

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Мы ощущаем скорый приход весны, когда слышим первую капель и пение птиц, радуемся теплым солнечным лучам и раннему восходу. Но наша кожа узнает о приближении весны по каким-то своим приметам и тут же реагирует на скорое тепло.

К сожалению, в конце февраля и начале марта кожа редко хорошеет, зато проблемы часто обостряются: нормальная и жирная обезвоживается и краснеет, сухая сохнет еще больше...

**Почему это происходит и что делать? Совет дает дерматовенеролог Брестского облкожвендиспансера Крукович А.А.**

Сухость кожи в зимне-весенний период связана с несколькими причинами.

Первая - низкая влажность воздуха в помещениях. Кожа состоит на 70% из воды. Зимой, когда мы большую часть времени проводим в отапливаемых помещениях с низкой влажностью, кожа сохнет. Вот почему так знакомо чувство стянутости, шелушения кожи. Поэтому без увлажняющих кремов не обойтись. Но этого недостаточно. Необходимо бороться с низкой влажностью. Для этого необходимо размещать на батареях отопления сосуды с водой, распылять пульверизатором воду на домашние растения, шторы. Идеальным вариантом дополнительно к этим мероприятиям является размещение в каждой комнате ультразвукового или иного увлажнителя воздуха.

Вторая причина - недостаточный питьевой режим. Необходимо стремиться к дневной норме потребления жидкости - около 2-х литров.

Третья - это частое мытье. Считалось, что ежедневный душ очищает кожу от пыли и грязи и помогает ей дышать. В настоящее время доказано, что ежедневные омовения приводят к преждевременному старению кожи. Синдром навязчивой чистоты не идет на пользу. Горячая вода в сочетании с концентрированным мылом лишает кожу естественной жировой смазки, что приводит к сухости, трещинам и может спровоцировать дерматит и экзему. Но агрессивное воздействие на кожу оказывает не вода (она естественным образом увлажняет кожу), а средства ухода (мыло, скрабы, пенки). Поэтому душ нужно принимать по мере необходимости, использовать при этом щадящие косметические средства: крем - мыло, увлажняющие средства, оживляющие лосьоны.

Более всего страдает кожа рук. Что делать в этом случае? Утром наносите увлажняющий крем, на ночь - питательный. Очень полезно спать в хлопчатобумажных перчатках. Сначала нанесите крем, потом надевайте перчатки и ложитесь в постель. Утром кожа на руках удивит вас молодостью и мягкостью. Аксиоксидантные сыворотки и кремы для рук с витамином А эффективно заживляют трещинки. Хороший эффект дают кремы с витаминами С и Е, а также средства, в составе которых есть гиалуроновая кислота, коллаген и экстракт плаценты.

Нанося крем, обязательно массируйте руки, это улучшает кровообращение и усиливает действие полезных компонентов.

Сейчас в продаже масса средств для мытья рук: гели, бальзамы, жидкое мыло, различные сорта твердого мыла... Какие полезны для кожи? Лучше пользоваться не мылом (оно сушит кожу), а гелями, которые содержат увлажняющие и смягчающие ингредиенты. Читайте этикетки и ищите средства, в которых есть экстракт ромашки, глицерин, витамины А, Е и С.

**С помощью каких витаминов можно привести в порядок кожу лица после зимы? Выбор витаминов в аптеках огромен. Как разобраться, какие выбрать?**

Если вы занимаетесь витаминной профилактикой самостоятельно, начать лучше с поливитаминно-минерального комплекса, содержащего около 100% суточной нормы. Его принимают в течение 1-2 месяцев. В этот период необходимо обязательно соблюдать питьевой режим - не менее 2-х литров жидкости в сутки.

**У многих людей, особенно женщин, после появления первых лучей солнца**

## **появляются пигментные пятна на лице и кистях рук. Каковы причины и как с ними бороться?**

Гиперпигментации, или, проще говоря, пигментные пятна, действительно с возрастом появляются на открытых участках тела под действием солнечного света. В осенний и зимний период пигментации постепенно бледнеют оттого, что идет постоянное обновление кожи, и слой за слоем незаметно для нас они поднимаются в верхние слои кожи и отшелушиваются. Но весной, когда ультрафиолета в солнечном свете больше, они вновь становятся яркими и заметными, подобно веснушкам. Чаще всего пигментные пятна бывают:

- у любителей «жариться» на солнце;
- у тех, кто пренебрегает защитными средствами от ультрафиолетового облучения;
- у женщин, принимающих гормональные контрацептивы;

после приема фотосенсибилизирующих препаратов (антибиотики тетрациклинового ряда, сульфаниламиды, нейролептики) и настоев некоторых лекарственных растений, которые содержат фурукумарины, повышающие чувствительность к ультрафиолету (пастернак, зверобой и др.);

- после химических, лазерных пилингов и дермабразии в сезон активного солнца;
- при нанесении на кожу в солнечную погоду одеколона, туалетной воды или косметики с бергамотовым и некоторыми другими эфирными маслами.

Самые распространенные причины пигментных пятен - генетическая предрасположенность, заболевания внутренних органов (в первую очередь поражение печени и эндокринные нарушения).

Избавиться от пигментных пятен можно несколькими способами. Можно использовать народные средства, такие как лимонный или огуречный сок. Ежедневное протирание 2 раза в день участков с пигментом позволит его постепенно обесцветить. Но это займет несколько месяцев. Еще в древней Руси квашеную капусту применяли в качестве маски для лица. И даже во Франции, пока не началась косметическая «революция» барышни любили использовать квашеную капусту в качестве лосьона-тоники. По своим качествам квашеная капуста действительно является универсальным средством для кожи, так как в ней много витаминов С и А. Кроме тонизирующего, она оказывает прекрасное очищающее действие, хорошо сужает поры. Кожа становится бархатистой, эластичной. При жирной пористой коже за 10-15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком квашеной капусты. Чтобы осветлить пигментированную кожу (веснушки, пятна), ежедневно протирают лицо соком кислой капусты. Можно использовать намоченную соком салфетку, которую накладывают на пигментные пятна на 10 минут. Маски делают через день, но не более 30 минут за курс.

Если появление пигментных пятен не связано с внутренними заболеваниями, то эффективное лечение можно получить у врача дерматолога-косметолога. При наличии внутренней патологии необходимо комплексная терапия у дерматолога и других специалистов.

Самое главное, в последующем необходимо пользоваться солнцезащитным кремом, и тогда повторного появления пятен можно будет избежать.

### **Есть ли универсальное народное средство, которое подходит для любого типа кожи?**

Да. Есть такое средство - это молоко. Оно подходит практически для любого типа кожи, даже сверхчувствительной. Оно улучшает цвет, повышает влажность и упругость кожи, способствует ее регенерации, устраняет морщины. Оно обладает также противовоспалительным действием, способствует удалению пигментных пятен. Для косметических целей нельзя использовать обезжиренное молоко, поскольку в нем

отсутствует ряд очень важных для кожи жирорастворимых витаминов- А, Е и К, которые растворены именно в молочном жире. Также полезнее использовать цельное молоко с минимальной тепловой обработкой - непастеризованное или пастеризованное. Оно сохраняет в себе максимум витаминов.

### **Ванна Клеопатры**

Добавьте в ванну 2 литра молока и 2-3 ст. ложки меда, а также 1-2 ст. ложки миндального масла. Время принятия ванны - 15-20 минут. После нее не надо ополаскиваться, лишь слегка промокнуть кожу полотенцем. Такая ванна особенно полезна для сухой кожи, она хорошо снимает ощущение стянутости кожи, кожный зуд.

Врач дерматовенеролог Брестского облкожвендиспансера

А.А. Крукович