

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



Методические рекомендации

Косметические недостатки кожи

2019 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Косметические недостатки кожи»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по косметическим недостаткам кожи. Помогает педагогам при проведении занятий по изучению болезней, учит правильно подбирать косметические препараты и косметические процедуры. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению.

Рецензенты:

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИрГТУ, Дроздова Т.И.;
тренер-преподаватель ООО «Азбука стиля» Рыкова А.В.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 6 от 31.10.2019).

Рецензия
на методическое пособие «Косметические недостатки кожи»
Юдиной Елены Владимировны,
педагога дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Представленное на рецензию пособие разработано для изучения предмета «Санитария и гигиена», который рекомендован для знакомства с наиболее трудной проблемой, посвященной косметическим недостаткам кожи. Данная тема является актуальной, позволяет расширить знания о правильном уходе за проблемной кожей и серьезно относиться к тем изменениям, которые возникают из-за различных заболеваний и в связи с возрастными изменениями кожи.

Для того, чтобы правильно ухаживать за кожей, не навредив, необходимы профессионально подготовленные специалисты, знающие существо проблемы.

Методическое пособие направлено на решение этих вопросов. В нем описываются объективные изменения на коже и возникающие в связи с этими изменениями косметические недостатки кожи, причины их вызывающие и способы устранения. Рассмотрено 35 наиболее часто встречающихся косметических недостатков, дана характеристика каждого из них, приведены прописи различных средств для лечения данных заболеваний. Это является наиболее ценным, так как учащиеся смогут решить часть своих проблем сами, не обращаясь в косметическую лечебницу, но в тоже время указано, при каких заболеваниях необходима обязательная консультация и помощь врача – дерматолога.

Методическое пособие содержит хорошо подобранный теоретический материал по данной проблеме, является своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии
и БЖД НИ Ир ГТУ

Дроздова Т.И.

02.10.2019 г.



Рецензия

на методическое пособие «Косметические недостатки кожи»

Юдиной Елены Владимировны,

педагога дополнительного образования

МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

В методическом пособии рассмотрены вопросы, касающиеся очень важной проблемы, связанной с развитием различных заболеваний кожи. Пособие можно разделить на 2 части: в первой рассмотрены объективные изменения на коже, а во второй – косметические недостатки кожи, их причины и способы устранения. Далее дается краткая характеристика различных косметических недостатков, приводится рецептура средств, при помощи которых можно устранить эти заболевания.

Автор в доступной форме указывает сведения познавательного характера, с возможностями практического их использования. Помогает ученицам разобраться в этой сложной проблеме, умело выбрать косметические средства с учетом различных заболеваний.

Данный курс оказывает помощь в профессиональной подготовке девушек, как специалистов, знакомит их с миром профессии, с целью профессионального самоопределения.

Полученные знания девушки будут применять на протяжении всей жизни, а так же помогут избавиться от закомплексованности, решить проблемы переходного возраста и уверенно чувствовать себя в обществе.

Учебное пособие предлагается преподавателям косметологии и технологии общеобразовательных учебных заведений.

Тренер – преподаватель
ООО «Азбука стиля»

02. 10. 2019 г.



Рыкова А.В.

Объективные изменения на коже.

При всех косметических недостатках кожи независимо от того, предшествуют ли они появлению кожных заболеваний или являются их следствием, наблюдается ряд объективных изменений, которые могут касаться всего кожного покрова в целом или только местных ограниченных участков.

К числу объективных признаков, характеризующих состояние кожи, относятся тургор, эластичность, общая окраска, блеск и секреторная деятельность кожи.

Тургор – плотность и упругость кожи.

Эластичность кожи характеризуется способностью кожи после растягивания быстро возвращаться к своему прежнему объёму.

Общая окраска кожи зависит от количества пигмента и выработки его пигментными клетками, а также глубины залегания в коже кровеносных сосудов.

Секреторная деятельность кожи сводится к выработке сала и пота, которые придают коже тот или иной вид. Недостаточная деятельность сальных желёз ведёт к сухости кожи, избыточное салоотделение сообщает коже чрезмерный блеск. Повышенная работа потовых желёз делает кожу влажной.

Объективные изменения на поверхности кожи играют большую роль не только при лечении косметических недостатков, но и при назначении ухода за кожей.

Для правильной оценки местных изменений и косметических дефектов кожи необходимо установить характер отдельных элементов, из которых формируется и образуется поражение кожи.

Косметические недостатки кожи – сложное явление. Они состоят из различных простейших элементов, число которых не особенно велико. Комбинация их создаёт то или иное изменение кожи. Все основные простейшие элементы можно сгруппировать, выделив среди них **первичные и вторичные элементы.**

Под **первичными элементами** понимают такие, которые самопроизвольно возникают на коже в результате её поражения. Они появляются иногда на совершенно нормальной коже и служат первичными проявлениями косметического недостатка или кожного заболевания.

Вторичные элементы возникают в результате постепенного изменения первичных элементов. Иногда они являются следствием воздействия на первичные элементы каких-нибудь случайных факторов: травмы, вторичной инфекции.

К числу первичных элементов относятся пятно, узелки, волдыри, пузырьки, гнойнички и киста, к числу вторичных – пигментация, чешуйки, корки, эрозии, ссадины, трещины, язвы, рубцы, лихенификация и разрастания-вегетации.

Пятно является распространённым элементом. Оно обычно располагается на ограниченном участке кожи и может быть различных оттенков.

Возникновение пятен объясняется различными причинами. Встречаются **сосудистые, геморрагические и пигментные пятна.**

Образованию **сосудистых пятен** содействует временное или стойкое расширение кровеносных сосудов. Если надавить мякотью пальца на такое пятно, то оно быстро исчезает, а после прекращения давления появляется вновь. Пятна обычно имеют розоватый или интенсивно красный оттенок и круглую форму. Если происходит слияние мелких пятен в одно, пятна могут занимать большую поверхность. Иногда сосудистые пятна являются следствием расширения мельчайших кровеносных сосудов, имеют точечную форму, встречаются в форме тонких жилок или древовидно разветвляются. Такие пятна называются **телеангиэктазиями**.

С первичными высыпаниями в форме пятен мы встречаемся в косметике. К ним относятся стойкие сосудистые родимые пятна, временно существующие пятна после фурункулов и др.

Геморрагические пятна при надавливании пальцем не исчезают. Ярко-красная окраска их с течением времени изменяется на багрово-красную, синюшную, зеленоватую и буровато-жёлтую. Примером таких превращений геморрагического пятна может служить кровоподтёк после ушиба и кровоизлияние в толщу кожи. Геморрагические пятна могут быть круглой, линейной и неправильной формы.

Пигментные пятна образуются вследствие избыточного накопления имеющегося в коже пигмента на ограниченном участке или внедрения в кожу различных красящих веществ. Оба вида таких пятен встречаются в косметической практике. Пигментные пятна на ограниченном участке кожи – веснушки, «маточные пятна». Другой косметический недостаток – **татуировка** – пример пятен, возникающих под влиянием введения под кожу туши или другой химической краски.

Избыточное отложение пигмента всегда ведёт к образованию пигментных пятен. Встречаются пятна, возникающие вследствие недостатка образования пигмента. Они обычно выглядят беловатыми на фоне обычной здоровой кожи. Такие бесцветные пятна различной величины встречаются при заболевании, носящем название, **песи**.

Узелок – это плотное образование величиной от просяного до чечевичного зерна. Такой узелок называется **папулой**. Обычно узелок возвышается над поверхностью кожи и имеет разнообразную форму: встречаются в виде конусов с заострённой вершиной, они могут быть полушаровидной формы, а иногда плоские. Цвет узелков различен: некоторые сохраняют окраску нормальной кожи, другие имеют розоватый, красноватый или буроватый оттенок. Величина узелков колеблется в широких пределах: могут быть узелки меньше конопляного зерна, величиной с чечевичное зерно или монетку. Если размеры узелков достигают большой величины и они плоские, то они называются **бляшками**.

Разновидностью узелков являются **бугорки и гуммы**. Это узелки больших размеров, чем папулы. Бугорки встречаются размером до вишнёвой косточки или кедрового ореха, они плотные на ощупь, имеют розовато-красный цвет, иногда с синюшным оттенком.

Гуммы – узлы ещё большей величины. Размеры их колеблются от лесного ореха до куриного яйца. Эти узлы располагаются в глубине кожи и прощупываются в виде ограниченного плотного образования. Кожа над ним в начале развития сохраняет нормальный вид, затем спаивается с узлом, краснеет и уплотняется.

В косметической практике мы часто встречаемся с узелковой папулёзной сыпью. Обыкновенные угри, которые часто наблюдаются в юношеском возрасте, в начальном периоде развития представляют собой узелки (папулы).

Характерной особенностью папулёзных узелков является их способность бесследно исчезать. Они оставляют после себя небольшие пятна, резко или слабо окрашенные. Только в тех случаях, когда папулёзная сыпь осложняется вторичной инфекцией, папулы после себя оставляют рубчики. Между тем бугорки и гуммы размягчаются в центре, распадаются и всегда заживают, оставляя рубец.

Волдырь – быстровозникающее вследствие отёка возвышение кожи. Волдыри бывают круглой или неправильной формы, величиной от чечевичного зерна до размера ладони и больше. Они имеют бледно-розоватый оттенок иногда с красным или белым оттенком. Примером волдыря может служить изменение кожи после ожога крапивой. Появление волдыря сопровождается сильным зудом, под влиянием расчёсывания волдырь может увеличиваться в размере.

В косметике волдыри не играют большой роли, так как быстро возникая, очень скоро исчезают, не оставляя после себя никаких следов.

К первичным элементам относится играющий большую роль в развитии ряда кожных заболеваний **пузырёк**. Он представляет собой небольшую полость, которая располагается в самом поверхностном слое кожи. В полости пузырька имеется прозрачная серозная жидкость. Величина пузырька колеблется в самых широких размерах: встречаются величиной с булавочную головку, однако они могут достигать значительных размеров - от вишни и больше, то такие элементы носят название **пузыря**.

Пузырьки могут располагаться на коже изолированно, а иногда они группируются. В течение своего существования пузырьки претерпевают ряд изменений. Тонкая крышечка пузырька может вскрыться, при этом выделяется жидкость, и на месте пузырька образуется поверхностное изъязвление. В других случаях содержимое пузырька ссыхается в корочку, которая затем отпадает, оставляя на короткий промежуток времени незначительный след в виде небольшого пятнышка. В конце концов пузырьки бесследно исчезают. Иногда к серозной жидкости присоединяются гнойные клетки и п. превращается в гнойничок.

Отличие **гнойничка** от пузырька заключается в том, что полость гнойничка заполнена гноем. **Гнойнички** располагаются поверхностно, однако иногда захватывают и поражают более глубокие слои кожи. Величина гнойничков может быть различная – от булавочной головки до небольшой горошины. Если гнойнички связаны с волосным фолликулом, то они называются **фолликулитами**. В тех случаях, когда гнойнички исходят из

сальных желёз, они образуют угревую сыпь. Поверхностные гнойнички ссыхаются в корки, которые по отпадении не оставляют никаких следов. Такие поверхностные гнойнички называются **импетио**. Гнойнички могут захватывать более глубокие слои кожи. Они называются **эктимами**. Поверхностные гнойнички могут исчезать бесследно. Эктимы оставляют после себя вдавленные атрофические рубцы.

Киста – полостное образование, которое залегает в глубине кожи. Размеры кисты могут быть различны - от просяного зерна до горошины. Полость кисты заполнена жидкостью или жиром. На ощупь они плотны. Кисты, исходящие из потовых и сальных желёз, называются **аденомами**. Аденомы представляют собой доброкачественные образования. Не будучи опасными, они обезображивают лицо и являются косметическими недостатками.

Вторичные элементы также встречаются в косметике. К ним относятся изменения, возникающие в результате постепенного обратного развития первичных элементов. Вторичные элементы – пигментация, чешуйки, корки, эрозии, ссадины, трещины, язвы, рубцы.

В результате обратного развития первичных элементов - папул, гнойничков и других - на коже остаются пигментные пятна. Они являются вторичным элементом, и нередко косметологам приходится сталкиваться с ними. Такая пигментация хотя и держится неделю, но всё же является неприятным косметическим дефектом, требующим специального вмешательства.

Чешуйки – роговые пластинки. Они постоянно чаще всего совершенно незаметно отторгаются с поверхности кожи. Иногда они отделяются в форме крупных пластинок. Чешуйки бывают беловатые, сероватые, бурые, полупрозрачные. Если отпадают более мелкие чешуйки, то кожа кажется как бы запылённой или припудренной мукой. Такое шелушение называется **отрубевидным**. Если чешуйки отделяются крупными пластинками, то шелушение носит название **пластинчатого**. В практике косметических работников отрубевидное шелушение нередко наблюдается при сухой коже и сухой себорее. Пластинчатое шелушение возможно у лиц, страдающих себореей волосистой части головы. Отделяющиеся роговые пластинки грязноватого или серого цвета известны под названием **перхоти**.

Корки образуются в результате высыхания серозной жидкости пузырьков или гнойной жидкости гнойничков, а также жидкости, выделяющейся на поверхности ссадин и язв. Форма корок соответствует обычно форме первичного элемента. В зависимости от качества высыхающей жидкости корки бывают: **серозные, гнойные и кровянистые**. Все они возникают в результате обратного развития пузырей и пузырьков.

Серозная корка образуется после высыхания серозной жидкости; она сероватого или полупрозрачного цвета. Если к серозной жидкости добавляются кровяные клетки, то образующая клетка приобретает красновато-бурый или буро-чёрный оттенок. **Гнойная корка** имеет характерный для гноя желтоватый оттенок. Корки могут быть однослойными и многослойными.

Эрозия – поверхностный дефект кожи. Она может возникнуть первично и вторично. **Первичная эрозия** – результат механического повреждения поверхности кожи. **Вторичная эрозия** образуется после того, как вскрыется пузырёк или гнойничок. Эрозия имеет гладкое дно красноватого оттенка. Примером эрозии может служить заеда, которая образуется в углах рта в результате вскрывшегося имеющегося здесь пузырька. **Заеда** – не только кожное поражение, но и косметический недостаток. Эрозии образуются также при удалении белых и обыкновенных угрей.

Ссадина – глубокая эрозия. Она возникает в результате расчёсов кожи, может иметь линейную, неправильную и круглую форму. Так как при расчёсах повреждаются поверхностные сосуды кожи, и возникает кровотечение, то корки, покрывающие ссадину, имеют буро-чёрную окраску. Ссадины нередко образуются при неправильном бритье.

Трещина – более глубокая ссадина. Она возникает на местах перерастяжения кожи вследствие того, что кожа теряет свою нормальную упругость в результате каких-либо заболеваний. Трещины могут быть поверхностными и более глубокими; они имеют линейную форму, обычно кровоточат и покрываются черновато-бурой коркой.

Язва – наиболее глубокий дефект кожи. При её образовании поражаются не только поверхностные слои кожи – надкожица, но и собственно кожа, подкожная жировая клетчатка, а иногда и глубоко лежащие ткани. Язвы могут образовываться из любого первичного элемента – пузырька, гнойничка, узелка, если к нему присоединяется вторичная инфекция. Язвы могут быть разнообразной величины и формы. Заживление любой язвы, как бы мала она ни была, сопровождается образованием рубца.

Рубец образуется вследствие заживления язвы, ран, гнойничков. Форма и величина рубца соответствует форме и величине кожного дефекта. Встречаются поверхностные и глубокие рубцы, втянутые в кожу и возвышающиеся над её поверхностью. Свежий, недавно образованный рубец имеет красную окраску, с течением времени окраска его меняется – он становится бурым. Старый рубец приобретает беловатую окраску. Поверхность втянутых рубцов – гладкая, блестящая; кожа истончена, что напоминает папиросную бумагу.

Возвышающиеся рубцы плотны, имеют розоватый оттенок. Они носят название **келоидных**. По характеру рубца, его окраске и расположению можно составить представление о перенесённом заболевании. Так, круглый пигментный рубец появляется после перенесённого фурункулёза; множественные втянутые пёстрые рубцы на лице, темнее окрашенные, чем кожа, круглой и овальной формы, характерны для перенесённой натуральной оспы. Небольшие круглые рубчики, располагающиеся древовидно на щёках появляются после угрей и т. д.

Характерным для рубцов является отсутствие на них волос. Это объясняется тем, что во время образования рубца волосные фолликулы погибают. При образовании рубцов не повреждаются нервы, поэтому на рубцах сохраняется чувствительность. Келоидные рубцы обезображивают человека.

Лихенификация – уплотнение кожи, которое сопровождается изменением общего вида её рисунка. Обычно малозаметные бороздки становятся более отчётливо выраженными; окраска кожи более интенсивной; пигментация выступает резче, при лихенификации кожа становится шероховатой и сухой на ощупь. Такие изменения кожи можно наблюдать при многих хронических заболеваниях кожи.

Веgetация – разрастание поверхностного слоя эпидермиса. Такие изменения наблюдаются нередко при кожных заболеваниях, сопровождающихся образованием язв, иногда на дне язв образуются вегетации.

Клиническую картину кожного поражения или косметического дефекта образуют как отдельные простейшие первичные элементы, так и комбинации их, а также сочетание первичных и вторичных элементов. Поэтому значение первичных и вторичных элементов не только облегчает постановку правильного диагноза, но и содействует выработке необходимых профилактических мероприятий и назначению правильного лечения.

Косметические недостатки кожи, их причины и способы устранения.

Строение кожи настолько сложно, а жизненные отправления её так разнообразны, что малейшая, на первый взгляд незначительная причина может вызвать изменения в коже, нарушить её нормальную жизнь, привести к возникновению косметических недостатков.

Часть косметических недостатков предрасполагает к появлению кожных заболеваний или предшествует им. Так чрезмерно жирная или сухая кожа может привести к возникновению экземы. Другие косметические недостатки могут быть следствием перенесённых кожных заболеваний (рубцы, пигментация и др.). Наконец, ряд кожных заболеваний в то же время является косметическими недостатками (угри, хлоазма, бородавки и пр.).

Хронические заболевания внутренних органов также могут сопровождаться появлением косметических недостатков. Краснота кожи носа и красные угри часто являются, например, следствием заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Причины, вызывающие косметические дефекты, бывают внешними и внутренними. В числе внешних причин, вызывающих образование косметических недостатков, большую роль играют трение и давление, способствующие образованию пигментации кожи, омозолелостей, мозолей.

Омозолелости — роговые наслоения желтоватого цвета — располагаются в форме бляшек или полосок, очень болезненны, особенно если на них образуются трещины.

Мозоль — имеет вид небольшого узла или бляшки и состоит из скопления роговых клеток, выступающих под поверхностью кожи, и корня, который внедряется в толщу кожи. Мозоли располагаются обычно на тыльной стороне пальцев ног и на подошвах, а также на ладонной поверхности пальцев рук и на ладонях.

Внешняя температура может оказывать сильное влияние на кожу. Например, высокая температура при длительном воздействии вызывает покраснение, способствует расширению кожных сосудов и образованию сосудистой сетки на лице, а также небольших сосудистых опухолей, низкая температура может вызвать покраснение кожи и даже ознобление.

Воздействие солнечных лучей — частая причина косметических изменений кожи. У лиц, злоупотребляющих пребыванием на солнце, кожа краснеет, становится сухой, шелушится, делается шероховатой. Иногда на коже даже появляются ожоги.

К химическим факторам, вызывающим образование косметических недостатков, относятся мыла, спирты, одеколоны, краски, щелочи, кислоты и прочее. Неумеренное пользование щелочными мылами, содой, квасцами, одеколонами и пр. может вызывать сухость кожи и появление на ней красных пятен.

Мельчайшие паразиты — ультравирусы — вызывают довольно распространённое заболевание — бородавки.

Значительная часть косметических дефектов обуславливается внутренними причинами. В организме человека происходит интенсивная деятельность. Кровь непрерывно приносит необходимые для жизни тканей питательные вещества, они перерабатываются в организме и затем выводятся в виде отходов. В этом заключается обмен веществ.

К основным веществам, необходимым для жизни клеток и тканей, относятся: белки, углеводы, жиры, соли и вода. В нормальной коже эти вещества содержатся в определённом соотношении. При нарушении общего обмена изменяется содержание белков, жиров, углеводов, солей, воды в коже. Нарушение белкового обмена влекут за собой общие заболевания и отражаются на коже. Нарушенный углеводный обмен содействует появлению угрей и других косметических изменений, а также кожных заболеваний. Установлено, что вследствие злоупотребления сладостями возникают кожные сыпи.

В результате нарушения жирового обмена наблюдается, например, появление жёлтых пятен на веках и коже лица. Это – так называемые ксантомы. Пониженный жировой обмен содействует избыточному отложению жира в некоторых областях, вследствие пониженного жирового обмена образуется двойной подбородок. Нарушение жирового обмена является одной из причин себореи и приводит к возникновению комедонов, сальности кожи и волос.

При нарушении водного обмена в коже и подкожной клетчатке задерживается вода. Накапливание воды ведёт к образованию отёка. У лиц, страдающих нарушением водного обмена, нередко наблюдается отёчность лица. Отёки прежде всего образуются в окружности глаз, причём верхнее и нижнее века набухают, отёки изменяют общий вид лица, а иногда обезображивают его.

Большое значение в жизни организма имеет эндокринная система. Железы внутренней секреции вырабатывают специальные вещества – гормоны, которые поступают непосредственно в кровь. Деятельность желез внутренней секреции регулируется центральной нервной системой. Эндокринная система тесно связана также с нервным аппаратом кожи. Нарушения в одном из звеньев, составляющих эндокринную систему, отражаются на деятельности кожи.

У лиц с пониженной деятельностью щитовидной железы отмечается истончение, прореживание волосяного покрова головы.

У таких людей меняется и общий вид кожи лица вследствие усиленной деятельности сальных желез. Повышается салоотделение, что часто приводит к возникновению угревой сыпи. Претерпевает значительные изменения и волосяной покров – у юношей на лице появляются усы и борода. Граница волосяного покрова приобретает характерный вид: ровная дугообразная линия её прерывается; в области лобных бугров волосы выпадают, образуя треугольные участки облысения.

Когда с возрастом деятельность половых желез угасает, у мужчин начинают усиленно расти утолщенные и торчащие волосы на бровях, усах и ноздрах.

С наступлением беременности, когда прекращается нормальная деятельность яичников, у некоторых женщин появляются пятна на лице. С понижением функциональной деятельностью половых желез у женщин в климактерическом периоде наблюдается растительность на верхней губе (усики), а иногда отрастает и борода на щеках и подбородке.

Поражение других желез внутренней секреции, например, надпочечников, вызывает общее тяжёлое заболевание – аддисонову болезнь. При этом заболевании отличается резкое расстройство пигментообразования. Кожа у больных аддисоновой болезнью имеет бронзовый оттенок.

Таким образом, между нарушениями деятельности желез внутренней секреции и возникновением косметических недостатков кожи имеется тесная связь.

Большую роль в жизни организма играют особые вещества – **витамины**.

Витамин А. Недостаток витамина А в организме может проявляться в сухости кожи. У лиц с недостатком витамина А наблюдается шелушение, кожа грубеет, покрывается роговыми наслоениями. Можно считать доказанным, что при недостатке витамина А наблюдается ряд кожных изменений (омозолелость, кожный рог и др.). С недостатком витамина А в организме связаны болезни костей. Витамин А содержится в жирах животного происхождения: рыбьем жире, печени различных животных, яичном желтке. Он содержится также в сливочном масле. В моркови, свёкле, луке, абрикосах и ягодах имеется провитамин А – каротин, который в организме превращается в витамин А. Каротин растворяется в жирах, поэтому необходимо назначать его к употреблению одновременно с жирами (овощи, сдобренные маслом). Назначение витамина А даёт хороший эффект при сухой коже, сухих волосах, сухой себорее, кожном роге.

Витамин В1 регулирует углеводный обмен, деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта, тонизирует ткани. Витамин В1 содержится в молоке, говядине, свинине, печени, почках, сердце, ветчине, горохе, зелёном горошке, картофеле, в свежих пивных и пекарских дрожжах. Витамин В1 оказывает благоприятное действие при выпадении волос, себорее и поседении.

Витамин В2 – рибофлавин. Им богаты дрожжи, молоко, яичный желток, печень, почки, мясо, рыба, птица, пшеничные отруби. Недостаток витамина В2 поражает кожу на лице (появляются угри и угревая сыпь).

Витамин В3 – пантотеновая кислота. Вместе с другими витаминами группы В пантотеновая кислота регулирует образование пигмента в волосах. При её недостатке отмечается поседение. Пантотеновая кислота содержится во всех растительных и животных тканях, отсюда и её название пантотеновая, т. е. вездесущая. Особенно её много в дрожжах, печени, почках, яичном желтке, рисовых и пшеничных отрубях.

Витамин В6 – пиридоксин. По своему действию близок к рибофлавиному и никотиновой кислоте. Он тонизирует нервную систему, имеет значение для белкового обмена, участвует в окислительно-восстановительных процессах.

Отсутствие пиридоксина в пище вызывает появление дерматита. Витамин В6 содержится в печени, молодой баранине, молоке, картофеле, моркови, капусте.

Витамин В9 – фолиевая кислота. Содержится в печени, шпинате, свёкле, хлебе из цельного зерна, арбузах, дыне, капусте, луке, яйцах, говядине, моркови, молоке, твороге, яблоках. Витамин В9 стимулирует деятельность всех органов, в частности кожи и способствует нормальному росту волос.

Витамин В10 – парааминобензойная кислота – благоприятно влияет на рост волос и поддерживает нормальную окраску их. В то же время парааминобензойная кислота понижает деятельность щитовидной железы. Содержится в пивных дрожжах, отрубях, печени.

Витамин РР – никотиновая кислота – стимулирует ткани, играет большую роль в окислительно-восстановительных процессах. Никотиновая кислота уменьшает зуд и способствует нормальному функционированию кожи. Никотиновая кислота содержится в различных видах мяса, особенно в свинине, телятине, почках, курином мясе, пекарских и пивных дрожжах.

Витамин С – аскорбиновая кислота. Содержится в овощах, в ягодах. Недостаток витамина С ведёт к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи и понижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Лекарственные вещества и пищевые продукты могут вызывать изменения в коже. Так препараты брома и йода иногда вызывают появление угревой сыпи и красных пятен.

В косметике широкое применение находит ртуть, входящая в состав мазей от веснушек и пигментных пятен. Многие лица чувствительны к ртутным препаратам: у них при пользовании ртутными препаратами появляется на коже сыпь.

Пищевые продукты иногда могут вызывать сыпь.

Работа кожи и всех органов контролируется корой головного мозга. Поэтому заболевание внутренних органов может отражаться на коже, вызывая то или иное заболевание. При заболевании крови на коже появляется сыпь, заболевания желудочно-кишечного тракта нередко отражаются на лице и туловище, при заболевании печени наблюдаются пигментные пятна.

Косметические недостатки могут быть следствием того, что в кровь всасываются продукты распада из кишечника и почек; эти продукты вызывают появление крапивницы, способствуют выпадению волос, появлению пигментных пятен, угрей.

1. Сухая кожа.

2. Дряблая кожа.

Дряблая кожа отличается бледной окраской, незначительным салоотделением, пониженной упругостью, растянутыми порами, склонностью к образованию морщин и отвисанию.

Если кожа дряблая, то необходимо применять раздражающие и вяжущие средства. По утрам лицо надо не мыть, а протирать одним из указанных растворов:

1. Буровской жидкости – 10 гр.
воды – 70 гр.
одеколона – 30 гр.
2. Календулы – 1 ст. ложка
воды – 80 гр.
одеколона – 20 гр.

Целесообразны **солевые процедуры**: 1 ч. ложку соли растворяют в стакане воды.

После обтирания кожи лица полезно накладывать **крем (мазь)**:

1. Салициловой кислоты – 0,3 гр.
свиного сала – 45 гр.
вазелина – 30 гр.
камфорного масла – 3 гр.
2. Свиного сала – 30 гр.
воска – 10 гр.
растительного масла – 20 гр.
салицилового Na – 3 гр.

Мазь следует вбивать в кожу кончиками пальцев.

При дряблой коже хорошее действие оказывают **маски**: зимой – лимонные, летом – огуречные.

Лимонные маски.

Лимон очищают от корки, нарезают на тонкие ломтики и удаляют косточки, затем ломтики лимона разминают вилкой. Приготовив лимонную маску, подготавливают лицо. Для этого его протирают жирным кремом и накладывают тонкий слой ваты. Лимонную маску распределяют по тонкому слою ваты так, чтобы она покрыла всё лицо. Если кое-где лимонная маска высыхает, добавляют новую порцию. Через 10-15 минут вату с подсохшей лимонной маской снимают и смазывают лицо жирным кремом. Иногда после маски полезно похлопать лицо ватным тампоном, смоченным лимонным соком. Лимонная маска очищает кожу, стягивает поры, улучшает питание кожи и укрепляет её.

Огуречная маска.

Огуречная маска также тонизирует кожу. Для приготовления такой маски очищают 1-2 огурца, нарезают их на тонкие ломтики, кладут в чашку и растирают (лучше натереть огурец на тёрке). Лицо очищают, огуречную маску равномерно накладывают на лицо и держат 10-15 минут, затем маску снимают сухим ватным тампоном, лицо протирают оставшимся огуречным соком и

смазывают одним из указанных кремов или мазей. Таким же способом можно сделать маски из помидоров и ягод.

Хорошо освежает и тонизирует кожу маска следующего состава:

3 белка, 15 гр. растительного масла, 20 гр. розовой, укропной или мятной воды, 5 гр. глицерина, 15 гр. белой глины, 2 гр. квасцов.

Для приготовления маски белки взбивают в пену и к ней добавляют перечисленные вещества в указанных количествах. Полученную после смешивания массу держат над паром, помешивая её до получения кашицеобразной консистенции. Остудив приготовленную массу, её накладывают на лицо на 15-30 мин. (до 1 часа). Маска легко удаляется обмыванием.

Для лиц с дряблой кожей необходимы: ежедневная гимнастика, спортивные упражнения, прогулки. Полезно применять витамин В₁. Массаж 15-20 сеансов (2 раза в год):

3. Морщины.

Молодая здоровая кожа упруга, гладка, плотно натянута. С возрастом она желтеет, делается сухой, шероховатой, теряет свою упругость, на ней появляются морщины, бороздки и складки. Сначала они появляются на лбу, затем в направлении от носа к подбородку, у наружных углов глаз и, наконец, на шее, переносице, подбородке и верхней губе.

Морщины можно наблюдать у разного возраста. Иногда морщины лица появляются уже в молодом возрасте. Чем это объясняется? Прежде всего - различными привычками, вызывающими частое сокращение мимических мышц.

Перенесённые инфекционные, хронические заболевания, нарушения нервной и эндокринной систем, женские, желудочно-кишечные и другие болезни ослабляют общую сопротивляемость организма, снижают упругость кожи, она начинает сморщиваться.

Немалую роль в развитии морщин у молодых людей играют различные внешние воздействия: длительное пребывание на солнце и ветре, температурные колебания воздуха, его избыточная сухость и влажность.

Немало девушек с хорошей кожей злоупотребляют частым умыванием и припудриванием лица, что приводит к высушиванию кожи и образованию морщин.

Предупреждению морщин могут способствовать различные профилактические меры, правильный уход за кожей. Серьёзное положение в тех случаях, когда морщины отражают возрастные изменения кожи. Уже на третьем десятке лет жизни морщины являются следствием возрастного увядания кожи. Между 30 и 40 годами количество морщин значительно возрастает и достигает макс к 55 - 60 годам. Кожа у пожилых людей претерпевают значительные изменения.

Неправильно мнение, будто к внимательному уходу за кожей следует приступать только после появления морщин. Гораздо легче предупредить заболевание, чем лечить его.

Хорошим средством являются **горячие компрессы**. Для их приготовления складывают в полосу шириной 20-25 см небольшое полотенце, опускают её в горячую воду, отжимают и накладывают на лицо. Середина компресса охватывает подбородок снизу, а концы накладывают на щёки, лоб, нос. Держат на лице компресс 2-3 минуты, затем снимают и обтирают лицо холодной водой.

Целесообразно проводить обтирание лица холодным солевым раствором ($\frac{1}{2}$ ч. ложки столовой соли на 1 стакан воды).

Перед сном полезно смазывать лицо кремами: «Ланолиновым», «Детским».

С большим успехом при уходе за морщинистой кожей применяются маски:

1. Белково-лимонная:

Яичный белок взбивается в пену; к нему добавляют сок, выжатый из половины лимона и соль на кончике ножа. Всю смесь хорошо размешивают.

2. Желтково-масляная:

Яичный желток смешивают с $\frac{1}{2}$ ч. ложкой камфорного и касторового масла.

3. Яично-толокенная:

К взбитому белку или желтку добавляют 1 ч. ложку мёда и 1 ст. ложку толочка.

4. Желтково-медовая:

Желток растирается с $\frac{1}{2}$ ч. ложкой мёда и 1 ч. ложкой глицерина.

5. Дрожжевая:

20-25 гр. дрожжей (только не сухих) разводят молоком или растительным маслом до густоты сметаны.

6. Дрожжевая кислая:

25 гр. дрожжей разводят водой до густоты сметаны и дают постоять до брожения.

Если под руками нет нужных составных частей, то можно применять маски из одного белка или желтка. Маски наносят на 15-20 минут.

Массаж лица.

Большое значение имеет состояние зубов и своевременное протезирование.

Необходимо заботиться об улучшении общего состояния здоровья: установить общеукрепляющий режим, соблюдать диету, заниматься физкультурой и гимнастикой всего тела и лица.

Хороший эффект даёт хирургическое вмешательство.

4. Жирная кожа.

5. «Чёрные точки».

«Чёрные точки» располагаются обычно в центре лица – на носу, лбу и подбородке. Этот косметический недостаток встречается у людей обеих полов в любом возрасте. Они могут появляться на сухой и жирной коже. Основная причина – попадающие на кожу пыль и грязь. Предрасполагают к образованию «чёрных точек» расширенные устья протоков сальных желёз. Различные

вещества закупоривают их. Иногда «чёрные точки» могут появляться в результате втирания в кожу мазей или кремов, содержащих большое количество ртути и висмута.

Во избежание образования «чёрных точек» необходимо защищать кожу лица от пыли, смазывая её смягчающими кремами, а также ограничивать употребление висмутовых и ртутных мазей.

Чтобы избавиться от «чёрных точек» целесообразно протирать кожу перекисью водорода, туалетным или столовым уксусом, а также лимонным соком. По вечерам полезно смывать кожу составом из глицерина и лимонного сока в равных частях или смесью: 50 гр. глицерина, 100 гр. воды и 30 гр. лимонного сока. Эти протирания способствуют растворению и обесцвечиванию «чёрных точек».

Хорошее действие оказывают паровые ванночки, чистка кожи ложечкой.

Если «ч. т.» образуются на жирной коже, то чистку нужно проводить следующим образом: на лицо наносят мыльный крем, смешанный с мелко истолчённой столовой солью и оставить эту смесь на 2-3 минуты, затем смывают тёплой и холодной водой.

«Ч. т.» при сухой коже обрабатываются мелко истолчённой солью, причем предварительно надо смазать кожу лица жирным кремом или маслом.

Хорошее действие оказывает маски следующего состава:

1. 5 гр. глицерина, 2,5 гр. столового уксуса, 7 гр. талька. Все эти вещества смешивают, получается паста, которая накладывается на лицо.

2. 5 гр. квасцов, 30 гр. воды, 25 гр. бензойной настойки и крахмала в количестве, необходимом для приготовления пасты. Эту маску наносят на 15-20 минут.

Чистку лица следует производить 2-3 раза в месяц.

6. Угри – комедоны.

Угри – пробочки величиной от макового до просяного зерна, закупоривающие протоки сальных желёз. Цвет угрей – буроватый, иногда чёрный. Окрашенным бывает только наружный конец пробки, который покрывает грязью, высыхает и затвердевает. После удаления угря остаётся расширенное отверстие устья сальной железы. Излюбленное место расположения угрей – лоб, щёки, подбородок, грудь и спина. Угри чаще наблюдаются на жирной коже.

Закупорка протока сальной железы – результат усиленного рогообразования, которое ведёт к возникновению роговых пробок. Пробки препятствуют выделению сала; оно задерживается в протоках, расширяя их. Выделенная пробка состоит из кожного сала, роговых клеток и пр.

Образование угрей связано с нарушением деятельности некоторых желёз внутренней секреции (яичников, щитовидной железы). Частой причиной образования угрей являются запоры, пища, богатая жирами и углеводами.

Угри впервые появляются в период полового созревания. Нередко они встречаются уже у детей 10-12 лет на лбу и носу.

Уход за кожей при угрях сводится к удалению пробок и предупреждению их появления. Лучше всего это достигается умыванием борно-тимоловым или

карболовым мылом. Лицо намыливают и легко растирают губкой до образования обильной пены. Пену следует оставлять на лице 1-2 минуты, после чего смывать сначала горячей, затем холодной водой. Намыливание следует повторить, если угрей много.

После таких ежедневных процедур угри легко разрыхляются и удаляются во время умывания.

Если нет возможности обратиться в косметический кабинет, то после тщательного туалета рук и промывания кожи лица можно самому кончиками пальцев осторожно выдавливать угри. Перед этим обязательно сделать паровую ванночку.

Вечером необходимо регулярно протирать кожу лица одним из спиртовых растворов следующего состава:

1. 50 гр. одеколona (спирта), 48 гр. 5 %-ного р-ра борной кислоты, 2 гр. глицерина.
2. 2 ст. ложки календулы, 30 гр. одеколona, 40 гр. воды и 1 гр. глицерина.

Значительный эффект дают массаж лица по схеме Пospелова и высушивающие маски.

Помимо местного лечения, необходимо следить за общим состоянием организма. Прежде всего следует обратить внимание на регулярное питание. Пищу следует принимать медленно, хорошо пережёвывая её. Следует воздерживаться от обильного питья, свежего хлеба, острой, трудно перевариваемой пищи, яиц, жирных сортов мяса (особенно баранины, свинины, сала), а также большого количества сладких и мучных блюд. Рекомендуются употреблять в пищу тощее мясо, кисломолочные продукты, овощи, витамины группы А и В, морковь, дрожжи и чёрный хлеб.

Для профилактики имеет также значение регулярный режим питания; пищу следует принимать 4 раза в день. Есть непосредственно перед сном вредно.

Кроме правильного ухода за кожей и пищевого режима при угрях необходимо проводить общие гигиенические мероприятия, заниматься физкультурой и спортом, широко использовать воздух, солнце и воду.

7. Белые угри – просянка.

Кроме чёрных угрей на коже лица встречаются белые угри. Они напоминают крупички белого цвета, плотные на ощупь. Мелкие точечные и более крупные (до просяного зерна) узелки могут быть единичными или сгруппированными.

Чаще всего белые угри располагаются в области скуловых костей, иногда на веках. Белые угри образуются из-за задержки сала глубоко в дольке сальной железы, при этом сальная железа растягивается и её содержимое просвечивается через надкожицу в виде беловатого узелка.

Единичные белые угри удаляют выдавливанием после вскрытия силой надкожицы. При большом количестве белых угрей, особенно если они небольших размеров, лучше прибегнуть к отшелушиванию кожи.

8. Угревая сыпь.

Наиболее распространены так называемые обыкновенные угри. Их появление связано с периодом полового созревания, а также с желудочно-кишечными заболеваниями, расстройством желёз внутренней секреции, общим малокровием и др. Постоянная работа со смазочными маслами, смолами, дёгтем также может служить причиной появления обыкновенных угрей.

Различают поверхностные и глубокие воспалительные угри. Первые захватывают только выводной проток сальной железы, вторые — поражают всю сальную железу.

Образование воспалительного угря начинается с появлением вокруг угря красного воспалительного ободка; постепенно угорь увеличивается, поднимается в виде узелка над уровнем кожи. Дальнейшее развитие воспалительного угря происходит так: в центре узелка появляется гнойничок; он вскрывается, гной выделяется, и на месте его остаётся болезненный узелок, который со временем рассасывается, оставляя пигментацию. Иногда воспалительный процесс распространяется и поражает всю сальную железу; в других случаях в коже развиваются крупные болезненные узлы, которые нагнаиваются и после выделения гноя заживают рубцом.

Обыкновенно воспалительные угри, или угревая сыпь, бывают на лице, особенно на лбу, щёках, подбородке. У женщин угревая сыпь иногда располагается только на подбородке.

При неправильном обмене веществ необходимо ввести специальный пищевой режим. Пища должна быть богата витаминами А, В и С; следует ограничить употребление жиров и углеводов. Так как воспалительные угри часто являются сопутствующим заболеванием при хронических и кишечных заболеваниях, то следует регулировать деятельность кишечника. Важно проводить и общеукрепляющее лечение: витаминами А, В и С, железом, фосфором, мышьяком, а также назначать гормональные препараты: оварин, фолликулин, синестрол и др. Для улучшения обмена веществ полезно принимать очищенную серу на кончике ножа (5 гр.) 3 раза в день.

Общеукрепляющее лечение должно сочетаться с фитотерапевтическими процедурами, солнечными, воздушными и морскими ваннами, а также регулярным купанием.

Угревая сыпь — очень упорное заболевание. Поэтому, кроме общих мероприятий, необходимы местное лечение и правильный уход за кожей. Надо тщательно следить за чистотой кожи и дезинфицировать кожу. Значительный эффект при лечении угревой сыпи даёт паровая ванна. Хорошо помогают также дарсонвализация, освещение ультрафиолетовыми лучами и УВЧ.

Все эти процедуры подсушивают нагноившиеся угри, вызывая расширение кожных сосудов и прилив крови. Они содействуют лучшему рассасыванию уплотнённых узелков.

При угревой сыпи полезно также применять специальные маски — высушивающие и шелушащие.

Так как возникновение угревой сыпи связано с усиленным салообразованием, то следует назначать умывание горячей водой с мылом и

последующим споласкиванием холодной водой, обтирания 50 % р-ром календулы, 1 % нашатырным спиртом, туалетными водами для жирной кожи, спиртовыми растворами и одеколоном.

9. Атерома.

Закупорка сальных желёз может привести к образованию опухоли — **атеромы**. Атерома чаще встречается у пожилых людей на тех местах, где особенно много сальных желёз, — на лице, волосистой части головы и шее.

Атерома представляет собой шаровидную опухоль плотновидной консистенции, безболезненную на ощупь. Величина опухоли — от горошины до лесного ореха и больше. На поверхности опухоли иногда можно заметить чёрную точку — угорь, который закупоривает сальную железу, препятствует выделению кожного сала и является причиной образования атеромы. С течением времени сальная железа превращается в растянутый мешочек — плотную капсулу, содержащую кожное сало. Атерома может самопроизвольно вскрыться. В этом случае содержимое её выделяется в виде густой массы. В другом случае содержимое атеромы освобождается только при сдавливании.

Если капсула сохраняется, то кожное сало опять скапливается в ней и может вновь вызывать образование опухоли. Атерома может воспалиться и нагнаиваться.

Лечение атеромы должно заключаться не только в освобождении её содержимого, но и в обязательном удалении самой капсулы, стенка которой выделяет жир.

Лечение атеромы производят врачи. Атерому удаляют электрокоагуляцией или хирургическим путём. После удаления атеромы остаётся рубчик, тем меньший, чем меньше были размеры атеромы. Поэтому атерому надо удалять как можно раньше, когда размеры её невелики.

В целях профилактики рекомендуется при жирной коже, а также при угрех мыть лицо горячей водой с мылом, энергично растирая кожу губкой или мочалкой, делать паровые ванны, чистку лица, пластический массаж. Особенно важно избегать пищи, богатой животными жирами и углеводами.

10. Красные угри.

К числу весьма неприятных косметических недостатков относятся краснота лица и красные угри. Эти изменения наблюдаются большей частью у женщин после 30 лет. Обычно краснота лица занимает спинку и крылья носа, щёки, подбородок, реже — лоб. Кожа имеет красный или тёмно-красный цвет.

При внимательном осмотре на коже можно заметить сетку расширенных кожных сосудов. Иногда эти изменения держатся длительное время. В таких случаях на лице, особенно на носу, появляются красные угри. Чем дольше держатся на коже эти изменения, тем больше утолщается кожа лица, тем крупнее становятся ярко-красные угри.

Причины этого косметического дефекта многообразны: хронические запоры, пониженная кислотность желудочного сока, желудочно-кишечные заболевания, женские болезни, глисты, болезни желез внутренней секреции и т.д. Нередко краснота носа или лица появляется вследствие хронического насморка или других заболеваний носоглотки.

Часто красные угри являются следствием себореи. В развитии красноты лица и красных угрей большую роль играют и различные внешние факторы: длительное повторное действие тепла, холода, ветра и солнца.

Краснота лица обычно развивается после 30-40 лет, чаще этот косметический недостаток наблюдается у женщин.

При склонности кожи к красноте необходимо следить за нормальной деятельностью кишечника, отказаться от острой, пряной и слишком горячей пищи, горячего чая, кофе, какао, от употребления алкогольной продукции. Приходится также по возможности остерегаться всего того, что вызывает расширение кожных сосудов и прилив крови к коже лица, например длительное пребывание на солнце, ветре, холоде, избегать длительного и резкого согревания кожи лица у горячей плиты или печки, умывания очень холодной водой, растирания полотенцем, энергичного втирания мази и крема.

Кожу, склонную к красноте, следует как можно меньше раздражать.

Поэтому обмывание лица полезно заменить ежедневным протираaniem одним из растворов следующих составов:

1. 40 г одеколона,
40 г столового уксуса,
20 г 2 % борной воды.
2. Гофманских капель, разведённых в равной части 2 % раствором борной кислоты.

Для защиты кожи от тепла, холода и ветра рекомендуется смазывать кожу кремами «Манон», «Мои грезы», цинковой мазью и защитными мазями следующего состава:

1. 3 г салолa или висмута,
10 г цинковой мази,
20 г вазелина.
2. 3 г анестезина,
30 г вазелина.

Полезно также припудривать лицо

Если расширение кровеносных сосудов, ощущение жара и прилив крови к коже после установления рекомендуемого режима не исчезнут, то необходимо обратиться к врачу.

11. Красный зернистый нос.

Красный зернистый нос - это своеобразный косметический недостаток. Обычно он наблюдается у слабых и истощённых детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Нос покрывается красными пятнами с синеватым оттенком; при надавливании эти пятна исчезают, и кожа приобретает нормальный цвет. На покрасневших участках кожи носа можно разглядеть рассеянно расположенные круглые, мягкие на ощупь, розоватого оттенка узелки величиной с булавочную головку. Нос на ощупь холодный, покрыт мельчайшими капельками пота, иногда на нём отмечаются точечные расширения сосудов – **телеангиэктазии**.

Все эти явления исчезают под влиянием общеукрепляющего лечения. Полезно принимать внутрь мышьяк и железо. Лечение надо проводить по назначению врача и под наблюдением врача.

Умывать кожу лица полезно, добавляя в воду уксус (1 ст. л. на $\frac{1}{2}$ л воды). Хорошее действие оказывает протирание смесью салицилового и камфорного спирта в равных частях и припудривание присышкой, состоящей из равных частей талька и окиси цинка с добавлением 10 % белого стрептоцида.

12. Ринофима – шишковидный нос.

Отсутствие своевременного лечения красных угрей приводит к усилению застойных явлений на лице, особенно на носу. Сначала кожа приобретает синюшно-багровый оттенок, затем она утолщается. Вследствие увеличения размеров сальных желез и усиленного отделения кожного сала происходит одновременное разрастание железистой и соединительной тканей. Это приводит к образованию опухоли носа – **ринофимы**. Опухоль занимает главным образом кончик и крылья носа; она мягкая на ощупь, имеет красновато-багровый цвет. На её неровной, бугристой поверхности видны расширенные сосуды и зияющие отверстия сальных желез. Если сдавить опухоль, то из отверстий выделяется большое количество пробок. Размеры носа могут увеличиться в 2-3 раза.

Во избежание такого обезображивающего косметического дефекта чрезвычайно важно настойчиво проводить уход за кожей лица. Уже при жирной коже, а особенно при появлении красных угрей, надо тщательно и часто протирать лицо раствором из равных количеств винного спирта и эфира.

Лечение ринофимы возможно, но его должны проводить только врачи.

13. Пористая кожа.

Усиленная деятельность сальных желез при вялой коже приводит к её стойким изменениям. Кожные поры, не видимые простым глазом, расширяются, кожа приобретает уродливый вид, она как бы исколота и напоминает апельсиновую корку.

Обычно этот косметический дефект наблюдается у лиц, страдающих хроническими запорами, малокровием и нервными расстройствами. Пористая кожа также может быть следствием нарушения обмена веществ.

При пористой коже лицо надо мыть холодной водой с туалетным мылом. После умывания для протирания кожи лица полезно применять вяжущие растворы, например раствор квасцов: 5 г квасцов,

60 г воды,

40 г одеколона,

1 г глицерина.

Или раствор календулы: 2 ст. л. настойки календулы на $\frac{1}{2}$ стакан воды.

Для укрепления пористой кожи издавна употребляют туалетный уксус. Для его приготовления смешивают 20 частей уксус с 40 частями одеколона. Этим раствором протирают кожу 2 раза в день.

Очень часто при пористой коже усиленно выделяется кожное сало. Если салоотделение нормально, а кожные поры резко расширены, то после протирания можно смазать кожу кремами: «Бархатным», «Снежинка».

При пористой коже очень полезны белковые маски с квасцами, маски с настойками календулы, дрожжевые маски. Для приготовления **белковой маски** взбивают белок, после чего к нему добавляют 1 ч. л. 5 % водного раствора квасцов или календулы. Смеси накладывают на лицо равномерным слоем и оставляют на 15-20 минут, затем смывают холодной водой.

Людам с пористой кожей, которым приходится находиться на воздухе длительное время, рекомендуется перед выходом на воздух протирать кожу жидкими кремами. Удобен для употребления и даёт хороший эффект жидкий крем следующего состава: взбивают белок, 100 г одеколona, 100 г 5 % раствора квасцов, сок 1 лимона, 4-5 г глицерина. Если кожа пористая, но не жирная, то можно 4-5 г касторового масла.

Большое значение при пористой коже имеет специальное наружное лечение. В этих случаях рекомендуется:

- 1) паровая ванна,
- 2) чистка кожи,
- 3) вяжущие и высушивающие маски и пластический массаж.

Лечение должно быть систематическим. Сеансы проводят через день. Курс лечения состоит из 20-25 сеансов. По окончании курса лечения полезно дополнительно проводить сеансы массажа 2 раза в неделю.

При пористой коже, как и при других косметических дефектах, необходимо общеукрепляющее лечение.

14. Веснушки.

Цвет кожи изменяется под влиянием солнечных лучей. Весной и летом кожа приобретает более тёмную окраску, а у лиц с нежной и чувствительной кожей появляются **веснушки – бурые и коричневые пятнышки**.

Веснушки выступают главным образом на лице, груди, спине и руках.

На лице веснушки располагаются симметрично на щеках, боковых поверхностях носа, скуловых областях, висках, иногда даже веках. Они появляются весной и держатся всё лето, а осенью и зимой бледнеют или совсем исчезают. Веснушки бывают в любом возрасте. До 20-25 число их увеличивается. После 30 лет количество веснушек не меняется, а окраска их становится бледнее. После 40 лет веснушки часто совершенно исчезают. Окраска веснушек, число их зависит от силы освещения солнечными лучами.

Лучшее средство защиты против веснушек – защита кожи от солнечных лучей. Такая защита особенно необходима весной, так как в это время кожа более чувствительна к солнечным лучам. Для защиты от солнца рекомендуется пользоваться шляпами с широкими полями или зонтом.

Очень хорошо защищают кожу от солнечных лучей кремы и мази, выпускаемые парфюмерной промышленностью, «Молодость», «Метаморфоза», «Березовая эмульсия». Защитный крем можно приготовить самому.

Рецепт защитного крема для сухой кожи следующий: 3 г окиси цинка, 2 г хинина, 5 г растительного масла. Всё это растирается в однородную массу, к которой добавляют 15 г вазелина.

При жирной коже лучше пользоваться кремом, приготовленным на глицерине. Для этого 2 г хинина и 3 г окиси цинка тщательно растирают с 5 г

глицерина до исчезновения крупинок, затем добавляют 15 г глицерина и снова растирают смесь. Окись цинка можно заменить белой глиной или пудрой.

При длительном пребывании на открытом воздухе необходимо пользоваться более сильными защитными средствами.

Растворы:

1. 10 г таннина, по 7,5 г эфира и коллодия, 25 г винного спирта. Лицо протирают тампоном, смоченным этим раствором, а затем припудривают.
2. К взбитому белку добавляют 25 г глицерина, 50 г одеколona и 20 г пудры.

Уже с первых весенних дней ежедневно перед выходом на улицу следует смазывать кожу лица. Хорошими защитными свойствами обладает 10 % салоловая и 5-10 % анестезиновая мази.

Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, уксусом или лимонным соком.

Несомненную пользу приносит старинное народное средство – умывание кислым молоком. Хороший эффект даёт протирание следующими растворами:

- 1) 20 г уксуса, 15 г лимонного сока, 10 г воды.
- 2) 15 г буры, 20 г одеколona, 130 г воды.
- 3) Взбить белок в пену и смешать его с соком 1 лимона, 4 г глицерина и 100 алкоголя.

Если указанные выше средства недостаточно эффективны, то необходимо после протирания лица дополнительно на ночь втирать крем «Метаморфоза», «Молодость» или «Весенний».

Для этой же цели можно применять одну из мазей следующего состава:

- 1) 1,5 г пергидроля, 15 г ланолина, 15 г вазелина.
- 2) 2 г белой осадочной ртути, 1,5 г висмута, 1 г 3 % раствора перекиси водорода, 0,5 г салициловой кислоты, 1 г камфоры, 30 г вазелина.
- 3) 2 г белой осадочной ртути, 3 г окиси цинка, 5 г вазелинового масла, 15 г вазелина.

Мазь необходимо втирать в течение нескольких дней.

Втирание мазей обычно вызывает раздражение кожи и шелушение. После шелушения веснушки бледнеют или исчезают. В дальнейшем следует систематически применять защитные кремы и растворы.

Если веснушек немного, можно для удаления их пользоваться химически чистым глицерином. На тоненькую палочку или спичку наматывают ватку, смачивают её глицерином и смазывают каждую веснушку. Такую операцию повторяют несколько дней подряд. Во время лечения не рекомендуется умывание или смазывание кожи кремом.

Через несколько дней после систематического смазывания веснушек глицерином кожа на веснушках совершенно высыхает, напоминая пергамент, затем она шелушится; как только начинается шелушение, надо несколько дней подряд втирать в кожу крем «Метаморфоза» или «Молодость». Если веснушки не исчезли, лечение необходимо повторить.

При большом количестве веснушек целесообразно пользоваться для протирания слабокислым раствором (лимонный сок или туалетный уксус в равных частях с водой), а, кроме того, на ночь следует применять буру в виде смеси, состоящей из одной части буры и 5-6 частей воды. Эти процедуры могут сопровождаться шелушением кожи. Более быстрый эффект даёт применение специальных процедур. Сеансы проводят ежедневно или через день. Количество сеансов может достигать до 15-20.

Одежду защищают пеньюаром и резиновым фартуком, голову повязывают специальной косынкой или повязкой. Затем приступают к самим процедурам. Кожу лица моют тёплой водой с мыльным кремом или тщательно протирают ватным шариком, смоченным какой-либо туалетной водой для жирной или сухой кожи. Далее в течение 3-5 минут делают паровую ванну. После этого кожу протирают несколько раз 1-2 % салициловым спиртом (одеколон). Потом 4-5 г бадяги смешивают с 3 % раствором перекиси водорода до кашеобразного состояния и небольшим ватным тампоном полужирную массу наносят на лицо ровным слоем (тонким). Она быстро высыхает, на коже появляется ощущение покалывания.

Как только слой бадяги начинает высыхать, его следует увлажнить. Это делают при помощи ватного тампона, смоченного 3 % раствором перекиси водорода. После этого влажную втирают в кожу круговыми движениями пальцев обеих рук. Для этого нужно надевать резиновые перчатки или напальчники.

При жирной коже рекомендуется растирать бадягу на лице 2-3 раза, при сухой коже следует ограничиться однократным втиранием. Маску из бадяги нужно держать на лице 15-25 минут. По истечении этого срока её смывают тёплой водой. Такие маски могут вызывать красноту и болезненность. Эта реакция иногда держится несколько часов и проходит бесследно. Для уменьшения неприятных ощущений и получения более быстрого высыхания поверхностного слоя надкожицы, а также его отторжения. Вслед за маской из бадяги накладывают на 10-15 минут другую маску. Её приготавливают из талька (1 часть), белой глины (3 части) и воды (берут столько, сколько нужно для получения кашицы).

В промежутках между сеансами рекомендуется припудривать кожу тальком. Мыть и смазывать её кремами не разрешается. Такой режим необходим для того, чтобы содействовать дальнейшему высушиванию кожи и быстрейшему её отшелушиванию.

Обычно через несколько дней, примерно после 5-8 сеансов кожа начинает шелушиться мелкими чешуйками, а иногда целыми пластами. После отшелушивания кожи следует провести 4-5 сеансов массажа с жирным кремом и питательные маски. Молодую кожу необходимо тщательно защищать от воздействия солнечных лучей, к которым она особенно чувствительна.

Веснушки также можно удалять, облучая лицо кварцевой лампой до появления шелушения. Сеансы проводят 1-2 дня. Этот метод особенно целесообразен для лиц, длительное время находящихся летом на открытом

воздухе. Кожа при этом способе шелушения освобождается от веснушек, а чувствительность её к солнцу уменьшается.

15. Пигментные пятна.

Помимо веснушек на коже лица бывают различные пигментные пятна. Чаще они появляются на лице у женщин, но встречаются и у мужчин.

Эти пятна имеют разнообразную форму неправильных очертаний, гладкую поверхность и резкие границы. Величина пятен – различная, цвет – от светло-жёлтого до тёмно-коричневого. Они располагаются симметрично, главным образом на лбу – у края волосяного покрова, в середине лба, над бровями. У молодых людей пятна выступают большей частью на верхней губе, носу, щёках. У пожилых людей пятна располагаются в нижней части щёк, иногда на шее.

Пигментные пятна появляются нередко при женских болезнях, заболеваниях печени, а также у лиц, нервных, ослабленных хроническими болезнями, работающих при высокой температуре, с химическими веществами, недостаточно употребляющих в пищу витамин С.

Кожа меняет окраску под влиянием длительного применения ляписа, соли которого всасываются и могут в ней отлагаться. При этом кожа приобретает серовато-аспидный оттенок.

Красящие вещества, такие, как графит, порошок, сажа, уголь и другие, могут попадать в кожу извне. Чаще всего это происходит случайно в результате какого-либо несчастного случая.

Пигментные пятна на лице могут быть следствием применения сильно раздражающих мазей и кремов, на туловище – от давления и трения повязками, поясами и т. д. Немалую роль в появлении пигментных пятен на лице играет солнечный свет. Поэтому пятна, как и веснушки, становятся более отчётливыми с первыми лучами весеннего солнца. Чтобы предупредить появление пигментных пятен, весной и летом следует избегать солнца и защищать кожу лица от солнечных лучей.

Большое значение для предупреждения пигментных пятен имеет уход за кожей. Очень полезно назначать массаж, белящие и смягчающие маски.

Специальное лечение заключается в искусственном отшелушивании надкожицы. Для этого рекомендуются раздражающие белящие слабые ртутные мази, маски, перекись водорода. Яичный белок, наложенный на кожу приблизительно на 1 час, придаёт ей белизну. С этой целью полезно применять маску следующего состава: к взбитому в пену яичному белку добавляют немного мелко истолчённой борной кислоты и 1 ч. л. свежих сливок. Всё это смешивают в однородную массу и смазывают ею лицо.

Смазывание проводят поглаживающими движениями снизу вверх. Через 30-60 минут маску смывают тепловатой водой.

Хорошо действует маска из пшеничной или рисовой муки, мёда и столового уксуса. Её делают так: смешивают 2 ч. л. муки с 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. мёда, приготавливая мягкую пасту, которую накладывают на лицо тонким ровным слоем.

Через 15-30 минут её снимают сухим ватным тампоном и обмывают лицо водой.

Если пигментные пятна резко выражены, можно применять примочки: из 3 % р-ра перекиси водорода и нашатырного спирта: к 100 гр. перекиси водорода добавляют 4-5 гр. нашатырного спирта.

Примочки накладывают на 10-15 минут. Затем полезно массировать лицо 2 % ртутной мазью.

Лечение пигментных пятен следует проводить под наблюдением врача.

При пигментных пятнах большую пользу может принести внутреннее лечение витамином С, который содержится в лимонном и апельсиновом соке, шиповнике. Особенно полезно применять витамин С в течение нескольких недель зимой и весной, когда организм испытывает в нём некоторый недостаток.

16. Песь (витилиго).

Полной противоположностью пигментным пятнам является отсутствие пигмента на отдельных участках кожи. Этот косметический дефект называется **песью, или витилиго**.

Песь наблюдается в любом возрасте. Для неё характерно появление на коже резко очерченных белых пятен. Они могут иметь разнообразную форму и бывают различной величины. Иногда пятна располагаются отдельно, иногда группами. Пятна могут постепенно увеличиваться.

Песь не вызывает боли и зуда. Она очень заметна, если располагается на шее и, особенно, на лице. Такие белые пятна резко отличаются по цвету от нормальной кожи. Если в летнее время нормальная кожа на открытых участках темнеет от загара, то обесцвеченные пятна выделяются ещё резче. Пятна песи могут появляться также и на волосистой части головы. В этих случаях обесцвечивается не только кожа, но и волосы, теряющие свой пигмент и становящиеся седыми.

Чтобы сгладить резкую разницу между обесцвеченными участками и нормальной кожей, применяются отбеливающие средства, а также защитные мази. При незначительной величине пятен можно пользоваться пудрой, тональным кремом цвета кожи, которую нужно втирать в обесцвеченные пятна. Лечение песи разрабатывается.

17. Кровоподтёк.

Кровоподтёк представляет собой кровоизлияние в кожу. Он образуется в результате травмы (щипка, ушиба, удара тупым предметом) на месте повреждения от излившейся из повреждённых сосудов крови.

Вследствие нарушения лимфо- и кровообращения в ушибленных тканях и в окружности их возникает отёк. Жидкая часть излившейся крови через 2-3 дня после повреждения всасывается, и отёк уменьшается. Форменные элементы крови – красные и белые кровяные шарики и пластинки – разрушаются. При этом красящее вещество – гемоглобин, разрушаясь, превращается в пигмент – гемосидерин, который придаёт специфическую окраску кровоподтёку. В первые 2-3 дня после травмы кожа в области повреждения приобретает синюю окраску в соответствии с цветом излившейся крови, затем синий цвет сменяется

зелёным, фиолетовым, желтовато-зелёным и оранжевым. Постепенно окраска исчезает, и кожа приобретает нормальный цвет.

Для быстрейшего устранения последствий кровоподтёка после травмы сразу же необходимо применять холод и накладывать примочки из обыкновенной или свинцовой воды. Можно прикладывать пузырь со льдом. Холод, суживая кровеносные сосуды, уменьшает боль, прекращает кровоизлияние. Хороший эффект даёт наложение бадяги.

Бадягу, разведённую горячей водой, в виде жидкой кашицы накладывают на место кровоподтёка и вокруг него, втирая её затем круговыми движениями. Можно бадягу смешать с вазелином в равных частях, намазать кровоподтёк и держать 5-8 минут, повторяя процедуру каждый день до исчезновения кровоподтёка.

18. Татуировка.

Окрашивание кожи путём искусственного введения в неё туши или краски называется **татуировкой**.

Татуировка чаще наблюдается на руках, реже — туловище. Она бывает разной формы — в виде рисунков, букв, цифр и т. д.

Однажды сделанная татуировка остаётся на всю жизнь. Избавиться от неё нелегко; шелушение кожи не даёт никакого результата.

Татуировку можно удалить хирургическим путём или при помощи электрического тока. После её удаления остаются следы в виде более или менее заметных рубцов, нередко воспроизводящих контуры татуировки.

19. Рубцы.

На месте повреждения кожи могут оставаться рубцы. Они образуются за счёт развития соединительной ткани и замещают образовавшийся дефект. Форма и величина рубцов зависит от размеров повреждений. Рубцы могут быть поверхностными или глубокими; нередко они втянуты, образуя углубления — ямки, иногда лежат в уровень с поверхностью кожи, а в некоторых случаях возвышаются над ней.

Цвет рубцов бывает различным: более свежие рубцы — розовые или красноватые, затем они темнеют; старые рубцы обычно обесцвечены и имеют белый цвет. Кожа на рубцах резко изменяется: она истончена, блестит, гладкая; на рубцах никогда не бывает волос.

В рубце не бывает ни сальных, ни потовых желез, но в нём имеются сосуды и нервы. Обыкновенно рубцы менее чувствительны, чем окружающая кожа, но в некоторых случаях они отличаются повышенной болезненностью. Рубцы могут быть линейными, круглыми, воронкообразными, валикообразными, звездчатыми и сетчатыми.

В косметической практике встречаются рубцы, образовавшиеся в результате перенесённых заболеваний кожи (угревой сыпи, фурункулов и др.), а также после повреждения кожи (ожог, обморожение и др.). Остаются рубцы и после некоторых инфекционных заболеваний (ветряной и натуральной оспы).

Рубцы после угревой сыпи многочисленны, располагаются главным образом на щеках. Они втянуты, имеют различную форму и величину, а кожа напоминает пору изъеденного дерева.

После фурункулов остаются единичные рубцы. Они имеют круглую или овальную форму, как правило, плоские, иногда выступают над поверхностью кожи. Характерным для рубцов после фурункулов является синюшная окраска, которая сохраняется в течение длительного времени.

После ожогов и обморожений рубцы бывают неправильной формы. Они более плоские и занимают большую поверхность.

С косметической точки зрения особый интерес представляют рубцы после оспы, так называемые оспенные знаки. Это рубчики на месте бывших высыпаний оспы. В основном оспенные рубцы располагаются на лице. Форма их разнообразна. Они бывают круглыми, овальными, многоугольными и самых причудливых очертаний. Величина оспенных знаков различна – от булавочной головки до чечевицы. Даже у одного и того же человека оспенные знаки неодинаковы. Обычно более крупные и густо расположенные рубцы занимают среднюю часть лица. Оспенные рубцы темнее нормальной кожи. Они находятся ниже уровня кожи, как бы вдавлены. Поэтому лицо кажется пёстрым и изрытым ямками.

Лечение оспенных знаков представляет большие трудности. Целью его должно быть сглаживание краёв оспенных знаков, т. е. выравнивание поверхности кожи, а также устранение пёстрой окраски кожи.

Лечение основано на том, чтобы вызвать длительное воспаление. Это достигается применением шелушащих средств, массажа и дарсонвализации кожи.

Такое лечение может содействовать рассасыванию рубцов: глубокие, плотные, стянутые рубцы становятся мягче. Лимфо – и кровообращение, а вместе с тем и питание улучшается. Под влиянием этих процессов происходит лучшее рассасывание рубцов. Края их сглаживаются, пигментация уменьшается, и кожа лица приобретает почти нормальный вид.

Оспенные знаки лечат разными способами. Некоторого эффекта можно достигнуть шелушением кожи с последующим массажем или чередованием маски из бадяги с массажем. Другие средства, вызывающие более глубокое шелушение, могут применяться только по назначению и под наблюдением врача.

Для устранения оспенных знаков прибегают к следующей методике: несколько дней подряд накладывают маску из бадяги, после окончания шелушения проводится курс массажа.

Эти процедуры вызывают глубокую и стойкую реакцию кожи. Она держится в течение нескольких часов. Такую же реакцию можно получить при чередовании процедур: 1 день – маску, на следующий день – массаж с дарсонвализацией.

Курс лечения 20-30 сеансов. Через 1,5-2 месяца лечение полезно повторить.

20. Келоид.

Келоидные рубцы напоминают по внешнему виду клешни рака или древесные корни. Отсюда их название (келоид по-гречески - клешня). К. р. бывают различной величины и формы, бледно-розового цвета; поверхность их

гладкая и блестит или, наоборот, испещрена расширенными кровеносными сосудами. Встречаются келоиды также в форме бляшек и валиков. Различают самопроизвольные и обычные келоиды. Первые развиваются без предшествующей травмы или какого-либо повреждения кожи; обычные — только после какого-нибудь повреждения кожи (ранения, пореза, ожога). Причина появления келоидов неизвестна. Развитие происходит постепенно: сначала в толще кожи появляется уплотнение, постепенно в течение ряда недель или месяцев оно увеличивается и превращается в опухоль. Обычно келоид выдаётся над поверхностью кожи, резко ограничен от здоровой кожи и плотен на ощупь; поверхность келоидного рубца гладкая, блестит, иногда имеет красноватый оттенок. В некоторых случаях края рубца переходят границу имевшейся травмы и образуют отростки, напоминающие клешни рака. Обычно келоидные рубцы вызывают болезненные ощущения и длительное время не изменяются.

Лечение келоидных рубцов даёт тем лучший результат, чем раньше к нему приступают. Лечение должно проводиться только врачом. Хирургическое удаление келоидов влечёт за собой образование нового келоидного рубца, если не производится лучевая терапия.

21. Доброкачественные опухоли сальных и потовых желез — аденомы.

Иногда кожа покрывается небольшими опухолями, которые называются **аденомами**. Причиной их появления служит разрастание сальных и потовых желёз.

Аденомы сальных желёз представляют собой опухоли различной величины: встречаются с булавочную головку, но могут быть с горошину и даже больше. По цвету не отличаются от нормальной кожи, но иногда имеют желтовато-красный или тёмно-красный оттенок. Эти опухоли бывают твёрдой или мягкой консистенции. Они могут располагаться симметрично, чаще всего на боковых поверхностях носа, в носогубных складках, на щеках, подбородке, лбу и в области висков. Иногда аденомы сальных желёз рассеяны по всему лицу.

Чаще аденомы сальных желёз появляются у женщин, особенно в период полового созревания и остаются на многие годы.

Аденомы потовых желёз встречаются очень редко. Это узелки, обычно множественные и плотные, величиной от просяного зерна до горошины. Опухоли имеют круглую или овальную форму, поверхность их гладкая. Они бывают тёмного, розового или синюшного оттенка. Аденомы потовых желёз появляются преимущественно на веках, а также в тех местах, где в изобилии находятся потовые железы — в окружности носа, в носогубных складках, на щеках, подбородке и туловище.

Причины появления аденом сальных и потовых желез недостаточно выяснены. Для лечения аденомы следует обращаться к врачу-специалисту. Лечение возможно путём выжигания электрическим током.

22. Воспаление век (блефарит)

Это поражение кожи чаще встречается у детей. Края век отекают, становятся красными, покрываются желтоватыми чешуйками. Такое состояние сопровождается зудом век. После сна веки как бы склеиваются. Длительное течение блефарита приведёт к выпадению ресниц. Полезно (протирать) промывать глаза ватным тампоном, смоченным дезинфицирующим раствором риванола 1/1000 (1 ч. л. на стакан воды). Большое значение имеет общеукрепляющий режим. Необходимо как можно чаще обращаться к врачу.

23. Ячмень

Ячмень – это острое гнойное воспаление сальной железы края века, возникающее в результате проникновения инфекции при трении век руками или соприкосновения с грязным носовым платком или полотенцем и т. д.

Возникновению ячменей способствует малокровие, хроническая золотуха, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаток витаминов. Ячмень начинается так: сначала появляется небольшая ограниченная болезненная припухлость и покраснение края века. Иногда веко здорового глаза также припухает. Припухлость нарастает в течение нескольких дней, затем в центре образуется гнойничок. Он вскрывается, гной выделяется и воспалительные явления быстро исчезают. Несмотря на недолгую продолжительность, ячмень очень мучительное заболевание: он сопровождается резкой болезненностью и сильной припухлостью век. Иногда ячмень повторяется.

В целях профилактики рекомендуется соблюдать правила гигиены. При наличии ячменя все косметические процедуры противопоказаны.

24. Заеда

Трещины в углах рта – **заеды** – чаще наблюдаются у женщин и детей, кожа которых более тонкая, нежная и ранимая. Образование заед начинается с появления красноты вокруг углов рта. На покрасневшем участке появляется небольшой пузырёк, наполненный гноем. Он вскрывается и образует поверхностную линейную трещину. Выделяющаяся жидкость ссыхается и превращается в корочку, которая покрывает трещину. Т. к. к гною в некоторых случаях присоединяется кровь, то корочка приобретает коричневый оттенок. Вокруг образовавшейся корочки образуется краснота. Заеды вызывают боль при открывании рта. Течение их хроническое.

Большое значение имеет общее состояние организма. При витаминной недостаточности течение этого поражения особенно затягивается. Отсутствие в организме витамина В₂ способствует появлению заед. Заеды могут быть вызваны стрептококками и дрожжеподобными грибами.

Они легко передаются при пользовании общей посудой, полотенцами, передаются при поцелуях.

Лечение заед должен проводить врач. Всякие косметические процедуры при наличии заед категорически запрещаются.

25. Герпес, или пузырьковый лишай.

Это заболевание характеризуется появлением пузырьков. Оно склонно к рецидивам, чаще располагается на лице и может быть отнесено к косметическим недостаткам.

Иногда герпес у женщин наблюдается в период менструаций. Подобные заболевания носят название менструального герпеса.

Это заболевание чаще всего появляется на губах, в углах рта, на носу, в окружности глаз и ушей (простой герпес), на половых органах (половой герпес).

Заболевание вызвано невидимым вирусом и является заразным. Появление пузырьковых высыпаний могут провоцировать не только эндокринные нарушения, но и желудочно-кишечные заболевания, а также нервно-психические расстройства. Обычно вирус герпеса находится в слизистой оболочке носоглотки, миндалинах, слюне. В ослабленном организме под влиянием заболевания, травмы, действия некоторых лекарств вирус может активизироваться и выходить на кожу.

Сначала обычно появляется слегка покрасневшее зудящее пятнышко, в основании которого вскоре образуется пузырёк величиной с булавочную головку с прозрачным содержимым. Вскоре в пузырьке появляется гной и содержимое подсыхает в желтоватую или буроватую (если присоединяется кровь) корочку, которая через несколько дней отпадает, не оставляя рубца. Оставшиеся на месте пузырька красное пятно вскоре исчезает. Бывает рецидив герпеса через месяц или более.

Избавиться от герпеса трудно.

Хороший результат даёт припудривание герпеса порошком белого стрептоцида. Рекомендуют применять теброфеновую мазь, гель осушитель (S-S группа косметика Эврой Шлейк), мумие, грязевую маску.

При наличии пузырькового лишая всякие косметические процедуры противопоказаны.

26. Старческая кожа

Старение кожи начинается в возрасте около 50 лет, обычно у женщин оно развивается раньше, чем у мужчин и совпадает с прекращением менструации. Однако для преждевременного старения кожи имеют значение индивидуальные особенности человека и неправильный уход за кожей. Можно встретить человека в возрасте 60 лет с прекрасной кожей лица; в других случаях старческие изменения кожи можно обнаружить уже в 30 лет.

Старческая кожа имеет характерный вид:

- она истончена, слегка шелушится и образует морщины на местах естественных складок;
- окраска её меняется и приобретает желтоватый, буроватый или синюшный цвет;
- у стариков не бывает румянца;
- такой своеобразный цвет кожи объясняется, с одной стороны, местным изменением сосудов, с другой стороны, - общим нарушением кровообращения и избыточным отложением пигмента.

Характерной особенностью старческой кожи является её исключительная сухость, которая объясняется резким уменьшением потоотделения и салоотделения.

Понижается эластичность и упругость кожи.

Старческая кожа отличается повышенной раздражимостью. Кроме того, она обладает склонностью к образованию пигментных пятен, бородавок и даже роговых разрастаний.

Пигментация у стариков проявляется в виде пятен, напоминающих веснушки. Они расположены на уровне кожи и никаких ощущений не вызывают. Эти пятна бывают величиной с булавочную головку, чечевицу и даже копеечную монету. По цвету они также различны: одни – буроватые, другие – коричневые, а некоторые более тёмные. Чаще всего пятна располагаются рассеянно на лице и тыльной поверхности кистей.

Старческую кожу необходимо предохранять от солнца. От применения отбеливающих мазей пятна не исчезают.

Помимо пятен на старческой коже образуются бородавки и роговые разрастания.

Бородавки представляют собой плоские широкие, слегка возвышающиеся ограниченные плотные пятна; обычно они окрашены в желтовато-бурый цвет.

Кожный рог представляет собой разрастание рогового слоя. Обычно кожный рог плотный на ощупь, желтовато-бурого цвета, он может разветвляться на конце на несколько отростков или закручивается в виде бараньего рога. От старческих бородавок следует отличать старческие **кератомы**. Старческие кератомы представляют собой утолщения рогового слоя, возвышающиеся над уровнем кожи. Их поверхность – неровная, шероховатая и покрыта роговыми наслоениями. Если эти наслоения удалить, то обнаруживается кровоточащая поверхность.

Можно ли бороться со старческими изменениями кожи?

На первый взгляд это может казаться ненужным и безнадёжным, т. к. старение кожи является отражением общего увядания организма. На самом деле это не так. Правильный уход за кожей и разумный режим могут задержать преждевременное старение кожи. Особенно важно бороться с такими проявлениями, как старческие бородавки и кожный рог, т. к. они могут переродиться.

При наличии старческих бородавок и роговых разрастаний любые косметические процедуры противопоказаны.

Для лечения всех этих недостатков, надо обращаться к врачу-специалисту.

27. Родинки или родимые пятна

Родинки и родимые пятна бывают врождёнными и могут появляться в любом возрасте. Они имеют различные размеры и формы. Их величина колеблется от булавочной головки до небольшой горошины, бывают и более крупные.

Окраска родинок или родимых пятен может быть самой разнообразной – от тёмно-красной до чёрно-бурой.

Сосудистые родинки – родимые пятна, происходящие из кровеносных и лимфотических сосудов. Они образуются вследствие расширения сосудов или в результате образования новых. Сосудистые родинки встречаются в виде пятен или слегка возвышающихся над поверхностью кожи узелков.

Величина родимых пятен может быть небольшой (с булавочную головку), но иногда они достигают размер ладони.

Родинки, образующиеся из кровеносных сосудов, называются **ангиомами**. Они бывают ярко-красного, тёмно-вишнёвого и даже сине-фиолетового цвета.

Встречаются ангиомы в виде точек, пятнышек, в форме паука, причём центральное красное пятно как бы представляет тело, а отростки – его ножки.

В одних случаях дети рождаются с ангиомами, в других случаях ангиомы развиваются в течение первых лет жизни.

Особенно часто ангиомы наблюдаются у пожилых людей. Иногда они могут появляться вследствие повреждения кожи, например неумелого и чересчур энергичного удаления угрей и т. д.

Поверхность родинок и родимых пятен бывает гладкой или неровной, иногда покрывается волосами.

Росту родинок и родимых пятен способствует раздражение. Нередко во время бритья мужчины повреждают родинки, а женщины раздражают их, выдёргивая волосы.

Родинки и родимые пятна могут перерождаться в опухоли. Немедленному удалению подлежат родинки, постоянно подвергающиеся раздражению (бритье, пользование очками). Необходимо удалять родинки, которые увеличиваются в размерах. Лучше удалять выжиганием электрическим током.

28. Бородавки

Доброкачественные новообразования, вызванные фильтрующим вирусом, инкубационный период 2-3 месяца. Встречаются у подростков и в старческом возрасте.

Обыкновенные бородавки - четкоограниченные разрастания, размером до горошины, под поверхностью кожи, цвета кожи, плотные, не сопровождаются воспалительным процессом, могут сливаться, образуя бляшку, обычно располагаются на поверхностях кистей, ладонях, реже лице и волосистой части головы.

Плоские бородавки - мелкие до 0,5 см возвышаются слегка над поверхностью кожи, поверхность гладкая или покрытая чешуйками. Множественные на лице, поверхности кистей, предплечье. Встречаются у детей, подростков, в старческом возрасте.

Подошвенные бородавки появляются на подошве, покрытые толстым слоем, внешний вид ороговелости, если снять верхний слой, то там будут сосочки красноватого цвета, болезненные.

Нитевидные бородавки, или акроходы встречаются довольно часто у пожилых людей на лице и шее. Особое значение имеют бородавки, расположенные на лице и на бороде у мужчин. Во время бритья нитевидные бородавки часто срезаются, а на место пореза может попасть инфекция и привести к появлению гнойничковых заболеваний. При нитевидных бородавках на лице лучше пользоваться для бритья электрической бритвой.

При нитевидных бородавках избегать массажа лица, не делать парафиновые и отшелушивающие маски. При появлении нитевидных

бородавок на шее нужно соблюдать меры предосторожности (не носить шерстяной шарф, тесных воротничков, не раздражать кожу материей).

Лечение:

эффективно удаление бородавок, не остаётся следов.

Лечение

- жидкий азот с предварительным размягчением
- электрофорез с 10 % новокаином.

Лечение обыкновенных и плоских бородавок

- криотерапия
- жидкий азот
- снегом угольной кислоты (сухой лёд)
- термокоагуляция
- сок чистотела, чеснока, уксусная кислота
- запеченная луковица
- сырое яйцо в скорлупе опустить в уксусную эссенцию, залить полностью в маленькой ёмкости, подержать сутки до растворения скорлупы, растолочь и прижигать.

29. Себорея

Причины заболевания точно не выяснены. Связано с нарушением функции сальных желез. Влияет на нарушении функции сальных желез:

- питание
- шоколад
- жирная пища
- поваренная соль
- алкоголь
- курение

Заболевание связано с нарушением жирового слоя в организме, не только с изменением количественного выделения сала, но и качественного состава.

Поражает: кожу лица, волосистую часть головы, груди и спины.

Сопровождается выпадением волос.

Сухая себорея

Салоотделение снижено за счёт густого отделения, на волосистой части головы – перхоть.

Жирная себорея

На лице – повышенное салоотделение, с расширенными протоками сальных желез у крыльев носа и носогубных складок. Протоки закупорены массами, состоящими из роговых клеток жира и загрязнений кожи. Кожа приобретает грязновато-серый оттенок, волосы жирные, блестящие, маслянистые, склеиваются.

Лечение

- диета с ограничением жиров, углеводов
- исключить алкоголь, курение
- прогулки, спорт
- поливитамины
- препараты брома

- дарсонваль
- ультрафиолетовое облучение
- парафиновые маски через день (15-20 процедур курс лечения)
- азотная процедура (через день 15-20 процедур)
- тиосульфат Na %. При повышенном салоотделении протереть кожу, после высыхания появляются кристаллы, затем протереть 6 % раствором соляной кислоты, меняя тампоны (15-20 процедур делать после мытья головы). 1 процедура без дарсонваля, затем с дарсонвалем.
- втирание спиртовых растворов дёгтя и серы
- если не помогает, то гормональное лечение

30. Сухие волосы

Если сальные железы выделяют мало сала, волосы становятся сухими, хрупкими, ломкими; они кажутся тусклыми, теряют естественный блеск. Сухость волос может происходить от частого мытья головы (особенно мылом).

- Не применять спиртовые растворы, одеколоны и т.д.
- Не злоупотреблять горячей завивкой и не употреблять для краски волос средств, которые ведут к сухости. Обычно сухость волос сочетается с сухостью кожи и является нарушением нервной регуляции и недостатка в организме витамина А.

Сухость волос — один из признаков начинающегося кожного заболевания — сухой себореи. Правильный уход за сухими волосами позволяет предотвратить это заболевание.

Чтобы сохранить присущие здоровым волосам блеск и эластичность, целесообразно смазывать их жирами.

Такие жиры являются составными частями бриллиантинов, помад и масел для волос.

Составы помад для сухих волос:

- 1) 20 г касторового масла,
60 г растительного масла (вазелина),
1 г бальзама Шестаковского.
- 2) 3 г парафина,
2 г масла какао,
20 г масла вазелинового.

Лицам, имеющим сухие волосы, нельзя пользоваться для обесцвечивания волос растворами перекиси водорода.

31. Жирные волосы

У некоторых лиц сильно блестят волосы, всегда приглажены, жирны на ощупь. Главную роль играет усиленная деятельность сальных желез, вызывающая повышенное салоотделение.

Если волосы жирные, они быстрее загрязняются. Через 2-3 дня после мытья головы волосы снова становятся сальными.

Лицам с жирной кожей головы не рекомендуется пища, богатая жирами и углеводами.

32. Изменение волос

На стержне волос наблюдаются изменения. Среди них:

1. расщепление волос,
2. образование узелков на волосах,
3. петлеобразные волосы,
4. вросшие волосы.

1. Расщепление волос.

Конеч волоса расщепляется на тончайшие волоконца и образует кисточку; расщепление волос обусловлено нарушением питания волос, а также неправильным уходом.

2. Образование узелков на волосах.

На стержне волоса образуются узелки, напоминающие жемчужину. Узелок состоит из расщеплённых волоконцев волоса и образует как бы две метёлки, вставленные одна в другую. На месте расположения узелков волосы обрываются, вследствие чего они укорачиваются (секутся).

Причиной образования узелков является нарушение ороговения волос, а также различные повреждения их.

3. Петлеобразные волосы.

У некоторых лиц на волосах образуются петельки или происходит завязывание волос в узелки. В просвете петельки откладываются пушинки, пыль, кожные выделения и др. Волосы как бы спутываются. Обычно в области петельки или узелка волос легко обламывается, а на остающемся отрезке происходит расщепление и образуется кисточка. Это изменение наблюдается у женщин, имеющих вьющиеся и сухие волосы. Волосы необходимо смазывать маслом (репейным, касторовым), окраска и хим. завивка вредны.

4. Вросшие волосы.

В нормальном состоянии стержень волоса располагается свободно над кожей. В отдельных случаях конец волоса может загибаться и врастать в кожу.

Вросшие волосы встречаются у мужчин на бороде под нижней челюстью или на шее.

Для удаления вросших волос прибегают к их выдёргиванию, после удаления волос кожу необходимо протирать спиртом или одеколоном, после бритья смазывать охлаждающим кремом.

33. Облысение

Облысение — это частичное или полное выпадение волос.

Чаще всего оно является следствием выпадения волос и недостаточного роста их.

У детей и у женщин передняя граница волос представляет дугообразную линию. Лишь с наступлением периода полового созревания передняя граница волосаного покрова у юношей теряет свои ровные очертания и становится извилистой. В области лобных бугров симметрично появляются очаги поредения волос, постепенно они увеличиваются и приобретают треугольную форму. Спереди по средней линии остаётся островок волос — чубчик, который сохраняется долго, постепенно уменьшаясь, редая с краёв, и наконец исчезает совсем и образуется плешь, облысевшие участки сливаются и образуют сплошную лысину. Она продолжает разрастаться к периферии и наконец остаётся узкая полоска, окружающая голову. Это наблюдается к 60-70 годам.

Обычное себорейное облысение начинается у молодых людей и достигает тах к 30 годам.

Преждевременное облысение возникает под влиянием механических причин, связано с привычкой носить головные уборы. Под влиянием тесных головных уборов затрудняется кровообращение и нарушается питание волос. Кроме того, головные уборы могут затруднять доступ воздуха к волосам и ограничивать благоприятное действие солнечных лучей.

Существует мнение, что в возникновении облысения играет роль анатомическое строение черепа. У мужчин череп более широкий и выпуклый, мышцы развиты лучше, чем у женщин и вызывают большее натяжение кожи, большее сдавливание сосудов и нарушение питания волос. Кроме того одной из причин облысения у мужчин является недостаточное развитие кожного жира на голове. Отсутствие хорошей прослойки ведёт к тому, что кожа головы тесно прилегает к черепу, она более плотно натянута и благодаря этому сильнее сдавливает сосуды. В результате нарушается питание волос, они начинают нежизнеспособными и выпадают.

Важно своевременно обращаться к врачу, как только появляются первые признаки себореи волосяного покрова. Большое значение приобретает профилактика облысения.

34. Поседение волос

поседение волос наступает у людей в зрелом возрасте. Оно связано с исчезновением красящего вещества (пигмента) в волосах. Большей частью волосы седеют постепенно. Цвет их изменяется от серого до серебристо-белого. Под влиянием нервных потрясений в любом возрасте наступает внезапное поседение. Это свидетельствует о влиянии нервной системы на образование пигмента волос.

Недостаток витаминов группы В в организме сказывается на нервной системе, общем обмене веществ и отражается на питании волос и образовании пигмента.

Если поседение наступило, то приходится прибегать к окраске волос.

При поседении светлых волос можно придать желтоватый оттенок — окрашивая раствором шелухи лука или ромашки, для придания холодного оттенка рекомендуют ополоснуть волосы в растворе синьки.

35. Избыточный рост волос на лице у женщин.

- один из серьёзных косметических недостатков. Чаще встречается у брюнеток. Обычно усиленный рост волос наблюдается в период полового созревания или во время климакса.

Причины не выяснены, но связаны с нарушением деятельности щитовидной железы, яичников, надпочечников.

Сбривать волосы нельзя.

Удаляют отдельные волоски выдёргиванием — **эпиляция**.

Из механических способов самый безопасный — выстригание отдельных волосков туалетными ножницами.

Довольно простой способ, основан на обесцвечивании волос перекисью водорода или пергидролевой мазью:

1) 2 г пергидроля, 12 г ланолина, 8 г вазелина.

2) мыльную пену (кг перекиси водорода + 1 % нашатырного спирта и сбивают в пену).

Смесь оставляют до высыхания.

Химические средства для удаления волос — специальный порошок — депиляторий.

Не применять мази от веснушек и пигментации, так как они усиливают рост волос.

Оглавление

Объективные изменения на коже	1 – 6
Косметические недостатки кожи их причины и способы устранения	7 – 10
1. Сухая кожа	11
2. Дряблая кожа	11 – 12
3. Морщины	12 – 13
4. Жирная кожа	13
5. «Черные точки»	13 – 14
6. Угри – камедоны	14 – 15
7. Белые угри – просянки	15
8. Угревая сыпь	16 – 17
9. Атерома	17
10. Красные угри	17 – 18
11. Красный зернистый нос	18 – 19
12. Ринофима – шишковидный нос	19
13. Пористая кожа	19 – 20
14. Веснушки	20 – 23
15. Пигментные пятна	23 – 24
16. Песь (Витилиго)	24
17. Кровоподтек	24 – 25
18. Татуировка	25
19. Рубцы	25 – 26
20. Келоид	26 – 27
21. Доброкачественные опухоли сальных и потовых желез – аденомы	27
22. Воспаление век (блефарит)	28
23. Ячмень	28
24. Заеда	28
25. Герпес, или пузырьковый лишай	28 – 29
26. Старческая кожа	29 – 30
27. Родинки или родимые пятна	30 – 31
28. Бородавки	31 – 32
29. Себорея	32 – 33
30. Сухие волосы	33
31. Жирные волосы	33
32. Изменение волос	33 – 34
33. Облысение	34 – 35
34. Поседение волос	35
35. Избыточный рост волос на лице у женщин	35 – 36

Список литературы

1. Анна Ласица «Уроки красоты», (Книга для подростков). – Минск, 1995.
2. А.Ф. Ахабадзе, В.Я. Арутюнов «Практическое пособие для медицинских сестер, косметичек – массажисток». – Л.: «Медицина», 1986.
3. Д. Ласс, Г. Демирчоглян «Все о вашем лице» - М: «Аквариум», 1995.
4. П. Олин, А. Дороза «Энциклопедия домашнего парикмахера» - М: «Аквариум», 1995.
5. Джером З. Литт «Ваша кожа от макушки до пят» - М: «Полина», 1998. – 180с.
6. М. Семенова «Учитесь быть красивой», - М: «Мир», 1997.
7. Ю. Дрибноход «Введение в косметологию» (Пособие для косметичек – массажисток) – С.-Пб.: «Питер», 1999.-350с.
8. В.В. Закревский, В.Г. Лифрандский, и др. «Краткий лечебный справочник» - М: «Терра», 1996.
9. А.Ф. Конев, Л.С. Конева «Советы врача косметолога» - Минск: «Современный литератор» 2000. – 240с.