

**РЕЦЕПТЫ МОЛОДОСТИ  
ОТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ**

Дорогие друзья!

Наш разговор о современной косметологии хотелось бы начать с прекрасной новости – молодость продлили! Всемирная организация здравоохранения официально пересмотрела существующие границы возраста. Теперь возрастная периодизация выглядит куда симпатичнее: «молодость» определена с 18 до 44 лет, «средним» считается возраст от 45 до 59 лет, «зрелость» сопровождает нас с 60 до 75 лет, затем приходит «старость» – до 90 лет, дальше – «долгожительство», верхней границы у которого нет.

С чем связаны эти перемены?

Продолжительность жизни постоянно растет, причем речь идет о жизни, во всех смыслах полноценной. Сегодня многие представители старшей возрастной категории, которым далеко за 70 и даже за 80, живут в полную силу, сохраняя способность радоваться каждому дню. Они активны, жизнерадостны, много путешествуют.

Люди среднего возраста тоже чувствуют себя совсем иначе, чем их сверстники лет 30 назад, и строят свои жизненные планы, исходя из этого нового мироощущения. Поэтому нас совсем не удивляет, когда первый ребенок появляется у женщины после 40, а мужчина становится счастливым отцом после 50.

Новый статус диктует соответствующий внешний облик. Часто сегодняшней 40-летней маме маленького ребенка нельзя дать больше 30. А если это не так – она почти наверняка будет искать возможность выглядеть моложе, чтобы чувствовать себя более комфортно в изменяющемся социуме. Аналогичная ситуация и с мужчинами, и с представителями старшего поколения, которые стремятся сохранить привлекательный внешний вид и хорошее здоровье как можно дольше.

Приятно отметить, что современная медицина, в том числе эстетическая, располагает значительными резервами для того, чтобы эти желания осуществить.

Ниже мы подробно рассмотрим все основные моменты, существенные для сохранения молодости и привлекательности. И безусловно, обсудим кое-что из последних трендов, касающихся поддержания общего здоровья, ведь именно состояние здоровья во многом определяет то, как мы выглядим.

# СОДЕРЖАНИЕ

Механика возрастных изменений.....	4
Темпы старения .....	6
Что такое морфологический тип старения?.....	7
Основы современного подхода к коррекции возрастных изменений .....	11
На первичной консультации .....	13
Изменить генетику – реально? .....	15
Один в поле не воин.....	17
Первая молодость .....	20
Вторая молодость.....	25
Выбираю аппаратные методы! .....	27
Быть в форме! .....	29
Третья молодость .....	31
А мужчинам это интересно?.....	34
Новый взгляд на контурную пластику.....	36
Азбука объемного моделирования.....	37
О нитевом лифтинге .....	40
Эволюция лазера.....	41
Новые тренды в аппаратной косметологии.....	44
Прощайтесь с «пестрой» кожей.....	45
За клеточными технологиями – будущее .....	47
P. S.....	50

### III МЕХАНИКА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Первое, на что стоит обратить внимание: современные подходы к коррекции возрастных изменений стали совершенно иными, чем 10-15 лет назад, я бы даже сказала, другой стала философия отношения к ним.

Давайте поговорим о **механике возрастных изменений**. Удобнее будет сделать это на примере лица – именно здесь наиболее ярко видны возрастные изменения, и по ним мы считываем воз-

раст человека – бессознательно, за доли секунды.

С точки зрения **анатомии** лицо имеет многомерное строение (рис. 1).

Основа – костный скелет, определяющий индивидуальность черт того или иного человека. Выше расположены мягкие ткани: мышцы, связки, глубокие жировые пакеты, поверхностный жировой слой. Наконец, покровная ткань – кожа, и мы видим и оцениваем только ее.

Однако на самом деле возрастные изменения про-

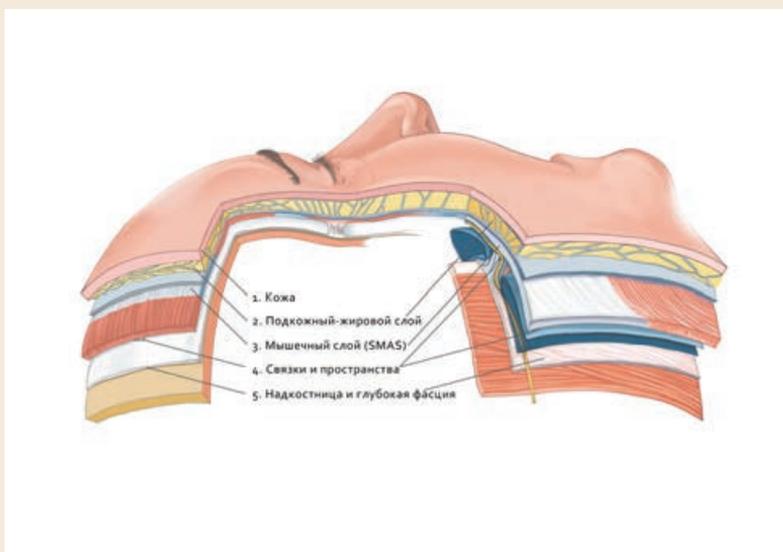


Рис. 1



Рис. 2

исходят **на всех уровнях**, даже на уровне **костной ткани**. Со временем ее объем и плотность меняются: происходит вымывание минеральных веществ, костная ткань рассасывается – и изначальные контуры и соотношения лица трансформируются (рис. 2). Изменение формы глазницы отражается и на форме глаз – они становятся меньше, и всей подглазничной зоны – она «проседает». Скулы уплощаются и теряют объем – лицо из «овала» превращается в «трапецию».

Следующий уровень возрастных изменений – **мягкие ткани лица**. В результате воздействия сил гравитации они начинают провисать. Этот процесс называется **гравитационным птозом**.

**Мышцы** теряют объем и силу, особенно те, которые тянут ткани вверх, – и улыбка, например, становится уже не легкой и открытой, а «растянутой».

**Жировые пакеты**, которые изначально располагаются практически у всех людей идентично, с годами претерпевают разные изменения – от их постепенной атрофии, когда лицо выглядит осунувшимся и усталым, до частичного смещения вниз. В этом случае лицо становится отечным, а контуры его «размываются».

Изменения наступают и в поверхностно расположенном жировом слое – **подкожно-жировой клетчатке**. Она может, например, истончаться в области висков, лба, щек, что со време-

нем приводит к возрастной скелетизации лица.

А что происходит с **кожей**?

Она находится во власти двух основных процессов – хроностарения и фотостарения, и они вызывают не идентичные изменения в коже.

**Хроностарение** предопределено генетически и зависит от количества прожитых лет.

Главные клетки кожи – фибробласты – теряют активность и способность адекватно синтезировать основные компоненты – коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту. Кроме того, с одной стороны, ухудшается микроциркуляция крови в коже, и она становится сухой, тонкой, бледной, с сероватым оттенком. С другой стороны, в результате нарушения дренажной функции могут возникать отеки, кожа выглядит дряблой, рыхлой.

**Фотостарение** определяется длительностью и интенсивностью воздействия ультрафиолетовых лучей и генетически обусловленной способностью кожи синтезировать пигмент меланин

для защиты от их губительного действия. Ультрафиолет запускает в коже каскад свободно-радикальных реакций, что ведет к необратимым изменениям, которые могут наблюдаться еще до появления признаков хронологического старения. Нормальная структура кожи меняется: она утолщается, грубеет, в ней формируются глубокие морщины, на отдельных участках лица могут появляться пигментные пятна.

Надо сказать, что негативные изменения, происходящие в коже при фотостарении, накладываются на процессы хронологического старения и тем самым ускоряют его развитие.

## ■■■ ТЕМПЫ СТАРЕНИЯ

То, какими темпами человек стареет, определяется в основном двумя группами факторов.

Первая группа – это генетические факторы, те, что мы получаем по наследству. Сюда относится тип кожи, наша конституция, гормональный статус, возможность реализации той или иной патологии.

Вторая группа – эпигенетические факторы. Это наш образ жизни, физическая активность, питание. К этой же группе относятся и экологические стресс-факторы. Например, на темпы старения жителей мегаполисов влияют постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, токсины, которые мы вдыхаем с воздухом, фаст-фуд и пр.

Можем ли мы повлиять на темпы старения, замедлив их? Однозначно – да. Мы можем повлиять на большую часть эпигенетических факторов. Большинство людей это понимают. Именно поэтому сегодня здоровый образ жизни – мейнстрим. Модно и разумно заниматься профилактикой, поддерживать хорошую физическую форму, получая адекватные нагрузки, правильно питаться.

Главное – не опоздать и осознать всю важность этого момента к 25-30, а не в 45 лет, например. Хотя по современной градации оба эти возраста относятся к категории «молодость», очевидно, что возможностей отодвинуть наступление возраст-

ных изменений в первом случае намного больше.

Интересно, что частично мы можем влиять и на генетику, о чем пойдет речь чуть позже.

### ■■■ ЧТО ТАКОЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП СТАРЕНИЯ?

Остановимся вкратце на такой интересной теме, как **морфологический тип старения**. Существует множество классификаций, но мы упростим задачу и рассмотрим только два диаметрально противоположных типа, присущих европейцам.

**Мелкоморщинистый** тип старения типичен для уроженцев Западной Европы. Для него характерна стабильность всех подкожных структур – возрастные гравитационные изменения выражены мало. Кожа, напротив, страдает значительно – с течением времени становится сухой, покрывается морщинами. Однако сохранившиеся контуры позволяют лицу оставаться эстетичным – и оно, несмотря на морщины, выглядит ухоженным и привлекательным. Такой тип

старения обусловлен массой факторов, включая особенности анатомического характера – более длинный и узкий овал лица по сравнению с российским типом, другие скулы и строение челюстей. Четкая артикуляция и выраженная мимика способствуют образованию большого числа мелких морщин. Сыграла свою роль и биологическая адаптация к среде обитания: климат в Европе более мягкий и теплый, с большим числом солнечных дней – и кожа исконных жителей этих мест, как правило, сухая и тонкая, почти нет подкожно-жировой клетчатки.

А что касается наших соотечественников? Нельзя сказать, что в этом смысле нам с вами слишком повезло. Скорее, наоборот. Наши лица, столь привлекательные в детстве и молодости своей приятной округлостью и милыми ямочками, с возрастом деформируются. Значительный объем мягких тканей, который под воздействием сил гравитации легко перемещается, провоцирует образование носогубных складок, дефор-

мирует овал лица (брыли, двойной подбородок). Такой тип старения называется **отечно-деформационный птоз** – к сожалению, именно он и развивается у большей части россиян.

Но не стоит расстраиваться, если от природы вам достался именно такой тип старения. Эстетическая медицина знает, что такой тип имеет не только недостатки, которые, к слову сказать, можно свести к минимуму, но и достоинства – на наших лицах почти нет мелких морщин, кожа плотная и дольше сохраняет упругость.

Кстати, при таком типе старения достаточно эффективны будут все общие рекомендации, касающиеся здорового образа жизни. У тех, кто следит за весом, правильно питается, не пренебрегает физической активностью, соблюдает режим сна и бодрствования, возрастные изменения наступают позже. Но рано или поздно они все равно становятся заметны.

### **С чего начинаются возрастные изменения?**

Возрастные изменения начинаются обычно в сред-

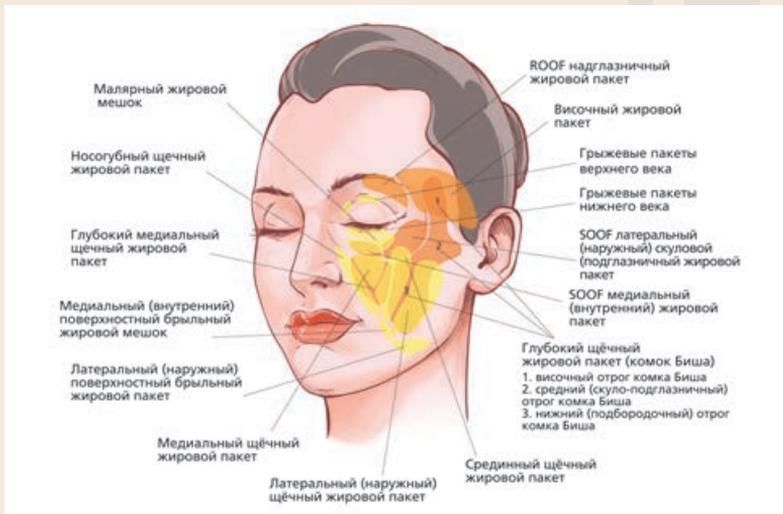


Рис. 3

ней трети лица – с постепенного рассасывания расположенного здесь глубокого жирового пакета (рис. 3).

Парадокс заключается в том, что этот процесс протекает исподволь, а изменения, им вызванные, становятся заметны как-то вдруг. Возможно, вам знакома такая ситуация: однажды утром, посмотрев в зеркало, вы обратили внимание – что-то не так. Первая мысль – устали или не выспались... Но и на следующий день ничего не изменилось. Что же произошло на самом деле?

Жировая ткань очень медленно, незаметно рассасывается и меняет свое положение, «сползая» вниз,

из-за чего носослезная борозда становится чуть длиннее, чем была (рис. 4).

Мелочь? А лицо сразу выглядит усталым и более возрастным.

Если в этот момент ничего не предпринять, борозда «выходит» за пределы подглазничной области, переходит на зону щеки, и негативные изменения становятся еще более заметны. В дальнейшем из-за «проседания» мягких тканей щек формируется носогубная складка, теряет четкость овал лица (рис. 5).

Ситуация усугубляется еще и тем, что все подкожные структуры и кожа имеют свои темпы старения. Но



Рис. 4

лицо выглядит гармонично и будет оставаться привлекательным только в том случае, если этот процесс происходит медленно, плавно, на всех уровнях примерно одинаково.

Именно **гармонизация всех маркеров возраста** и есть моя приоритетная за-

дача как врача-косметолога. Еще более продвинутой целью – перевести маркеры **в предыдущую возрастную группу** и гармонизировать их на этом уровне.

Возможно, кто-то из вас сейчас думает: зачем ставить такие глобальные задачи? Почему нельзя просто устра-



Рис. 5

нить проблему, которая раздражает, придает возраст, а об остальном «подумать завтра»?

Но давайте попытаемся найти ответ на вопрос – какого эффекта вы ждете? Вероятно, хотите выглядеть молодо и гармонично? Тогда, к сожалению, «здесь и сейчас» – это не выход! Когда коррекция проводится усеченно, «по запросу», лицо становится как бы составленным из пазлов разных возрастов. Такой человек вряд ли вызовет восхищение, скорее – недоумение.

Припомните, вы точно видели подобные лица, они часто мелькают на экранах телеканалов. Конечно же, это не тот результат, которого хочется достичь.

### **■■■ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Настоящие профессионалы мыслят на основании логики. А она подсказывает, что в первую очередь необходимо корректировать не следствие, а причину. К примеру, можно слегка

подтянуть кожу в **височно-скуловой зоне** по нужному вектору – и носослезная борозда сразу укорачивается, восстанавливаются первоначальные анатомические формы молодого лица. В большинстве случаев такого минимального вмешательства вполне достаточно и нет необходимости в коррекции самой носослезной борозды.

Данный пример – прекрасная иллюстрация современного подхода к коррекции возрастных изменений, который дает более естественные и гармоничные изменения. Мне и моим коллегам он очень импонирует, поскольку полностью совпадает с нашими эстетическими предпочтениями.

Возьмем другой пример. Стандартная ситуация: пациент обращается с просьбой убрать носогубные складки, которые его «старят». Признаю, что лет 15-20 назад именно это и было бы сделано. И результат был бы хорошим – но только для фото, не для жизни! Почему?

Дело в том, что наше лицо – живое, подвижное. Общаясь с окружающими,

человек выражает эмоции, он разговаривает, улыбается, хмурится, смеется, удивляется. Все это сопровождается определенной мимикой, или динамикой, при этом динамическая волна распространяется по тканям лица определенным образом, в зависимости от их плотности. Но если на этом пути встает «преграда» в виде, например, плотных филлеров в носогубных складках, естественная динамика лица нарушается. Возникает дисгармония, заметная со стороны. Поэтому сегодня такой локальной коррекцией мы не занимаемся, а выступаем за целостный подход и гармонию!

Еще одно интересное наблюдение. Согласитесь, мы оцениваем свою внешность в зеркале субъективно, или, если хотите, фрагментарно. Образно это можно назвать «синдромом зеркала заднего вида» – ведь глядя в него, мы реальную ситуацию в целом не видим. Мы уверены, что наша ключевая проблема – морщины в межбровье или у глаз, например. На самом деле это может быть что-то совсем иное – изме-

нившееся выражение лица, другой рисунок улыбки и прочие нюансы. Поэтому нет никакого смысла идти на поводу у пациентов, которые уверяют, что им необходимо откорректировать отдельно взятую локальную проблему. Здесь важно услышать и понять, чего ожидают они от коррекции в целом. Из их ответов на соответствующие вопросы выясняется, что чаще всего люди хотят выглядеть моложе, привлекательнее, снять с лица усталость, напряженность, следы негативных эмоций. Исходя из этого, специалист подбирает оптимальный алгоритм достижения цели для каждого конкретного случая. И вполне возможно, что коррекция морщин или носогубных складок не понадобится вовсе. А пациент при этом останется полностью доволен результатом и забудет о том конкретном маркере, который в свое время так сильно его раздражал.

Вообще, очень важно договориться с пациентом, что называется, «на берегу» – так, чтобы он понял и принял логику врача и мы стали

единомышленниками. Для этого существует **первичная консультация**, о которой здесь будет уместно рассказать подробнее.

### ■■■ НА ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Для начала хотим удивить тех, кто сейчас ждет пространственных профессиональных рассуждений: вся теория о том, как формируются маркеры возраста и почему, изложена выше. То, что происходит на первичной консультации, касается лично вас, вашей индивидуальности, вашей внешности.

Сначала вы получаете исчерпывающую информацию о состоянии своей кожи. Врач расскажет о том, какой тип кожи достался вам от природы, объяснит, какие изменения происходили с ней с течением времени, сделает прогноз на будущее. Анализ кожи проводится по многим параметрам, особое внимание мы уделяем текстуре. Помните поверхность фарфора: идеально гладкая, нежная, полупрозрачная – она выглядит очень красиво. Конечно, такой текстуры на коже

добиться невозможно – ее неровности, рельефы неизбежны. Но чем более однородной и плотной будет кожа, чем меньше окажется на ней цветковых и рельефных «шумов», тем выше ее светоотражающая способность и тем привлекательнее она выглядит.

Однако бывает и по-другому: текстура кожи нареканий не вызывает, а внешность при этом вас не особенно радует. Тогда имеет смысл вспомнить о многомерности лица. «Опускаемся» глубже – и врач объясняет, что происходит с теми тканями, которые расположены под кожей. Например, проблема может быть на уровне жировых пакетов. Процесс появления этих изменений напоминает историю глобальных перемен на планете Земля. Вы знаете, что сотни миллионов лет назад существовал единый сверхконтинент, расколовшийся впоследствии на несколько частей, постепенно отдаляющихся друг от друга. Аналогичная ситуация происходит и с мягкими структурами лица. Единое целое постепенно перестает быть

таковым, а отдельные сегменты отдаляются друг от друга и смещаются вниз.

Кроме того, каждый имеет индивидуальные особенности зубочелюстной системы, прикуса, определенную высоту скуловых дуг и массу других опорных параметров, которые, меняясь, могут значительно изменить и внешний вид.

Обо всем этом доктор рассказывает пациенту применительно к его конкретной ситуации, и в какой-то момент к человеку приходит осознание того, что именно с ним происходит, что ждет его в дальнейшем. И конечно, он задает самый естественный в такой ситуации вопрос: а можно ли что-то с этим сделать?

– Да! – отвечаем мы, специалисты. И переходим к обсуждению вариантов решения. Сначала рассказываем, как достичь максимального результата в данной ситуации. Однако план может получиться большим, требующим для осуществления значительных временных и материальных затрат.

Далее есть несколько вариантов развития собы-

тий. Если пациент согласен с нашим планом по всем пунктам, мы выполняем программу максимум – получаем в максимально короткие сроки максимально возможный результат.

Но так бывает не всегда. Если существуют те или иные обстоятельства, препятствующие выполнению полной программы, мы можем пролонгировать наш план либо сократить его. В этом случае очень важно правильно расставить приоритеты – ведь совершенно очевидно, что мы потеряем часть эффекта! На чем следует сосредоточиться? Что нужно сделать в первую очередь? И здесь задача врача – убедить пациента выбрать именно тот план действий, который даст наиболее заметный результат, а не уйти исключительно в работу с маркерами, которые человек нарисовал в своем воображении, глядя в «зеркало заднего вида».

Первичная консультация может длиться до полутора часов – это всегда откровенный и обстоятельный разговор, который, кстати, не всегда бывает прост.

Случается, трудно принять, что становишься старше и выглядишь иначе. Но, к сожалению, «поза страуса» никого не спасает, а лишь усугубляет ситуацию. И когда вы все-таки поднимаете голову, то видите: те проблемы, которые были на горизонте, теперь перед вашим лицом, а точнее – прямо на нем. Поэтому совет пациентам: ко всему происходящему относиться с позитивной точки зрения. Тем более что сегодня можно существенно отодвинуть наступление возрастных изменений.

### **■■■ ИЗМЕНИТЬ ГЕНЕТИКУ – РЕАЛЬНО?**

Мы привыкли думать, что генетические факторы, которые в том числе определяют темпы старения, это некая константа, и нам ничего не остается, как примириться со своей наследственностью. Но, оказывается, это не совсем так.

Безусловно, есть факторы, изменить которые мы не можем. Например, если вспомнить о многомерном строении лица, то каждый из анатомических слоев запрограммирован генетически.

Так, форма лицевого скелета во многом определяет и индивидуальные особенности нашей внешности, и морфологический тип старения. По наследству передается нам и состояние соединительной ткани. Бывает, и связки, и кожа хорошо растягиваются, но плохо сокращаются. У таких людей возрастные изменения наступают раньше и прогрессируют быстрее: связки теряют упругость, провисают и уже не могут удержать ткани – глубокие жировые пакеты, подкожно-жировой слой, кожа – все устремляется вниз.

Можно ли что-то сделать в данном случае? К сожалению, с точки зрения генетики эту проблему не решить. Но мы можем улучшить ситуацию, действуя на уровне нутрицевтики, – восполнять в организме недостаток необходимых ему компонентов, способствующих оптимальному функционированию соединительной ткани. Это могут быть биодобавки-хондропротекторы или натуральное заливное из птицы, или рыбы, или мяса, содержащее достаточное

количество хрящевой ткани. Употребление таких блюд 2-3 раза в неделю – хороший способ, позволяющий укрепить связочный аппарат.

И все же мы можем говорить о том, что изменить генетику – реально. Развитие хронических заболеваний также относится к генетическим факторам, и здесь наша сфера влияния значительно расширяется.

Очевидно: любое хроническое заболевание, особенно декомпенсированное, не украшает человека. Если глаза – зеркало души, то кожа – зеркало, отражающее состояние здоровья всего организма.

Любой длительный сбой в его работе – будь то эндокринная патология, заболевания желудочно-кишечного тракта, проблемы с почками и пр., – и кожа сразу становится бледной, сухой, атоничной – «больной». Как следствие, появляются признаки преждевременного старения.

Выход – профилактика и ранняя диагностика заболеваний. И здесь трудно переоценить важность принятого у нас в компании междис-

циплинарного подхода. Мы работаем коллегиально – с врачами семейной медицины, стоматологами, пластическими хирургами. То, что доктора всех специальностей находятся рядом – в одном комплексе клиник, – очень облегчает наше взаимодействие и работает в интересах пациента. Мы всегда можем собраться на консилиум и принять решение вместе.

В случае с общими заболеваниями события обычно развиваются по определенным сценариям.

Нередко пациенты, которые обращаются к нам впервые, имеют не только возрастные изменения, но и какие-то хронические заболевания. Они об этом знают, но лечением всерьез не занимались. В этом случае следует объяснить, что эффект от косметологических процедур окажется намного более выраженным, если общее заболевание будет вылечено или компенсировано. Поэтому, если пациент не возражает, мы подключаем к работе специалистов семейной медицины.

Другой вариант, когда пациент приходит к нам после лечения заболеваний, серьезно подорвавших его здоровье. Все страшное позади – и человек с оптимизмом смотрит в будущее, хочет выглядеть лучше, моложе. Я всегда рада помочь таким пациентам, но, к сожалению, протоколов, где было бы прописано, какие косметологические процедуры им показаны, а какие нет, не существует. Лечащий врач либо разрешает все, либо все запрещает. И мы снова обращаемся к коллегам – гинекологам, онкологам, эндокринологам. На этот раз наша задача – детально проанализировать каждую конкретную ситуацию и назначить пациенту именно те процедуры, которые гарантированно принесут ему только пользу.

Наконец, бывает, что в процессе взаимодействия с пациентом по косвенным признакам врач-косметолог может заметить у него предрасположенность к возникновению того или иного общего заболевания. Тогда консультация врачей семейной медицины и назначен-

ные ими профилактические мероприятия позволяют предупредить развитие болезни – и, кстати, это наглядный пример того, что на генетику можно влиять.

### ■■■ ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН

Коль скоро речь зашла о командной работе, не могу не поделиться с вами несколькими интересными примерами сотрудничества с коллегами – специалистами разных медицинских направлений.

Помню, как на первичную консультацию к нам обратился пациент с обычной целью – достичь позитивных изменений внешности. Все бы хорошо, если бы не его ортодонтическая патология – глубокий прикус. Возрастных изменений еще не было, но прогноз для нас был очевиден: раннее появление носогубных и губоподбородочных складок при таком прикусе – явление неизбежное. Пациент об этом что-то слышал, обращался за советом к своему стоматологу, а тот уверил, что незначительная коррекция вроде установки двух имплантатов

решит его проблему полностью. В такой ситуации было не слишком-то легко переубедить человека. Сначала пришлось максимально аргументированно объяснить, что таким способом ситуацию не исправить, да и косметологические методы сами по себе принципиально картину не изменят. Выход – ортодонтическое лечение. Пациент, согласившись выслушать альтернативное мнение, обратился к нашим коллегам – стоматологам, которые подтвердили, что именно ортодонтическое лечение даст заметный и стабильный эффект. Предложенный нами вариант лечения был, безусловно, более длительным и дорогостоящим, но пациент осознанно выбрал именно его. Результат же полностью соответствовал нашему прогнозу: за счет коррекции прикуса мы достигли существенных и долгосрочных позитивных изменений внешности, а косметологические процедуры стали завершающим аккордом.

Еще один интересный пример. Возможно, вы знаете, что лица людей – всех

без исключения – немного асимметричны. Чаще всего это совсем незначительная асимметрия, которая глазом не воспринимается. Однако есть лица, на которых асимметрия весьма заметна. Как правило, такие пациенты в первую очередь обращаются за помощью к нам, врачам-косметологам. К сожалению, наши возможности в этом смысле ограничены. В принципе, вполне реально скамуфлировать такой дефект филлерами, но это будет эффект «здесь и сейчас», поскольку асимметрия имеет тенденцию постоянно прогрессировать с возрастом, когда начинает проявляться птоз. Здесь на помощь приходят остеопаты и неврологи. Безусловно, эти специалисты должны иметь очень высокую квалификацию и опыт в решении таких задач. Лечение, которое назначают мои коллеги, значительно улучшает ситуацию.

Помните, мы говорили о важности гармонизации маркеров возраста? Бывает, пациенты очень тщательно следят за своей внешностью, постоянно ухаживают за лицом – оно выглядит

молодым и свежим. Однако походка из-за возрастных проблем с суставами меняется не в лучшую сторону, создавая эффект дисгармонии. Здесь мы советуем вспомнить о здоровом образе жизни, то есть о ваших собственных инвестициях в свое здоровье, и обратиться за помощью к нашим коллегам – ортопедам, остеопатам, неврологам знают, как вернуть походке былую легкость. Это еще один пример, иллюстрирующий результат комплексного подхода к проблемам пациента.

Мы с коллегами – врачами-косметологами – можем привести десятки примеров совместной работы с гинекологами, эндокринологами, ЛОР-специалистами и многими другими. Что касается пластических хирургов – мы находимся с ними в постоянном контакте. Не ошибусь, если скажу, что наше сотрудничество дает эффект синергии.

Пластический хирург может пригласить косметолога уже на первичную консультацию пациента, чтобы вместе обсудить подготовку к операции и курс восстано-

вительных косметологических процедур. Такая тактика оптимизирует непростой реабилитационный период и улучшает общий результат операции.

Все может происходить в зеркальном отражении – когда выраженные возрастные изменения, с которыми пациент впервые обращается к косметологу, требуют хирургической коррекции.

С другой стороны, и с постоянными пациентами рано или поздно мы приходим к осознанию того, что наши возможности исчерпаны, кардинальных перемен достичь невозможно. В таком случае обсуждается возможность визита к пластическому хирургу. Иногда параллельно решаются сразу две задачи: одна – с помощью хирургии, например удаление избытков кожи, а вторая – косметологическая – допустим, лечение купероза или устранение пигментных пятен. Тогда совместно с хирургами мы выстраиваем оптимальный алгоритм действий. И конечно, получаем максимальный результат.

Бывает, пациент как бы «готов» пойти к хирургу,

мечтает о переменах, но что-то все время его останавливает. Кажется, что визит к хирургу откладывается по совершенно объективным причинам! Однако понятно: это психологический барьер, ведь очень непросто сделать такой шаг. В данной ситуации я просто предлагаю пойти на консультацию вместе с ним – так пациент чувствует поддержку, которой ему не хватало.

С другой стороны, в таком составе – косметолог, пациент и пластический хирург – легче взаимодействовать. Мы находимся в «одном поле», можем обсудить все детали. Например, я задаю вопросы, о которых пациент забыл от волнения или просто не знал, что это важно для него. Иногда полученная информация требует «перевода» с сугубо «хирургического» языка на тот, который за время нашего общения стал хорошо знаком пациенту. В результате предстоящий путь становится понятным, как хорошо проработанный штурманом маршрут автомобильной гонки. И тревога уходит – ведь мы точно зна-

ем, что ожидает за каждым из поворотов! Это важно, поскольку позитивный психологический настрой – залог успешного лечения!

А теперь давайте поговорим о том, как проявляются возрастные изменения в разных возрастных группах и какие способы коррекции и почему предлагает сегодня современная эстетическая медицина.

### ■■■ ПЕРВАЯ МОЛОДОСТЬ

У большинства молодых людей **до 30 лет** нет никаких проблем с кожей. Наша цель в данной возрастной группе – поддержать и максимально пролонгировать механизмы саморегуляции. Поэтому нам с вами нужны процедуры, поддерживающие кожу в здоровом состоянии, а именно адекватный дренаж и увлажнение.

Например, отличный вариант решения – вакуумный массаж на аппарате **Skintonic**. Он хорошо работает на улучшение микроциркуляции крови в тканях и восстанавливает нарушение оттока лимфы. Лимфатические сосуды и узлы располо-

жены очень близко к поверхности кожи, и, воздействуя на них с помощью вакуума, можно эффективно «прочистить» их. Процедура лимфодренажа улучшает циркуляцию лимфы в организме, соответственно быстрее выводятся шлаки, освобождается пространство для притока питательных веществ из крови. Воздействие на кожу производится специальными насадками – ощущения во время процедуры очень приятные; вообще, это прекрасное сочетание удовольствия с пользой.

Достаточно нескольких процедур – и лицо выглядит посвежевшим, отдохнувшим. Исчезают отеки, кожа становится гладкой, приобретает здоровый цвет. В среднем процедуры проводятся 2-3 раза в неделю. Курс составляет 8-12 процедур, и здоровым молодым людям я рекомендую повторять его 2-3 раза в год.

Представителям самой молодой возрастной категории также можно рекомендовать **оксипилинг**. Он позволяет поддерживать кожу в тонусе. Процедура основана на использовании пото-

ка взвешенных частиц газа и жидкости, которые «разгоняют» до сверхзвуковой скорости и направляют на кожу. Мощная реактивная струя легко, мягко и в то же время тщательно очищает кожу, отшелушивает ороговевшие мертвые клетки. Оксипилинг обеспечивает эффективный лимфодренаж, улучшается кровообращение в тканях, что приводит к устранению отеков. Это также хорошая возможность снять чувство «тяжести» и подтянуть кожу век.

В клиниках МЕДИ мы осуществляем эту процедуру на аппарате **Jet Peel**. В качестве газа используются медицинский кислород, в качестве жидкости – физраствор. Можно усилить эффект, добавив лечебный коктейль, – получится своеобразная безыгольная «мезотерапия». Сама по себе процедура достаточно приятна по ощущениям, после нее не ощущается ни шелушения, ни отечности.

Вы уже знаете, что на состояние нашей кожи влияет такой эпигенетический фактор, как экология. Загрязненный воздух, перепады температур, солнечное из-

лучение – под воздействием этих и других явлений в клетках кожи начинаются окислительные реакции, приводящие к образованию свободных радикалов, которые, в свою очередь, становятся причиной появления морщин, пигментных пятен, тусклости и прочих неприятностей. Причем происходит это вне зависимости от возраста. Что делать? Как убедить кожу?

Самым эффективным средством для борьбы со свободными радикалами являются антиоксиданты, большинство из которых – витамины.

Так что имеет смысл дополнить программу периодическими курсами процедур **мезотерапии** – она обеспечивает доставку необходимых веществ непосредственно в средний слой кожи (мезодерму). В состав питательного «меню» чаще всего входят витамины, микроэлементы, аминокислоты, ферменты, антиоксиданты, эмбриональные препараты. То есть все те вещества, которые способны качественно изменить состояние кожи. Они стиму-

лируют обменные процессы, реконструируя структуру кожи изнутри, разглаживая морщины, восстанавливая ее тонус и упругость, возвращая ей здоровый вид.

Именно этот эффект – «свежего» лица – вы заметите в первую очередь. После интенсивного курса результат сохраняется 6-8 месяцев – в этот период можно проводить поддерживающие процедуры минимум 1 раз в месяц. Далее интенсивный курс рекомендуется повторить.

Как правило, для подавляющего большинства молодых людей перечисленных мероприятий совершенно достаточно.

При необходимости можно заняться «тюнингом» – например, добавить какие-то естественные рельефы, если у пациента они недостаточно выражены от природы. Или, скажем, выполнить эстетическую коррекцию губ, сделав их чуть более выразительными (рис. 6). Чуть позже мы поговорим о том, какими средствами коррекции в этой области располагает современная косметология. А здесь хочется обратить



Рис. 6

ваше внимание на другой момент. Как специалисты, мы сторонники физиологичных и гармоничных изменений. Безусловно, губы «делают» лицо. И внешность иногда действительно становится более интересной, если слегка приподнять кончик носа – так, чтобы губы «заиграли» на лице.

Но мы никогда не пойдём вслед за такими бьюти-трендами, как излишне пухлые губы или те же «губы-осьминожки». Наша задача – убедить пациентов руководствоваться понятиями эстетики и здравого смысла.

Бывает, на совсем ещё молодых лицах мы видим заметные морщинки – например, между бровями, или у наружных уголков глаз, или вокруг рта – у тех, кто много

хмурится, имеет привычку щуриться или много смеется и гримасничает. Это так называемые мимические морщины, возникающие на фоне избыточной активности некоторых мышц лица. Конечно, внешность такие морщины не украшают, более того, в ряде случаев слишком активная мимика может спровоцировать гипертонус – состояние, характеризующееся аномальным напряжением мышц. Гипертонус может сопровождаться целым набором неприятных ощущений, вплоть до головных болей.

Лучший способ справиться с этой проблемой – **ботулинотерапия**. Под действием очищенного и ослабленного нейротоксина ботулина А напряжение ги-

пертоновых мышц ослабляется, снижается двигательная активность мышц лица в целом. Мимика становится мягче, что делает лицо более спокойным и привлекательным. Морщины разглаживаются сами по себе, и поверхность кожи становится ровной и гладкой.

Наконец, вкратце остановимся на тех проблемах, которые могут серьезно осложнить жизнь молодых людей, хотя к возрастным изменениям это отношения не имеет.

Жирная или комбинированная кожа со склонностью к высыпаниям – достаточно распространенное явление среди молодежи. Визуальные проявления этой особенности – юношеские угри (акне).

Методы лечения зависят от выраженности заболевания. Иногда требуется назначение антибиотиков, системных ретиноидов – тогда мы привлекаем к лечению врачей семейной медицины, которые проводят диагностику и лечение заболеваний, являющихся катализаторами угревой болезни. Затем подключаемся мы, специалисты эсте-

тической медицины. А если заболевание диагностировано на начальных стадиях, то справляемся с проблемой самостоятельно – с помощью средств наружного применения и процедур лазерной и фототерапии, о которых мы подробно поговорим позднее. Во всех случаях мы получаем очень хорошие результаты. Бывает, человек приходит к нам с очень тяжелой формой акне, а через 2 года его не узнать: остаются лишь следы высыпаний, едва заметные только при определенном освещении. Во всех остальных случаях это совершенно чистое лицо и, что очень важно, позитивный эмоциональный статус.

Пациенты с такими заболеваниями чаще всего невротизированы своим состоянием, они не могут вести полноценную социальную жизнь, почти все время проводят в социальных сетях и игнорируют реальный мир.

Понятно, что они нуждаются не только в лечении основного заболевания. Им необходима психологическая помощь. Зачастую параллельно с лечением кожи

им назначаются успокаивающие препараты. Если есть необходимость и пациент не возражает, мы направляем его к психотерапевту. Таким образом, мы разрываем порочный круг «высыпания – невроз – высыпания». И для меня большое счастье видеть, когда на фотографиях «до» и «после» лечения у пациента не только значительно улучшилось состояние кожи, но и полностью изменилось выражение лица.

### ■■■ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Если начинать ухаживать за кожей еще до наступления возрастных изменений, лицо надолго остается молодым, естественным, свежим. Сохраняется прекрасный тургор кожи, нет никаких следов птоза. Сегодня ко мне приходят пациенты, возраст которых даже мне, врачу, определить сложно. Например, человеку 35, а реально он выглядит на 10 лет моложе.

Такова тенденция последних пятнадцати лет – и связана она с тем, что именно за эти годы понятия здоровье, молодость, красота

стали приоритетными в нашей жизни. Можно сказать, это молодежный тренд. Если человек с самого начала вступления во взрослую самостоятельную жизнь следит за собой, за своим здоровьем, правильно питается, уделяет внимание физическому развитию, занимается домашним уходом за кожей и получает профилактические профессиональные процедуры – возрастные изменения будут существенно отсрочены.

Средний возраст этой группы от 30 до 40 лет – и сегодня им можно дать те же самые рекомендации, что и предыдущей категории.

Однако здесь уже достаточно ярко может проявляться дегидратация кожи, т. е. ее обезвоживание. Она может быть вызвана двумя группами причин – неадекватное увлажнение и (или) трансдермальная потеря жидкости, своего рода «испарение». Здесь «королевой» терапии кожи будет **биоревитализация**.

Биоревитализация – инъекционная методика, можно сказать, это «усиленная» мезотерапия. Вы уже знае-

те, что в качестве активных препаратов мезотерапии используются коктейли с витаминами, минералами, аминокислотами. В случае же с биоревитализацией главным активным компонентом является **гиалуроновая кислота** – прекрасный природный увлажнитель и естественная составляющая кожи. Кожа, лишенная влаги, теряет свою эластичность и качество. Ее можно сравнить с сухим суглинком. Что можно с ним сделать? Создать на такой почве точно не получится. Но если добавить в суглинок точно рассчитанное количество воды, мы получим глину – нежный, эластичный материал, из которого можно создавать любые самые сложные формы – и они будут полны изящества. То же самое происходит с кожей: будучи правильно увлажненной, она благодарно откликнется на любые процедуры – и результат будет заметным и продолжительным.

Сегодня производители предлагают широкий выбор биоревитализантов. С одной стороны, это классические монопрепараты,

содержащие только гиалуроновую кислоту, они всегда востребованы. С другой стороны, рынок постоянно пополняется «композитными» новинками, имеющими в составе, кроме гиалуроновой кислоты, аминокислоты, пептиды и пр. Это расширяет наши возможности, позволяет подобрать препарат, который максимально эффективно решит проблемы конкретной кожи. Таким образом, у каждого препарата, помимо основной функции – увлажнения, есть еще и своя узкая ниша, своя «фишечка». Один повышает тонус капилляров и эффективно борется с куперозом, другой «стирает» пигментные пятна, третий обладает противоотечным действием.

Все препараты прекрасно работают в сочетании с другими терапевтическими методами, потенцируя эффект; и ниже, останавливаясь на тех или иных процедурах, мы еще будем говорить об этом.

Еще одна современная тенденция – все производители идут по пути создания препаратов пролонгированного действия. Например,

раньше следовало выполнять процедуры в среднем 1 раз в неделю, иначе просто невозможно было получить накопительный эффект. Сейчас – с новыми пролонгированными препаратами – достаточно делать процедуру 1 раз в 3-4 недели. И эффекты – увлажнение, упругость, эластичность, цвет, сияние – сохраняются длительное время.

### ■■■ ВЫБИРАЮ АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ!

Это позиция, которой в настоящее время придерживаются все больше пациентов. Выбор в пользу аппаратных методик определяется, как правило, соотношением эффективности / дискомфорт во время процедуры / сохранение социальной активности. Это достойная аргументация. Тем приятнее сообщить вам о том, что в настоящее время спектр аппаратных процедур существенно расширился.

В первую очередь следует уделить внимание **ультразвуковой терапии**. Ультразвук давно и активно используется в медицине. Кто из вас не был на УЗ-исследо-

вании? Наверняка многие получали лекарственный ультразвукофорез в отделении физиотерапии, а кто-то уже делал ультразвуковой SMAS-лифтинг.

Ультразвук обладает уникальными физиотерапевтическими свойствами: под действием механического и теплового эффектов ультразвуковой волны увеличивается проницаемость клеточных мембран, усиливаются обменные процессы, улучшается микроциркуляция крови в тканях.

Тип воздействия и глубина проникновения «зашифрованы» в параметрах ультразвука.

Немного физики: глубина проникновения в кожу определяется частотой ультразвука, и это обратно пропорциональная зависимость. Чем меньше частота, тем глубже проникновение. И наоборот – чем она выше, тем более поверхностно действует ультразвук.

По традиции, в косметологии используют УЗ с частотой 3 МГц, и это соответствует проникновению на 1 см.

Уникальность аппарата немецкой компании IONTO

COMED, на котором мы проводим процедуры, состоит в одновременном использовании разночастотного ультразвука. Именно это позволяет получить эффект локального динамического массажа (LDM-массаж).

Аппарат оснащен двумя манипулами. Манипула для работы по лицу генерирует частоты 3 МГц и 10 МГц и проводит УЗ на глубину 0,3-1,0 см. Манипула для работы по телу соответственно 1 МГц и 3 МГц и обеспечивает проникновение на 1,0-3,0 см. Обе дают эффект локального динамического микромассажа на тканевом и клеточном уровне. Так, с одной стороны, мы получили возможность проработать поверхностные слои кожи, что дает более быстрый видимый эффект от процедуры. С другой стороны, мы можем решать проблемы даже на уровне подкожно-жировой клетчатки.

Свойство ультразвука активно проникать в глубь ткани мы используем, нагружая его специальными низкомолекулярными препаратами, вводим их в кожу методом

ультрафонофореза, что еще более повышает эффективность процедуры. По нашим наблюдениям, максимальный эффект омоложения дают швейцарские клеточные препараты серии Cell Cosmet.

Если нет выраженной возрастной деформации, птоза и избытков кожи, в основе омолаживающей стратегии должны быть процедуры, направленные на стимуляцию синтеза коллагена.

К таким относится, например, **RF-лифтинг**.

Воздействие на кожу электромагнитного поля высокой частоты – 4 МГц – вызывает интенсивные колебательные движения молекул, что приводит к глубокому нагреванию кожи – до 42-43 (и более) градусов. В результате нагрева происходят специфические превращения коллагена: жизнеспособные волокна сокращаются, нежизнеспособные – разрушаются, что приводит к активации фибробластов и запускает синтез нового коллагена.

Процедура в нашей клинике осуществляется на **аппара-**

**те 3-MAX.** Он оснащен манипулами для работы по лицу и телу двух типов – с использованием вакуума и без него. Мы выбираем вариант лечения в зависимости от конкретной ситуации. Допустим, в случае высокой проницаемости сосудистых стенок, когда при воздействии легко образуются синяки, мы используем манипулу без вакуума. При этом ощущается интенсивное тепло, но дискомфорта не возникает. Для работы по телу всегда используется вакуум: сначала с его помощью выполняется лимфодренаж, а затем мы переходим к прогреву тканей.

Курс процедур позволяет достичь заметного результата: состояние кожи существенно улучшается, она подтягивается, становится более плотной, улучшается ее тонус. А вместе с этим уменьшается выраженность носогубных складок, улучшается овал лица. Работа по телу дает более четкие контуры фигуры – подтягиваются ягодичцы, уменьшается живот, исчезают жировые ловушки.

## ■■■ БЫТЬ В ФОРМЕ!

Когда мы говорим о коррекции фигуры, то имеем в виду не только возрастные изменения. Тенденции последних лет свидетельствуют: возраст, в котором женщина становится матерью, существенно изменился. А чем старше женщина, тем сложнее ей после родов восстановить прежние формы. Целлюлит, стрии, жировые ловушки, лишний вес – эти и другие неприятности способны всерьез омрачить счастье материнства. Масса проблем может возникать и при значительной потере веса любой этиологии и в любом возрасте – в этом случае телом обязательно нужно заниматься, и всерьез.

Работа начинается с общих рекомендаций по здоровому образу жизни – рациональное питание, дозированная физическая нагрузка, возможно, – дополнительные обследования узких специалистов. Параллельно мы восстанавливаем дренажную функцию кожи – без этого любая программа омоложения будет мало эффективной.

Хотите еще один образный пример? Представьте, у вас есть платье – красивое, любимое, но одно. Оно успело немного запачкаться и помяться, а выглядеть в нем все равно хочется только на 5+. Что делаем в первую очередь? Правильно – стираем! И только потом – гладим. Согласны? Так же надо поступать и с кожей. Сначала дайте ей освободиться от накопленных токсинов и отечности, задышать, получить необходимые питательные вещества и микроэлементы. А потом уж требуйте от нее хорошо выглядеть, быть сияющей и бархатистой.

Для решения данной задачи идеально подходит уже упомянутый Skintonic. Однако он не может решить всех проблем, ведь он «умеет работать» только с кожей и подкожно-жировой клетчаткой. Зачастую этого недостаточно, есть необходимость привести в порядок и мышцы. Для этого мы подключаем другие аппаратные методы, тот же RF-лифтинг, например. Прекрасным дополнением служат инъекционные методики.

Отдельно стоит рассказать о процедуре биостимуляции. В чем ее суть? Под воздействием **электрического поля** в тканях активизируются естественные физиологические процессы и начинается своеобразная «тренировка». Воздействие происходит последовательно на кожу, подкожно-жировую клетчатку и мышцы. Это отличная возможность «подтянуться» после родов – улучшаются обменные процессы, уходит отечность, жировые отложения уменьшаются, явления целлюлита исчезают. Процедура выполняется на аппарате **Futura Pro** и продолжается около получаса. В это трудно поверить, но она может быть приравнена к трем часам интенсивной индивидуальной тренировки! Впечатляет? Однозначно. Не говорю уже о том, что вряд ли кто-то, кроме профессиональных спортсменов, в принципе сможет тренироваться 3 часа подряд!

Таким образом, можно достаточно быстро и комфортно восстановить эстетику рельефов тела. Для того чтобы результат был

стабильным, рекомендуется провести курс не менее 15-20 процедур.

Кстати, в меню аппарата есть и программы работы по лицу – данная процедура особенно эффективна для тех пациентов, лица которых склонны к отечности, – изменения к лучшему становятся заметны очень скоро.

А что касается противопоказаний? По сути, они делятся на две группы. Первая – общие противопоказания для всех аппаратных методик: отсутствие острых простудных, инфекционных и воспалительных заболеваний, а также хронических – в стадии обострения или декомпенсации.

Вторая группа противопоказаний – частные. В нашем случае они относятся к процедурам, связанным с воздействием на организм электрического тока или электромагнитного поля, то есть и биостимуляция, и RF-метод. Обратите внимание: категорически запрещается проведение таких процедур пациентам с искусственными водителями ритма, а также тем, кто име-

ет в теле большие металлические конструкции.

### ■■■ ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ

А что можно рекомендовать пациентам, которые впервые обратились к услугам врачей-косметологов тогда, когда те или иные маркеры возраста уже очевидны? В первую очередь речь идет об изменениях в средней трети лица, о которых упоминалось выше. Визуально это усталое лицо с начальными проявлениями деформации и намекающимися носогубными складками (рис. 7).

Как правило, появляются такие изменения в возрастной группе старше 40 лет. В этой ситуации снова выру-

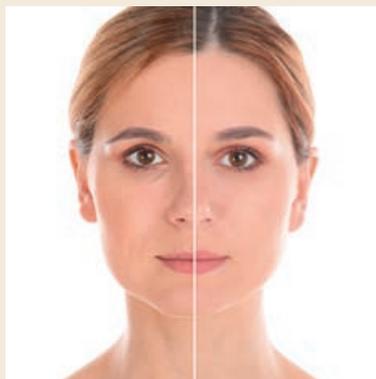


Рис. 7

чают аппаратные методы – те, которые дают выраженный эффект лифтинга.

В этом контексте уместно обратить внимание читателей на **ультразвуковой SMAS-лифтинг**.

SMAS (от английского Superficial Muscle Aponeurotic System) – это мышечно-апоневротический слой тканей лица, состоящий из мышц, коллагеновых и эластиновых волокон, расположенный условно между подкожно-жировой клетчаткой и мышцами (рис. 8).

Именно он не дает коже провисать, образно говоря, служит ее каркасом.

Именно на этот слой и воздействует фокусированный ультразвук (HIFU). Он точечно и эффективно прогревает SMAS, что приводит к его резкому сокращению и, как следствие, – выраженному эффекту лифтинга. Необходимая для достижения результата температура рассчитана опытным путем и в точках воздействия достигает 60-65 градусов.

Для выполнения данной процедуры мы используем аппарат Liftera. Он оснащен двумя манипулами. Линейная манипула позво-

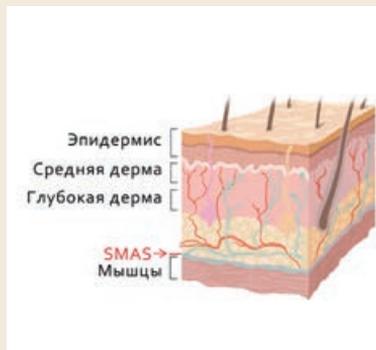


Рис. 8

ляет достаточно быстро и максимально эффективно обрабатывать большие и ровные участки кожи (например, область щек). Для обработки деликатных зон используется уникальная манипула-ручка Pen Туре. Она является анатомически адаптивной и позволяет обрабатывать сложные зоны, в частности зону вокруг глаз. Кожа в этой зоне очень тонкая, нежная – и любые нарушения в ее структуре особенно заметны. Кстати, следует сказать, что и данный метод, и все другие терапевтические способы коррекции будут эффективны только при небольших избытках кожи и отсутствии грыж.

Глубина проникновения ультразвука может ва-



Рис. 9

рывать от 1,5 мм (для работы с кожей) до 3 мм или 4,5 мм для работы со SMAS. Выбор обусловлен индивидуальной толщиной кожи, степенью выраженности подкожно-жировой клетчатки, и задача врача – четко отследить этот момент.

Несмотря на то что мы работаем в глубоких слоях лица, процедура не сопровождается значительными болезненными ощущениями. Практически полностью отсутствует и период восстановления – на 2-3 день может наблюдаться небольшой отек, который вскоре исчезает.

Курс составляет 3-4 процедуры с интервалом в 4-6 недель. Повторный курс рекомендуется проводить не ранее чем через 1,5 года.

Особенно заметный эффект фокусированный ультразвук дает при работе в средней трети лица – там, как вы уже знаете, и начинаются явления деформационногоптоза. В итоге значительно уменьшаются носогубные, губоподбородочные складки, брыли (рис. 9).

Помимо фокусированного ультразвука, можно использовать и другие аппаратные процедуры, а также инъекционные и лазерные методики.

А если маркеры возраста становятся еще более выражены?

С течением времени явленияптоза нарастают – опускаются брови, морщины и носогубные складки становятся глубже, опускаются наружные уголки рта. Теря-



Рис. 10

ются объемы в щеечно-скуловой области, увеличиваются брыли, деформируется овал лица (рис. 10).

Такой «набор» возрастных изменений можно корректировать только **комплексно**. И в настоящее время мы много работаем над протоколами комплексных или комбинированных процедур, чтобы в рамках одного визита пациента проработать несколько зон разными аппаратами, каждый из которых наиболее эффективен для решения конкретной задачи.

### ■■■ А МУЖЧИНАМ ЭТО ИНТЕРЕСНО?

Да. Мужчины не чужды современных тенденций, и проблема возрастных изменений не оставляет их равнодушными.

Надо сказать, что процент пациентов-мужчин в нашей клинике год от года растет.

При этом в последнее время к нам приходят не только люди среднего возраста, но и совсем молодые мужчины, у которых нет ни возрастных изменений, ни каких-либо других проблем. Они ведут здоровый образ жизни, поддерживают хо-

рошую физическую форму – и тем самым держат под контролем эпигенетические факторы.

Мужчины более старшего возраста чаще всего обращаются к нам, имея другую мотивацию. Среди них много руководителей, владельцев бизнеса, которые часто бывают за рубежом и хотят выглядеть не хуже, чем их ровесники в Европе. Это тем более важно, если мужчина – глава компании, в которой достаточно большой штат служащих, и все они младше его по возрасту. Дополнительной, очень выраженной, мотивацией является молодая супруга и маленький ребенок.

Есть пациенты, которые только к зрелому возрасту осознали преимущества здорового образа жизни, ведь этот тренд завладел нами не так давно. Первое, что им рекомендуют, – нормализовать обменные процессы и снизить вес. Кстати, это важно не только с точки зрения эстетики, но и крайне актуально для здоровья. Известно, что талия окружностью более 95 см у мужчин увеличивает риск раз-

вития сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонии, инфарктов, инсультов.

Очень часто потеря лишних килограммов сопряжена с появлением избытков кожи. Те, кто заранее подумал об этом, обращаются к нам за рекомендациями – как снижать вес правильно; те, кто уже столкнулся с данной проблемой, спрашивают, как ее решить. С обеими задачами мы справляемся успешно. Кстати, многие пациенты и в дальнейшем продолжают наблюдаться у нас – хороший результат вдохновляет их на другие процедуры, например улучшающие состояние кожи.

Есть и общая «мужская» тенденция, на которую мы с коллегами обратили внимание: если уж мужчина пришел в клинику, то, скорее всего, он не ограничится каким-то одним курсом процедур, а внесет посещение клиники в свое жизненное расписание на длительное время. Надо сказать, что мужчины – замечательные пациенты: пунктуальные, терпеливые, очень лояльные, целиком и полностью доверяющие специалисту.

Это очень ценно и помогает нам достичь поставленных целей кратчайшим путем.

### ■■■ НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КОНТУРНУЮ ПЛАСТИКУ

Если говорить о методах, которые за последние лет 10 претерпели принципиальные изменения, то первой в этом списке будет **контурная пластика**.

Многие из вас знают, что так называется инъекционная коррекция возрастных изменений филлерами. В настоящее время ее иначе называют объемным моделированием, и это полностью оправдано.

Раньше мы выполняли практически только линейные или плоскостные коррекции, работая с объемом лишь в области губ. Занимались ретушью, маскируя морщины и складки. Последние несколько лет, благодаря появлению филлеров с инновационными формулами, мы получили возможность работать с формой в объеме, восстанавливая эстетику скул, щек, лба, подбородка – гармонизируя лицо в целом.

Но такой подход требует от нас новых глубоких анатомических знаний, причем именно в контексте косметологии.

Если можно так сказать, мы занимаемся реконструктивной коррекцией. Для того чтобы не только красиво, но и безопасно выполнять объемное моделирование, необходимо иметь четкое представление о многомерной структуре, анатомии сосудов и нервов в области лица. Именно это дает нам возможность получать прекрасные результаты.

Хочу отметить, что сегодня очень возросла творческая составляющая нашей работы – ведь помимо знаний анатомии, необходимо уметь проводить визуальный анализ лица, и косметолог должен обладать художественным вкусом и эстетическим чутьем.

Часто пациенты приходят со своими фантазиями, в качестве примера показывая фотографии из соцсетей, и просят «сделать так же».

Однако, если у человека нет природных анатомических данных для создания

желанного облика, добиться гармоничного результата невозможно.

Как, по нашему мнению, следует поступить в такой ситуации? Как вариант – попросить пациента показать его фотографию, сделанную в возрасте 30-40 лет, чтобы наглядно продемонстрировать, какие изменения произошли на лице. И объяснить на примере, что можно сделать в данном конкретном случае, а что нельзя и почему.

Безусловно, такой путь эмоционально более затратный. Ведь пациент пришел с определенным запросом – он знает, чего хочет, и готов за это платить. Казалось бы, чего проще? И все же мы с коллегами всегда исходим из его природных индивидуальных анатомических особенностей, рассказываем о канонах гармонии лица, показываем, что именно можно и нужно улучшить в его ситуации, чтобы выглядеть моложе, интереснее и при этом сохранить естественность. И чаще всего пациент принимает нашу точку зрения.

Сегодня интернет – неисчерпаемый источник ин-

формации, зачастую не всегда однозначной, и многие, понимая это, приходят ее обсудить. Конечно, если информация хоть сколько-то заслуживает внимания, мы ее рассматриваем. С другой стороны... Вот – пациент и его лицо. Вот – врач, любого специалиста нашей команды по праву можно назвать экспертом в косметологии. Так для чего нужен «третий лишний»?

### ■■■ АЗБУКА ОБЪЕМНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

А теперь давайте рассмотрим подробнее, какие возможности открывает перед нами объемное моделирование?

Интересно, что с помощью филлеров можно не только откорректировать возрастные изменения, но и усилить гендерные признаки, что также, хотя и опосредованно, делает женщин моложе, мужчин – харизматичнее.

Например, округлый лоб – маркер молодости и признак женственности. С возрастом мы часто отмечаем нарастающий возрастной дефицит объема мягких

тканей в центральной части лба или в височной области. Это делает лицо менее женственным и придает возраст. Если откорректировать эти зоны мягким филлером, лоб станет более округлым, «детским», уйдут морщины. При этом полностью сохранится ваша природная мимика. А еще это и приятный бонус, после такой коррекции брови поднимаются чуть выше и взгляд становится более открытым и легким.

Лицо «сердечком» – это женственно и современно. Как вы помните, с течением времени происходит постепенное рассасывание костной ткани – эти изменения затрагивают и подбородочный бугор, и угол нижней челюсти. Решение проблемы – филлеры. С их помощью можно, немного увеличив подбородок, создать желанную V-линию и слегка акцентировать угол нижней челюсти, что визуально удлинит лицо и улучшит его овал.

Но здесь нужно действовать очень деликатно – иначе ваше лицо станет похожим на тысячи других.

Треугольная форма подбородка, подтянутые скулы – это look для селфи в соцсетях. В ракурсе «две трети» такое лицо выглядит очень выигрышно. Но каково это в реальной жизни? Все в тренде, и все... одинаковые. Когда мы бываем на европейских конгрессах косметологов, это просто бросается в глаза. Такая клонированная внешность вызывает неоднозначные впечатления. Мы с вами живем в реальном мире, и то, как ты выглядишь на самом деле, пока должно быть важнее селфи. Поэтому мы за ухоженность, уникальность и естественность. Приятно отметить, что большинство наших пациентов подходят к своей внешности очень продуманно и хотят по максимуму сохранить свое лицо, свой стиль, свою индивидуальность.

Выше мы говорили о том, что губы – яркий маркер возраста. Изменение их формы и объема при помощи филлеров может придать лицу живость, обаяние, некоторую сексуальность.

Однако нужно понимать: коррекция этой зоны стоит на стыке специальностей –

косметологии и стоматологии, и их взаимодействие в данном контексте очень важно.

Хотите пример?

Достаточно часто с просьбой о коррекции губ к нам обращаются пациенты, которые проходят ортодонтическое лечение. Здесь действовать надо очень осторожно. Ведь после того, как брекет-система будет снята, анатомическая ситуация в полости рта изменится и эффект от выполненной коррекции может оказаться непредсказуем. Так что – в период ношения брекет-системы вообще нельзя ее делать? Обрадую вас: можно, если поступать продуманно! В процессе ортодонтического лечения имеет смысл провести коррекцию легкими филлерами кратковременного действия. А филлерами, обеспечивающими более длительный эффект, лучше воспользоваться после полного завершения лечения.

Красивые губы должны открывать красивую улыбку. За последние 15 лет каноны красоты в этом смысле сильно изменились. Возможно,

вы помните, раньше красивой считалась ослепительно белая улыбка. Смотрелась ли она естественно? На мой взгляд, нет. Напротив, идеально белый цвет зубов только подчеркивает возраст кожи. Гармонизация всех маркеров, особенно на таком небольшом участке, как лицо, очень важна. К счастью, все больше людей понимает это и предпочитает более натуральный цвет зубов.

Теперь давайте рассмотрим, какими бывают филлеры. Существуют три основные группы: филлеры на основе гиалуроновой кислоты, полимолочной кислоты и гидроксиапатита кальция. Выбор того или иного филлера определяется задачами, которые предстоит решать.

Если речь идет об объемном моделировании, бесспорное лидерство отдается филлерам на основе гиалуроновой кислоты. Если же задача – уплотнить и сократить кожу, мы используем филлеры на основе полимолочной кислоты или гидроксиапатита кальция.

Далее – еще более тонкая градация. Препарат выби-

рают в зависимости от той области, которую предстоит корректировать, – этот вопрос решается уже непосредственно на консультации.

Обычно процедура повторяется через 3 месяца, и во всех случаях мы получаем заметный результат, сохраняющийся год и более.

Пациенты часто задают вопрос о том, насколько сложным будет восстановительный период после процедур контурной пластики, имея в виду гематомы и отеки. В этой связи мне хотелось бы сказать несколько слов о способах введения того или иного препарата. Их два, и они принципиально различны. Классический – введение препарата с помощью иглы. Это быстро, эффективно и безболезненно. Однако практически всегда есть вероятность травмирования сосудов, а значит, после процедуры неизбежно появление гематом. Второй способ – относительно новый – введение препарата с помощью тупоконечного инструмента – канюли. Канюля работает с тканями более деликатно, раздвигая их, и легко обходит

все сосуды и капилляры – так что вероятность возникновения гематом крайне мала. Стоит сказать, что использовать канюлю удастся не всегда. Например, когда после пластической операции или предшествующих агрессивных процедур кожа становится слишком плотной, приходится использовать иглу или предлагать пациенту альтернативные методы.

### ■■■ О НИТЕВОМ ЛИФТИНГЕ

Несмотря на эффективность современной аппаратной косметологии, многие пациенты по-прежнему предпочитают нитевой лифтинг. Основные аргументы в данном случае – всего одна процедура и выраженный длительный эффект. В целом да – так и есть. Однако к этой процедуре кожу необходимо подготовить (напомню про платице!) курсом дренажных процедур и биоревитализации. Иначе мы рискуем получить эффект «резинки в трусах» – нити натянуты, а кожа провисает.

Кроме того, у каждой медали есть и обратная сто-

рона – выраженный дискомфорт во время процедуры, а также при мимике в течение 7-10 дней.

Теперь перейдем к самой процедуре – она выполняется под инфльтрационной анестезией по схеме расположения нитей. В обозначенных точках осуществляются проколы. Затем при помощи канюли нити вводятся по заданному вектору, кожа перемещается и фиксируется к опорной (неподвижной) точке. Так формируются своего рода основа, поддерживающая кожу. Далее начинается активный синтез соединительной ткани, образуются новые коллагеновые и эластиновые волокна. Через 10-12 месяцев нити полностью рассасываются, оставляя на своем месте прочный коллагеновый каркас.

Данный метод дает достаточно выраженный лифтинг у пациентов с не слишком «тяжелыми» лицами то есть без избыточно выраженной подкожно-жировой клетчатки и избытков кожи. А что же с «тяжелыми» лицами? В этом случае эффект в большей степени коснется

качества кожи – ее плотности, упругости, тонуса, цвета. Лифтинг же в таких случаях менее очевиден. Однако здесь даже хирургическая подтяжка может не дать идеального результата.

### ■■■ ЭВОЛЮЦИЯ ЛАЗЕРА

Надо сказать, что с развитием эстетической медицины методы омоложения, которые мы используем в косметологии, становятся все менее агрессивными.

И те времена, когда полным лазерным лучом снимался весь поверхностный слой кожи – и пациенты потом минимум неделю жили с пленкой на лице, чувствуя боль и дискомфорт, уходят в прошлое.

Такие масштабные лазерные шлифовки теперь мы практически не делаем. Тем более что появилась более деликатная методика – **фракционные лазерные процедуры**.

В чем их особенность? При помощи специальной технологии основной лазерный луч делят на микролучи, которые тем не менее полностью сохраняют все его свойства. Меняется толь-

ко способ воздействия на кожу: фракционный лазер делает это точно, оставляя между точками достаточное количество неповрежденной кожи. Разумеется, такая процедура менее травматична, а восстановительный период – короче. Уже на второй-третий день уходит отек и краснота, лицо выглядит вполне симпатично, заметны только мелкие точечные корочки. В течение 5-7 дней они исчезают, кожа отшелушивается. Эффект мы получаем просто замечательный: кожа становится гладкая, ровная, чистая.

В зависимости от глубины воздействия лазера различают **лазерные шлифовки** и **лазерные пилинги**. Что лучше подойдет в вашем конкретном случае, мы решаем во время консультации. В целом, если нет глубоких морщин, заломов, рубцов, процедуры пилинга будет вполне достаточно.

И все же перечисленные методики так или иначе подразумевают нарушение целостности кожи. Но современные лазерные технологии умеют быть предельно деликатными и омолажи-

вать, практически «не затрагиваясь» до кожи!

У нас есть уникальный комбайн от лидера лазерной косметологии – FOTONA. Он сочетает в себе возможности лазеров – Er:YAG (эрбий) и Nd:YAG (неодим), и способен работать в разных слоях кожи, в том числе бесконтактно! Используя его, мы можем реализовать целый спектр различных омолаживающих уникальных технологий, как по отдельности, так и в составе одной многоэтапной процедуры.

Например, **SMOOTH-омоложение, фракционное SMOOTH-омоложение**. Это неинвазивные (без нарушения целостности кожи) процедуры «выходного дня» или экспресс-процедуры. Если у вас мало свободного времени, то это реальный шанс улучшить свою внешность всего за один визит в клинику. Однако напомню, что этап подготовки кожи необходим и в этом случае. Методика идеально подойдет в ситуации, когда возрастные изменения умеренны и не требуют более глубокого воздействия.

Суть SMOOTH-омоложения – равномерный прогрев поверхностных и средних слоев кожи полным или фракционированным лучом эрбиевого лазера на заданной глубине.

Такое температурное воздействие запускает синтез коллагеновых и эластиновых волокон и позволяет достичь заметного уплотнения кожи и лифтинга. Кожа подтягивается, уходят мелкие поверхностные дефекты – неровности, пигментация, мелкие морщины, поры. Возвращаются здоровый, ровный цвет и естественное сияние. И держится такой замечательный результат достаточно долго. А если дополнить лазерное воздействие процедурой биоревитализации с использованием препарата, который, к примеру, эффективно борется с пигментацией кожи, эффект будет еще более заметным.

Поскольку процедура не является травматичной, период восстановления достаточно краток. Отек и краснота обычно наблюдаются на протяжении первых 2-3 суток. Затем в течение неде-

ли происходит шелушение кожи. Обычно я рекомендую использовать жирный крем, чтобы эти проявления были менее заметны. Из личного опыта могу сказать: после данной процедуры привычному для меня ритму жизни ничто не помешало.

Интересная технология, которую не так давно представила компания FOTONA, – **4D-омоложение**. В рамках одной процедуры работают 2 лазера, комбинируется 4 технологии, при этом они дополняют друг друга, создавая эффект синергии.

Воздействие осуществляется на разные анатомические слои лица (вспомним про его многомерность!). Первый этап – прогрев эрбиевым лазером тканей со стороны слизистой полости рта для укрепления и сокращения связок и глубоких жировых пакетов – до них мы не можем добраться снаружи. Процедура практически безболезненна, поскольку слизистая полости рта малочувствительна и способна выдержать значительное температурное воздействие. На втором и третьем этапах на кожу воздействует нео-

димовый лазер. Благодаря режиму фракционного прогрева на глубине до 5-7 мм возникают точки локальной коагуляции, результат которой – выраженное сокращение кожи. В классическом варианте процедура завершается «полировкой» на эрбиевом лазере, придающей сияние. Однако мы не всегда делаем именно так – выбор диктуют проблемы кожи и того или иного лица в целом. Например, завершением может стать SMOOTH (классический или фракционный) – он обеспечивает достаточно легкое воздействие. Для более выраженного эффекта при наличии неровностей кожи мы используем фракционный пилинг. В результате получаем хороший продолжительный эффект.

## ■■■ НОВЫЕ ТРЕНДЫ В АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Большинство современных людей ведет социально активный образ жизни вне зависимости от возраста. Понятно и обосновано их желание достичь заметного

омолаживающего результата, потратив минимум времени на реабилитацию. Рынок всегда чутко реагирует на запрос пациентов, и мейнстримом в области омолаживающих процедур становятся методики, которые дают максимальный эффект с коротким восстановительным периодом или вовсе без него.

Возможно, вы обратили внимание: практически у всех классических аппаратных методик появляются варианты с мелкоточечным или фокусированным воздействием.

Например, SMAS-лифтинг в ультразвуковой косметологии или фракционные технологии в лазерном омоложении.

С недавнего времени этот список пополнился еще одной методикой. Речь о микроигльчатом RF-лифтинге, который представляет собой модификацию классической технологии RF-омоложения.

О принципе фракционных методик уже упоминалось: это не тотальное, а **фокусированное** воздействие на кожу, поэтому такая процедура менее травматична, а реабилитационный период короче.

**Именно так работает новая технология: результат достигается за счет точечного воздействия на кожу микроигл.**

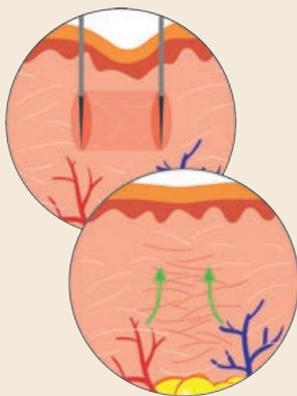


Рис. 11

Микропроколы активируют природные способности организма к регенерации, радиочастотная энергия между иглами-электродами производит нагрев и коагуляцию коллагена в глубоких слоях дермы. Запускается процесс регенерации коллагена и эластина, площадь кожного лоскута уменьшается и, таким образом, появляется эффект лифтинга.

Особая ценность методики в том, что она позволяет работать в самых поверхностных слоях кожи, дает максимальное сокращение именно на этом уровне, а это означа-

ет видимый результат после первой же процедуры. Такого эффекта невозможно достичь никаким другим методом.

Тот же SMAS-лифтинг работает в гораздо более глубоких слоях кожи, и результат после первой процедуры не будет таким эффективным, а эрбиевый лазер, хотя и действует в поверхностных слоях кожи, требует более длительной реабилитации.

В случае же с микроигльчатый RF-лифтингом восстановительный период занимает всего несколько часов, не доставляет никакого дискомфорта и проявляется только незначительным покраснением кожи.

Для достижения максимального результата процедуру рекомендуется повторить 2-3 раза. Микроигльчатый RF-лифтинг прекрасно работает как самостоятельная процедура, так и отлично сочетается с другими аппаратными и инъекционными методиками.

## **■■■ ПОПРОЩАЙТЕСЬ С «ПЕСТРОЙ» КОЖЕЙ**

Вспомните кожу ребенка – она «сияет» потому, что

обладает идеальной текстурой – нет ни пор, ни морщин, ни сосудов, ни пигментации.

Но такая кожа бывает только в детстве. Уже в юности многие сталкиваются с проблемами, и чаще всего это уже упомянутые выше жирная кожа и акне. Заболевание лечится достаточно успешно, но в некоторых случаях остаются так называемые постакне: застойная пигментация – «след» воспалительных элементов, расширенные поры и атрофические рубчики. С возрастом даже практически здоровая кожа становится все более «пестрой» – появляются пигментные пятна, сеть мелких капилляров – вторичные признаки старения кожи.

Палочка-выручалочка в данном случае – технология IPL (Intensive Puls Light), созданная корпорацией Lumenis, – золотой стандарт процедур **фотоомоложения и фототерапии**. В настоящее время мы работаем уже на третьем поколении аппаратов – платформе M22.

Суть технологии – тепловое разрушение ткани-ми-

шени (гемоглобина в сосуде или пигмента) при поглощении им высокоинтенсивного импульсного света. Поверхностные образования могут исчезнуть уже после первой процедуры. Для более сложных случаев назначается курс из 3-7 процедур с интервалом не менее 3 недель. Обратите внимание, что абсолютное противопоказание к проведению процедуры – загорелая кожа. Нельзя загорать и после процедуры – не менее 2 недель, надо настроиться на то, что в течение всего лечения вы будете лишены солнца и солярия. Зато наградой за терпение будет «новая кожа» – почти «та самая», с идеальной текстурой. Бледнеют пигментные пятна и сосудистые «звездочки»: стенки деформированных сосудов «склеиваются», и кровь по ним не проходит. Лицо преобразуется – кожа приобретает ровный тон, становится плотной, гладкой, бархатной – и очень чистой. А усилить эффект можно, сочетая процедуры на аппарате IPL с введением специальных препаратов методом биоревитализации.

## ■■■ ЗА КЛЕТОЧНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ – БУДУЩЕЕ

Появление клеточных технологий: **PRP** и **SPRS-терапии** – стало настоящим переворотом в области омоложения! Методы основаны на использовании внутренних резервов человеческого организма. Как оказалось, в нас самих заложены неисчерпаемые возможности для того, чтобы сохранить красоту и продлить молодость.

Давайте познакомимся с данными технологиями поближе.

**PRP-терапия** – это лечение или омоложение аутологичной (собственной) плазмы. В косметологию методика пришла из общей медицины – ее с большим успехом применяют при лечении ожогов, в травматологии, спортивной медицине и пр. Используются уникальные свойства плазмы – стимуляция регенерации тканей, противовоспалительный, противоотечный и обезболивающий эффекты.

Важно знать, что не все препараты этой группы «оди-

наково полезны» и безопасны. Золотым стандартом является швейцарская компания «Regene Lab» – именно ее мы и выбрали для работы.

Стандарт «Regene Lab» позволяет увеличить концентрацию тромбоцитов в 2-2,5 раза, при этом сохраняется до 90-95% живых тромбоцитов. Попадая в кожу, тромбоциты продуцируют факторы роста – вещества, стимулирующие собственные фибробласты, которые с возрастом теряют свою активность. Вы помните: фибробласты – это самые важные клетки кожи, синтезирующие эластин, коллаген, гиалуроновую кислоту. Таким образом, PRP – это терапия, активизирующая собственные ресурсы кожи. Минус только один: ресурс – величина в любом случае конечная, и его можно истощить агрессивной стимуляцией.

PRP служит альтернативой биоревитализации или ее прекрасным дополнением. В каждом конкретном случае косметолог должен оценить состояние кожи и назначить адекватную терапию. Зачастую более эф-

фективно вначале провести процедуру биоревитализации – и таким образом дать коже необходимую ей гиалуроновую кислоту, а затем добавить стимуляцию PRP. Фибробласты получают возможность работать в более комфортном режиме, будут полностью подготовлены, что наилучшим образом скажется на результате. Процедура PRP может быть рекомендована и для решения иных проблем, не имеющих отношения к возрастным изменениям. Она весьма эффективна в комплексном лечении акне и постакне, при решении проблемы выпадения волос.

PRP назначают при подготовке к пластическим операциям и восстановлению после них. Если планом лечения предусмотрены аппаратные методики, достаточно агрессивно действующие на кожу, использование PRP позволяет уменьшить выраженность и длительность восстановительного периода, а также значительно улучшает результат процедуры.

Наконец, мы подошли к **SPRS-терапии!** Терапия аутологичными фибробластами

в настоящее время самая передовая клеточная технология, но, в отличие от PRP, не стимулирующая, а замещающая.

Для пояснения сути эффекта сравним SPRS с другими видами заместительной терапии. Так, в определенном возрасте уровень женских гормонов падает, и каждая женщина, знакомая с этим периодом, знает, как быстро может ухудшиться здоровье в целом и молодость кожи – в частности. Однако после назначения препаратов заместительной гормональной терапии мы вновь чувствуем радость, вкус к жизни, и отражение в зеркале это подтверждает! Другой пример больше относится к мужчинам – выпадение волос и связанное с ним облысение. Можно делать все что угодно, эффект будет невелик – знаю это точно, поскольку в свое время мы в компании активно занимались данной проблемой. Но стоит провести заместительную операцию – пересадку собственных волос, и через несколько месяцев посещение парикмахера вновь становится комфортным.

Но вернемся к фибробластам. С течением времени количество активных фибробластов в коже снижается, ухудшается их качество. Не будем забывать и об эпигенетических факторах – разрушающее действие УФО, жизнь в больших городах, стрессы и даже агрессивные косметологические процедуры – все влияет на качество фибробластов. Так откуда же их взять для пересадки? К счастью, есть такие «заповедные зоны», где фибробласты сохранили свое первоначальное состояние и никогда не подвергались никаким негативным воздействиям. Но следует учитывать эффект хоуминга – фибробласты обладают «памятью» и работают в той половине тела, с которой они были забраны. Поэтому для процедур на лице, верхней половине туловища и руках подходит биоматериал из заушной области, а для процедур на теле «ниже талии» – из подъягодичной складки. Именно из этих зон мы забираем участок кожи диаметром всего 4 мм – биоптат. Далее место действия перемещается в

специализированную SPRS-лабораторию: из материала выделяются фибробласты – и размещаются в специальных питательных средах, где происходит их поэтапное деление. Нарботанный клеточный материал хранится под индивидуальным кодом в условиях криохранилища сколь угодно долго. Один биоптат дает возможность провести около 10 курсов по 120 млн клеток. Много это или мало? Например, для лица (шеи или декольте) на один курс необходимо как раз 120 млн фибробластов.

Пересаженные на новое место жительства фибробласты продолжают активно синтезировать эластин, коллаген и гиалуроновую кислоту. Более того, они регулируют вокруг себя микрогормональную среду таким образом, что создаются идеальные условия для «местных» фибробластов.

Результат процедуры можно оценить не только визуально, но и при помощи средств доказательной медицины. Так, при ультразвуковом исследовании сравнение параметров кожи до и после процедуры убедитель-

но показывает увеличение ее толщины и плотности. Сравнительное компьютерное исследование на аппарате VISIA также показывает улучшение текстуры кожи: уменьшение количества и глубины морщин, снижение выраженности пигментации и сосудистого рисунка.

В комплекс SPRS-терапии входит очень важное исследование. Собственно, с него все и начинается. Это создание **Паспорта кожи**. Данное исследование дает нам выраженную в цифрах величину **регенераторного потенциала**. Вы спросите, зачем он нам? Ведь уже понятно, что пересадка фибробластов очень эффективна. И тем не менее это крайне важные данные! Они позволяют с абсолютной уверенностью прогнозировать возможности конкретной кожи выдержать «планируемую агрессию» в виде инъекционных, нитевых и особенно RF, SMAS и лазерных процедур – и при этом получить ожидаемый результат.

В зависимости от регенераторного потенциала назначается периодичность

и самой SPRS-терапии. Интервал между процедурами может колебаться от одного года или полутора лет (при низких показателях) до 3-5 лет (при очень высоком потенциале). Пациенты быстро забывают, какой была их кожа раньше, до лечения аутологичными фибробластами, и правильно: теперь она будет выглядеть по-другому!

### ■■■ P. S.

«Старшей группе» пациенток нашей клиники – далеко за 60, и даже за 70. Мы познакомились на рубеже 2000-х, и с тех пор вместе – немного друзья, немного родные. Теперь на процедуры омоложения приходят и их дочери, рядом с которыми, к слову сказать, многие мамы выглядят, как старшие сестры! Приходя на прием, они всегда рассказывают о веселых казусах на эту тему – с улыбкой и благодарностью. Но мне кажется, в первую очередь все это – их заслуга. Ведь изначально найти мотивацию выглядеть хорошо и молодо человек должен сам. Именно это же-

лание приводит пациентов ко мне на прием. Со временем оно перерастает в привычку, а привычки, как известно, во многом определяют наш образ жизни. Жизни, в которой мы следим за своим здоровьем, питанием, составляем и реализуем программы по коррекции возрастных изменений. Как вы убедились, современная эстетическая медицина располагает большими возможностями, чтобы в

любом возрасте поддержать себя в отличной форме. Идут годы – а мы по-прежнему выглядим значительно моложе своего возраста. И на протяжении всей жизни высокая самооценка и реакция окружающих дарит нам позитивные эмоции, а это удваивает нашу энергию и повышает социальную активность, что, в свою очередь, самым благоприятным образом сказывается на качестве жизни.

## Об авторе этой книги



**Белова Роксана Акбаровна, врач косметолог-дерматолог, главный врач клиники косметологии**

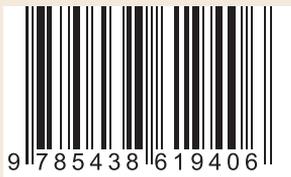
Роксана Акбаровна активно развивает антиэйджинг как концепцию профилактики старения и уникальную программу клеточного омоложения кожи аутологичными фибробластами – SPRS-терапию.

«Передовые технологии и безопасность лечения, высокий профессионализм и предельная честность – эти принципы были изначально положены в основу работы нашей клиники. Каждый из моих коллег разделяет эти ценности, ведь только в таком случае отдельные профессионалы становятся единой командой и могут создать атмосферу доверия и комфорта, которую отмечают и ценят наши пациенты, – говорит врач. – Сложные клинические вопросы мы обсуждаем коллегиально, зачастую привлекая не только пластических хирургов и стоматологов, но и специалистов клиники семейной медицины, – это позволяет расставить приоритеты в выборе наиболее эффективного лечения. Руководить такой клиникой очень ответственно и интересно, однако я не представляю своей жизни без моих пациентов. Мы вместе в “Меди” более 20 лет, и я благодарна каждому из них за нашу встречу».

Познакомиться с пациентом и познакомить его со своим отражением в зеркале – это лишь начало, и рассказать ему о том, каким он может стать, очень важно! Услышать и понять друг друга – только с этого момента начинается настоящая работа!



ISBN 978-5-4386-1940-6



Белова Роксана Акбаровна.  
Рецепты молодости от современной медицины. –  
СПб.: ООО «Свое издательство»,  
2020. – 52 с.

Под редакцией  
д.м.н. Т.Ш. Мчедлидзе

Подписано к печати 24.11.2020.  
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 3.

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в ООО «ТИПОГРАФИЯ ЛЕСНИК»  
197183, г. Санкт-Петербург, ул. Сабиловская, д. 37.  
Зак. 20111370

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.