

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

Пластическая хирургия — это модно, это престижно, это дорого...

Косметические салоны пестрят названиями различных процедур и услуг. Вы, дорогие мои читательницы, знаете, что означают все эти мудреные иностранные термины? Вот и я не знала. И стала изучать... Полученными знаниями я и хочу с вами поделиться. А знания помогут вам сделать действительно правильный выбор.

Самой невинной является операция по удалению **пигментных пятен**. Цвет кожи лица обещают сделать идеальным при помощи лазера. Лазер излучает световую волну определенной длины, и к воздействию этой световой волны восприимчив только пигмент кожи. Когда излучение лазера поглощается участком кожи с повышенным содержанием меланина, пигментация становится светлее или исчезает совсем. Говорят, что достаточно 2–3 процедур. Практика показывает, что процедур нужно гораздо больше. Косметологи утверждают, что пигментация к вам уже не вернется, однако в некоторых случаях под воздействием солнечных лучей пигмент может взять верх, и тогда вам понадобятся дополнительные процедуры.

Если вам встретился термин **биодермабразия**, то знайте, что это означает «шлифовка кожи». Как все происходит в этом случае? Сначала кожа лица, шеи и декольте очищается специальной эмульсией, содержащей фруктовые кислоты и увлажняющие компоненты, затем на очищенную кожу наносится специальная маска с гликолевой и молочной кислотами, которая представляет собой лег-

кий пилинг. Для нормальной жизнедеятельности клеток кожи, формирования местного иммунитета и синтеза коллагена и эластина необходимо дополнительное введение аминокислот, поэтому в состав маски включены лизин, серин, экстракт зародышей сои, обогащающие композицию фитоэстрогенами — растительными веществами с гормональным действием.

Фитоэстрогены, проникая в кожу, укрепляют стенки сосудов, улучшают кровообращение; они обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. Затем на кожу наносится биологическая паста, содержащая растительные экстракты, которые способствуют размягчению эпидермиса, выведению токсинов и улучшению микроциркуляции в клетках кожи. Микросферы в пасте бережно удаляют отмершие клетки рогового слоя кожи. Завершает программу маска, которая подбирается индивидуально. После маски на кожу наносится восстанавливающий крем, способствующий ее реструктуризации. Что в итоге? У моей подруги лицо было свежим несколько месяцев, а потом она буквально на глазах постарела на пару лет и побежала снова делать шлифовку.

**Фотоомоложение** вроде бы проходит без удручающих последствий. В основе метода лежит физическое свойство импульсов высокоинтенсивного света определенной длиной волны проникать на различную глубину и поглощаться сосудами дермы, клетками, вырабатывающими меланин и коллаген. При проникновении свет не повреждает кожу — он активизирует нормальную физиологическую деятельность всех компонентов клеток, усиливает антиокислительные биохимические реакции, разрушает нежелательные накопления пигмента, постепенно закрывает просвет патологически расширенных сосудов, стимули-

рует выработку коллагена и эластина. Полный курс фотоомоложения — 7 процедур. Побочные эффекты после фотоомоложения — шелушение кожи и отечность, которые могут пройти за несколько дней, а могут за неделю. Если вы все-таки соберетесь прибегнуть к этой процедуре, вам необходимо знать, что фотоомоложение противопоказано людям, страдающим нарушением свертываемости крови, эпилепсией, тем, кто использует различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), а также беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

**Мезотерапия** — методика введения активных препаратов в проблемную зону с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются 3 основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на 2 периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, составляет 6–10 сеансов с периодичностью один раз в неделю. Поддерживающий курс — 1–2 сеанса в месяц.

Слово **ботокс** самое, пожалуй, запоминающееся. Еще сейчас очень часто стал употребляться термин **диспорт**. Оба этих термина — это два названия одного препарата нейротоксина типа А, который вырабатывает микроорганизм *Clostridium botulinum*. Что с вами произойдет, если вы решите сделать «волшебные инъекции»? После введения препарата наступает выраженное расслабление мимических мышц, но атрофии мышц не наблюдается, так как их кровоснабжение остается прежним. Продолжительность действия ботокса составляет 6–9 месяцев, иногда — до 1 года. Подвижность мускулатуры частично восстанавли-

вается через 3–4 месяца, полное восстановление наблюдается через 5–8 месяцев. После повторных инъекции продолжительность эффекта доходит до 6–12 месяцев. Для достижения стойкого и длительного эффекта рекомендуется введение препаратов ботокс или диспорт 2–3 раза в течение года. Существуют и противопоказания: миастения, нарушения свертываемости крови, общие заболевания в стадии обострения, прием лекарственных средств, хронические обструктивные заболевания легких, беременность и период грудного вскармливания, нежелательно проводить процедуру в первые дни менструального цикла. После применения ботокса и диспорта возможны следующие осложнения: обратимое опущение верхнего века, опущение бровей, двоение в глазах, отек век, болезненность в месте инъекции, головная боль, кровоизлияния или онемение в месте инъекции, аллергическая реакция.

Хирургический **лифтинг** или **подтяжка** лица бывает разной степени «тяжести». Круговая подтяжка лица и шеи — довольно длительная операция, которая длится 4–5 часов и требует общей анестезии (ингаляционного наркоза). Лифтинг отдельных зон лица, например лба и бровей, может выполняться под местной анестезией или внутривенным наркозом. В некоторых клиниках сейчас проводят операции по эндоскопическому лифтингу. Все хирургические манипуляции в таком случае производятся тонкими оптико-волоконными эндоскопами. Эндоскопы проводятся под кожу через 4–5 микроразрезов (длиной до 1 см), расположенных на волосистой части головы. Эндоскопический лифтинг, как правило, используется при подтяжке кожи верхней трети лица. Его можно применять для подтяжки и средней трети лица в случае минимального провисания мягких тканей. Круговая подтяжка лица и шеи поможет пациентам выглядеть на 7–8 лет моложе. Конечный результат во многом зависит от возраста паци-

ента, исходного состояния кожи, наличия сопутствующих заболеваний и вредных привычек, от особенностей образа жизни (работы, питания и т. п.). Те же факторы будут определять длительность омолаживающего эффекта после операции. Повторный лифтинг можно проводить с интервалами 5–10 лет. Терапевтические косметические процедуры значительно отдалают срок повторной операции. Мезотерапия, фотоомоложение, лимфодренажный массаж и маски закрепляют полученный результат на долгие годы и являются профилактикой повторного возникновения дефектов мягких тканей лица и глубоких морщин. Противопоказания для этой процедуры следующие: тяжелые заболевания внутренних органов, инфекционные заболевания, онкологические заболевания, нарушения свертываемости крови. И теперь о грустном — об осложнениях. После операции вы сможете наблюдать следующие неприятные явления: отек кожи лица и синяки, пигментацию кожи, временное выпадение волос вокруг разрезов кожи в волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование послеоперационных ран. Также при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов на коже возникают гипертрофические рубцы.

А теперь на одну чашу весов положите только что полученную информацию со всеми вытекающими последствиями, а на другую — 10–15 мин вашего драгоценного времени в день... И что перевесило?

Надеюсь, вы сделали правильный выбор и пожертвуете своим временем в пользу своей красоты.

## АЗЫ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Для сохранения красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда можно хорошо расслабиться.

Кремы будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу. Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж подруге (с условием, что завтра она сделает вам такой же массаж).

1. Для растягивания мышц шеи поднимите голову своей подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 1).



Рис. 1

**12 • • • Часть 1. Лифтинг для лица и шеи**

2. Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и продвигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (*рис. 2*).
3. Выполните те же действия с другой стороны.



Рис. 2

4. Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (*рис. 3*).
5. Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (*рис. 4*).
6. Большими пальцами нажимайте на виски (по 2–5 с) (*рис. 5*).
7. Сверху вниз надавливайте на грани носа своей подуриги, а также на его основание (*рис. 6*).



Рис. 3



Рис. 4





Рис. 5



Рис. 6

8. Массируйте кожу подруги над верхней губой и вокруг рта (*рис. 7*).
9. Нажимайте большими пальцами на лицо, а остальными пальцами — под нижней челюстью, начиная с середины и двигаясь к ушам вдоль челюсти (*рис. 8*).



Рис. 7



Рис. 8