



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”

ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 10

ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО

„КОЗМЕТИЧНИ ГРИЖИ, СРЕДСТВА И ПРОЦЕДУРИ”

ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ

„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”

ТЕМА: „Стареене на кожата”

РАЗРАБОТИЛИ:

ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА

ЕЛИНА ИВАНОВА

Гр. Плевен

2020год.

I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:

След тридесетте години процесът на обновяване на организма ни се забавя и на тази възраст кожата вече не се счита за млада, а за зряла, затова именно в този период се препоръчва да се стартират редовни грижи против стареенето. В тази възраст, когато избирате козметика и салонни терапии е важно да вземете предвид не само вашата възраст и тип кожа, а и **вида на стареенето** ви. Именно такъв подход най-ефективно ще даде възможност на свързаните с възрастта промени да се изгладят, да се забави процеса на стареене и да се избегнат излишни процедури. Въпреки това, за възрастовата група от 30 до 40 години е доста трудно да се дадат общи съвети, тъй като състоянието на кожата на различните хора в тази възраст може да бъде много различно. Докато дамите със суха кожа отбелязват усещането за сухота и стягане на кожата и се оплакват от появата на бръчки, то собствениците на мазна кожа все още често ще са притеснени от блясък в Т-зоната и леко отпускане на овала на лицето. В тази възраст се забавят процесите на обновяване на кожата, намалява синтеза на епидермалните липиди, нарушава се микроциркулацията, в резултат на което кожата става суха, появяват се признаци на фотостареене, но да говорим за увяхване на кожата в периода 30-40 години все още е рано. Кожата – това е хормоно-зависим орган, а до 35-40 години хормони, по принцип, се произвеждат в достатъчни количества и в този период кожата отлично откликва на всички козметични процедури. Ето защо при правилна грижа у дома и в козметичен салон, от 30 до 40 години кожата ви ще изглежда много добре. След 30 кожата трябва да бъде хидратирана сутрин и вечер, но не мислете, че това е достатъчна грижа, защото в тази възраст процеса на възстановяване на клетките е значително намален. Налице е забавяне на синтеза на еластин и колаген, кожата губи тонус, появяват се отоци и първите бръчки. Не забравяйте за кожата на **деколтето и шията** - ако сега не започнете с грижите в тази област, след време именно те ще издават вашата възраст. Освен това дневният ви крем и фон дьо тена обезателно трябва да съдържат **SPF фактор**. Околоочният контур също вече се нуждае от специални средства. В допълнение към продуктите за основни и допълнителни грижи - почистващи средства, тонери, пилинг, хидратиращи кремове и маски, можете да включите към редовните грижи серуми и кремове с **анти-ейдж** съставки като: пептиди, АНА киселини, витамин С и др. Правилната грижа за кожата на лицето е от особена важност. След 25 годишна възраст клетките започват да губят хидратацията си, намалява количеството вода около клетките, хиалуроновата киселина, която поддържа еластичността и тургора на кожата. Силно влияние оказват ултравиолетовата светлина и свободните радикали, които предизвикват преждевременно стареене поради увреждане структурите на кожните клетки.

II. ДЕМОНСТАРЦИЯ

Основните козметични грижи, които трябва да полагаме при видими признаци на стареене на кожата са в 4 стъпки:

1. **почистване;**
2. **тонизиране;**
3. **грижа;**
4. **защита.**

Почистващия продукт е задължителна стъпка сутрин и вечер. Той премахва замърсяванията от пот, себум и грим, като по този начин кожата се подготвя, за да усвои козметичните продукти предназначени за съответния тип кожа. Един от най-важния продукт за кожата е **хидратиращият крем**, който е препоръчително да започне да се прилага още от ранна възраст. А в него е добре да се съдържат пептиди, витамин С (най-мощният антиоксидант), както и хиалуронова киселина, която да подтиква кожата да произвежда колаген. Следващия продукт това е **околоочния крем**, който жените на 30 трябва да включат в ежедневната си грижа. Зоната около очите е

много тънка, деликатна и първите фини бръчки се появяват точно там. След 25-30 години се забавя скоростта на обновяване на клетките на роговия слой на кожата и затова тя не е толкова гладка.

Препоръчително е да се прилага **пилинг в домашни условия**, който ще отстрани мъртвите клетки от повърхността на епидермиса и ще позволи отварянето на порите и тяхното възстановяване. В зависимост от кожата се прилагат различни пилинги - ензимни, плодови, механични и др. **Маската за лице** е допълнителен продукт, който е добре да се използва, за да подхрани и хидратира кожата.

Към козметичните средства за възрастовата група 30+ е желателно и включване в грижата за кожата на анти-ейдж средства. **Анти-ейдж козметиката** е един много полезен и необходим подарък от съвременната наука за всяка жена във зряла възраст.

При излизането навън защитата на кожата със **слънцезащитни кремове** е задължителна стъпка не само през лятото, но и през ранна пролет. Те бранят кожата от свободните радикали, които се образуват вследствие на ултравиолетовите лъчи. Това са агресивни частици, които атакуват кислорода в кожата и тя изглежда уморена и състарена.

Освен ежедневните грижи, които всяка жена на тази възраст трябва да прилага, за да изглежда кожата ѝ по-млада и свежа, е необходимо и намесата на някои **козметични процедури**, които ще допринесат за здравия вид на кожата и ще забавят процесите на стареене на кожата.

Радиочестотният лифтинг е абсолютно безвреден и може да се прави целогодишно. Нарича се още "лифтинг през обедната почивка", защото не оставя никакви видими следи по кожата. При млада кожа се вижда ефекта още след първата процедура. Подобрява се тургора на кожата и се възвръща блясъка на тена. Вследствие на контролираното загряване на дермата и подкожните тъкани, се засилва кръвообращението, което стимулира синтеза на колаген, а отпуснатите колагенови нишки се скъсяват и уплътняват без да се увреждат. Радиочестотата пренарежда стария колаген, който започва леко да се отпуска. Могат да се обработват всички зони на лицето - чело, горен и долен клепач, около устата, средната част на лицето, брадата и шията.

Фотоподмладяването е другата козметична процедура целяща подмладяване на кожата. Засиленото светлинно въздействие провокира отделяне на колаген в дермата. Освен подмладяване, с тази процедура се постига и отстраняване на проблеми като пигментни петна, спукани капилляри и розацея.

Микродермабразиото е другата неинвазивна процедура, която ще спомогне за справянето с бръчките, загубата на блясък, акнето и мазната кожа. Самата процедура представлява механично ексфолиране на повърхностните слоеве мъртви клетки. Третира повърхностните линии и бръчки, слънчево увредената кожа, кожа склонна към акне и омазняване, както и повърхностната пигментация. Най-добрите резултати от процедурата обикновено се наблюдават от хора с първи признаци на стареене.

Химичният пилинг е друга процедура за поддържане младостта на кожата на лицето. С негова помощ се премахват мъртвите клетки от повърхността на епидермиса, пигментни петна, фините бръчки, акне и др. Всеки вид пилинг има различни преимущества и се бори ефективно със специфични проблеми. Повърхностният химичен пилинг, който е на ниво епидермис се бори с повърхностните несъвършенства. Използват се леки киселини като алфа-хидрокси киселина за леко ексфолиране. Процедурата е безболезнена и без възстановителен период.

Класически масаж на лице, шия и деколте е процедура, която е пренебрегвана от по-младите жени, във възрастта около 25 години поради мисълта, че е необходима само при състарена и зряла кожа. Но за да бъде лицето ни привлекателно, сияйно, свежо, опънато и след 35 годишна възраст е необходимо редовно да се прави масаж на лице, шия и деколте. Ползите от редовния масаж са: предотвратяване на бръчки, повишаване тонуса на кожата, подобряване на кръвообращението и

лимфния дренаж, стягащ ефект на челото, бузите и брадичката, значително подмладяване на кожата. По време на масажа се стимулира кръвообращението, кожата е наситена с кислород и се подобрява регенеративните и метаболитните процеси. Класическия масаж включва използването на основните техники, от които по-често използваните похвати са: поглаждане, потупване, притискане, пощипване, разтриване, омачкване, вибрации и др. За засилване на ефекта от масажа се прилагат масажни кремове и масла.

За да поддържаме кожата красива и сияйна в зряла възраст е необходимо да полагаме грижи за нея. Ето защо трябва да инвестираме в правилните продукти за кожата и с допълнението на професионални козметични процедури ще се радваме на добре поддържана и без видими признаци на стареене кожа.

III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:

1. Избройте няколко козметични процедури за борба с кожното стареене?

.....
.....
.....
.....

2. Какви са основните стъпки за грижа на кожата в домашни условия и постигането на добрия и външен вид ?

.....
.....
.....

3. Какъв козметичен продукт трябва да използваме за ежедневна употреба за да се борим с вредното въздействие на свободните радикали, които са основен фактор въздействащ върху кожното стареене?

.....
.....
.....

Април, 2020 год.
Гр. Плевен

Изготвили: Цветелина Иванова
Елина Иванова

