**Содержание**

Введение

1. Пилинг и его виды

2. Тип кожи и вид пилинга

Заключение

**Введение**

**Пилинг**, или **эксфолиация** (англ. peel — «ошкуривать» или «сильно скоблить») в косметологии — удаление, отшелушивание верхнего ороговевшего слоя кожи. Цель этой косметологической техники — улучшить внешний вид кожи посредством удаления отмерших клеток с поверхности кожи. Под мёртвыми клетками кожи можно увидеть молодую и здоровую кожу.

Цель эксфолиации — способствовать омоложению кожи и предотвращать нежелательные её состояния, такие как рубцы от акне или вросшие волосы. Употребление термина связано с ежедневным уходом за кожей. Такие косметические процедуры, как дермабразия и микродермабразия, применяют в особых случаях эксфолиации: при удалении поверхностного слоя кожи аналогично шлифовке.

Очень важно эксфолиировать кожу не более 2 раз в неделю, если не используется ежедневный эксфолиатор. Надо быть осторожным с кожей, не делать сильных надавливаний — легко похлопывать лицо по горизонтали. Лучше применять легкую эксфолиацию с маленькими кристаллами, чтобы избежать раздражения на коже. Не советуется проводить эксфолиацию против роста волос сразу после душа и не бриться, несмотря на то, что это полезно для предотвращения вросших волос.

Любой пилинг, особенно салонный, **не следует делать летом**. Даже средства для домашнего пилинга летом лучше применять редко, а для загорелой кожи – очень редко. К салонному пилингу лучше всего прибегать осенью или поздней весной, когда нет палящего солнца и лютых морозов, которые оказываются тем еще испытанием для «пропилингованной» кожи.

Выбор пилинга зависит от возраста и от проблемы, которую необходимо решить. В 25-40 лет рекомендуется проведение поверхностных пилингов, которые решают проблему первых поверхностных морщинок. В 40-45 лет эффективны срединные пилинги, поскольку морщину залегают уже на уровне дермы. После 45 лет специалисты рекомендуют глубинные пилинги.

**1. Пилинг и его виды**

**Химический пилинг** - это процедура нанесения на кожу растворов различных кислот с целью частичного или полного удаления рогового слоя. Кислоты обеспечивают ровное и контролируемое отшелушивание нескольких слоев старых омертвевших клеток. Это способствует омоложению поверхности кожи. Кроме того стимулируется продукция молодых клеток, волокон коллагена и эластина, что обеспечивает повышение ее тонуса и эластичности. В настоящее время химический пилинг - наиболее часто используемая в косметологической практике процедура, которая применяется для коррекции многих косметологических дефектов.

**Виды пилингов:**

Поверхностный гликолевый пилинг.

В настоящее время поверхностный пилинг - одна из самых распространенных косметологических процедур, проводимых с целью профилактики и коррекции возрастных изменений кожи. Из всех видов пилинга он является наиболее безопасным, легко переносимым и дающим, в конечном счете, приемлемые результаты. Если оценивать процедуру по таким признакам, как риск развития осложнений, травматичность, дискомфорт, длительность реабилитации, с одной стороны, и конечный косметический результат, с другой, то предпочтение в большинстве случаев должно быть отдано именно поверхностному химическому шелушению. Для выполнения поверхностного химического пилинга наиболее часто используются альфа-гидроксикислоты (alpha hydroxy acids, AHA) - природные органические кислоты с гидроксильной группой у углерода в альфа-положении. AHA встречаются во многих фруктах, поэтому их часто называют фруктовыми кислотами. К ним относятся молочная кислота, яблочная кислота, лимонная и гликолевая кислота. Наиболее изученными и часто используемыми являются молочная кислота и гликолевая кислота. Гликолевая кислота имеет самую маленькую молекулу из всех AHA, что обеспечивает ей высокую проникающую способность. По этой причине она наиболее широко применяется в косметологии. Ни один из видов даже самого глубокого пилинга не в состоянии обеспечить заметное уменьшение глубины морщины за счет снятия слоя эпидермиса той или другой толщины. Что касается стимуляции синтеза коллагена и эластиновых волокон при лазерном пилинге, то она пока не имеет достаточного экспериментального подтверждения. В самом деле, термическая травма (ожог 2-й степени) может стимулировать пролиферацию соединительной ткани. Однако это неполноценные коллагеновые и эластиновые волокна, обеспечивающие тургор и эластичность кожи. Единственное, что однозначно подтверждают морфологические снимки, - это частичное или полное удаление рогового слоя эпидермиса или более глубоких слоев. Вместе с тем полное восстановление эпидермиса и его рогового слоя происходит уже в течение ближайших 3-4 месяцев. По истечении этого срока поверхность кожи, как правило, возвращается к исходному состоянию. Естественно, что говорить о каком-либо длительном эффекте омоложения кожи не приходится. И здесь встает вопрос: что является более эффективным - регулярный поверхностный пилинг или разово выполненный глубокий?

На наш взгляд, регулярное мягкое раздражающее воздействие на кожу в конечном счете дает более стойкий эффект профилактики старения кожи и редукции поверхностных дефектов.

Клинические и гистологические исследования последних лет показали, что некоторые препараты на основе AHA очень эффективны при коррекции неровностей поверхности кожи, гиперпигментации, мелких морщинах, снижении эластичности и тургора. Положительное влияние гликолевой кислоты обусловлено ее способностью ослаблять когезию кератиноцитов и стимулировать синтетические процессы в дермальном слое, приводящие к утолщению дермы. Было доказано, что в результате хронического воздействия кислоты уменьшаются размеры меланоцитов и наблюдается более равномерное распределение гранул меланина в эпидермальном слое. Гликолевая кислота увеличивает содержание гликозаминогликанов как в дермальном, так и в эпидермальном слоях. Гидрофильные гликозаминогликаны связывают воду в коже, что уменьшает ее сухость. Такой физиологичный отек также способствует довольно быстрому уменьшению глубины или даже полному исчезновению мелких морщин. Гликолевая кислота модулирует синтез церамидов, входящих в состав эпидермального барьера. Это приводит к усилению его водосберегающей функции, в результате чего уменьшается трансэпидермальная потеря воды.

Таким образом, поверхностный химический пилинг с использованием гликолевой кислоты влияет практически на все заключительные этапы механизмов, лежащих в основе биологического старения и фотостарения. Вместе с тем в зависимости от преобладания признаков того или другого вида старения способы использования кислоты различаются.

**Поверхностый ретиноевый пилинг (Yellow peel)**

В состав пилинга входят следующие компоненты: ретиноевая кислота, азелаиновая кислота, фитиновая кислота, койевая кислота, витамин С. Практически все эти вещества оказывают выраженное влияние на пигментообразование, поэтому данный пилинг особенно подходит лицам с пигментными пятнами или с высоким риском постпилинговых пигментаций.

Ретиноевая кислота:

• активизирует митотическую активность базальных кератиноцитов

• нормализует процессы кератинизации (нарушает синтез десмосом)

• стимулирует синтез эпидермальных липидов

• контролирует меланогенез (усиливает эксфолиацию, угнетает тирозиназу, подавляет пиноцитоз меланосом)

• нормализует атипию кератиноцитов

• восстанавливает популяцию кл. Лангерганса

• стимулирует метаболическую и митотическую активность фибробластов

• стимулирует ангиогенез

Фитиновая кислота

• Усиливает эксфолиацию

• улучшает пенетрацию ретиноидов

• не оказывает раздражающего действия

Койевая кислота

• ингибирует тирозиназу

• связывает ионы 2-х валентного железа

• антиоксидантное действие

Азелаиновая кислота

• обратимо угнетает синтез ДНК, РНК меланоцитов

• является слабым ингибитором тирозиназы

• обладает противовоспалительным действием

• антибактериальное действие в отношении Staph. aureus, epidermidis, P.acnes, Candida и пр.Витамин С

• Отбеливающее действие - восстанавливает ДОФА-хром до ДОФА-хинона, подавляет активность тирозиназы

• антиоксидантное действие•стимулирует синтез коллагена

**Показания к применению**

• Биологическое старение

• Фотостарение

• Гиперпигментации, хлоазмы

• Акне, постакне

• Актинические кератомы

• Стрии

**Противопоказания**

• беременность

• лактация

• обострение герпетической инфекции

• индивидуальная непереносимость препарата

• тяжелые соматические заболевания

**Срединный пилинг трихлоруксусной кислотой (ТСА)**

Процедура ТСА-пилинга более болезненная, чем АНА-пилинг. Степень повреждения кожи при ТСА-пилинге и время заживления после него зависят от концентрации кислоты (чем выше концентрация, тем глубже повреждение и тем больше времени требуется на регенерацию), а также от толщины эпидермиса и рогового слоя. В современных рецептурах для приготовления растворов ТСА используют гелеобразующие вещества, позволяющие достичь ее равномерного распределения по объему, а также используют различные стабилизирующие добавки.

Наиболее безопасным ТСА пилингом на сегодняшний день является Easy TCA Peel, это универсальный пилинг, содержащий 15% трихлоруксусной кислоты (ТСA), поэтому процедура выполняется в максимально щадящих условиях. Действие ТСА усиливается в присутствии L-аскорбиновой и лимонной кислот. В состав раствора для пилинга входят растительные поверхностно-активные вещества — сапонины. Щадящее действие пилинга обеспечивает сохранение иммунокомпетентных клеток кожи и ее восстановительного потенциала, что сводит к минимуму риск осложнений. Не требует предпилинговой подготовки и специального очищения кожи. Глубина воздействия может быть от поверхностной до средне-глубокой и регулируется во время проведения процедуры.

Благодаря наличию сапонинов в составе растворов для пилинга, достигается быстрое и равномерное проникновение кислоты в кожу на участках с различной толщиной рогового слоя. Поэтому отпадает необходимость в длительной предпилинговой подготовке кожи. Процедуру легко переносят даже самые чувствительные пациенты. Поскольку каждая процедура не приводит к драматическим изменениям внешнего вида, пациенты не прерывают свою повседневную деятельность.

**Глубокий пилинг – фенол (по методу Kacowicz).**

Фенол — золотой стандарт пилинга

Пилинг фенолом — это как раз тот случай, когда красота требует жертв. Если процедура проведена правильно, а заживление прошло нормально, то результат будет поистине впечатляющим. Недаром феноловый пилинг называют золотым стандартом химического пилинга. У фенолового пилинга есть свои поклонники, так как он позволяет достигать яркого омолаживающего эффекта, однако в большинстве случаев косметологи выбирают менее агрессивную методику — пилинг трихлоруксусной кислотой. Наш опыт показывает высокую эффективность и безопасность фенолового пилинга в комплексной терапии послеродовых растяжек.

**Показания**

Химический пилинг успешно применяется для лечения угревой сыпи и жирной проблемной кожи, демодекоза, профилактики старения кожи и коррекции возрастных косметологических дефектов, устранения гиперпигментаций, кератом.

**2. Тип кожи и вид пилинга**

Хотя пилинг может быть показан при любом типе кожи, приводимые характеристики типов кожи могут быть Вам полезны.

• 1 тип - морщин нет, обычно возраст меньше 30 лет, пациент нуждается в 3-4 кратных пилингах слабыми кислотами 1 раз в год с целью профилактики старения кожи.

• - П тип - мелкие морщины в уголках глаз в расслабленном состоянии, более глубокие морщины "эмоций", типичный возраст 28-35 лет, возможны локальные очаги гиперпигментации. Показано 6-8 сеансов пилинга фруктовыми кислотами. Курсы желательно проводить 2 раза в год.

• - Ш тип - морщины в расслабленном состоянии, особенно вокруг глаз, рта, на лбу, нарушения пигментации, возраст 40-50 лет. Показано регулярное проведение химического пилинга фруктовыми кислотами, необходимо обсудить с врачом возможность применения пилинга трихлоруксусной кислотой.

• - 1У тип - все лицо в множественных глубоких морщинах, нарушения пигментации, неровности на поверхности кожи. Показано проведение 2-3 сеансов пилинга трихлоруксусной кислотой, в дальнейшем поддерживающие пилинги гликоливой кислотой под контролем врача дерматокосметолога. (Классификация по Данищуку)

Наилучшие результаты после применения химического пилинга у пациентов со П-Ш типом кожи. Вместе с тем и при 1У типе кожи результаты пилинга могут быть вполне удовлетворительными, особенно если пациент реалистично относится к ожидаемым результатам и пытается привести в соответствие свой внешний вид с внутренним душевным состоянием, а не выглядеть опять как в "двадцать".

**Методика**

Показания к пилингу, количество сеансов, вид и концентрация кислоты могут быть определены только врачом после консультации пациента. Пилинг всегда начинается с очистки кожи специальными растворами с целью ее обезжиривания и нормализации кислотности. Затем кислота ровным слоем наносится на кожу пациента и через несколько минут нейтрализуется специальным раствором. В последующем используется послепилинговый крем, который увлажняет кожу и устраняет ощущение ее стянутости. Поверхностный химический пилинг проводится курсами по 4-10 сеансов. Количество сеансов зависит от типа кожи, вида решаемых задач, и выполняются они один раз в 7-12 дней. Кроме того, в течение всего курса пациент проводит поддерживающую терапию в домашних условиях кислотами низких концентраций. Срединный пилинг трихлоруксусной кислотой выполняется три-четыре раза с интервалом между сеансами 10-14 дней.

**Постпилинговый период**

Пилинг гликолевой кислотой безболезненный. Ощущение легкого жжения вполне переносимо и легко устраняется направленным потоком холодного воздуха (вентилятор). После нейтрализации кислоты чувство жжения полностью проходит. В редких случаях при очень чувствительной коже легкое жжение может продолжаться до 6-12 часов. При проведении пилинга трихлоруксусной кислотой жжение более выраженное и продолжается еще 10-15 минут после нейтрализации кислоты. Использование направленного потока воздуха и холодного компресса полностью устраняет этот дискомфорт. Ни один из наших пациентов не нуждался в применении специальной анестезии при выполнении срединного пилинга.

После пилинга гликолевой кислотой у большинства пациентов кожа умеренно краснеет. Краснота сохраняется от двух до двадцати четырех часов. Крайне редко может отмечаться легкий отек кожи, который самостоятельно проходит в течение суток. Наиболее чувствительные зоны - это веки и щеки. При повышенной чувствительности кожи здесь могут возникнуть поверхностные корочки, которые самостоятельно отшелушатся в течение 2-3 суток. Пилинг трихлоруксусной кислотой всегда сопровождается отеком кожи и образованием поверхностной корочки. Непосредственно после процедуры кожа имеет белый цвет - эффект "инея", а затем в течение часа становится красной. В последующие 24-48 часов краснота нарастает, а затем кожа отшелушивается, как это происходит после сильного солнечного ожога. Все эти явления продолжаются 4-6 дней. Умеренная краснота может продолжаться еще 1-2 недели, но она легко маскируется макияжем. Большинство пациентов, перенесших пилинг гликолевой кислотой не выбывают из активной жизнедеятельности. Те же, кому был выполнен перенесшие пилинг трихлоруксусной кислотой должны соблюдать домашний режим в течение 2-3 дней.

Индивидуальная реакция на химический пилинг очень сильно варьирует и зависит от типа кожи, вида кислоты, времени воздействия. Кожа после пилинга - это кожа младенца. Основная задача - постоянно увлажнять кожу. Кожу можно легко массажировать, но при этом необходимо избегать насильственного удаления корочек.

Продолжительность результата зависит от ухода за кожей и соблюдения определенных рекомендаций. Если вы увлекаетесь солнечным загаром и много курите, регресс результатов лечения наступит очень быстро. Весьма целесообразно применять солнцезащитные кремы в солнечные дни. О вреде курения известно всем. Домашнее применение кремов с низкой концентрацией гликолевой кислоты существенно продлевает результаты пилинга. Ваш врач должен объяснить Вам как их правильно использовать и периодически контролировать состояние Вашей кожи.

**Побочные эффекты**

Обычно пациенты очень удовлетворены результатами химического пилинга. Вместе с тем, как после любого метода, у некоторых пациентов могут быть побочные эффекты: появление очага гиперпигментации, обострение герпетического поражения кожи.

**Противопоказания**

1. Активная форма герпеса

2. Недавно проведенная радиотерапия

3. Недавнем применнении препарата Роаккутан

4. Недавнем хирургическом вмешательстве или открытых ранах

5. Раздражение на коже

6. Аллергических реакциях или другом виде чувствительности кожи на применяемый препарат.

7. Химический пилинг можно применять в весенне-летний период, но обязательно следует защищать кожу от солнечного воздействия. (SPF30).

**Заключение**

Современная косметология развивается так стремительно, что порой трудно разобраться во всем спектре предлагаемых услуг, особенно в новинках, процедурах по уходу за кожей и волосами на основе самых последних технологий. Большинству из нас попросту страшно записываться на сеанс криотерапии или AHA-пилинга, не разобравшись как следует, что это такое и с чем его едят, а главное - какую пользу можно извлечь для себя без ущерба для здоровья...

Пилингом (от английского "to peel") называют особую процедуру очистки кожи, которая буквально обновляет лицо, делая его свежим, убирая неровности и мелкие морщинки.

В косметологии выделяют косметический, механический, химический пилинг, объединяет эти методики общая задача - снять верхний ороговевший и застаревший слой клеток, чтобы запустить процессы обновления кожи.

**Список литературы**

1.www.cosmety.ru