


Старение кожи

Старение – это физиологический, нарастающий с возрастом, эндогенный и разрушительный процесс, который ведет к снижению адаптационных возможностей организма.





Процессы старения подразделяются на физиологические и преждевременные.

Физиологическое старение означает естественное начало и постепенное развитие возрастных изменений, ограничивающих способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды.

Преждевременное старение- это ускорение темпа старения, приводящее к тому, что биологический возраст опережает календарный возраст человека в отношении органов и систем или всего организма в целом, в результате чего снижается способность преодолевать стресс, связанный с влиянием окружающей среды.

Преждевременное старение включает комплекс признаков возрастных изменений организма в целом и коже в частности, которые могут быть исправлены с помощью современных методик, т.е. преждевременное старение можно предотвратить и замедлить.

Старение кожи является частью биологического процесса старения всего организма и регулирует теми же законами, поэтому оздоровление всех органов и систем, поднятие физической активности, психологическая реабилитация также входит в сферу деятельности современной косметологии. Поскольку кожа непосредственно связана с внешней средой, то в ней раньше, чем в других органах, обнаруживаются регрессивные состояния.

Возникновение проблем или заболеваний кожи связано, прежде всего, с рядом факторов, влияющих на старение кожи.

- Внутренние факторы: наследственность, хронические заболевания, нарушение функции иммунной и гормональной систем, стрессы, заболевания эндокринной системы, синдром хронической усталости.
- Внешние факторы: УФ-излучения, плохая экология, курение, алкоголизм, наркомания и нерациональное питание.

В зависимости от морфологических изменений кожа лица и шеи в жизни человека условно выделяют три основных периода:

1. Период возрастных эволюций (от рождения до 20-25 лет).
2. Период некоторой стабилизации возрастных изменений (от 25-30 лет). В этот период изменяются только волокнистые структуры кожи. На четвертом десятке жизни понижается ее эластичность .
3. Период возрастной инволюции (после 40-45 лет) .Вначале медленно , а затем быстро нарастают атрофические изменения всех структур кожи. Отмечается атрофия шиповатого , зернистого и блестящего слоев эпидермиса при нормальной толщине его рогового слоя. Удерживает влагу, клетки его уменьшаются в размерах, содержание пигмента увеличивается. Большое изменение претерпевает дерма, особенно его эластические и коллагеновые волокна. Происходит это в следствие снижения в пожилом возрасте уровня эстрогенов в организме, что в какой-то степени объясняет более ранние проявления признаков старения кожи на лице и шее у женщин , чем у мужчин.

В период старения появляются «излишки» кожи, что оказывает существенное влияние на возникновения таких признаков старения как морщинистость кожи и возрастная деформация лица.

Так же изменяется биохимический состав межклеточного вещества, полисахаридов и белков. pH кожи открытых частей тела выше, чем закрытых в более молодом возрасте, а у людей старше 60 лет кислотность кожи выравнивается. Содержание в коже кальция, магния, натрия с возрастом повышается, а кремния и серы - снижается.

Кожа после 30-40 лет теряет свою нежность, сочность, становится тонкой сухой, с более глубоким рисунком и коричнево-желтым оттенком. Чувствительность к УФ-фильтрам с возрастом усиливается, что создает предпосылки к развития предраковых образований кожи и рак.

В придатках кожи происходит атрофические и дистрофические изменения. Уменьшается количество потовых желез, сальных желез, при этом вначале атрофируются сальные железы, связанные с волосами.

В пожилом возрасте наблюдается прогрессивное расширение капиллярного ложа, увеличение количества капиллярных эктазий, особенно на коже носа и щек.

В ПЖК отмечается явление постепенной атрофии.

В зависимости от влияющих факторов, пусковых моментов и процессов, протекающих в коже, принято выделять два основных вида старения кожи: естественное и фотостарение.



Естественное старение кожи – физиологический процесс, запускаемый эндогенными факторами (изменение гормонального статуса и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, снижение иммунитета и др.) на фоне накопления в клетках вредных веществ, нарастания количества "поломок" и мутаций в генах, снижения репаративной и синтетической способности клеток. При этом наблюдается истончение всех слоев кожи на фоне утолщения рогового слоя эпидермиса, качественные и количественные изменения клеточного состава, а также коллагеновых и эластических волокон, уменьшение содержания гиалуроновой кислоты и т.д.

Фотостарение кожи – процесс изменения структур кожи под воздействием ультрафиолетового облучения, в основе которого лежит потенцирование свободнорадикальных реакций, повреждающих нуклеиновые кислоты, белки, липидные структуры клеток, коллагеновые волокна и т.д. В настоящее время УФ-А-лучам отводится основная роль в развитии этого процесса, так как они обладают более глубокой проникающей способностью и приводят к основным изменениям в дерме, определяющим внешние проявления фотостарения. Характерными признаками являются сухость, морщины, телеангиэктазии, нарушения пигментации по типу лентиго, гипер- и гипомеланоза, наличие новообразований кожи.

Согласно классификации выделяют 5 типов старения:

1. Усталый;
2. Мелкоморщинистый;
3. Деформационный;
4. Мускульный;
5. Смешанный морфотип, для которого характерно сочетание первых трёх типов старения;

И так же - «Старческое изнуренное лицо», формируется у людей после 75 лет с выраженными признаками старения.

Усталый морфо тип, или «усталое лицо»

По этому типу протекает процесс старения у худощавых женщин с овальным или ромбовидным лицом, с нормальной кожей в молодости и умеренно сухой – в среднем возрасте. Люди выглядят утомлёнными и не выспавшимися: уголки рта опущены, носогубная складка сильно выражена, под глазами мешки, кожа сухая и тусклая, землистого оттенка. Наблюдается увядание тканей, но постоянных морщин ещё нет. Форма лица сохраняется без изменений, хотя его юношеской округлости уже нет. Утром после полноценного отдыха выглядят хорошо, к вечеру лицо выглядит усталым.

Подход к омоложению. Чтобы восстановить утраченный объём тканей и улучшить тонус лицевых мышц, отлично подойдёт массаж лица. Биомеханическая стимуляция мышц поможет восстановить утраченный овал лица, улучшит кровообращение, микроциркуляцию, снимет мышечное напряжение и восстановит атрофированные мышцы, простимулирует синтез коллагена и эластина. Хорошего эффекта можно добиться сочетанием химических пилингов с биоревитализацией препаратами гиалуроновой кислоты. Также для решения проблемы эффективны процедуры омоложение и радиочастотый лифтинг. Применение антиоксидантов, витаминов, фитоэстрогенов в виде сывороток и мезотерапевтических коктейлей.

Мелкоморщинистый морфо тип

Доминирующим признаком данного типа являются морщины. Этот тип старения характерен для узких овальных лиц астеников. Кожа сухая, истончена, склона к раздражению и куперозу, выражены «гусиные лапки» в углах глаз, морщинистость верхнего и нижнего века, морщины в виде «штрих-кода» вокруг губ.

Подход к омоложению. При мелкоморщинистом типе старения в программах по омоложению лица основное внимание следует уделить методам, направленным на восстановление эпидермиса и дермы и борьбу с фотостарением. В этом нам помогут поверхностные и поверхностно-срединные пилинги, биоревитализация препаратами гиалуроновой кислоты, мезотерапия различными коктейлями. Эффективны инъекции БТА, контурной пластики.



Деформационный морфо тип

Доминирующим признаком этого типа старения являются изменение конфигурации лица и шеи, деформация мягких тканей лица. Кожа достаточно плотная, блестящая, может быть жирной пористой. У людей этого морфо типа очень часто можно наблюдать проявления ярко выраженного купероза. По телосложению обычно склонны к полноте. У таких людей длительное время сохраняется округлость форм лица и отсутствуют морщины. Однако со временем избыток подкожно-жировой клетчатки приводит к формированию второго подбородка, «брылей», складок на шее, мешков под глазами, нависание век.

Подход к омоложению. Вернуть упругость и эластичность кожи поможет массаж, биомеханическая стимуляция мышц на аппарате Освежить цвет лица, вернуть четкий овал поможет радиочастотный лифтинг. Проблему купероза решит процедура омоложение. Хорошие результаты от контурной пластики.



Мышкульный морфо тип

Тип старения характерен для жителей Азии. Для лиц с развитыми мышцами лица, умеренно эластичной кожей, с трудом смещаемой относительно подлежащих тканей. Старение протекает по типу гипотрофии и атрофии кожи и мышц, проявляется преимущественно нарушением пигментации, складчатостью верхнего и нижнего века, выраженными носогубными складками, опущением уголков рта. В то же время кожа щёк остаётся гладкой и ровной, длительно сохраняются контур овала лица.

Подход к омоложению. Коррекция заключается в биоревитализации препаратами гиалуроновой кислоты, контурной пластике по морщинам, инъекции БТА в невысоких дозах, биомеханическая стимуляция мышц на аппарате. Решить проблему пигментации можно пилингами.

Основные группы средств коррекции увядания

В соответствии с патогенетическими аспектами старения кожи определены группы косметических средств, направленные на профилактику и коррекцию процессов увядания.


I. Антиоксиданты – «ловушки» свободных радикалов, а также препараты, взаимодействующие с ними на более поздних стадиях. Наиболее эффективен комплекс следующих компонентов: витамины А, Е, С, К, рутин, кофермент селен, аминокислоты цистеин, глутатион. Для профилактики образования свободных радикалов целесообразно использовать препараты, содержащие фотофильтры, прежде всего от лучей спектра А.

II. Гидратанты. Вещества, либо комплексы, способные сохранять нормальный уровень увлажненности кожи, разнообразны. Условно их можно разделить на четыре группы.

- 1) ***Гигроскопические.*** Вещества, поглощающие влагу из воздуха. Они замедляют скорость испарения влаги с поверхности кожи и обеспечивают пропитывание ею рогового слоя. К этой группе относят глицерин, сорбит, пропиленгликоль, молочную кислоту, лактат натрия. В сочетании с ними в составе увлажняющих комплексов целесообразно использовать альфа-гидроксикислоты. Очень эффективен природный увлажнитель – натуральный увлажняющий фактор – сложный комплекс биоконпонентов, кислот, минеральных веществ.

- 2) ***Гидрофильные пленкообразующие.*** Вещества, способные образовывать гель в присутствии воды: гиалуроновая кислота, хитозан.

- 3) ***Гидрофобные пленкообразующие.*** Производные углеводорода: вазелин и вазелиновое масло, парафин, животные и растительные воски, жирные спирты, которые по мере испарения воды образуют на поверхности влагоудерживающую пленку.



4) Аналоги эпидермальных липидов. Жирорастворимые вещества, способные не только создавать сплошную влагоудерживающую пленку, но и внедряться в межклеточный цемент. К ним относят ненасыщенные жирные кислоты, керамиды, фосфолипиды, стероидные спирты и эфиры, ланолин. Все они регулируют проницаемость рогового слоя и нормализуют барьерную функцию кожи.

III. Эластостимуляторы. Косметические средства, активизирующие деятельность фибробластов: гликолевая кислота высоких концентраций (25-70%), фитоэстрогены.

IV. Активизаторы физиологической регенерации кожи. Химические и абразивные пилинги, которые запускают механизм восполнения отшелушенного слоя новыми клетками. Непосредственное воздействие на клетки базального слоя эпидермиса оказывают препараты, содержащие витамины, ферменты, экстракты эмбриональных тканей (без гормонов), фитоэстрогены, в том числе в липосомальной форме.

V. Биостимуляторы обменных процессов в коже и дыхательных функций кожи. Эту функцию эффективно выполняют коэнзим Q10, энергетики, экстракты трав и растений.

VI. Капилляропротекторы. Препараты, улучшающие проницаемость сосудов, эластичность стенок сосудов, стимулирующие микроциркуляцию с целью улучшения лимфоотока и устранения застойных явлений: витамин С, рутин, экстракты боярышника, конского каштана, зеленого чая, зерен винограда и т. д

Типы кожи по Фитцпатрику (фототипы кожи)

* В зависимости от фототипа кожи, люди делятся на 6 типов:

Первый фототип кожи – Кельтский тип.

*Никогда не загорают, всегда обгорают
(очень белая кожа, светлые волосы)*

У представителей данного фототипа практически не образуется пигмент, поэтому солнечный ожог случается моментально, а загар никакой.



Второй фототип кожи – Европейский



*Иногда могут загореть, но чаще
обгорают (светлая кожа, чаще
ветлые и светло-коричневые
волосы, иногда темно-коричневые
волосы).*

Кожа скандинавского типа очень
чувствительна к
ультрафиолетовым лучам и
потому с данным типом кожи
загорают плохо, при этом легко
получая солнечные ожоги.

Третий фототип кожи – Темный европейский.

*Часто загорают, иногда
обгорают (кожа цвета слоновой
кости, светло-коричневые,
темно-коричневые, черные
волосы).*

Кожа весьма благосклонно
относится к ультрафиолетовым
лучам, в связи с чем они хорошо
загорают на солнце довольно
легко приобретает слегка
красноватый оттенок. Но при
длительном пребывании на
солнце рискуют получить ожог.





Четвертый фототип кожи – Средиземноморский.

Всегда загорают, никогда не обгорают (оливковая кожа, темно-коричневые и черные волосы).

Обладатели данного фототипа загорают легко и очень быстро приобретают ровный бронзовый загар, быстро и практически без ожогов.



Пятый фототип кожи – Индонезийский

*Никогда не обгорают
(темно-коричневая кожа,
черные волосы).*

Шестой фототип кожи – Афроамериканский



Никогда не обгорают (темная кожа, черные волосы).

Различные типы кожи по-разному реагируют на солнечный свет.

Людей, как известно, отличает совершенно разная предрасположенность к солнечным ожогам, индивидуальная чувствительность к ультрафиолетовым лучам и свой особый характер реакции (в том числе и защитной) организма.

На сегодняшний день выделяется шесть различных типов кожи (по имени автора классификации Фитцпатрика – Fitzpatrick). Четыре типа характерны для большинства населения Европы и, в частности, для России. Данные различия обусловлены, в основном, наследственными факторами.

Тип кожи является врожденной особенностью человека и не имеет привычки меняться под воздействием внешних факторов.