



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

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

**КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”**

## **ТЕМАТИЧНА ЕДИНИЦА – СЕДМИЦА № 4**

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

### **„УЧЕБНА ПРАКТИКА”**

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

### **„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”**

**ТЕМА: „Естествена и козметична ексфолиация”**

**РАЗРАБОТИЛИ:**

**ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА**

**ЕЛИНА ИВАНОВА**

**Гр. Плевен**

**2020год.**

## **I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:**

Ексофолиацията е процес на отстраняване на мъртвите рогови клетки от повърхността на епидермиса и по-точно от роговия слой на кожата (stratum corneum). Съществуват два вида ексофолиация - естествена и козметична.

**Естествената ексофолиация** е свързана с анатомията и физиологията на кожата. При нормално развиване на клетките знаем, че на всеки 28 дни, епидермисът се обновява, като от базалният слой клетките започват да се изкачват нагоре, променят структурата си в роговия слой, губят ядрото си и клетъчните органели, натрупват кератин и отпадат от повърхността на кожата. С напредване на възрастта процесът на отпадане на клетките се забавя, корнеоцитите се задържат върху повърхността на кожата и за да осигурим нейния здрав, свеж и добър външен вид е необходима козметична ексофолиация.

**Козметична ексофолиация**-към нея се отнасят: механична ексофолиация със скраб, ензимен пилинг, билков пилинг, пилинг с плодови киселини, четков пилинг (фриматор), микродермабразия.

### **Ензимно и абразивно почистване на кожата-основни пилинг агенти.**

В съвременната козметика, козметиците разполагат с цял арсенал от продукти целящи абразивно или ензимно почистване на кожата. Дали пилингът съдържа сол, абразив или киселина не е от основно значение, неговото предназначение е да стимулира процеса на възстановяване на кожата, подмладяването и подобряването на състоянието и. с използването на различните видове пилингови агенти целим не само отстраняването на нечистотията от кожната повърхност, но и премахването на мъртвите рогови клетки от кожната повърхност, както и стимулирането на циркулацията на кръв в повърхностните слоеве на епидермиса. В последните десетилетия към механичните методи за пилинг намират приложение и други видове пилинги: химически, ензимни, апаратни и лазерни методики.

**Механичен пилинг**-механичните абразивни методи активизират микроциркулацията в кожата, а освен това подпомагат естествените процеси на каратинизация и десквамация (излющване). В сравнение с химичните пилинги, механичните и абразивните пилинги нямат странични ефекти и благодарение на многообразието в структурата и видовете си те са подходящи за всички типове кожа, в това число и проблемните и чувствителни кожи, но специалистите извършващи процедурата трябва да бъдат много внимателни в подбора на използването на продуктите за пилинг и да се съобразяват със състоянието на кожата. Излющващите средства, които се съдържат в различните видове пилинги могат да бъдат неразтворими или разтворими абразивни вещества. Абразивните частици обикновено се нанасят в съчетание с масла, кремове или гелове.

**Към неразтворимите абразивни вещества** се отнасят-кварцов пясък, пемза, дървесно брашно, смлени маслинови костилки, които са много агресивни и груби. Те първо почистват, а после ексофолират кожата. Най-често използваните абразиви в козметиката са-костилки от кайсии, праскови, черупки от орехи, кафени зърна, полиетиленови, полипропиленови и полиуретанови гранули. Използват се още и различни видове глини и семена от жожоба. Благодарение на кръглата си форма те имат по-меко и нежно действие върху кожата, отколкото острите минерални или дървесни частички и по този начин механичният пилинг не травмира епидермиса.

**Към разтворимите абразивни вещества** се отнасят-готварска и морска сол, сол от Мъртво море, захар и други. Всички те могат да се използват, като влажна маса или в комбинация с растителни масла, или гел-олио. Предимството им е, че се разтварят при отмиване и се превръщат в нежен, механичен пилинг. Въпреки това при използването им трябва да се има в предвид индивидуалната чувствителност на кожата за да не се причинява дискомфорт у клиента (чувство на парене, сърбеж, дразнене и др.).

### **Противопоказания за механично-абразивно почистване**

- При телеангиектазии (повърхностни съдови изменения на кожата);
- При розацея и други подобни заболявания, засягащи повърхностната съединителна тъкан на кожата;

- При акнеична и възпалена кожа;
- Силно раздразнена или с открити рани кожа;
- При свръх чувствителни и склонни към алергии кожи.

Задължително правило след извършването на механично-абразивния пилинг е използването и прилагането на слънцезащитни и овлажняващи продукти.

**Ензимно почистване на кожата**-ензимните пилинги са много деликатни и фини и въздействат на повърхността на кожата. При това този вид пилинг не оказва влияние върху микроциркулацията, защото няма абразивни частици и дълбоко проникващи химикали. Мъртвите клетки на роговия слой са прикрепени една към друга с помощта на протеини. След 10-20 минути ензимна хидролиза тези клетки могат лесно да се отстранят от повърхността на кожата. Ензимният пилинг по своята същност е повърхностен пилинг, в който като активно вещество действат ензими от растителен или животински произход. Ензимите играят ролята на биологични катализатори (ускорители) или инхибитори на химични реакции в живите организми. Този вид пилинг прилаган при млади кожи цели-почистване, овлажняване и защита на кожната повърхност. Докато при старееща кожа той стимулира процесите на обновяването и, а също така този вид ексфолиация помага и в борбата с хиперпигментацията, акнето и склонните към възпаления и алергии кожи. Ензимния пилинг стимулира фибробластите и подновява клетките на кожата. Най-често използваните ензими са тези, които се извличат от плодовете на папая, ананас, кокос, киви, смокини, манго, лимон, нар, боровинки, тиква и др.

- **Папаин**-ензим съдържащ се в папаята, който има антимикробно действие.
- **Бромелаин**-ензим съдържащ се в ананаса, който има мощно противовъзпалително действие.
- **Фицин**-съдържа се в плодовете на смокините и хидролизира природен колаген (антибръчки ефект).
- **Арбутин**-съдържа се в боровинки, листа на мечо грозде и има свойството да потиска синтеза на меланин, тоест има избелващо действие.

### **Билков пилинг**

**Билковият пилинг** използва силата на **билкови екстракти** в комбинация с механичен пилинг. Процедурата представлява нанасяне на билковата смес и извършване на фини, разтриващи движения. Билковият пилинг е по-щадящ в сравнение с химическия пилинг и същевременно е с по-дълбоко действие спрямо пилинга с гликолова или плодова киселина. Това е и причина да не е препоръчителен за суха кожа, а прилагането му върху мазна и плътна кожа е изключително ефективно. Тъй като билковият пилинг е насочен към избелване и изглаждане на кожата посредством излющване на горните слоеве на епидермиса, това се отразява във временно отслабване на кожата спрямо въздействието на околната среда, особено от ултравиолетовите лъчи. Зимния сезон е най-подходящия период, когато можете да прилагате тази козметична процедура, също така и есента, когато слънчевата активност е по-слаба. Билковия пилинг е особено успешна козметична процедура за справяне с белези, разширени пори, старчески петна и нежелана пигментация. Билков пилинг не се прилага при много суха кожа, кожа склонна към зачервяване и свръх чувствителни кожи. В резултат от процедури с билков пилинг видимо се подобрява състоянието на кожата, получава се равномерен цвят на лицето, заглаждане и естествен блясък.

### **Пилинг с плодови киселини**

Една от основните грижи за кожата, която да я "събуди" и да подпомогне регенеративните й способности е пилингът. Той е благоденствие за кожата, а ефектът от него може да се забележи веднага. След 30-тата си година кожата ни започва да повяхва, това се дължи на забавените й регенеративните процеси. **Помощници за подновяването ѝ се явяват плодови киселини, които**

**в козметичните продукти са в много малка концентрация** (обикновено между 5% и 40%, като с по-високият процент се препоръчва да работят само специалисти-козметици и лекарите-дерматолози). Те действат като шкурка и отстраняват мъртвите клетки от епидермиса - най-горния слой на кожата. **В резултат на това тенът се избистря и кожата става по-фина.** Освен с пилингът който се извършва с тяхна помощ, плодовите киселини са известни със своя ексфолиращ и антибръчки ефект. Те стимулират синтеза на колаген и еластин, почистват и намаляват размера на порите, подобряват релефа на кожата. Най-популярните плодови киселини са **алфа-хидрокси и бета-хидрокси киселините.** Бета- хидрокси киселините са много меки и са подходящи за използване и при особено чувствителна кожа, за която друг вид пилинг не се препоръчва. Най-използваните в козметиката представители на алфа-хидрокси киселините са: **гликоловата, лимонената, винената, ябълчената и млечната,** която единствена се извлича не от плодове, а от мляко. Представител на Бета-хидрокси киселините е **салицилова киселина.** Бета хидрокси киселина, извлечена от кора на върба. Действа дезинфектиращо, противовъзпалително и антибактериално. Ускорява процесите на заздравяване и предотвратява образуването на нови възпалителни огнища. Идеална за третиране на затворени комедони, позволява подготовка за лесна екстракция.

### Микродермабразия

Микродермабразията е процедура за отстраняването на мъртвите клетки от повърхностния слой на кожата. Представява неинвазивен и безболезнен метод за подмладяване чрез механично ексфолиране на повърхностните слоеве мъртви клетки. По своята същност микродермабразията представлява контролирано премахване на повърхностния слой от мъртви клетки. Чрез него много бързо се постига по-равномерен и сияен тен на кожата. Микродермабразията третира повърхностни линии и бръчки, слънчево увредена кожа, кожа склонна към акне и омазняване, повърхностна пигментация. Микродермабразията е подходяща терапия за почти всеки тип кожа. С напредването на възрастта епителният слой се удебелява и кожата изглежда груба и без блясък. Това се дължи на подобна на лепило субстанция, която уплътнява повърхностните слоеве. В зависимост от броя на процедурите, които направите, ще забележите промяна във вида, еластичността и текстурата на кожата. Микродермабразията не се препоръчва, ако имате кожни състояния като розацея, екзема, активно слънчево изгаряне, херпес, открити рани, псориазис, крехки капилляри или възпалено акне.

## II. ДЕМОНСТРАЦИЯ

### Основни стъпки при провеждане на процедура ензимен пилинг (oligodermie)

1. Демакиаж на лице, деколте и шия;
2. Нанасяне на ензимния пилинг (с четка);
3. Престой под пареоозонатор (15-20 мин) с мокър компрес (чрез навлажнени хартиени салфетки се покрива обработваната зона, които създават оклузивен (запечатващ) ефект върху кожата);
4. Отстраняване на остатъците от продукта чрез измиване с топла вода чрез гъбки или кърпа;
5. Нанасяне на маска според нуждите на кожата и отмиването и след 10-15 минутен престой;
6. Нанасяне на подходящ финален продукт според типа кожа (крем, слънцезащита, серум)

### Основни стъпки при провеждане на процедура микродермабразия

1. Демакиаж на лице, деколте и шия;
2. Дезинфекциране на обработваната зона със спирт 70% и подсушаването и с помощта на хартиени салфетки;
3. Дезинфекциране на апарата и по точно на работния накрайник (посипан с диамантен прах и леко грапав, който изпълнява функцията на „шкурка“), с който сме избрали да работим;

4. Включване на апарата, настройване на работната сила с която ще работим и започване на работа по основните масажни линии с леки приплъзващи движения по повърхността на кожата без силен натиск, след което повдигаме накрайника от обработваната зона, за да го преместим. Целта е чрез засмукване (вакуум) на кожата с помощта на работния накрайник да излюшим мъртвите рогови клетки от повърхността на епидермиса. Движенията повтаряме, няколко пъти в зависимост от типа кожа и нейната чувствителност (3-5 пъти);
5. След като приключим с микродермабразиото, нанасяме подходящ продукт под формата на серум, ампула, разтвор, концентрат и др., като ефекта от него зависи от това, какво целим да постигнем като резултат (хидратация, регулиране на себумната секреция, изветляване, анти-ейдж и др.). Продукта можем да нанесем мануално или апаратно (ултразвук, йонофореза, кислородна мезотерапия и др.);
6. Нанасяне на маска според типа кожа, нуждите и, както и търсения резултат-времетраене 15-20 мин.;
7. Нанасяне на финален продукт и задължително слънцезащита с минимум SPF 30.

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

1. Колко вида ексфолиация познавате и каква е разликата между тях?

.....

.....

.....

.....

2. Избройте противопоказанията за провеждане на процедура „Механичен пилинг“?

.....

.....

.....

3. Какво целим с провеждането на процедура „Микродермабразии“ ?

.....

.....

.....

4. Какъв тип козметична ексфолиация бихте приложили при суха и чувствителна кожа и защо?

.....

.....

.....

