинг (с фруктовыми или трихлоруксусной кислотами, ретинолом, фенолом и др.). Комплексное воздействие пилингов при фотостарении включает отшелушивающий эффект, отбеливание, увлажняющее действие.

Широко используют и различные физические методы воздействия, направленные на выравнивание поверхности кожи. К таким методам относят: микродермабразию, лазерную «шлифовку» кожи, дермабразию. В последние годы большую популярность приобретают процедуры фотоомоложения (LHE- терапии), суть которых заключается в комплексном воздействии на кожу системы пульсирующей световой и тепловой энергии. Существенным преимуществом процедур фотоомоложения является хорошая переносимость, минимальное количество побочных эффектов и позитивная динамика дерматологического статуса. В частности зарегистрировано значительное улучшение тургора и эластичности кожи, появление однородности текстуры кожи, побледнение и уменьшение количества лентиго, фрагментация и уменьшение количества телеангиэктазий.

Важным фактором профилактики фотостарения является активная разъяснительная работа среди населения, а также пропаганда фотопроекции в широком смысле этого понятия. Вместе с тем современные эстетические стандарты порождают популярность среди различных слоев населения пигментации кожи, получаемой после пребывания на солнце или в солярии.

Следует подчеркнуть, что фотостарение является феноменом, который частично корригируется. При этом необходим комплексный подход к пациенту и активная профилактика дальнейшего фотоповреждения. [2, с.32]

**1.2.1 Пилинги. Классификация пилингов. Показания и противопоказания к проведению процедуры пилинга**

Выбор пилинга. При работе необходимо пользоваться таблицами классификации фотостарения по Глогау и типов кожи по Фицпатрику. [20, с.362]

Таблица 1.1

Классификация фотостарения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| тип | вид морщин | стадии | возраст |
| ТИП 1 | Морщины отсутствуют | Начальная стадия фотостарения: легкие пигментные изменения, кератоз отсутствует, минимальное количество морщин | От 20 до 40 лет |
| ТИП 2 | Появляющиеся морщины | Начальная и средняя стадии фотостарения: ранние старческие лентиго, кератоз прощупывается, но явно не наблюдается, появление первых поперечных мимических морщин около рта | От 50 |
| ТИП 3 | Сформировавшиеся морщины | Развитая стадия фотостарения: явные признаки дисхромии, явные признаки кератоза, морщины видны даже при спокойной мимике. | 50 лет и старше |
| ТИП 4 | Статические морщины | Тяжелые стадии фотостарения: цвет кожи желто-серый, возможны злокачественные заболевания кожи, сплошные морщины, нет гладкой кожи, макияж не ложится - «трескается» | Старше 60 лет |

Таблица 1.2

Классификация фототипов кожи по Фитцпатрику

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип кожи | Цвет | Реакция на солнечное излучение |
| Тип 1 | белый | Всегда возникает солнечный ожог, кожа не загорает |
| Тип 2 | белый | Обычно возникает солнечный ожог, кожа загорает с трудом |
| Тип 3 | белый | Иногда появляется легкий ожог, средний загар |
| Тип 4 | Светло-коричневый | Солнечный ожог появляется редко, кожа легко загорает |
| Тип 5 | Темно-коричневый | Солнечный ожог появляется редко, кожа очень легко загорает |
| Тип 6 | Черный | Солнечных ожогов не бывает, кожа легко загорает. |

Самый легкий и безопасный поверхностный химический пилинг (ПХП), действие которого не распространяется глубже рогового слоя.

Процедуру поверхностный химический пилинг проводим с помощью альфа-гидроксикислот (гликолевая, яблочная, винная, лимонная, молочная). Для процедуры поверхностного химического пилинга используются низкие концентрации фитиновой, миндальной, трихлоруксусной кислоты. Показаниями к проведению процедуры поверхностного химического пилинга есть: 1 тип фотостарения, хроностарение, фолликулярный гиперкератоз, постакне, комедональная форма acnevulgaris. После применения ПХП улучшается внешний вид кожи, устраняется нетяжелые последствия угревой сыпи, значительно уменьшается гиперпигментация. [20, с.87]

Пилинг - это очистка верхних слоев кожи, таким образом, мы помогаем коже избавиться от мертвых клеток рогового слоя.

Слово пилинг происходит от английского «topeel» - «снимать кожицу, шелушиться» (дословно это звучит, как «очищать от корки»). В косметологии слово пилинг употребляется в двух значениях: для обозначения процесса удаления эпидермиса и в качестве названия косметических средств, употребляемых в этих целях. Целью проведения процедуры пилинга лица может быть как простое омоложение кожи, так и устранение или уменьшение разных дефектов - угрей, рубцов, следов от ожогов. Пилинг не только хорошо очищает кожу, но и усиливает кровообращение в тканях, питает кожу кислородом и даже предупреждает появление целлюлита. Другое название пилинга - эксфолиация, то есть - удаление с поверхности тела омертвевших клеток.

Осень и зима - лучшее время для проведения пилингов: в этот период солнце наименее активно, и отшелушивание не приведет к образованию пигментных пятен. Процедура обновления кожи показана практически всем. Она актуальна не только при появлении признаков старения, но и способна решить существенные эстетические проблемы: акне, удаление рубцов, шрамов, борьба с пигментными пятнами, омоложение и лифтинг, за счет уменьшения количества морщин любой этиологии (мимические морщины, дермальные и эпидермальные морщины). Глубокий пилинг является альтернативой пластической хирургии.

Процедуры пилингов отлично сочетаются с другими косметологическими процедурами: мезотерапия, инъекционная контурная пластика, инъекции ботулотоксина.

Классификация видов пилинга. В косметологии существует несколько видов классификации методов пилинга:

а) по глубине проникновения и отшелушивающим свойствам различают три вида пилинга:

· поверхностный (легкий);

· срединный;

· глубокий.

Поверхностный (легкий). В качестве активных агентов при поверхностных пилингах используют 10-30% раствор салициловой кислоты, раствор Джесснера, третиноин, 20% азелаиновую кислоту, 10-20% растворы а-гидроксикислот (AHA) и трихлоруксусной кислоты (ТСА), 5-35% растворы AHA и 25-35% растворы ТСА. Наиболее часто для осуществления поверхностного пилинга используют гликолевую кислоту. В ряду гидроксикислот у гликолевой кислоты самая маленькая молекула, а потому ее действие распространяется на все слои кожи. Воздействие на кожу с помощью 15-процентной трихлоруксусной кислоты обеспечивает поверхностный пилинг

Срединный. Срединный химический пилинг осуществляют 45% раствором ТСА или комбинированными методами: 35% раствором ТСА + снег углекислоты, 35% ТСА + раствор Джесснера, 70% гликолевой кислотой + 35% ТСА, а также 89% водным раствором фенола и AHA (70% пирувимовая кислота).

Глубокий. Для глубокого пилинга используют фенол, а также гидроксидные кислоты с низким рН и высокой концентрацией кислот.

б) по способу проведения пилинги подразделяются на:

· химические пилинги (гликолевая кислота, молочная кислота и т.д.)

· ферментативные пилинги (папаин и другие ферменты)

· физические пилинги (лазер, жидкий азот, вакуум, ультразвук)

· механические пилинги (с использованием абразивов, скрабов - микродермабразия, броссаж - использование специальных щеток для выравнивания кожи)

в) в зависимости от возраста пациента и от решаемой проблемы:

· в возрасте 25-35 лет показано проведение поверхностных пилингов, которые отлично справляются с проблемой первых поверхностных морщин. Они эффективны для профилактики фото- и биологического старения кожи.

· в возрасте 35-40 лет рекомендуются поверхностные пилинги, которые хорошо увлажняют кожу, удаляют поверхностный ороговевший эпителий и дают возможность более активному проникновению в кожу питательных и увлажняющих препаратов. При поверхностном пилинге кислота не проникает в глубокие слои кожи и не вызывает выраженного слущивания эпителия, поэтому проводить его можно, не меняя обычного образа жизни.

· в возрасте 40-45 лет поверхностные пилинги мало эффективны, так как морщины залегают уже на уровне дермы. Поэтому здесь показаны срединные пилинги. [9, с.12]

Показания и противопоказания для проведения пилинга.

При помощи пилинга можно решить множество проблем: акне, послеугревые рубцы, пигментные пятна, морщины. А при помощи курса процедур срединных пилингов можно разгладить даже морщины средней глубины, избавиться от рубцов и пигментации.

Абсолютныепротивопоказания к пилингу**.**

К данной категории относятся врожденные, либо приобретенные заболевания, лечение которых либо невозможно, либо занимает длительное время. К таким заболеваниям относятся:

· раковые заболевания

· заболевания сердечнососудистой системы

· аллергия на препараты

· заболевания герпесом

Раковые заболевания. Основой заболевания раковых больных является снижение в ходе болезни всех защитных функций организма. Таким больным запрещено проводить те виды пилингов, которые воздействуют на структуру клеток, изменяя ее (срединные и глубокие пилинги). Если у пациента рак кожи, то какие-либо воздействия на нее с помощью кислот запрещены, в целях защиты от возникновения еще более пагубных последствий

Заболевания сердечнососудистой системы. Процедура пилинга стимулирует активность всех процессов обновления клеток, тем самым увеличивая нагрузку на организм, в том числе и на сердце, в несколько раз. Пренебрежение данным противопоказанием может привести к инфаркту, либо микроинфаркту.

Аллергия на препараты, входящие в состав для пилинга. Перед началом процедуры пилинга необходимо пройти обследование на наличие у пациента аллергических реакций на определенные компоненты состава для пилинга. В результате отрицательной реакции на тот или иной компонент возможно развитие опухолей на обработанном участке кожи, появление раздражения и признаков повышенной пигментации кожи

Заболевания герпесом. Герпес - представляет собой высыпания в виде небольших пузырьков на коже. Проявляется он чаще всего на губах, либо в области носа. Избавиться от герпеса невозможно, так как он, поражая одну клетку кожи, передает информацию о ее генных изменениях другой клетке. Благодаря данному свойству, герпес может перемещаться по всей поверхности кожи, поражая отдельные ее участки. В ходе процедуры пилинга нагрузка на иммунную систему человека увеличивается, снижая защитные функции организма и активируя процесс размножение клеток герпеса

Относительные противопоказания к пилингу: данные противопоказания носят временный характер и не являются критическими. К ни относятся:

· беременность и период лактации

· гнойничковые воспаления на коже

· вирусные заболевания

Беременность и период лактации (кормления грудью). При проведении процедуры пилинга возможно попадание в кровь пациента вредных микроэлементов, например, при использовании феноловой кислоты, что повлечет за собой снижение иммунитета, как мамы, так и ребенка.

Гнойничковые воспаления на коже и другие нарушения целостности кожного покрова. При попадании кислоты на поврежденные участки кожи возможно возникновение аллергических реакции, опухолей, различных высыпаний, которые замедлят и обострят течение болезни.

Вирусные заболевания, лихорадка (высокая температура). При заражении организма вирусными заболеваниями все защитные функции организма активизируются на борьбу с ними. Эффект от процедуры пилинга в данный период будет не только минимальным, но и может вызвать обострение заболевания.

Перед тем как выбрать дату для проведения процедуры пилинга, необходимо пройти консультацию у специалиста, который определит у вас наличие определенных противопоказаний к проведению пилинга и назначит именно ту процедуру, которая принесет в вашем конкретном случае максимальный положительный эффект. [11, с.25]

Механический пилинг: По своей сути, механический пилинг сравним с тем, как профессионал шлифует поверхность - оставляя поверхность необычайно сияющей и гладкой, точно и аккуратно удаляя все неровности. Удобство такого пилинга в том, что вы не будете испытывать неприятных ощущений, а вероятность попадания инфекции практически равна нулю.

Разновидности механического пилинга. Механический пилинг имеет различную степень воздействия на кожу. Он бывает легкий и глубокий. Легкий пилинг называется броссажем, маской-пленкой или гоммажем; пилинг глубокого воздействия - микрокристаллическим пилингом.

· Броссаж - представляет собой мягкий пилинг, который вполне можно делать 2-3 раза в месяц. Он осуществляется следующим образом: щетки, состоящие из натуральной щетины, полируют вашу кожу и удаляют ороговевший слой. В результате улучшается микроциркуляция кожи, уменьшается толщина эпидермис, выравнивается цвет лица.

· Гоммажем называется пилинг, основой которого являются фруктовые кислоты - натуральные кислоты ананаса, папайи, инжира. Они ослабляют связь ороговевших кожных чешуек с кожей, безболезненно и легко удаляясь вместе с препаратом.

· Самый эффективный пилинг - микрокристаллический (микродермоабразия) - один из последних разработок в области косметологии, дерматологии и эстетической медицины. При таком пилинге под большим давлением на кожу наносятся мельчайшие частицы алюминия, которые отшелушивают ороговевший слой кожи, выравнивают и удаляют покраснения, веснушки, подтягивают кожу и делают более здоровой, молодой и красивой.

· К механическому пилингу относится коралловый пилинг. Он применяется как альтернатива сложных пилингов. В состав кораллового пилинга входят различные соли, коралловая крошка, эфирные масла, экстракты бразильских трав. Такой пилинг превосходен тем, что подходит для любого типа кожи. Он одновременно смягчает, питает и очищает кожу. Отлично удаляются отмершие клетки, очищаются поры, выравнивается рельеф, кожа становится эластичной и нежной, приобретается здоровый и свежий вид. [5, с.148]

Показания к механическому пилингу: проблемная кожа, не глубокие морщины и рубцы.

Физический пилинг. Ультразвуковой пилинг лица - процедура довольно новая. Она подходит для разных возрастов и считается одной из самых щадящих в своей области. Чаще всего ультразвуковой пилинг лица направлен на то, чтобы очистить верхний слой эпидермиса, удалить акне и излишний кожный жир. При этом такое вмешательство никак не отражается на процессе старения кожи, чего не скажешь об обычном пилинге.

Особенности процедуры ультразвукового пилинга и его эффект.

Данный вид пилинга не требует предварительного распаривания лица (как, например, механический). Кожу перед началом сеанса обрабатывают минеральной водой или специальным гелем, что позволяет достичь лучшей проводимости ультразвуковых волн. В процессе сеанса косметолог работает с основными массажными линиями лица. Волна от прибора дробит ороговевшие клетки кожи, излишки кожного сала и удаляет все лишнее. Как правило, на все это требуется не более получаса.

Во время сеанса мастер пользуется специальной лопаткой, вибрирующей из-за ультразвука. С помощью этой лопатки в кожу вводят активные вещества. Ультразвук нагревает поверхность лица до температуры 40-45°С, что позволяет расширить сосуды и увеличить количество кислорода, поступающего в клетки. Кроме того, акустическая волна уменьшает застой и отечность в тканях.

Особо стоит отметить безболезненность процедуры и отсутствие травм. После ультразвукового пилинга не останется покраснений или воспалений, единственное, может слегка порозоветь кожа, но это пройдет через несколько часов и никаких неудобств не доставит. Эффект от процедуры виден сразу, периода реабилитации не требуется. Однако часто клиентам рекомендуют повторить сеанс спустя неделю, чтобы закрепить полученный результат. А вот людям с жирной и проблемной кожей, вероятно, придется посещать косметолога чаще, чем раз в месяц (такой график посещений рекомендуется, если особых проблем нет). [21, с.108]

**1.2.2 Антивозрастная косметика**

Пептиды - одни из наиболее перспективных компонентов косметических средств. Пептиды обладают способностью проникать через слой отмерших клеток кожи и, самое важное, - обладают регуляторными свойствами, то есть они способны влиять на жизнедеятельность живых клеток. Иными словами, с помощью пептидных комплексов можно управлять процессами, протекающими в коже, старением в том числе.

Пептиды - это природные или синтетические соединения, молекулы которых состоят из остатков аминокислот (двух и более), связанных между собой пептидными (амидными) связями. В живых клетках пептиды синтезируются из аминокислот либо образуются в ходе распада белков. По своей сути пептиды - это короткие цепочки белков. Многие природные биологически активные пептиды (гормоны, антибиотики и т.д.) на сегодняшний день получают путём химического синтеза.

Главное отличие пептидов от аминокислот и белков в том, что пептиды не обладают видоспецифичностью. Например, коллаген рыб в составе крема не улучшит состояния кожи человека; а если белок коллагена рыб расщепить и ввести в состав крема полученные пептиды, от такого косметического продукта можно ожидать омолаживающего эффекта (хотя все косметологи склоняются к мнению, что химически синтезированные пептиды безопаснее тех, что получены расщеплением белков живой природы). Пептиды универсальны и имеют строго заданную биологическую активность. Исследования показывают, что пептиды в составе косметических средств, нетоксичны и безопасны.

Функции пептидов:

Стимулируют образование коллагена и предотвращают образование поперечных сшивок;

Увеличивают упругость кожи;

Снимают воспаления и стимулируют процессы регенерации;

Способствуют синтезу гликозаминогликанов;

Способствуют восстановлению микроциркуляции крови;

Активизируют супероксиддисмутазу (СОД);

Повышают естественные механизмы антиоксидантной защиты;

Контролируют меланогенез (образование меланина).

Пептидная косметика - одно из самых перспективных направлений anti-age косметологии, позволяет быстро уменьшить видимые проявления старения кожи. Благодаря своей впечатляющей эффективности и глубине научных изысканий, пептиды используются только в самых дорогих продуктах по уходу за кожей. Омолаживающие кремы с пептидами необходимо использовать 2 раза в день в течение 4 недель до появления заметных результатов.

Существуют различные типы пептидов, используемых в антивозрастных косметических средствах. Самые известные и интересные на сегодняшний день синтетические пептиды, используемые в космецевтике - это ботоксоподобные пептиды (например, Ацетил-гексапептид-3) и пептиды для восстановления дермального матрикса. Ботоксоподобные пептиды способны замедлить высвобождение нейромедиаторов, мешая передаче импульсов (а не блокируя, как ботокс) от нервных волокон к мимическим мышцам. Пептиды для восстановления дермального матрикса стимулируют воспроизводство необходимых белков и некоторых других веществ для поддержания кожи в оптимальном состоянии. [18, с.73]

Лифтинг маски.Эффективное средство ухода за кожей, восстановление тонуса и здорового сияния кожи. Лифтинговая маска - это процедура по уходу за склонной к увяданию кожей лица, шеи и декольте, способствующая омоложению, укреплению, восстановлению тонуса и эластичности эпидермиса, моделированию овала лица.

Эффект лифтинга обеспечивают косметические средства, в состав которых входят активные стимулирующие вещества, оказывающие мгновенный эффект подтяжки кожи, придающие ей сияние и молодость. Это различные натуральные компоненты растительного и животного происхождения: клеточные экстракты, коллаген, эластин, гиалуроновая кислота, термальная вода, морские водоросли, экстракты альпийских трав, тропических растений, которые увлажняют кожу, борются с отеками, морщинами и пигментными пятнами, повышают тонус и тургор кожи. Так витамины С, А, Е, полифенолы уменьшают влияние свободных радикалов, способствующих преждевременному старению кожи. Протеиновые комплексы, макро- и микроэлементы оказывают двойное воздействие на поверхностные и более глубокие слои кожи, стимулируют обмен в клетках, повышают активность митохондрий, способствуют разглаживанию морщин, активизации собственных резервов кожи, укреплению контуров лица, регенерации и подтяжке кожи. Масла (апельсиновое, ростков пшеницы, сои и другие), разнообразные стимулирующие вытяжки и экстракты оказывают стимулирующее действие на сосуды, увлажняют кожу, препятствуя ее обезвоживанию, создают на коже так называемую "сетку", которая, сжимаясь, подтягивает кожу, повышает упругость и эластичность.[6, с.48]

**1.2.3 Солнцезащитные крема**

Солнцезащитный крем, он же крем для загара - это химический состав, который предохраняет кожу человека от вредного воздействия солнечных ультрафиолетовые лучей (UV). Существует два вида ультрафиолетового излучения: UVA и UVB. Вредное влияние на кожу оказывает излучение UVB: оно становится причиной ожогов и повышает риск развития рака кожи. В свою очередь излучение UVA действует менее заметно: от него не бывает ожогов и покраснений, зато именно оно является причиной появления веснушек, пигментных пятен и других признаков старении кожи. Свести вредоносные воздействия солнечных лучей могут только специальные солнцезащитные кремы.

Что такое SPF? Каждый крем для загара имеет уровень защиты, который обозначается буквами SPF (SunProtectorFactor) и цифрами. SPF от 15 и выше прекрасно защищают кожу от излучения UVB.

Цифра высчитывается следующим образом. Считается, что незащищенная кожа под воздействием солнечного света покраснеет уже через 20 минут. Крем SPF 15 увеличивает этот срок в 15 раз: то есть защищает кожу в течение примерно 5 часов.

Существует еще одна зависимость. Крем SPF 15 блокирует от попадания на кожу примерно 93% UVB-лучей. Крем SPF 30 блокирует 97%. Крем SPF 50 блокирует 99%. Разница между 93, 97 и 99 процентами может показаться незначительной, однако если кожа слишком болезненно реагирует на солнечные лучи или имеется предрасположенность к раку кожи, дополнительные несколько процентов защиты сыграют решающую роль. Кроме того, обращаем внимание на то, что ни один крем не способен уловить 100% UV-излучения.

Необходимо сделать ряд важных дополнений. Во-первых, крем любого уровня защиты полностью эффективен лишь первые два часа, после чего степень защиты падает. Таким образом, слой крема на коже рекомендуется возобновлять примерно каждые два часа. Во-вторых, покраснение кожи - это реакция на лучи UVB, но вы понятия не имеете, какой эффект на вас оказывают в это же самое время лучи UVA. Даже самые вредоносные воздействия лучей UVA редко приводят к моментальному покраснению кожи и становятся заметны лишь через какое-то время.

Кому необходимо пользоваться кремом для загара?

Это может показаться неожиданным, но специалисты советуют всем людям старше 6 месяцев использовать солнцезащитный крем ежедневно. Даже офисные работники получают повышенную ультрафиолетовую радиацию в редкие периоды выхода на улицу. Кроме того, большинство окон в зданиях не являются препятствием для лучей UVA.

Дети младше 6 месяцев должны быть скрыты от прямых солнечных лучей постоянно - то есть находиться в тени или быть одетыми в закрытую одежду. [14, с.128]

кожа фотостарение антивозрастной косметический

**Глава 2. Санитарные правила устройства и содержания косметических кабинетов при учреждениях коммунального и бытового обслуживания населения**

**.1 Санитарные правила и нормы при оказании косметических услуг**

Требования к размещению организаций

. Организации коммунально-бытового назначения, оказывающие парикмахерские и косметические услуги, могут размещаться как в отдельно стоящем здании, так и в пристроенном, встроенно-пристроенном к жилым и общественным зданиям (в составе предприятий бытового обслуживания и общественных торговых центров, центров красоты и здоровья, бань, гостиниц и других общественных зданий).

. Допускается размещение организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, на первых этажах жилых зданий либо на двух этажах (первый и второй) при наличии изолированного входа от жилой части и автономной системы вентиляции, в подвальных и цокольных этажах зданий, в торговых центрах и комплексах без естественного освещения при условии соблюдения гигиенических требований к воздухообмену помещений и параметров микроклимата, использования ламп дневного света с улучшенной цветопередачей и выполнения мероприятий, предусмотренных гигиеническими требованиями к организации технологических процессов, производственному оборудованию и рабочему инструменту.

. В общественных зданиях - домах отдыха, санаториях, интернатах, организациях здравоохранения и социального обслуживания, предназначенных для постоянного проживания престарелых и инвалидов, центрах социального обслуживания, медицинских организациях, в том числе в стационарах, для обслуживания пациентов и персонала - допускается размещение организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, на любых этажах при соблюдении требований настоящих санитарных правил.

Требования к устройству и оборудованию помещений

. В помещении организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, должно быть выделено помещение либо специальное место для дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов, оборудованное раковиной с подводкой горячей и холодной воды.

. Кабинеты - косметический, педикюра, массажа, солярий, пирсинга, татуажа - должны размещаться в отдельных помещениях.

. В косметических кабинетах допускается организация до 3 рабочих мест при условии их изоляции перегородками высотой 1,8-2,0 м.

. Рабочие места оборудуются мебелью, позволяющей проводить обработку моющими и дезинфицирующими средствами.

. Допускается совмещение комнаты приема пищи с гардеробной для персонала при численности работников в смене менее 10 человек, а также совмещение вестибюля с гардеробом для посетителей и залом ожидания.

. Помещения для хранения чистого белья и парфюмерно-косметических средств оборудуются стеллажами или шкафами; для грязного белья - емкостями с крышками, покрытие которых позволяет проводить их мытье и дезинфекцию.

. На рабочем месте допускается хранение парфюмерно-косметической продукции, используемой в течение рабочей смены, с учетом соблюдения требований к условиям хранения, указанным в инструкции по применению.

Требования к внутренней отделке помещений.

. Материалы (водостойкие краски, эмали, кафельные и глазурованные плитки, материалы с ламинированным покрытием и другие), используемые для отделки помещений организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, должны иметь документы, подтверждающие в установленном порядке безопасность используемой продукции.

. Поверхности стен, потолков и полов, наружная и внутренняя поверхность мебели должны быть гладкими, легко доступными для влажной уборки и устойчивыми к обработке дезинфицирующими средствами.

. Покрытие полов в организациях коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, в том числе солярия (линолеум, метлахская, керамогранитная плитка, дощатые (окрашенные), паркетные полы и другие), должно быть гладким и позволяющим проводить влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

Требования к водоснабжению и канализации.

. Организации коммунально-бытового назначения, оказывающие парикмахерские и косметические услуги, должны быть оборудованы системами централизованного водоснабжения, в том числе горячего, и канализации.

. Качество используемой воды должно соответствовать гигиеническим требованиям к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

. При отсутствии в населенном пункте централизованных систем водоснабжения и канализации организации коммунально-бытового назначения, оказывающие парикмахерские и косметические услуги, оборудуются автономными системами.

. При отсутствии централизованного горячего водоснабжения допускается установка как проточных, так и непроточных водонагревающих устройств.

. Все производственные и санитарно-бытовые помещения оборудуются стационарными санитарно-техническими приборами.

Требования к микроклимату помещений

. В организациях коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, должно обеспечиваться соблюдение параметров микроклимата, указанных в приложении 2 к настоящим санитарным правилам.

. Нагревательные приборы должны иметь гладкую поверхность, позволяющую осуществлять влажную уборку. Отопительные приборы следует размещать в местах, доступных для очистки, осмотра и ремонта.

. Не допускается использование вентиляционных камер в качестве подсобных помещений и кладовых.

. В помещениях организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, следует предусматривать общеобменную механическую приточно-вытяжную вентиляцию с кратностью воздухообмена, указанной в приложении 3 к настоящим санитарным правилам. Система вентиляции для всех помещений организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, может быть общей, за исключением подсобных и санитарно-бытовых помещений.

Требования к искусственному и естественному освещению

. Освещенность на рабочих местах должна соответствовать гигиеническим нормативам, указанным в приложении 4 к настоящим санитарным правилам.

. Для общего и местного искусственного освещения производственных и вспомогательных помещений могут быть использованы лампы накаливания, люминесцентные и галогенные лампы с защитной арматурой, светодиодные, компактные люминесцентные лампы.

. На всех рабочих местах маникюрных и педикюрных кабинетов, кабинетов декоративной косметики должно быть предусмотрено комбинированное освещение (общее и местное). На рабочих местах в помещениях парикмахерских допускается применение общего освещения.

Требования к содержанию помещений и организации санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима работы.

. Все помещения и оборудование должны содержаться в чистоте. В организациях коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги, необходимо осуществлять профилактическую дезинфекцию, включающую обеззараживание поверхностей помещения, мебели, оборудования, воздуха, инструментов, белья, спецодежды и других предметов, используемых в работе, а также дезинсекцию и дератизацию.

. В целях проведения профилактической дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации должны применяться физические методы и/или химические дезинфекционные средства, прошедшие государственную регистрацию в установленном порядке.

Все манипуляции, которые могут привести к повреждению кожных покровов и слизистых оболочек, осуществляются с применением стерильных инструментов и материалов. Изделия многократного применения перед стерилизацией подлежат предстерилизационной очистке.

Разрешается применение дезинфекционных средств, дезинфекционного и стерилизационного оборудования, имеющих документы, подтверждающие в установленном порядке безопасность используемой продукции.

. Не допускается наличие грызунов и бытовых членистоногих (насекомых, клещей) во всех основных и подсобных помещениях.

. Влажная уборка помещений (протирка полов, мебели, оборудования, подоконников, дверей) должна осуществляться не менее двух раз в день (в том числе по окончании работы) с использованием моющих и дезинфицирующих средств или средств, обладающих одновременно моющим и дезинфицирующим действием.

Для уборки основных и вспомогательных помещений, а также санузлов должен быть выделен отдельный уборочный инвентарь. Уборочный инвентарь (ведра, тазы, ветошь, швабры) маркируют с указанием помещений и видов уборочных работ, используют строго по назначению, обрабатывают и хранят в специально выделенном помещении (или шкафчике). По окончании уборки инвентарь обрабатывают моющими и дезинфицирующими средствами и просушивают.

. Не реже одного раза в неделю во всех помещениях должна быть проведена генеральная уборка в соответствии с графиком, утвержденным администрацией. Во время генеральной уборки моют и обрабатывают дезинфицирующими растворами стены, пол, плинтусы, двери, окна, мебель и оборудование.

. Для предупреждения распространения парентеральных гепатитов, ВИЧ-инфекции, туберкулеза, грибковых заболеваний и других инфекций проводится дезинфекция и стерилизация применяемых изделий и инструментов.

. Для обслуживания клиентов должно использоваться только чистое белье. Запас чистого белья (полотенца, салфетки, простыни и другое) должен быть в количестве, обеспечивающем его индивидуальное применение для каждого клиента. Хранение чистого, использованного белья, парфюмерно-косметических, а также моющих и дезинфицирующих средств должно быть раздельным. Хранение чистого белья на открытых стеллажах или на рабочих местах допускается только в индивидуальной упаковке.

Разрешается использование одноразовых шапочек, накидок, полотенец, простыней, салфеток. Пеньюары из синтетической ткани должны применяться только с чистой хлопчатобумажной салфеткой или одноразовым подворотничком.

. После каждого клиента использованное белье подлежит стирке, а при необходимости и дезинфекции (при угрозе распространения инфекционных и паразитарных заболеваний), а одноразовое - удалению (утилизации).

. Стирка использованного белья и рабочей одежды должна проводиться централизованно. Допускается организация стирки использованного белья непосредственно в парикмахерской при наличии отдельно выделенного помещения со специальным оборудованием.

. Электроды к косметическому оборудованию и приборам протирают дважды тампоном, смоченным в дезинфицирующем растворе (с интервалом 15 мин.), не вызывающем коррозию, в концентрациях, применяемых при вирусных гепатитах.

. Инструменты, используемые для манипуляций, при которых возможно повреждение кожных покровов или слизистых оболочек (маникюр, педикюр, татуаж, пирсинг, пилинг, косметические услуги), после каждого клиента без предварительного промывания водой помещают в дезинфицирующий раствор. Дезинфекцию осуществляют по режиму, применяемому при вирусных гепатитах. После окончания дезинфекции инструменты подвергают предстерилизационной очистке и стерилизации.

. Оборудование, аппаратура и материалы, используемые для стерилизации инструментов, должны иметь документ, подтверждающий их безопасность при использовании, и инструкцию по применению на русском языке.

. Для организации противоэпидемического режима и повседневного контроля режима дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов, используемых при маникюре, педикюре, татуаже, пирсинге, пилинге и косметических услугах, руководителем организации назначается работник, прошедший обучение.

. Для обеспечения дезинфекционных мероприятий должен быть запас средств для дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации, прошедших государственную регистрацию в установленном порядке.

. Емкости с рабочими растворами средств должны быть снабжены крышками, иметь четкие надписи с указанием названия средства, его концентрации, назначения, даты приготовления рабочего раствора. В целях профилактики профессиональных заболеваний кожи, глаз и верхних дыхательных путей у работников необходимо:

· обеспечить централизованное приготовление рабочих дезинфицирующих растворов в специальных помещениях с механической или естественной приточно-вытяжной вентиляцией (при наличии отдельного помещения) либо в специально оборудованном месте;

· насыпать сухие дезинфицирующие средства в специальные емкости с постепенным добавлением воды;

· максимально использовать исходные дезинфицирующие препараты в мелкой расфасовке;

· плотно закрывать крышками емкости с рабочими дезинфицирующими растворами. Все работы с ними выполнять в резиновых перчатках;

· неукоснительно соблюдать мероприятия по безопасности труда в соответствии с инструкцией на применяемое дезинфицирующее средство и с использованием средств индивидуальной защиты.

16. С целью профилактики заражения парентеральными гепатитами и ВИЧ-инфекцией все манипуляции, при которых может произойти загрязнение рук кровью, следует проводить в резиновых перчатках. Во время работы все повреждения кожных покровов должны быть изолированы напальчниками, лейкопластырем. В целях личной профилактики работники должны быть обеспечены медицинской аптечкой.

Работники обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены:

· перед началом и после окончания обслуживания клиента тщательно мыть руки мылом;

· в косметических кабинетах для обработки рук применять кожные антисептики, разрешенные к использованию в установленном порядке;

**2.2 Охрана труда при проведении косметических процедур**

Инструкция по охране труда для косметика устанавливает требования по охране труда предъявляемые к работникам, выполняющим косметические услуги для населения. Косметику при выполнении работ не разрешается:

· находиться в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные или токсические вещества на рабочем месте или в рабочее время, курить в неустановленных местах;

· выполнять работу без применения полагающихся СИЗ, рабочей одежды.

На косметике в процессе труда могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

· поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании в помещении;

· острые кромки на поверхностях инструментов, оборудования, инвентаря;

· воздействие горячих жидкостей;

· химические вредные вещества в воздухе рабочей зоны (парфюмерно-косметические средства, моющие средства, средства дезинфекции и другие).

Работникам, согласно типовым отраслевым нормам для соответствующих профессий и должностей, бесплатно выдаются следующие средства индивидуальной защиты: халат; туфли профилактические или тапочки кожаные; перчатки резиновые.

Требования по охране труда перед началом работы

Косметик обязан перед началом работы:

· надеть чистую рабочую одежду и специальную обувь;

· снять на время работы браслеты, часы, кольца;

· подготовить полотенце для личного пользования;

· соответствие рабочего места требованиям безопасности. При необходимости привести его в порядок, убрать посторонние предметы, освободить подходы к оборудованию, мебели;

· достаточность освещенности рабочего места;

· комплектность используемого оборудования, электрических приборов, инвентаря. Использование неисправного оборудования, электрических приборов, мебели и инвентаря не допускается;

· разместить в удобном порядке все инструменты, парфюмерно-косметические средства, емкости со средствами дезинфекции.

Требования по охране труда при выполнении работы

Косметик обязан при выполнении работы:

· выполнять только ту работу, которая входит в круг его профессиональных обязанностей и которой он обучен;

· работать только с исправным, тщательно продезинфицированным инструментом;

Любое повреждение кожи, слизистой дезинфицировать раствором перекиси водорода (3%) или йода (5%), а также можно использовать этиловый спирт (70%). Альбуцид (20-30%).

· использованное белье убирать после каждого клиента в специально отведенное место;

· емкости с рабочими средствами дезинфекции плотно закрывать крышками;

· убирать использованные салфетки, тампоны, пролитые парфюмерно-косметические средства, средства дезинфекции и воду;

· открывать краны с горячей и холодной водой медленно, без рывков и усилий;

· не загромождать проходы к другим рабочим местам, пути эвакуации;

· включать и отключать электрические приборы, настольную лампу сухими руками. При извлечении электрической вилки из розетки держаться за корпус вилки, не дергать за подводящий провод;

· не разбирать и не пытаться самостоятельно ремонтировать электрические приборы;

· не подсушивать влажное белье (салфетки, полотенца) на электронагревательном оборудовании. Влажное белье следует сушить в специально оборудованном месте для сушки белья;

· тщательно промывать с использованием щетки моющим средством и дезинфицировать в соответствии с инструкцией по применению ванны (ванночки) для выполнения косметических процедур после обслуживания каждого клиента;

Применение самодельных косметических средств не допускается.

На парфюмерно-косметические средства, используемые в работе, должны быть документы, удостоверяющие их безопасность.

Не допускается присутствие на рабочем месте посторонних лиц.

Требования по охране труда по окончании работы

По окончании работы косметик обязан:

· отключить и отсоединить от электрической сети (вынуть вилку из розетки) используемые электрические приборы, убрать в отведенные для хранения места;

· очистить, продезинфицировать комплекты рабочих инструментов, инвентарь, рабочее место;

· промыть емкости для дезинфекции и хранения инструментов с использованием щетки моющим средством, удалить средство дезинфекции из рабочих емкостей;

· плотно закрыть пробки (крышки) всех флаконов;

· провести обработку кистей;

· убрать в специально выделенные места хранения инвентарь, средства дезинфекции и парфюмерно-косметические средства;

· проветрить помещение;

· убедиться в закрытии водозапорных кранов;

· отключить рабочее освещение;

· сообщить своему непосредственному руководителю обо всех неисправностях, возникших во время работы, и принятых мерах по их устранению;

· снять рабочую одежду, специальную обувь и другие СИЗ и убрать их в установленные места хранения;

· вымыть руки водой с моющим средством, принять душ;

**Глава 3. Практическая разработка протоколов косметических процедур и рекомендаций по домашнему уходу направленных на коррекцию фотостарения**

**.1 Организация рабочего места к проведению косметических процедур**

1. Кушетку нужно застелить одноразовой простынёй

2. Попросить клиента прилечь на кушетку и убрать его волосы под шапочку. Укрываем пледом

3. Набрать теплой воды в емкость для смачивания (ватных дисков, косметических салфеток)

4. Затем на рабочий столик поставить все инструменты и материалы, которые нужны для проведения процедуры: емкость для использованного материала, емкость для средства, ватные диски, ватные палочки, емкость с водой, салфетки

5. Технологу нужно вымыть руки с мылом и вытереть руки личным полотенцем

6. Обработать руки дезинфицирующим средством

7. Присесть на стул у изголовья клиента, а на колени положить личное полотенце для рук, и можно приступать к процедуре

8. При проведении процедур связанных с химическими веществами травмирующими кожу работаем в одноразовых перчатках (нитриловых, виниловых и т.п.)

Косметические средства: работаем на профессиональной российской косметике Альпика.

. Мультикислотный пилинг / Ферментативный пилинг

2. Средства для демакияжа (пенка, молочко)

. Тоник нейтрализатор

. Маска восстанавливающая после химического пилинга, альгинатная маска, термопластические бинты

. Тоник

. Защитный крем

Косметические инструменты, косметические средства, расходные материалы используемые для проведения поверхностного пилинга

. Простыня (одноразовая)

2. Шапочка (одноразовая)

. Ватные диски.

. Кисти (маркированные) 2 шт.

. Емкости (маркированные)

**3.2 Протокол проведения косметической процедуры для клиента 25 лет с первыми признаками фотостарения**

При составлении протокола учитывалась степень повреждения кожи и индивидуальные особенности клиента. В протоколе описываются этапы косметических процедур, приблизительное время провождения и пошаговое выполнение.

Таблица 3.1

Протокол процедур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Время | Процедура |
| Встреча клиента | 5-10 мин. | Включить релаксирующую музыку, предложить чай/кофе. Заполняем индивидуальную карту клиента. |
| Демакияж | 5 мин. | Нанести на кончики пальцев очищающее средство, затем разотрите очищающее средство по всему лицу по линиям наименьшего растяжения кожи. Массируйте таким образом лицо в течение 20-30 с. по линиям наименьшего растяжения кожи, чтобы средство для снятия макияжа успело полностью растворить косметику и грязь. Затем сотрите очищающее средство при помощи салфетки или ватного тампона |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте по линиям наименьшего растяжения кожи. |
| Ферментативный пилинг | 10-15 мин. | 5г порошка смочить с таким же кол-вом холодной воды или нейтрального тоника. Широкой веерной кистью равномерно распределить препарат по линиям наименьшего растяжения кожи. 2 ватных диска смочить в прохладной воде либо тонике и закрыть область глаз. Направить струю вапоризатора на 2-3 минуты. Оставить препарат еще на 10 минут. Смыть остатки при помощи спонжей смоченных в теплой воде. |
| Нанесение альгинатной маски | 15-20 мин. | 5гр. Порошка отсыпать в отдельную емкость, смешать с холодной водой и добавить 1-2 капли эфирного масла, шпателем распределить по коже толстым слоем. Выдержать 15-20 мин. Одним пластом снять маску с кожи, остатки смыть спонжами смоченными в теплой воде. Под маску мы наносим смесь эфирных масел. Готовим смесь, смешиваем в соотношении: 3мл базового миндального масла и 3 капли эфирного масла ромашки лекарственной. Перед проведением процедуры проверяем на индивидуальную непереносимость эфирных масел. Делаем кожную пробу на коже в области запястья, оцениваем результат через 15 мин. |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте. |
| Защитный крем | 1-2 мин. | Нанести защитный крем легкими похлопывающими движениями на лицо, шею и декольте |

Назначение проводимых процедур:

Этап. Встреча клиента. Оцениваем состояние кожи, собираем анамнез и заполняет индивидуальную карту клиента. (При сборе анамнеза особое внимание уделяется аллергическому статусу, и какие процедуры он проводил раньше. Выслушав пожелания пациента, мы расписываем протокол процедур и знакомим с ним нашего пациента. Наша общая задача вернуть лицу молодость. Объясняем целесообразность каждой процедуры, интервал их проведения и ценовую политику. Немаловажное значение имеет подбор средств в домашний уход по типу кожи и имеющейся проблеме.

2 Этап. Демакияж - поверхностное очищение кожи лица и шеи. Его задача - устранение с поверхности кожи следов пыли, кожного жира, косметических препаратов, декоративной косметики

У клиента Комбинированная (смешанная) кожа - это наиболее часто встречающийся тип кожи. Как выглядит комбинированная кожа:

· неравномерный цвет кожи лица

· в Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок) жирный блеск, расширенные поры, склонность к образованию угрей

· кожа на щеках более ровная, мелкопористая, может быть сухой. Какие особенности ухода за комбинированной кожей? Основная задача ухода: при ярко выраженном смешанном типе кожи приходится пользоваться средствами для различных типов кожи.

Средства: сливки косметические, мусс для умывания, лосьон для снятия макияжа с век

Техника выполнения

Выполняем в следующей последовательности:

демакияж губ;

демакияж век;

демакияж кожи лица и шеи.

) Демакияж губ

Смочить ватную палочку или ватный диск сливками косметическими. Зафиксировать уголки рта большим и указательным пальцами, аккуратно снять помаду с верхней и нижней губы. Остатки средства промокнуть влажным ватным диском.

) Демакияж век (каждое веко обрабатывается отдельно)

Половинку ватного диска смочить в теплой воде и выжать, положить на нижнее веко под ресницы. Попросить клиента закрыть глаза.

Ватной палочкой, смоченной в лосьоне для снятия макияжа с век, очистить сначала верхнее веко по направлению от внутреннего угла глаза к внешнему (ватная палочка параллельна веку).

Тушь снимается на ватный диск от корней ресниц к их кончикам. Нижнее веко очищается ватной палочкой, смоченной в лосьоне, по направлению от внешнего угла глаза к внутреннему.

) Демакияж кожи лица и шеи

Используем мусс для умывания.

Направление: по массажным линиям

Техника выполнения: спиралевидные круговые движения пальцами обеих рук.

Увлажнить кожу лица водой промокающими движениями. Выдавить на ладонь несколько капель мусса и равномерно распределить его по влажному лицу. Произвести очищение двумя руками круговыми спиралевидными движениями по массажным линиям лица.

Очищение провести 2-3 раза по массажным линиям.

1. После очищения смыть молочко (мусс) косметическими салфетками, смоченными в воде. Остатки влаги промокнуть бумажной салфеткой, сложенной треугольником: сначала одну сторону лица, затем другую. Не оставлять излишки влаги на коже.

этап. Тонизирование кожи лица и шеи

Средства: Увлажняющий тоник для сухой и чувствительной кожи

Рекомендации: дайте тонику впитаться.

Техника выполнения: ватные диски смочить тоником, протереть лицо и шею по массажным линиям (движения прямые, поглаживающие или промокающие). [6, с. 24]

При тонизации кожи удаляются остатки очищающего средства, восстанавливается рН кожи и сужаются поры.

этап. Ферментативный пилинг (Энзимный)

Щадящая разновидность химического пилинга <http://www.gala-beauty.ru/piling\_chemical.htm>. Применяется для области лица, шеи и декольте, считается "мягким" пилингом: практически не сушит кожу (некоторые виды ферментного пилинга наоборот, увлажняют); постпилинговый уход обычно - маска, а не курс мезотерапии.

### Ферментный пилинг делают:

- для осветления пигментных пятен;

для профилактики старения кожи;

при куперозе;

при себорее, воспалениях, мелкой угревой сыпи и постакне;

при псориазе и других кожных проблемах.

Входящие в состав энзимного пилинга растительные ферменты расщепляют и отшелушивают ороговевшие частички эпителия, растворяя их

### Состав пилинга

Пилинг обычно содержит энзим папайи - папаин, но может включать и другие фитоэнзимы. Нередко в состав входят экстракты ананаса, инжира, винограда, грейпфрута, граната, тыквы и других плодов. Есть составы для ферментного пилинга с лакто-и бифидобактериями, которые еще и прекрасно увлажняют кожу. Основой состава также может быть липаза, химотрипсин и трипсин из сока поджелудочной железы животных. Чем больше ферментов в препарате, тем сильнее эффект. Для более глубокого воздействия на кожу в состав включают ретинол или кислоты.

Средства: БИО-энзимный пилинг

Техника выполнения

Маску смешать с водой (38 0C) до кашеобразного состояния. 1 -й способ. Нанести на кожу лица и шеи спиралевидными движениями и массировать в течение 2-3 мин периодически смачивая руки водой (допускается работа вокруг глаз). Использование брассажной щёточки усилит действие пилинга. 2-й способ. Шпателем или кисточкой нанести маску на кожу лица и шеи, через 10-15 минут смыть водой. Применять с вапоризатором, вапозоном или пищевой пленкой. [2, с.481]

5 этап. Нанесение альгинатной маски.

Альгинатная маска

Альгинатные маски представляют собой косметологический продукт на основе альгинатов - вытяжки из бурых морских водорослей. Целебные свойства альгинатов применяются не только в косметологии, но и для производства лекарств, заживляющих раны и ожоги. Альгинатные маски изготавливаются в виде порошка, который разводится водой перед нанесением за 3 минуты, тщательно перемешивается и быстро наносится на кожу лица. Пациентка должна принимать процедуру лежа, в спокойном и расслабленном состоянии. Через пять минут маска застывает, слегка стягивается и напоминает резину. Эта ее особенность усиливает кровообращение и улучшает отток лимфы в области лица. Время экспозиции 15-20 минут.

Альгинатная маска наносится шпателем по массажным линиям, либо снизу вверх на лицо и шею, избегая щитовидную железу. Можно наносить на губы и глаза, если человек не страдает клаустрофобией. Кроме того, целый ряд эффектов делает их уникальным средством для профилактики старения кожи:

• Охлаждение и освежение кожи лица

• Сужение расширенных пор

• Противовоспалительный эффект

• Рассасывающий эффект в области застойных пятен после угревой сыпи

• Увлажнение сухой кожи и подсушивание жирной; питание комбинированной кожи лица

• Усиление способности клеток кожи усваивать кислород для нормальной жизнедеятельности

• Разглаживание мелких морщинок за счет усиления продукции коллагена, и, как следствие, подтягивание контуров лица - эффект лифтинга

• Противоотечный эффект

• Заметное улучшение цвета лица

Под альгинатную маску наносим эфирное масло ромашки лекарственной в смеси с миндальным маслом. Эффективное применение эфирных масел при проблемах кожи обусловлено рядом аспектов: местными и общими свойствами эфирных масел, мягкостью действия, высокими терапевтическими результатами, Свойства эфирного масла ромашки - увлажняющее действие, а так же оно имеет лифтинг эффект. [18, с.112]

Способ приготовления: на 5 мл транспортного масла добавить 2 капли ромашки.

6 этап. Тонизация

этап. Нанесение солнцезащитного крема

Ежедневное использование солнцезащитных средств - эффективный способ профилактики онкологических заболеваний или преждевременного старения кожи. Бытует ошибочное мнение, что пользоваться солнцезащитной косметикой следует, когда кожа поддаётся непосредственному интенсивному воздействию солнца, например, при посещении пляжа. Повреждения от этого вида излучения носят кумулятивный характер, поэтому настоящий ущерб исходит от общего воздействия солнца на кожные покровы в течение всей жизни человека. Воздействие солнечного света провоцирует образование свободных радикалов в коже. Они представляют собой отдельные атомы кислорода или молекулы на их основе, которые отличаются крайней неустойчивостью. Чтобы стабилизироваться, свободные радикалы «похищают» электроны из других структур эпидермиса, например, клеточных мембран иди ДНК. При изменении последней нарушается «план» восстановления клеток, что может послужить биохимической предпосылкой развития рака. Кроме того, подобные процессы вызывают ряд воспалительных реакций, которые устраняют ферменты, что разрушает коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту в коже. В результате появляются морщины, кожные покровы становятся дряблыми, а их текстура более грубой. Вследствие кумулятивного воздействия солнца возможно появление патологических наростов на коже или злокачественных опухолей. [14, с. 53]

**.3 Протокол проведения косметической процедуры для клиента возраста 30 лет по коррекции фотостарения**

При составлении протокола учитывалась степень повреждения кожи и индивидуальные особенности клиента. В протоколе описываются этапы косметических процедур, приблизительное время провождения и пошаговое выполнение.

Таблица 3.2

Протокол процедур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Время | Процедура |
| Встреча клиента | 5-10 мин. | Можно включить релаксирующую музыку, предложить чай/кофе. Оцениваем состояние кожи, собираем анамнез и заполняем индивидуальную карту клиента. |
| Демакияж | 5 мин. | Нанести на кончики пальцев очищающее средство, затем разотрите очищающее средство по всему лицу по линиям наименьшего растяжения кожи. Массируйте таким образом лицо в течение 230 с. по линиям наименьшего растяжения кожи, чтобы средство для снятия макияжа успело полностью растворить косметику и грязь. Затем сотрите очищающее средство при помощи салфетки или ватного тампона |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте по линиям наименьшего растяжения кожи. |
| Мульти-кислотный 5% пилинг | 10-15 мин. | Веерообразной кисточкой наносим раствор пилинга в следующем порядке: лоб, подбородок, переферия, нос, щеки наносить раствор единичными, горизонтальными движениями с одинаковым давлением по всей поверхности лица. Может возникнуть чувство стянутости кожи, время экспозиции 5-7 минут. Нейтрализовать действие препарата в обратном порядке, протирать большим количеством тоника нейтрализатора. |
| Добавление эфирных масел и альганатная маска | 15-20 мин. | 5гр. Порошка отсыпать в отдельную емкость, смешать с холодной водой и добавить 1-2 капли эфирного масла, шпателем распределить по коже толстым слоем. Выдержать 15-20 мин. Одним пластом снять маску с кожи, остатки смыть спонжами смоченными в теплой воде. Под маску мы наносим смесь эфирных масел. Готовим смесь, смешиваем в соотношении: 3мл базового миндального масла и 3 капли эфирного масла герани. Перед проведением процедуры проверяем на индивидуальную непереносимость эфирных масел. Делаем кожную пробу на коже в области запястья, оцениваем результат через 15 мин. |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте. |
| Защитный крем | 1-2 мин. | Нанести защитный крем легкими похлопывающими движениями на лицо, шею и декольте. |

Назначение проводимых процедур

Косметический процедуры по 1 этап встреча клиента, 2 этап демакияж, 3 этап тонизация, 4 этап нанесение защитного крема, 5 этап альгинатная маска.

этап. Мультикислотный 5% пилинг.

Включает в себя ряд кислот, позволяющих очистить кожу от отмерших клеток, «черных точек», способствует сужению пор. Пилинг помогает коже восстановить баланс самоочищения, освободив её от излишков сала и иных глубоких загрязнений.

В состав пилинга входят три активных комплекса:

Фруктовые кислоты (яблочная, лимонная, виноградная, винная) - действенное и в то же время щадящее средство борьбы с ороговевшим слоем эпидермиса. Они растворяют естественную связку, скрепляющую омертвевшие клетки кожи, удаляют эти клетки и стимулируют регенерацию кожного покрова. Фруктовые кислоты способствуют разглаживанию мелких морщин, уменьшают степень пигментации кожи.

Янтарная кислота - действует более глубоко. Она проникает в больные и поврежденные клетки, возобновляя их естественные процессы и поддерживая их правильное функционирование. Этим она не только борется со следствиями угревой, жирной, сухой, чувствительной и увядающей кожи, но и устраняет причины. Благодаря янтарной кислоте происходит быстрое заживление микротравм кожи, предупреждается появление морщин и образование рубцов.

Гликолевая кислота оптимизирует влияние других кислот, обеспечивая процедуру пилинга мягкостью, способствуя отбеливанию кожи и более интенсивному обновлению клеток.

После нескольких процедур пилинга запускается процесс клеточного обновления, что приводит к заметному омоложению кожи. Все с восхищением оценят преображённое лицо, демонстрирующее свою естественную гладкость и натуральную бархатистость.

Нейтрализатор: предназначен для проведения этапа нейтрализации в программах мультикислотных пиллингов. Тоник является обязательным на этапе завершения процедур, наносится поверх кислоты после окончания экспозиции и на участки с яркими проявлениями гиперемии. Витаминно-минеральный комплекс восстанавливает естественный уровень рН кожи. [9, с. 27]

этап. Нанесение альгинатной маски.

Под альгинатную маску наносим эфирное масло герани в смеси с базовым миндальным маслом. Эфирное масло герани обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом для любого типа кожи. Способ приготовления: на 5 мл транспортного масла добавить 2 капли герани.

**3.4 Протокол процедур коррекции фотостарения для клиента возраста от 40 лет**

При составлении протокола учитывалась степень повреждения кожи и индивидуальные особенности клиента. В протоколе описываются этапы косметических процедур, приблизительное время провождения и пошаговое выполнение.

Таблица 3.3

Протокол процедур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Время | Процедура |
| Встреча клиента | 5-10 мин. | Можно включить релаксирующую музыку, предложить чай/кофе. Оцениваем состояние кожи, собираем анамнез и заполняем индивидуальную карту клиента. |
| Демакияж | 5 мин. | Нанести на кончики пальцев очищающее средство, затем разотрите очищающее средство по всему лицу по линиям наименьшего растяжения кожи. Массируйте таким образом лицо в течение 20-30 с. по линиям наименьшего растяжения кожи, чтобы средство для снятия макияжа успело полностью растворить косметику и грязь. Затем сотрите очищающее средство при помощи салфетки или ватного тампона. |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте по линиям наименьшего растяжения кожи. |
| Мультикислотный 15% пилинг | 10-15 мин. | Веерообразной кисточкой наносим раствор пилинга в следующем порядке: лоб, нос, подбородок, щеки, наносить раствор единичными, горизонтальными движениями с одинаковым давлением по всей поверхности лица. Может возникнуть чувство стянутости кожи, время экспозиции 5-7 минут. Нейтрализовать действие препарата в обратном порядке, протирать большим количеством тоника нейтрализатора. - |
| Пластифицирующая маска | 20-30 мин. | На область глаз и губ положить ватные диски. Взять бинт и сделать 3 коротких выкройки в соответствии пропорциям лица ,а так же один отрезок до 1м. Сделать выкройку из пластифицирующих бинтов в соответствии с пропорциями лица: три коротких отрезка на лицо и один длинный на овал лица. Желательно наложение бинтов в два слоя. Наложить на лицо короткие отрезки бинта, затем по овалу лица (захватывая волосяную область головы), затянуть длинный отрезок. Смачиваем в теплой воде по очереди короткие отрезки и накладываем на лицо. Смачиваем руки в воде, прижимаем к коже и расправляем: область лба, щек, подбородка. Моделируем контур лица длинным отрезком пластифицирующего бинта. Смачиваем и разглаживаем аппликацию на лице. Аппликация работает около 20 минут. Попросите клиента улыбнуться под маской. Осторожно снимаем застывшую маску с лица. Под маску мы наносим смесь эфирных масел. Готовим смесь, смешиваем в соотношении: 3мл базового миндального масла и 3 капли эфирного масла розы. Перед проведением процедуры проверяем на индивидуальную непереносимость эфирных масел. Делаем кожную пробу на коже в области запястья, оцениваем результат через 15 мин. |
| Тонизация | 1 мин. | Смочить тоником ватный тампон, протереть кожу лица, шеи и декольте. |
| Защитный крем | 1-2 мин. | Нанести защитный крем легкими похлопывающими движениями на лицо, шею и декольте. |

Назначение проводимых процедур

Косметический процедуры по 1 этап встреча клиента, 2 этап демакияж, 3 этап тонизация, 4 этап нанесение защитного крема, 4 Этап. Мультикислотный 15% пилинг.

этап. Пластифицирующая маска

Применяется в лифтинг-методиках быстрого эффекта, коррекции овала лица и уменьшение глубины морщин, улучшение цвета лица. Основное действие пластифицирующего бинта: моделирующее, при отсутствии термического воздействия. За счет связывания воды с сульфатом кальция улучшается впитывание биоактивных веществ, содержащихся в средствах, которые наносятся под пластифицирующий бинт.

Под маску наносим эфирное масло розы в смеси с базовым миндальным маслом. Эфирное масло розы имеет следующие свойства: масло розы является прекрасным омолаживающим средством, и в первую очередь его рекомендуется использовать при зрелой, уже увядающей коже, начавшей терять свою эластичность и упругость. Данное масло способствует регенерации (восстановлению) клеток кожи, помогает сделать овал лица и контур век более четкими, разглаживает неглубокие мимические и возрастные морщины <http://www.naturalmask.ru/morshini.html>, устраняет старческие пигментные пятна <http://www.naturalmask.ru/pigmentaciya.html>, повышает упругость и эластичность кожного покрова, да и в целом хорошо тонизирует увядающую кожу лица. В частности розовое масло выравнивает кожу, и способствует улучшению цвета лица <http://www.naturalmask.ru/cvet-lica.html>. Способ приготовления: на 5 мл транспортного масла добавить 2 капли розового масла.

**3.5 Рекомендации по домашнему уходу за кожей лица с признаками фотостарения**

Рекомендации клиенту после проведения процедуры пилинга.

. После пилинга следует избегать прямого попадания солнечных лучей, следует использовать солнцезащитные крема с SPF не менее 25, в период инсоляции носить шляпу с большими полями.

. Многие пилинги следует проводить в осенне-зимнее время, т.е. в период наименьшей солнечной активности

. Не посещать солярии и не загорать за неделю до пилинга и в период реабилитации. В крайнем случае закрывать лицо толстым полотенцем.

. Не желательно посещать бани и сауны в период реабилитации

5. Многие пилинги нельзя сочетать с приемом лекарств (ретиноидов, гормональных и фотосенсибилизирующих препаратов, антикоагулянтов и др.).

Умываться желательно только чистой фильтрованной смягченной водой. Температура ее должна быть комнатной или просто теплой. Хлорированную воду из-под крана использовать не рекомендуется.

Хорошо использовать для умывания настой ромашки, отвар зеленого чая и шиповника.

Из средств для ухода лучше использовать смягчающую пенку или нежное очищающее молочко. После утреннего умывания протереть тоником без спирта. Компрессы из настоя петрушки, липового цвета, ромашки, мяты с добавлением морской соли. Начинают и заканчивают компресс холодным. Марлевую салфетку или махровое полотенце смачивают в холодном растворе и накладывают на лицо на 2 минуты. Затем - в горячем, накладывая на 5 минут. И так несколько раз.

раза в неделю - скрабирование. Скраб из овсяных хлопьев: в стеклянную, керамическую или пластиковую посуду надо насыпать измельчённые овсяные хлопья - ½ стакана, столько же сухого молока, и перемешать. Для приготовления одной порции скраба надо 2 ч.л. этой смеси смешать с таким же количеством воды до однородной массы; готовый скраб нанести лёгкими массажными движениями на кожу лица и шеи, несколько минут помассировать и смыть тёплой водой.

Полезно каждый день делать массаж. После нанесения крема подушечками пальцев можно слегка поколачивать кожу строго по массажным линиям <http://jenskatema.ru/the\_massage\_lines.php> в течение нескольких минут. Такой массаж улучшает кровообращение и укрепляет кожу лица.

Не реже 2-х раз в неделю нужно делать регенерирующие и питательные маски <http://jenskatema.ru/masks\_for\_face.php> для лица. Например: для поверхностных мимических морщин маска из моркови и меда: среднюю морковку натираем на мелкой терке, смешиваем с двумя чайными ложками жидкого меда, наносим на лицо и держим 10-20 минут. Смываем теплой водой.

## Для глубоких морщин: Медовая маска от морщин**.** Эта маска питает кожу и повышает ее тонус, а морщины вокруг глаз исчезают. Но делать часто ее не рекомендуется.

Две ложки меда смешать с двумя ложками муки и одним яичным белком. Массу нанести на лицо с помощью кисточки и оставить, пока не просохнет (на 20-30 минут) Маску смыть сначала горячей, а потом холодной водой.

Все средства для ухода, как и декоративную косметику, лучше выбирать в виде кремов и эмульсий. Жирная основа будет легче ложиться на кожу и заполнять морщины, маскируя их. Это, например, кремовые тени для глаз. Не рекомендуется косметика с перламутром и блеском, которая только подчеркнет морщины.

Лицо необходимо тщательно оберегать от вредного воздействия солнечных лучей, которые провоцируют фотостарение. Использовать солнцезащитные средства нужно не только в летний период, а круглый год.

**Заключение**

Коррекция фотостарения представляет собой систему косметических процедур, с помощью которых можно избавиться от признаков фотостарения (морщин, потерю тонуса, утрату эластичности).

В ходе работы были проанализированы теории и виды старения, изучен механизм и признаки фотостарения, а так же подобрана профилактика и методы коррекции фотостарения в условиях косметического кабинета. Изучены показания и противопоказания для подобранных косметических процедур.

При разработке протокола и проведения косметических процедур, учитывались возраст, степень повреждения кожи, пожелания и проблемы клиента.

С помощью разработанного протокола коррекции фотостарения для людей возрастом от 25 лет мы добились положительных результатов: кожа лица приобрела нормальный тонус, стала более увлажненная, эластичная, упругая, цвет лица стало ровный, здоровый.

При разработке протокола и проведении косметических услуг коррекции фотостарения для людей возрастом от 30 лет мы смогли достичь: повышение тонуса кожи, избавились от сетки мимических морщин вокруг глаз.

При разработке протокола и проведении косметических услуг коррекции фотостарения для людей возрастом от 40 лет мы смогли достичь следующих результатов: скорректировали овал лица, кожа стала более подтянутой, свежей, глубокие морщины стали менее заметны.

Для правильного ухода за кожей лица и профилактики фотостарения разработаны и показали хорошие результаты рекомендации по домашнему уходу.

**Библиографический список**

1. Aрaвийскaя, Е.P. Фoтoстарение: меxaнизмы, диaгнoстикa и мepы [Текст] / Е.Р. Аравийская-СПб.:- 2014 - 100 с.

2. Aравийская, Е.Р. Коppекция возpaстных измeнeний кoжи: coвpeмeнные нaпрaвлeния в cpедствaх для ухoдa за кoжeй [Текст] / Е.Р. Аравийская-СПб.: 2010 - 630 с.

. Александрова, А.А. Салонный уход без хлопот [Текст] / А.А. Александрова - М: 2010 - 290 с.

. Аравийская, Е.Р. Руководство по дерматокосметологии [Текст] Е.Р. Аравийская, Е.В. Соколовский. - СПб.: 2010. -632 с.

. Булгакова, И.В. Косметология от А до Я [Текст] / И.В. Булгакова - Ростов-на-Дону: 2012-285 с.

. Виджая К.М. Как ухаживать за кожей [Текст] / К.М. Виджая-СПб: 2010-96 с.

**7.** Вулф <http://read.ru/author/47308/>, К. Дерматология по Томасу Фицпатрику. Атлас-справочник Текст]/ К Вулф, Д. Сюрмонд, Р. Джонсон - М.:2013-1280 с.

8. Глоро, Р. Понятие фотостарения. Классификация типов кожи и предложения по уходу [Текст] / Р. Глого-М.: 2011-70 с.

9. Данищук, И. Поверхностный АНА-пилинг как профилактика и коррекция возрастных изменений кожи: Клинические аспекты и практические рекомендации [Текст] / И. Данищук, Е. Лапутин-М.:2010-40 с.

. Дрибноход, Ю.Ю. Пособие по косметологии [Текст] / Ю.Ю. Дрибноход-СПб:2013-544 с.

. Забненкова О.В. Химичиские пилинги. Показания к применению [Текст] /О.В.Забненкова-М.:2011-72с.

. Кopoлькова Т.Н. Стapeние человека: совpeменные тeopии [Текст] / Т.Н. Королькова - М.: 2010-16 стр.

. Клаучек, С.В., Физиология стареющего организма [Текст] / С.В. Клаучек, Е.В. Лифанова - Волгоград: 2012-53с.

. Круглова Л.С. Основные правила и рекомендации по загару в солярии [Текст] / Л.С. Круглова-М.: 2012-163 с.

. Левкович, А.В. Аппаратная косметология [Текст] / А.В. Левкович, В.С. Мельник М., 2014. -168 с.

. Марголина, А.А. Новая косметология. Том 1 [Текст] / А.А. Марголина, Е.И. Эрнандес. - М.: 2010. -424 с.

. Рубин, М.Дж. Химический пилинг [Текст] / М.Дж. Рубин пер. с англ. под общей редакцией В.А. Виссарионова - М.:2009. - 200с.

. Слепцова, А.С. Уход за кожей лица [Текст] /А.С. Слепцова - Ростов-на-Дону: 2011-160 стр.

. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека [Текст] / Н.И. Федюкович - Ростов-на-Дону: 2010-416 с.

. Фитцпaтpик, Д.Е. Секpeты дepматологии (пер. с англ.) [Текст] / Д.Е. Фитцпатрик, Д.А. Эллинг - С-Пб.:2011-512 с.

. Хеджази, Л.А. Косметология [Текст] / Л.А. Хеджази-М.:2013-197с.

. Яговдик, Н.З. Фармако-терапевтический справочник дерматолога [Текст] / Н.З. Яговдик, А.С. Новицкий, В.И. Талапин-Беларусь:2010-174с

. Чернова О.В. Санитарные правила и нормы в парикмахерских и салонах красоты [Электронный ресурс] / Чернова О.В.- 2005