



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”**

**ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 6**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„КОЗМЕТИЧНИ ГРИЖИ, СРЕДСТВА И ПРОЦЕДУРИ”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ**

**„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”**

**ТЕМА: „Хигиенно – козметични грижи и процедури при мъже”**

**РАЗРАБОТИЛИ:**

**ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА**

**ЕЛИНА ИВАНОВА**

**Гр. Плевен**

**2020год.**

## **I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:**

Необходимостта от по-широко застъпване на темата, касаеща диференцирана грижа за кожата при мъжете и жените, е отдавна осъзната от най-големите производители на козметични продукти.

През последните години се наблюдава тенденция на значително увеличаване на процента мъже, които посещават козметични центрове и естетични клиники. Според данни на Американската академия за лицева и реконструктивна хирургия „все повече мъже разчитат на естетични интервенции, изправени пред конкуренция от по-млади и енергични мениджъри в офиса“. Много мъже са поставени под натиск да изглеждат по-привлекателни и млади в обществото и поставят високи изисквания към себе си. Успешните мъже знаят, че добре поддържания външен вид е много важен. Следователно налице е тясна връзка между това да изглеждаш добре, да се чувстваш добре и да имаш успех.

Продуктовата гама за мъже постоянно се разширява и обогатява с продукти, които до неотдавна бяха приемани за чисто дамски – измиващи гелове, серуми, хидратанти, кремове против стареене и такива за бръчките около очите, маски за лице, тяло и ръце.

Бръсненето е специфично за мъжете и не е случаен фактът, че по-голяма част от продуктите за мъже обръщат внимание на „безболезнено и без зачервявания бръснене“. Все по-голямо внимание се обръща на употребата на гелове, пяна или крем за бръснене, съобразени с киселинната реакция на кожата. В състава им са включени компоненти, които не изсушават кожата допълнително, а напротив – правят я мека и гладка благодарение на противовъзпалителни, антиалергични и регенериращи свойства на съставките. При изключително суха кожа след бръснене е препоръчително използване на геловете за след бръснене, които съдържат екстракт от бял равнец, азулен и Д-пантенол, които успокояват, предпазват от инфекции и омекотяват кожата. Бръсненето всъщност е причината все повече мъже да се интересуват от иновативни продукти и процедури, за да запазят тонуса на кожата си за по-дълго време. Хидратиращите продукти и тези против бръчки за мъже трябва да са с лека текстура, немазни, за да повлияят добре раздразнената кожа.

## **II. ДЕМОНСТРАЦИЯ**

### **Грижа за мъжката кожа в няколко основни стъпки**

Грижите за кожата на лицето при мъжете се базират на същите правила, на които се основават и грижите за кожата при жените – почистване, подхранване, защита от вредни външни въздействия и пр., обаче съществуват и някои особености.

### **Стъпка 1: Почистване и ексфолиране**

Грижата за здравата мъжка кожа започва с дълбоко почистване и пилинг, за да се отстранят замърсяванията и мъртвите рогови клетки и да се освободят порите за усвояване на активните съставки от продуктите, които ще се използват след това. Използват се тоалетно мляко, измиващ крем, гел или пяна, тоник. Задължителният минимум е лицето да се измива два пъти дневно – сутрин и вечер. Почистващият продукт за лице се нанася с кръгообразни движения и се изплаква обилно с топла вода. За сухата и раздразнена кожа при мъжете се препоръчва употребата на измиващи гелове с по-високо съдържание на глицерин и естери на стеариновата киселина. При специфични нужди за третиране на акне, например, може да се използва измиващ продукт със съдържание на салицилова киселина, която има противовъзпалително и намаляващо сеbumната секреция действие. Препоръчително е използването на специална скраб за мъже 2-3 пъти седмично (в зависимост от типа кожа). Ексфолирането помага за отстраняването на мъртви клетки и всякакви нечистотии в дълбочина, подобрява кръвообращението и улеснява бръсненето, тъй като освобождава подкожните косъмчета на брадата. За по-дълбока ексфолиация според типа кожа може да се прилагат четков пилинг, ензимни пилинги мануално или с УЗ шпатула, продукти с абразивни частици, микродермабразии. Незадължителна, но ефективна, е употребата на тоник. Тъй като мъжката кожа е с до 60% по-мазна от женската и е добре да се използва тоник,

който не съдържа спирт и негови производни, тъй като те изсушават всеки тип кожа, като разрушават нейната защитна бариера. Поставя се достатъчно количество от продукта върху памук или тампон и се нанася на кожата леко и без натиск, като се избягва областта около очите. Тоникът ще свие порите и по този начин ще намали вероятността за появата на черни точки и пъпки, ще контролира секрецията на мазнини по лицето и ще почисти допълнително кожата, ако има остатъци от измивания продукт. Тоникът подготвя кожата за нанасянето на хидратант.

## **Стъпка 2: Подхранване и хидратиране**

След почистване и ексфолиране кожата има нужда от овлажняване с гел хидратант. Така лицето ще изглежда гладко и жизнено, ревитализирано и предпазено от вредните фактори на средата. Овлажняването е важно за мъжката кожа и я предпазва от остаряване. Добре е да се използва специален крем за лице вечер преди сън, нанесен с леки масажни движения. За деликатната и по-тънка зона около очите се използва отделен, специален продукт, предназначен само за тази област, който се нанася сутрин и вечер внимателно, без интензивни движения, до пълното му попиване в кожата.

## **Стъпка 3: Превенция и защита**

Слънцето е враг на незащитената кожата, затова е необходимо и лицето, и цялото тяло да се предпазват почти цялогодисно (април – октомври). Може да се използва комбиниран хидратант с възможно най-висок SPF фактор и така за стъпка 2 и стъпка 3 ще се използва един продукт. Препоръчителна е употребата на овлажняващ и защитен балсам за устни с SPF, специално разработени мъжки серии.

## **Домашна грижа**

Важна стъпка в грижата за мъжката кожа е следването на някои основни принципи при домашната грижа:

1. Козметиката за домашна грижа трябва да е подходяща за съответния тип кожа и възраст. Хидратантите могат да се включат в ежедневните грижи след 25-годишна възраст, а околоочните кремове - от 30-годишна възраст.
2. Препоръчително е кремът за околоочен контур да съдържа витамин С, кофеин, хиалуронова киселина; балсамът за устни - масло от чия, алое вера, масло от конопено семе, пчелен восък; хидратантът – мед, витамини С и Е, ресвератрол, ментол, натурални масла и ако е възможно SPF фактор.

## **Процедури за мъже**

Така, както мъжката кожа е анатомично и физиологично различна от женската, така е специфична и различна и психологическата нагласа към процедурите за красота. Едни от най-често използваните и предпочитани козметични процедури от страна на силният пол са:

### **Лазерна епилация**

Изключително популярно сред мъжете вече е повлияването на нежеланото окосмяване в различни зони по тялото с лазерна епилация. Имайки предвид действието на тестостерона, 100% обезкосмяване при мъжете е почти невъзможно. По-скоро става дума за редукция, изтъняване и разреждане на окосмяването. Обикновено зоната, която мъжете предпочитат за обезкосмяване, е линията на брадата. Много от мъжете след бръснене получават зачервявания, раздразнения и обриви. Това е една от зоните, които се повлияват най-добре и освен това с лазерната епилация се решава не само естетичен, но и дерматологичен ежедневен проблем. Други често предпочитани зони са подмишници, гърди и корем - във връзка със засиленото изпотяване, особено при мъже,

които спортуват. Освен това много мъже страдат от враснали косми в различни части на тялото, така че лазерната епиляция елиминира този проблем. В тези случаи лазерната епиляция освен естетичен метод за терапия, е и лечебен.

### **Ботулинов токсин срещу бръчки**

Инжектирането на ботулинов токсин за релаксиране на мускулите и омекотяване на фините линии и бръчки при мъжете става все по-популярно и желано.

### **Корекция на околоочния контур**

С помощта на подходящи естетични процедури може да се ревитализира зона на очите, като се подобри кръвообращението, хидратират се повърхностните и по-дълбоките слоеве на кожата, подобри се еластичността и тургора, премахнат се тъмните кръгове и сенки, запълнят се повърхностните бръчки около очите. Отлични резултати осигурява биоревитализиращата мезотерапия с филър ефект, при която се използва коктейл от хиалуронова киселина, колаген, витамини, аминокиселини и други ценни активни съставки. Мезотерапията ефикасно изглажда фините бръчици и възвръща жизнеността на тази деликатна зона. Когато очите са с дълбоки вдлъбнатини и тъмни кръгове, това придава уморен вид на лицето. Освежаването на зоната около очите връща увереността и радостта в погледа на мъжа, освен това изглежда естествено.

### **Апаратни процедури за лице и тяло**

Апаратните процедури, които стават все по-популярни сред мъжете, са по отношение на стягане контура на лицето, двойната брадичка, контуриране на челюстта – радиочестотен лифтинг, неинвазивна мезотерапия, лазерни процедури, премахване на мастните депа по тялото, моделиране на зоните на паласките, корема, ръцете и др. чрез криолиполиза. Те са желани по-често от мъже, които спортуват и спазват диетичен режим на хранене. Мъжете прибягват до лазерни терапии и при проблеми на активно акне /или белези от акне/ по лицето и гърба. Ако професионалните, чисто козметични процедури - като почистване и хидратация - започнат по-рано, то по-леките апаратни процедури за стягане и контуриране на лицето могат да запазят за по-дълго време свежестта на кожата и да бъдат превенция срещу фото остаряването и гравитацията. Така процедурите с високоефективни технологии, като HIFU например, ще има нужда да се правят на доста по-късен етап.

## **III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:**

1. Какви различия намирате между мъжката и женската кожа?

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

2. Избройте основните стъпки при провеждане на хигиенно-козметични грижи при мъже?

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

3. Какви апаратни козметични процедури са подходящи и предпочитани от силният пол?

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

4. Налага ли се ежедневно използване на слънцезащитни средства от мъжете и защо?

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

Април, 2020 год.  
Гр. Плевен

**Изготвили:** Цветелина Иванова  
Елина Иванова