





**Наталья ВОРОНЦОВА**  
врач-косметолог, физиотерапевт,  
невролог, заведующая центром  
подготовки врачей-косметологов  
учебно-дистрибьюторской компании  
«Энтераль», Ярославль

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ  
МЕДИЦИНА**

# Косметологические процедуры и защита от солнца

**В** период постпроцедурного косметического ухода первое место занимает проблема безопасности инсоляции для кожи клиента. Особенно это относится к процедурам, способствующим снижению барьерных свойств кожи. Причем в этом случае применять солнцезащитные средства необходимо не только в летний, но и в зимний период. От выполнения этих рекомендаций зависит получение хорошего конечного результата без развития осложнений. К сожалению, пациенты часто неправильно применяют и выбирают солнцезащитные средства. Специалистам важно

знать, как подобрать солнцезащитные препараты и какие основные вопросы возникают у клиентов при их покупке и использовании.

## **НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ**

Очень важно применять солнцезащитные средства не только летом, но и в течение всего года вне зависимости от погоды. Однако чаще всего клиенты используют солнцезащитную косметику только летом или во время пребывания на море, причем выбирают средства, купленные в местном магазине класса «масс-маркет».

Не секрет, что практически у каждого профессионального бренда есть специальная серия солнцезащитных средств, которые помогают защитить кожу от ультрафиолета. Они отличаются по своей эффективности, степени защиты и органолептическим свойствам.

Доказано, что солнечная активность присутствует круглый год, и ярким февральским днем солнце так же агрессивно, как и в июле. Лицо у человека всегда открыто, и, значит, эффекты от постоянного воздействия ультрафиолетового излучения суммируются.

## КОЛЛАГЕН И СОЛНЦЕ

Клиентки в возрасте «40+» отмечают, что после проведения одинаковых процедур одни из них выглядят заметно моложе, другие – практически так же, как до их выполнения. Из-за этого возникают претензии к косметологам, руководству клиники, поставщикам препаратов.

Однако все зависит от состояния коллагена в коже. Коллаген – сложная и крупная молекула, поэтому на синтез и дозревание ее до полноценной структуры, которая дает коже упругость и эластичность, уходит не менее 4-х недель. Когда женщина достигает возраста менопаузы, то динамика ее старения зависит от количества коллагена в коже, сохранившегося к данному времени. Легче сохранить и преумножить коллаген, чем воссоздать его заново.

Все косметологические процедуры так или иначе направлены на стимуляцию синтеза коллагена, но при отсутствии УФ-защиты он разрушается. Образно говоря, после визита к косметологу клиент сделал 3 шага вперед к достижению желаемого результата, но без применения солнцезащитных средств к следующему визиту он проделал 3 шага назад.

Подавляющее большинство косметологических процедур в той или иной степени травмирует поверхность кожи, что сопровождается снижением ее барьерных свойств, поэтому защита от УФО в эти дни особенно важна.

## Коллагеновая травма

Это резкий запуск разрушения коллагена с медленным восстановлением нового белка на фоне облучения ультрафиолетом.

Один из внешних признаков травмы – покраснение кожи, а в более серьезных случаях – боль и повышение температуры тела как проявление системной реакции в организме в ответ на массивное разрушение белка.

## ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

Практикующие косметологи знают, насколько важно, чтобы клиент после процедур использовал солнцезащитные средства. Но часто в процессе домашнего ухода пациенты применяют солнцезащитные средства, которые хороши для пляжа, но не подходят для нанесения под макияж в условиях городского лета, поскольку обладают липкой некомфортной текстурой.

Опыт показывает, что все клиенты делятся на 2 типа:

- первые следуют рекомендациям своего косметолога, покупают в магазине крем с самым высоким уровнем SPF и наносят эти средства каждые 3–4 часа. Получают защиту от солнца и... комедогенный эффект за счет очень плотных мазевых основ солнцезащитных средств;
- вторые больше ценят ощущение комфорта кожи и отказываются от подобных солнцезащитных средств. У них отмечается пигментация или недостаточный омолаживающий эффект от проведенной косметологической процедуры.

Использование на пляже солнцезащитных средств, имеющих тягучую, плотную, липкую текстуру, оправдано – после их нанесения можно купаться, поэтому состав должен липнуть к коже. Однако в период с января по сентябрь включительно солнце имеет большую активность, а клиент все это время живет в городе, ходит на работу, гуляет с детьми на улице. Если в этот период он ежедневно не использует средство для защиты от ультрафиолета, то косметолог при проведении процедуры может не получить ожидаемого результата, возможно также развитие осложнений.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Основная сложность для клиентов состоит в том, что нанесенные с утра солнцезащитные средства (например, тональный крем с SPF) теряют свою активность через 3–4 часа, поскольку УФ-фильтры постепенно разрушаются под действием ультрафиолета.

Поэтому одно из ключевых правил – любую солнцезащитную косметику надо обновлять каждые 3–4 часа.

Однако возникает вопрос: как нанести солнцезащитные средства, если на лице уже есть макияж? В этом случае рекомендуется использовать солнцезащитные спреи.

- **MediSpa Sunspray SPF 50/PA++** от профессионального бренда **Cell Fusion C** (Южная Корея). Создает экран на 3–4 часа, имеет нелипкую основу, что позволяет наносить средство на волосы, а также поверх макияжа и даже на имеющиеся участки травмы после процедуры. В состав средства входят два запатентованных комплекса – **Defensil** (включающий октилдодеканол, масло семян эхиума, неомыляемое масло семян подсолнечника, экстракт цветков, листьев и стеблей кардиоспермум халикакабского) и **Inflax** (содержащий экстракты корня солодки, листьев хурмы восточной, шелковицы, опунции индийской), а также полиглутаминовая кислота, экстракт омелы, токоферола ацетат. Препарат оказывает мощное увлажняющее, защитное, успокаивающее и антиоксидантное действие.

- Солнцезащитный спрей для чувствительной кожи SPF 50 и PA фильтр (+) ▷

## Ультрафиолетовые лучи, которые оказывают действие на состояние кожи, бывают 2-х типов.

**Лучи типа B** вызывают онкологические процессы и ожоги кожи. Солнцезащитные средства характеризуются Sun Protect Factor (SPF), который измеряется в единицах, например SPF 15, 30 и т.д.

**Лучи типа A** проникают гораздо глубже (до уровня расположения коллагена и капилляров). Именно они разрушают коллаген и разрыхляют капилляры кожи, провоцируя появление сосудистой сеточки.

Солнцезащитные фильтры, защищающие от лучей типа A, называются PA (Protect A), их активность измеряется в + (от одного до трех плюсов).

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

от Academie (Франция). Защищает от лучей типа А и В, содержит диметилметокси хроманол, аллантаин, глицирретиновую и гиалуроновую кислоты, витамин Е, обладает увлажняющими свойствами. Спрей можно наносить поверх макияжа, он не липнет к коже и создает нежную защиту. Подходит для сухой, обезвоженной жирной и возрастной кожи.

- Спрей успокаивающий **SOS Blue Mist** – новинка от Cell Fusion C (Южная Корея), линия Expert, которая вышла на рынок весной 2018 года. Рекомендуется для клиентов с яркой сосудистой реакцией на солнечное облучение, кожа которых загорает, пройдя через этап покраснения. Размер флакона, в котором выпускается препарат, позволяет постоянно носить его с собой и использовать в любой момент, чтобы успокоить кожу и стабилизировать ее сосудистую реакцию. Препарат разрешен для применения поверх макияжа, купирует покраснения, способствует заживлению кожи, питает и увлажняет ее. Содержит комплекс Calming Blue Complex, включающий азулен, алоэ вера, провитамин В5, растительные экстракты, обладает успокаивающими свойствами, снимает раздражение и покраснение. Кроме того, в состав препарата входит комплекс 5GF (EGF, IGF, олигопептид-29, олигопептид-6, аргинин, лизин), который питает кожу, повышает ее эластичность, обеспечивает омолаживающий эффект. Средство включает специальную систему доставки активных ингредиентов в кожу (NEO-CMS), увлажняющие компоненты (экстракт грибной Yang guifei, гиалуроновую кислоту, коллаген), а также систему контроля над жирным блеском (neem tree complex) и безопасный консервант этилгексилглицерин, который обладает увлажняющим действием и ингибирует рост анаэробных бактерий.

## КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА



### НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ КОСМЕТОЛОГУ

**Можно ли смешивать солнцезащитное средство с обычным тональным кремом?**

Не рекомендуется, поскольку, смешав две разных текстуры, нельзя получить равномерный защитный слой. Такая смесь будет распределяться по коже где-то более плотным слоем, где-то – менее плотным, могут остаться участки без солнцезащитного средства. Однако именно однородность нанесения средства определяет качество защиты.

**Если кожа жирная, и летом этот процесс усиливается, что лучше использовать?**

Очень удобно наносить в течение дня пудру или солнцезащитный спрей (например, из линии Cell Fusion C, Южная Корея).

**Если использовать одновременно санскрин с SPF 50 и крем BB 50, то сохранится ли защитный эффект в 2 раза дольше?**

Солнцезащитный эффект не будет длиться в 2 больше, фильтры, какая бы их концентрация ни была в препарате, разрушается примерно через 3–4 часа.

**Можно ли использовать прошлогодний солнцезащитный крем, если срок годности у него не закончился?**

УФ-фильтры после открытия флакона начинают контактировать с кислородом и окисляться, что снижает защитные свойства косметического средства. Чтобы быть уверенным в том уровне защиты, который указан на флаконе, лучше приобрести новое средство.

Выступающие на международных конгрессах спикеры сходятся во мнении, что старение кожи лица в первую очередь провоцируется и ускоряется под воздействием ультрафиолета. Это подтверждает близнецовый метод. У близнецов генетическая программа идентична, а образ жизни может быть разный. При этом по внешнему виду они иногда отличаются на 10–20 лет. Все дело в

том, что одни относятся безответственно к своему здоровью, а те, кто выглядят моложе, перед выходом на улицу предварительно наносят солнцезащитное средство.

Очень просто объяснить клиенту, как правильно использовать солнцезащитные средства, и что эффект от процедур при этом будет значительно лучше и продлится дольше. **LNE**

Через сколько минут после нанесения дневного крема можно наносить солнцезащитный?

Только после того, как слой крема для ухода полностью впитался.

Сейчас в продаже стали появляться солнцезащитные кремы с уходовыми ингредиентами, но ведь солнцезащитные средства не впитываются и оказывают лишь поверхностное действие, значит, это маркетинговый ход?

Солнцезащитные фильтры действительно не должны впитываться, но активные ингредиенты будут работать в своем режиме. Поэтому сейчас появились средства типа крем-уход с УФ-фильтрами. Например, дерматологические мази на основе минерального масла, которое инертно по отношению к коже и не впитывается. А ингредиенты из такого средства впитываются в кожу.

Я всегда пользуюсь солнцезащитным кремом, даже зимой. Но каждую весну появляются веснушки. Что это – неправильная защита?

Веснушки – это естественная пигментация, характерная для некоторых типов кожи, которая определяется генетически. Солнцезащитное средство здесь не причем, ведь это не патологическая пигментация. Но солнцезащитные средства необходимо использовать, поскольку часто веснушки возникают у представителей самых светлых фототипов кожи, а именно они очень уязвимы к повреждению ультрафиолетом.

Как защищать руки от солнца, особенно после травмирующих процедур? Есть ли средства, которые не липнут к коже и не ощущаются на ней?

Рекомендуется распылять солнцезащитный спрей на тыльную сторону рук.

Слышала об опасности попадания в грудное молоко самых распространенных УФ-фильтров – оксида цинка и диоксида титана, а также об их онкогенности. Регулярное применение солнцезащитной косметики опасно?

Недавно проведенные исследования показали, что эти вещества безопасны. Описанные проблемы они вызывают только при употреблении внутрь в большом количестве либо при инъекционном введении в организм. При наружном применении они не токсичны, поскольку оказывают действие лишь на верхние слои мертвых клеток, которые естественным образом отшелушатся в ближайшие день-два. Следовательно, польза от солнцезащитных средств перевешивает теоретическую опасность.

Как обновлять слой солнцезащитного крема на пляже?

Рекомендуется делать это с помощью увлажняющего тоника (не содержащего кислот и спирта). Причем необходимо снять предыдущий слой крема с остатками разрушенных солнцезащитных фильтров. На пляж можно взять несколько ватных дисков, пропитанных тоником. Протерев лицо, нанести новый слой солнцезащитного крема.