

# Разбираемся, что такое уход

Полки косметических магазинов переполнены тюбиками, баночками и бутылочками, а реклама постоянно напоминает, что кожа должна быть идеальной. Разбираемся, должно ли так быть, зачем ухаживать за кожей и можно ли этого не делать.

Фотографка: Таня Чайка

## Что вы узнаете

1. Для чего нужен уход за кожей.
2. Зачем ухаживать за кожей.
3. Чего ожидать от ухода.

## Зачем нужен этот курс

Каждая вторая россиянка **готова отдавать около 5000 Р в месяц за косметику**, а каждая шестая — 10 000 Р. За год получается 60—120 тысяч рублей. У мужчин косметика тоже набирает популярность: **уходовыми средствами пользуется каждый пятый мужчина в России**. Индустрия красоты растет каждый год. В 2020 году продажи косметических средств в России **увеличились на 1,2%** — до 3,42 млрд штук. Одни стоят наших денег, а другие только привлекают к себе внимание пустыми обещаниями, будь то мгновенное омоложение или исчезновение прыщей за одно применение.

Помочь с выбором может дерматолог или косметолог, но найти хорошего специалиста с медицинским образованием, который не будет навязывать лишние продукты и дорогие процедуры, непросто. При этом специалист не сможет прийти на помощь в магазине, когда вы стоите перед полками, заполненными баночками и тюбиками.

Разобраться, какое средство подойдет и не навредит, можно только с помощью доказательной медицины. Понимая строение кожи, ее потребности и функции, мы можем отсеять лишнее и неподходящее. Именно об этом и будет наш курс. Он поможет понять, есть ли смысл тратить свои деньги на косметику, а если есть — на что именно и сколько. При этом курс не заменит врача. Если у вас есть серьезные кожные заболевания, обратитесь к дерматологу. Специалист определит стадию заболевания и назначит лечение. А курс дополнит рекомендации доктора и поможет лучше понять, что и зачем он назначил. О том, как определить у себя кожные заболевания, когда идти к врачу и как выбрать надежного специалиста, мы поговорим дальше в курсе. Поэтому, если у вас есть подозрения, читайте седьмой урок.

Если с кожей все в порядке и вы чувствуете себя хорошо, за ней все равно нужно ухаживать. Дальше разберемся, зачем это нужно.

## **Что такое уход за кожей**

Уход за кожей — это набор процедур, которые улучшают внешний вид кожи и поддерживают ее здоровье. Здесь важно помнить, что навязанные медиа стандарты красоты не имеют

ничего общего с реальной кожей. В рекламе нам часто говорят о недостатках кожи, показывая идеал, обработанный в «Фотошопе». Но идеальная кожа встречается крайне редко: у звезд тоже бывают морщины и прыщи, расширенные поры и другие особенности.

Мы не будем применять слово «проблемы» к проявлениям, которые бывают и на здоровой коже: покраснениям, повышенной чувствительности, морщинам, периодическим прыщикам, черным точкам, расширенным порам и другим. Все это не обязательно указывает на наличие заболевания.

Еще здесь важно отметить, что «прыщи» и «прыщики» — не медицинские термины. Корректнее их называть высыпаниями, но для простоты в курсе мы будем называть их прыщиками.

Наш организм каждый день сталкивается с неблагоприятными факторами окружающей среды: солнцем, выхлопными газами, пылью, стрессом. Чем больше негативных факторов, тем сложнее поддерживать здоровье кожи. Но если знать потребности своей кожи, наладить свой образ жизни и научиться ориентироваться в косметических средствах, можно улучшить ее внешний вид и уменьшить вероятность проблем.

Ухоженная кожа — это увлажненная кожа, которая не вызывает дискомфорта. С такой кожей большую часть времени вы не ощущаете жжения, зуда, а покраснения или прыщики бывают редко и быстро проходят. Получается, задача ухода за кожей — улучшить и защитить то, что есть, и при этом не навредить. А не сделать так, чтобы ваша кожа была похожа на кожу в рекламе.

## Как понять, что норма, а что проблемы с кожей



**Зоя Константинова**  
дерматовенеролог

Если определенное состояние кожи было у человека на протяжении всей жизни и не доставляло ему дискомфорта, скорее всего, это норма. А если воспаление появилось недавно и не проходит на протяжении недели либо сопровождается болезненностью и неприятными ощущениями — это повод обратиться к врачу.

Еще один признак нездоровой кожи — эстетические дефекты, разноцветные лишай и гиперпигментация. То есть если кожа была ровной, а потом на ней появилась пятно — красное, белое, коричневое, — его стоит показать врачу.

То же самое и с родинками: если их стало больше, то это не значит, что вы заболели, но стоит показывать их онкодерматологу хотя бы раз в год.

Уходовые процедуры бывают домашними и салонными — в кабинете у дерматолога-косметолога.

**К домашнему уходу за кожей** относится ежедневное очищение, увлажнение, защита от солнца, а еще использование специальных средств, которые работают с особенностями, если они есть и беспокоят вас. Об этом мы поговорим во втором и третьем уроках.

При этом для здоровья кожи не обязательно иметь множество разных средств. Напротив, избыток косметики, неправильно подобранный уход или неверное применение может навредить — привести к зуду, красноте, жжению,

а также раздражению, шелушению и сухости. Об этом мы подробнее расскажем в третьем и четвертом уроках.

**Салонные процедуры в кабинете косметолога или дерматолога** должны проводить специалисты с глубокими знаниями о работе кожи, специальными аппаратами и средствами с высокой концентрацией ингредиентов. При этом салонный уход не заменит домашний, но некоторые процедуры могут стать дополнением. О них мы поговорим в шестом уроке.

В России легко нарваться на некомпетентного специалиста без медицинского образования и клинику без лицензии, получить некачественную услугу и навредить коже. Поэтому очень важно научиться отличать надежных специалистов от шарлатанов. О том, как это сделать, поговорим в седьмом уроке курса.

## **Зачем ухаживать за кожей**

За кожей можно и не ухаживать. К исключению можно отнести разве что солнцезащитный крем, который оберегает кожу от ожогов. При этом правильно подобранный уход за кожей уменьшает возникновение прыщиков, сокращает видимость морщин и расширенных пор, выравнивает цвет лица и помогает справиться с сухостью.

Иногда изменения заметны почти сразу — через несколько дней. Такое бывает, когда человек никак не ухаживал за кожей, а потом начал использовать базовый уход. А некоторым изменениям нужно больше времени. Например, чтобы уменьшить выраженность морщин, справиться

с прыщами и пятнами от них, может потребоваться не меньше месяца.

Вот зачем еще ухаживают за кожей.

**Для здоровья.** Генетическую предрасположенность к кожным заболеваниям не изменить, поэтому многие хронические заболевания кожи нельзя предотвратить. Но правильный уход, образ жизни и гигиена снижают риск заболеть.

Например, солнцезащитные кремы защищают от солнечных ожогов и обострения розацеа — красноты.

**Для уверенности в себе.** С хорошей кожей мы чувствуем себя более привлекательными. Уверенные в себе люди **легче получают повышение на работе** и завоевывают доверие окружающих. Уходовая косметика не сможет изменить форму носа или увеличить губы, но правильно подобранные средства улучшают внешний вид кожи и замедляют ее старение.

**Чтобы не тратить лишнего.** Чтобы ухаживать за кожей, вовсе не нужно держать целый шкаф косметики. Достаточно подобрать несколько средств, которые вам подходят. А еще, если правильно ухаживать за кожей, можно сэкономить на обращении к врачам и лечении.

## Итоги

1. Разобраться, какое средство вам подойдет и не навредит, можно только с помощью доказательной медицины. Понимая строение кожи, ее потребности и функции, мы можем отсечь лишнее и неподходящее.

2. Если у вас есть серьезные кожные заболевания, обратитесь к дерматологу. Специалист определит стадию заболевания и назначит лечение. Курс не заменяет врача, а дополняет рекомендации доктора и поможет лучше понять, что и зачем он назначил.
3. Уход за кожей — это набор процедур, которые улучшают внешний вид кожи и поддерживают ее здоровье, а не делают кожу идеальной.
4. За кожей можно и не ухаживать. Но правильно подобранный уход уменьшает возникновение прыщиков, сокращает видимость морщин и расширенных пор, выравнивает цвет лица и помогает справиться с сухостью.

## **Что дальше**

Разберемся, как работает и меняется с возрастом кожа.

Расскажем, какие бывают типы кожи, как определить свой и чем они отличаются от особенностей кожи.