

# СКОРО ЛЕТО!



ЕЛЕНА КОВТУНОВА  
Врач дерматовенеролог,  
косметолог, Член Общества  
Эстетической Медицины  
[WWW.KOVTUNOVA.COM](http://WWW.KOVTUNOVA.COM)

Кожа лица...От нее зависит наша красота и здоровье. Очень часто, не зависимо от возраста, мы не знаем, какой тип кожи имеем, и как правильно ухаживать за ней. Но это очень важный момент для ее сохранения, вне зависимости от того, какая она, нормальная, сухая или жирная.

**Закончились холода, наступила весна, а там уже и лето ждет своей очереди. Природа проснулась. Солнышко все чаще и чаще заглядывает в окно, радуя нас своим теплом. Все это повышает наш жизненный тонус и улучшает настроение.**

Что же делать, чтобы наша кожа заблестала во всей своей красе и предотвратить отрицательное воздействие ультрафиолета на эпидермис, чтобы взгляд на себя в зеркало также радовал, как и расцвет природы весной? После отопительного сезона и недостатка витаминов кожные покровы несколько теряют свой блеск, насыщенность водой, плотность. Как восстановить красоту нашей кожи? Для каждой возрастной категории свои подходы.

### ЮНЫМ

Юным созданиям следует обращать внимание на правильное очищение кожи, после чего наносить легкие увлажняющие кремы. При необходимости. Употреблять достаточное количество воды. Не менее 1,5-2,0 литров, избегая включения в пищевой рацион продукции быстрого приготовления, фаст фуда. И обязательно заниматься спортом. Наблюдая за обладателями светлой кожи, видишь их чрезмерное пристрастие к загару. Будьте осторожны, сохраняйте то, что дано вам природой. Обязательно используйте солнцезащитные средства со степенью защиты не менее 30. Не пребывайте под солнечными лучами в период высокого солнцестояния с 11.00 до 16.00 часов. Иначе в дальнейшем это приведет к быстрому фотостарению кожи, появлению сетки мелких морщин, выраженной пигментации, усилению сосудистого рисунка.

### ВЗРОСЛЫМ

В 30-35 лет компенсаторные возможности кожных покровов несколько снижаются, мимические морщинки в покое уже не разглаживаются, появляются тени носогубных складок, чуть темнеет кожа под глазами. Обладательницы сухой кожи ощущают недостаток ее плотности, насыщенности водой, а применение кремов уже недостаточно для поддержания кожи в отличном состоянии. Обратитесь к косметологу, чтобы разобраться: требуется ли добавлять к средствам для наружного применения какие-либо инъекционные методики. Важно понимать, что всегда на первом месте стоит профилактика: как болезней, так и старения кожи. Часто в связи со стрессами, курением, несбалансированным питанием, к 35-ти годам для поддержания кожи, объемов лица требуется присоединение инъекционных методик. Лучшим помощником для сияния кожи является биоревитализация препаратами на основе чистой гиалуроновой кислоты. Сейчас их большое количество, однако качество, время последействия на кожные покровы, различно. Отнеситесь к этому внимательно.

### ЗРЕЛЫМ

Ближе к зрелому возрасту и далее поддерживать кожу и объемы тканей лица в хорошем состоянии самостоятельно весьма непросто. Для уменьшения проявлений старения следует обращаться к докторам-косметологам. На сегодняшний день существует немало технологий для предупреждения птоза или опущения тканей лица, коррекции недостатков объемов тех или иных областей лица. Однако хочется сказать, что лишь сияющий, красивый, ровный цвет кожи лица придаст Вашему облику свежесть, молодость. К вышеупомянутой биоревитализации требуется добавлять процедуры, направленные на удаление пигментации, сосудистой сетки, сужения пор. Для этого есть пилинги и неагрессивные лазерные воздействия, помогающие предотвратить усиление пигментации кожи, либо уменьшить ее в период солнечной активности. Старайтесь избегать в летний период агрессивных воздействий, так как ультрафиолетовое воздействие может дать побочные эффекты.

В теплое время года, когда мы переходим на более открытую одежду, обратите внимание на невусы или родинки, особенно на те, которые находятся на открытых участках тела и подвергаются постоянному УФ воздействию. При наличии множественных невусов загар противопоказан, а если Вы видите, что родинка увеличилась в размере, изменила цвет - обязательно обратитесь за консультацией к врачу-дерматовенерологу. К сожалению, в последнее время количество злокачественных новообразований кожи только увеличивается, поэтому будьте внимательны!

В заключение хочется сказать, что хорошее состояние кожи, ее здоровый вид всегда притягивает взгляд и делает Вас привлекательнее. Здоровый образ жизни, уход, профилактика и коррекция появляющихся изменений кожи продлят Вашу привлекательность и сделают жизнь более насыщенной. Ухаживайте за собой и будьте счастливы!

