

# ОТЧАЯННЫЕ КРАСОТКИ

УКОЛЫ КРАСОТЫ, МЕЗОНИТИ, ФИЛЛЕРЫ,  
ПЛАЗМОЛИФТИНГ, ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА:  
более 50 рекомендаций  
по самым популярным  
методикам

**КУКЛЫ:**  
можно ли  
после ботокса  
сохранить мимику

**СТАРЕТЬ  
КРАСИВО:**  
как найти  
правильное  
решение

**УТИНЫЕ ГУБКИ:**  
почему не у всех  
получаются губы  
как у Джоли

## АННА МИХАЙЛОВА

 **БОМБОРА**  
издательство

**НЕ БЛОГЕР,**  
очень хороший  
врач-косметолог

# ОТЧАЯННЫЕ КРАСОТКИ

УКОЛЫ КРАСОТЫ, МЕЗОНИТИ, ФИЛЛЕРЫ,  
ПЛАЗМОЛИФТИНГ, ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА:  
более 50 рекомендаций  
по самым популярным  
методикам

**КУКЛЫ:**  
можно ли  
после ботокса  
сохранить мимику

**СТАРЕТЬ  
КРАСИВО:**  
как найти  
правильное  
решение

**УТИНЫЕ ГУБКИ:**  
почему не у всех  
получаются губы  
как у Джоли

**АННА МИХАЙЛОВА**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**НЕ БЛОГЕР,**  
очень хороший  
врач-косметолог



## Annotation

- .....

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

# ОТЧАЯННЫЕ КРАСОТКИ

УКОЛЫ КРАСОТЫ, МЕЗОНИТИ, ФИЛЛЕРЫ,  
ПЛАЗМОЛИФТИНГ, ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА:  
более 50 рекомендаций  
по самым популярным  
методикам

**КУКЛЫ:**  
можно ли  
после ботокса  
сохранить мимику

**СТАРЕТЬ  
КРАСИВО:**  
как найти  
правильное  
решение

**УТИНЫЕ ГУБКИ:**  
почему не у всех  
получаются губы  
как у Джоли

**АННА МИХАЙЛОВА**

 **БОМБОРА**  
издательство

**НЕ БЛОГЕР,**  
очень хороший  
врач-косметолог

Анна Михайлова

# **Отчаянные красотки. Уколы красоты, мезонити, филлеры, плазмолифтинг, инъекции ботокса: более 50 рекомендаций по самым популярным методикам**

© Михайлова А. С., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Бомбора», 2022

## **\* \* \* Об авторе**

Меня зовут Михайлова Анна Сергеевна. Я врач-косметолог, дерматовенеролог. Окончила Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени И. П. Павлова.

И вот уже более 10 лет успешно занимаюсь врачебной косметологией. Владею уходовыми, инъекционными и лазерными процедурами. Регулярно посещаю международные конгрессы и конференции, прошла стажировку в Израиле. Работаю в медицинской клинике эстетической и лазерной косметологии.

Так сложились обстоятельства, что за время работы я неоднократно переезжала в разные города. Посчастливилось работать косметологом в трех неофициальных столицах нашей Родины: в культурной – Санкт-Петербурге, южной – Краснодаре и дальневосточной – Хабаровске.

Благодаря полученному опыту не понаслышке знаю, как много людей, которые хотят познакомиться с миром врачебной косметологии, и как много тех, кто боится этого знакомства. Чтобы протянуть руку каждому желающему, я написала эту книгу. В ней я делюсь полезными рекомендациями и знаниями, полученными в ходе личной практики, рассказываю интересные факты о своей профессии и отвечаю на самые частые вопросы, которые мне задают мои пациенты.

## **Введение**

В юности у меня, как и у абсолютного большинства людей, было множество вариантов, кем стать в жизни. И я стала врачом.

После получения диплома врача, у меня появилось несколько десятков вариантов, в какую врачебную специальность углубиться, и я выбрала дерматовенерологию. Несколько лет проработала врачом-дерматовенерологом, и затем возникла дилемма: остаться в дерматовенерологии или пройти профессиональную переподготовку на врача-косметолога.

Я долго думала, какой путь выбрать, и в конце концов прошла обучение по специальности «врач-косметолог». И теперь счастлива в своей профессии. У меня более 10 лет стажа, любимая работа и много благодарных пациентов.

Почему я решила написать эту книгу? Дело в том, что мне до сих пор кажется чудом, что я в конечном итоге выбрала эту специальность. Я

бесконечно благодарна вселенной и своей семье за этот удивительный виток в жизни и хочу поделиться своим опытом и знаниями.

Если учеба в медицинском вузе была бесплатной, то обучение в ординатуре по дерматовенерологии обошлось в немалую сумму. И если бы не помощь родственников, то я бы никогда не стала тем, кем стала! Специальность дерматовенеролога очень популярна среди врачей. Попастъ на бюджет практически невозможно: выделяют всего 1–2 места. Да что уж там, определенные сложности есть и с обучением даже за деньги.

Я училась платно. Когда-то давно, в далеком 2008 году, стоимость обучения в ординатуре равнялась полугодовому доходу среднестатистической семьи. Денег не хватало, и я, обучаясь в ординатуре по дерматовенерологии, параллельно искала способ заработать.

Однажды знакомая предложила мне работу косметолога-эстетиста. Это был 2009 год. Специальность «врачебная косметология» как самостоятельная дисциплина тогда только-только зарождалась, и еще не был утвержден стандарт обучения на врача-косметолога. Зато были широко распространены курсы, где все желающие – и врачи любой специальности, и медсестры, а иногда даже и люди без медицинского образования – обучались на косметологов-эстетистов. И я тоже прошла обучение на таких курсах.

Получив заветную корочку, я устроилась работать эстетистом к представителю известного российского косметического бренда в Краснодаре. Руководила филиалом Ирина. Она была красивой и ухоженной, вела себя очень уверенно. Из процедур делала только уходовые: маски, чистки и массажи. И пользовалась только той косметикой, по которой и вела семинары. На мой вопрос, почему она не делает инъекции, отвечала, что делать она их умеет, но не любит. И я ей верила... До тех пор, пока другая сотрудница не рассказала, что у Ирины нет медицинского образования и что она вообще обучалась только швейному делу...

От меня же она свое профессиональное образование скрывала, говоря, что расскажет о нем позже. Но за весь опыт нашей совместной работы этого разговора так и не случилось.

Только потом я узнала, зачем ей в качестве помощника для проведения семинаров нужен был врач. Оказалось, что обязательным условием фирмы, в которой она работала, являлось проведение мастер-классов специалистом с высшим медицинским образованием, то есть врачом. Ирине ловко удавалось обманывать не только своих клиентов и учеников, но и фирму, где все наивно полагали, что она врач. Вероятно, Ира опасалась, что рано или поздно ее разоблачат, и, чтобы подстраховать себя и не потерять право руководить филиалом, придумала такой ход. Ирина хотела, чтобы со



временем я стала полностью вести семинары по косметике и делать все необходимые процедуры.

Спустя некоторое время, Ирина стала передавать мне своих клиентов. Замечу, что сейчас у меня нет ни одного «клиента» – только пациенты. Но для Ирины это были именно клиенты, ведь и речи не шло ни о лечении, ни об оказании медицинской помощи.

«Клиенты» приходили за услугой, но не за лечением. И в мои обязанности входило делать этим «клиентам» «только уходовые процедуры, массаж лица, чистки и пр.». В целом, это больше напоминало спа-услуги.

Скажу честно, что такая работа мне не понравилась. Если поначалу вести обучающие семинары по косметике было более-менее интересно, то со временем я поняла, что весь смысл этих мастер-классов заключался только в том, чтобы разрекламировать бренды, а реклама – это вовсе не то, на что я училась. Делать только уходовые процедуры для лица с использованием этой же косметики мне и вовсе не хотелось. И загвоздка была вовсе не в самих процедурах, а в том, что это, к моему сожалению, больше напоминало работу в спа-салоне и обесценивало мои непростые восемь лет обучения в медицинском вузе. Хотя такая деятельность приносила неплохие деньги, я все же решила уйти из этой отрасли и по окончании обучения в ординатуре взяла курс на дерматологию.

Я работала врачом-дерматологом и в военной поликлинике, и в стационаре краевого кожвендиспансера одной чудесной южной республики, но в какой-то момент поняла, что мне не хватает динамики. Работа превратилась в монотонную, обыденную деятельность: консультации, осмотр, ведение карт. Из дня в день одно и то же, по кругу. А мне хотелось разнообразия и движения.

Я знала, что пройденная мной ординатура по дерматовенерологии позволяет переучиться на врача-косметолога, но меня сдерживал страх. Учеба опять стоила недешево, и я боялась, что если мы снова вложимся в мое образование, то по окончании меня, без опыта работы, могут никуда не принять, и я не возмещу потраченные средства. Я боялась, что никто не захочет идти на прием к новичку, тем более, когда речь идет о том, чтобы доверить ему свое лицо!

Кстати, сейчас, отвечая самой себе на вопрос, а пошла бы я на процедуру к такому неопытному специалисту, я без тени лукавства скажу, что пошла бы. Но только потому, что я сама врач и смогу что-то подправить и скорректировать в работе новичка, если это, конечно, потребуется. В клиниках обычно так и происходит – новенькие учатся под присмотром «старичка». И я легко доверяюсь такому новичку, поскольку знаю, что он старается, делает все щепетильно и внимательно, по несколько раз



перепроверяя самого себя, тщательно продумывая точки для инъекций и т. п.

Идти же к новичку, если вы сами не являетесь врачом-косметологом, я бы все-таки не рекомендовала. Поясню почему. Новичков можно условно разделить на 2 категории: «бесстрашные и самоуверенные» и «боящиеся и сомневающиеся».

Если уж идти на процедуру к новичкам, то лучше попасть ко вторым, боящимся, нежели к бесстрашным. Скорее всего, сомневающийся новичок отговорит вас от процедур, которые еще не научился уверенно проводить, предположим, от сложных инъекций, и предложит более простой и безопасный вариант: предположим, пилинги. После этого, возможно, вы не получите тех изменений, которые хотели бы видеть, но по крайней мере избежите осложнений, что гораздо страшнее.

Первая же группа, смелых и отважных новичков, с самого начала своей практики колет все и всем. Не боясь и не сомневаясь. Причем в больших объемах. Пациенты у таких смельчаков быстрее и чаще получают всякого рода осложнения. Именно этим такие косметологи и опасны. Их пыл способен остудить лишь регулярно проявляющиеся осложнения, но для этого, увы, нужно время и многочисленные претензии.

И те, и другие чуть позже придут к золотой середине. Первые – когда поймут, что банально теряют пациентов из-за своей робости, поскольку человек, не получивший желаемых изменений, рано или поздно меняет специалиста, а вторые – когда проведут несколько бессонных ночей после проявившегося у пациента осложнения. Только тогда новичок превращается в специалиста, который адекватно оценивает свои силы.

Я почему-то совсем не помню своего первого пациента, когда работала дерматологом, но зато прекрасно помню первую процедуру, которую провела как врач-косметолог. Это было введение ботокса<sup>[1]</sup>. На процедуре я держалась очень уверенно, но когда шла домой, у меня тряслись ноги и руки, меня даже слегка тошнило от пережитого волнения... Помню, как звонила брату, и он говорил: «Да зачем тебе эта косметология, если ты так переживаешь? Оставайся дерматологом! Сиди на приеме и живи спокойно!»

Но оставаться на приеме я не могла. Я чувствовала, что это не мое, что я там угасаю. Там не было движения. Безусловно, определенная динамика присутствовала, но мне этого не хватало.

И я осталась в косметологии. Со временем страх прошел. Постепенно я научилась получать удовольствие от проведения всех процедур и не пожалела о том, что однажды сделала выбор в пользу косметологии.

\* \* \*

В этой книге я стремилась поделиться с вами своей жизнью, жизнью врача-косметолога.

Мне хочется донести знания, которые я приобрела за многолетний опыт работы врачом-косметологом, и разделить с вами те положительные эмоции, которые вызывает у меня моя профессия.

«Кто владеет информацией, тот владеет миром», – сказал Натан Ротшильд<sup>[2]</sup>. А я в своей книге хочу сказать немного по-другому: перед тем, кто владеет информацией, мир открывается совершенно с другой стороны!

Я покажу вам мир врачебной косметологии таким, каким вижу его я. Возьму за руку и проведу за собой с того момента, когда в вас только зародилась мысль обратиться к косметологу, до последнего дня восстановительного периода.

Я убеждена, что ответственность за результат и осложнения делят между собой фирма-производитель препарата, специалист, проводивший в процедуру, учреждение, в котором проводилась процедура, и сам пациент. Поэтому, прежде чем решиться на ту или иную манипуляцию, вы должны иметь четкое представление и о препарате, и о процедуре, и о специалисте.

В этой книге я перечислила эффективные способы, как и где можно найти информацию по каждому препарату или оборудованию, а также дала рекомендации, которые помогут вам самостоятельно сделать правильный выбор и получить от выполняемых процедур максимальный эффект, с минимальными вложениями. Поделилась рекомендациями, как не тратить свои деньги и время впустую (на методики, которые с высокой долей вероятности будут для вас нерезультативными), а самое главное, как уберечь свои нервы и сохранить здоровье.

Книга состоит из нескольких разделов. Первый посвящен организационным вопросам: как выбрать специалиста, на что обращать внимание при выборе, какие вопросы задавать во время консультации, какие документы должны остаться на руках после процедуры, что делать в конфликтных ситуациях и т. п. Во втором разделе я подробно рассказываю об особенностях наиболее распространенных инъекционных процедур: для чего они применяются, когда лучше проводить ту или иную процедуру, что делать, если у вас возникли осложнения, и как этого избежать. А также отвечаю на самые частые вопросы по инъекционным процедурам. И в заключение мы поговорим о том, что нужно делать в домашних условиях, чтобы продлить эффект от пройденных процедур.

Рекомендации, которые вы найдете – это действенные правила, накопившиеся в ходе личного опыта, которыми я делюсь со своими родственниками и друзьями, а теперь и с вами. Я передаю их вам от чистого сердца, искренне веря в то, что они будут полезны.

Мои инструкции будут полезны не только тем, кто раздумывает не посетить ли ему косметолога, но и тем, кто уже ходит на процедуры.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас товарищем, верным спутником в новом мире. Это уникальная возможность подружиться с врачом-косметологом. Ведь такой друг есть далеко не у каждого. Он делится с вами своими знаниями и опытом не для того, чтобы продать вам процедуру, а для того, чтобы помочь стать красивее и просто быть рядом.

Книгу можно читать по порядку, начиная с первых страниц, а можно изучить только интересующие темы. Если в ходе чтения у вас появятся вопросы, смело их шлите мне в инстаграм @dr\_mihailova<sup>[3]</sup> или на почту incizio@mail.ru. Я с радостью отвечу на каждый из них. И, возможно, это станет основой для новой книги!

Приятного и полезного чтения!

**Косметологическая процедура от и до Глава 1. В поисках своего специалиста**

Кто ищет, тот находит<sup>[4]</sup>.

*Латинская поговорка*

### **1.1. Как становятся врачами-косметологами**

У многих врачей есть мнение, что косметолог – это врач с несерьезной работой. Вместо лечения, операций и важных диагностических манипуляций он лишь «наводит красоту». То есть работает, как кажется многим, со здоровыми людьми. Казалось бы, что тут учить и зачем так много учиться?

В нашей стране это предубеждение подкреплялось еще и тем, что косметология долгое время не была выделена в отдельную медицинскую нишу. Порой этим занимались даже люди без медицинского образования. Стандартов обучения такой профессии не существовало. Впервые специальность «врач-косметолог» была утверждена Министерством здравоохранения в 2009 году. Сейчас врачебная косметология шагнула в своем развитии далеко-далеко вперед и для проведения серьезных косметологических вмешательств требуется серьезная теоретическая и практическая подготовка.

Врач-косметолог работает не просто с эстетикой. Он работает со здоровьем человека, занимается вопросами преждевременного старения и его профилактики, а также решает многие проблемы больной кожи: например, лечит акне, пигментацию, патологические сосуды и пр.

Я расскажу, какой путь проделывает тот, кто принял взвешенное решение стать врачом-косметологом.

Сперва нужно получить высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия». На это уходит минимум 6 лет.

На первых курсах мы, студенты медицинского университета, изучали строение и физиологию здорового организма, выясняли, как все должно работать в норме. По вечерам много времени проводили в анатомическом театре (красивое название для места, где по различным тазикам, ведрам и ваннам разложены разные части тела). На 2–3 курсах в учебной программе появились предметы о том, как в целом меняется и работает организм при различных патологических состояниях. С 4-го года начались занятия по более узким направлениям: неврология, хирургия, офтальмология, гинекология, урология и др.

По истечении шести лет изучения науки врачевания те, кто сдал выпускные экзамены, получали диплом врача. Но работать врачом с таким документом раньше было нельзя. Это был своего рода пропуск, чтобы продолжить учиться дальше в интернатуре или ординатуре и получить специализацию по более узкому направлению. Например, по хирургии, анестезиологии, дерматовенерологии и пр. Несколько лет назад правила немного изменились и уже после шести лет учебы в вузе можно работать участковым в поликлинике, однако для специализации по узким направлениям все равно требуется дополнительное обучение в ординатуре.

Чтобы иметь возможность стать врачом-косметологом, после 6-летнего обучения в вузе нужно было поступить в интернатуру или ординатуру по направлению «Дерматовенерология». В интернатуре учились год, а в ординатуре – два. Особой разницы в программах нет, но после двухлетнего обучения формируется более четкое представление об этой специальности.

Я не пошла коротким путем и окончила ординатуру, чему очень рада. Выучить кожные болезни за год довольно сложно. Утрирую, конечно, но практически весь первый курс ушел только на то, чтобы я могла уверенно различать 2 самых распространенных заболевания в дерматологии – экзему и дерматит. Теоретически научить этому можно любого. Но сложность в том, что и при дерматите, и при экземе кожа больного человека красная, воспаленная, чешется и шелушится. И, чтобы докопаться до самой сути и отыскать существенные различия между двумя этими болячками, придется насмотреться на значительное число клинических случаев. А чтобы уметь их лечить, потребуются время для отработки навыков и усердие.

В ординатуре (и интернатуре) по дерматовенерологии изучают строение кожи и ее придатков: волос и ногтей, признаки кожных и венерических заболеваний, лечение заболеваний кожи и заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП).

Изучать такие заболевания многим не нравилось. Не все хотели этим заниматься, полагая, что лечить гонорею, сифилис или микоплазмы должны инфекционисты, раз уж в их компетенции гепатит и СПИД. Но так выстроена учебная программа и вся система здравоохранения, что если хочешь лечить кожные заболевания, то будь добр, лечи и венерические.

Знаете, почему такая связь? Многие венерические заболевания протекают с высыпаниями на коже. А сифилис, например, вообще называют обезьяной, или подражателем всех кожных болезней. Он может маскироваться под самые обычные, если можно так сказать, заболевания кожи: экзема с дерматитом, например.

Я пришла к косметологии своим путем, и далеко не сразу. Обучаясь в университете, первые пять лет хотела быть терапевтом, а на шестом курсе загорелась профессией инфекциониста. Потом, выбрав ординатуру по дерматовенерологии, была уверена, что стану врачом этого направления. Училась хорошо, с одинаковым прилежанием как в изучении кожных, так и в отношении венерических заболеваний.

При кожвендиспансере находился стационар закрытого типа для больных заболеваниями, передаваемыми половым путем. Дежурить там было, откровенно признаюсь, не очень приятно. Порой после рейдов ОВД туда привозили группы женщин с дополнительной припиской: «С пониженной социальной ответственностью», а в графе: «Место работы» в историях болезни стояла запись: «Работница секс-индустрии». «Поставляли» их туда партиями для обследования на гепатит, ВИЧ, сифилис, гонорею. Их низкий уровень интеллекта (некоторые еле-еле могли написать пару слов) и гигиены поражал. Встречались среди них и беременные с уже округлившимися животами. Иногда к забору этого стационара подъезжали мужчины с лестницами и устраивали для этих женщин побег.

Давно работающие в этом месте врачи рассказывали и про поножовщину, и про вызовы полиции. Запомнился мне, конечно, этот стационар, что и говорить. Но зато именно там я узнала, как диагностируют и лечат эти самые ЗППП не в теории, а на практике. Позже я успешно применяла эти знания, когда стала самостоятельно вести прием врача-дерматовенеролога.

С косметологией как с наукой я познакомилась только несколько лет спустя, когда проходила обучение на кафедре косметологии в «СЗГМУ им. И. И. Мечникова<sup>[5]</sup>».

Итак, резюмирую. Чтобы стать врачом-косметологом, для начала нужно получить 2 документа: диплом врача и документ, позволяющий работать по специальности «Дерматовенерология». Только после этого можно

продолжить учебу и пройти профессиональную переподготовку по направлению «Косметология». Длится она несколько месяцев и проводится на базе медуниверситетов. Других вариантов стать врачом-косметологом нет.

Профессиональная переподготовка по косметологии для врачей-дерматовенерологов в настоящее время состоит из 576 часов. Это всего лишь дополнение к базовому многолетнему обучению. И даже получив сертификат специалиста врача-косметолога, доктор в полной мере не овладевает всеми косметологическими приемами и другими навыками этой профессии.

Какие-то техники и методики нужно изучить дополнительно (подобные курсы есть у фирм-дистрибьюторов препаратов), какие-то перенимать от коллег на рабочем месте. На мой взгляд косметология – это ремесло, и здесь большое значение имеет передача опыта от профессионалов начинающим специалистам.

### **1.2. Называться косметологом и быть им – не одно и то же**

Согласно приказу Минздравсоцразвития РФ от 23 апреля 2009 года № 210 «О номенклатуре специальностей специалистов с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием...», косметология – это специальность, которой после дополнительной подготовки может овладеть врач, обучившийся в вузе по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия», а затем получивший дополнительное, послевузовское, образование по основной специальности «Дерматовенерология». В совокупности это 7–8 лет учебы. Только после этого можно пройти профессиональную переподготовку по специальности «Косметология», это еще несколько месяцев учебы.

Закон<sup>[6]</sup> четко регламентирует, кто имеет право работать врачом-косметологом и какое образование должно быть у этого специалиста (табл. 1).

Обратите внимание, что наименование специалиста с профильным образованием пишется именно так, через дефис: **«Врач-косметолог»**.

Я хочу объяснить вам разницу между этим понятием и похожим внешне: «Врач, косметолог». Такой вариант в последнее время я встречаю на просторах интернета все чаще и чаще. На первый взгляд кажется, что никакой существенной разницы нет, если вы, конечно, не филолог со стажем. Подумаешь, где-то дефис, где-то запятая. Мало ли... Может, кто-то просто ошибся. Но нет, на самом деле это не так, и разница колоссальная.

Таблица 1. Косметологи

Врач-косметолог (через дефис)	Врач, косметолог (через запятую)	Косметолог с медицинским образованием	Косметолог
Предполагает наличие медицинского образования			Медицинское образование может отсутствовать
Это отдельная специальность, утвержденная Минздравом. Есть диплом врача, сертификат или свидетельство об аккредитации по дерматовенерологии и косметологии	Есть диплом врача (высшее медицинское образование), но нет документов, подтверждающих обучение по дерматовенерологии и / или по косметологии	Среднее медицинское образование (медицинский колледж)	Заниматься инъекционной косметологией без медицинского образования в нашей стране запрещено

«**Врач, косметолог**» (через запятую) – это специалист с высшим медицинским образованием, то есть у него есть диплом врача. Но по специальности он, например, терапевт, гинеколог, эндокринолог. Такой доктор не прошел обучение по специальности «Косметология» (и возможно по дерматовенерологии тоже), и, как следствие, он не имеет права заниматься врачебной косметологией. Возможно, пройдя обучение по другой специальности (ту же учебу по эндокринологии, например), он просто не захотел тратить время (1–2 года) еще и на учебу по дерматовенерологии.

Или, может, врач и хотел бы пройти обучение по дерматовенерологии, но не может туда поступить. Так, например, происходит с теми же врачами-стоматологами. По закону они не имеют права обучаться по специальности «Дерматовенерология», даже на платной основе.

Какой бы ни была причина, дальше эти врачи оканчивают курсы по эстетической косметологии во всевозможных обучающих центрах или же просто приходят на отдельные мастер-классы в фирмы, где продают препараты для инъекций, и получают там сертификат по разным методикам. Вот так они потом и становятся в соцсетях «врачами, косметологами».

Повторюсь, такой специальности, через запятую, нет. Скорее всего, в этом случае перед вами врач другой специализации, прошедший краткосрочное, обрывочное обучение по каким-либо методикам в косметологии. Он не имеет права делать косметологические инъекции.



Существует еще один «тип» косметологов, на котором я хочу остановиться подробнее. Очень часто в социальных сетях (в частности, в инстаграме) в шапке профиля можно прочесть: **«Косметолог с медицинским образованием»**. Разберем, кто это такой, и откуда появилась такая формулировка.

Приведу пример. Когда человек при знакомстве на вопрос о том, кем он трудится, отвечает, что медицинский работник, я понимаю, что, скорее всего, это медсестра. Не знаю, как объяснить, но это всегда подтверждается. Проверено неоднократно. Врач на вопрос о том, кем он работает, так и ответит, что он врач. Точно так же и с «косметологом с медицинским образованием» – так чаще всего себя называют медицинские сестры.

Ни в коем случае не хочу никого обидеть и не имею ничего против медсестер, но спектр процедур, которые они с учетом своего профильного образования и в соответствии с законом могут оказывать, значительно меньше. Они обучаются в медицинском колледже четыре года (врач – шесть лет), и в течение приблизительно 3-х месяцев проходят дополнительное обучение по квалификации «Сестринское дело в косметологии» (врач же учится еще около двух лет по дерматовенерологии и косметологии).

Косметолог с медицинским образованием или медицинская сестра в косметологии – это помощник врача, который не делает самостоятельных назначений, а только выполняет назначения врача-косметолога. Медсестра не может работать самостоятельно, без врача-косметолога. Она не может назначить пациенту даже чистку лица – так как не имеет права делать никаких медицинских назначений. И если в штате лечебной организации нет врача-косметолога, а есть только медицинская сестра по косметологии, то такая клиника не получит лицензию на медицинскую деятельность.

Давайте подытожим: *«Врач-косметолог» (через дефис), «врач, косметолог» (через запятую), «косметолог с медицинским образованием»* – все, кто называют себя таким образом, имеют медицинское образование только совершенно разное (см. табл. 1, с. 22). Есть еще группа «косметологов», самая интересная. Они вот так, собственно, и называются – в одно слово. К ним, на мой взгляд, должно быть больше всего вопросов, потому что эти люди, скорее всего, не имеют вообще никакого медицинского образования. У людей старшего поколения слово **«косметолог»**, как правило, вообще не ассоциируется с медицинским образованием. Косметологом им видится тот, кто работает в парикмахерской или делает брови и парафиновые маски для рук.

Раньше так на самом деле и было. Косметологами работали люди без медицинского образования, закончившие в лучшем случае курсы «Эстетик-

визажист» (а то и без них). И они действительно трудились в салонах и парикмахерских, делали, например, восковую эпиляцию.

Та самая Ирина, про которую я писала во введении, как раз и относилась к категории «косметологов без медицинского образования». Но она хотя бы не делала инъекции. А сейчас самые ловкие и смелые практикуют и это, хотя законом запрещено.

За медицинской услугой обращайтесь к специалисту с медицинским образованием.

Технически обучить куда колоть, как и в каком объеме, можно любого понятливого человека, даже без соответствующего образования. Но это будет лишь механическое запоминание. Он не знает анатомию или физиологию так, как знают ее те, кто учился в медицинском вузе. Не умеет оказывать скорую помощь в экстренной ситуации. Не знает, как оценивать наличие сопутствующих заболеваний.

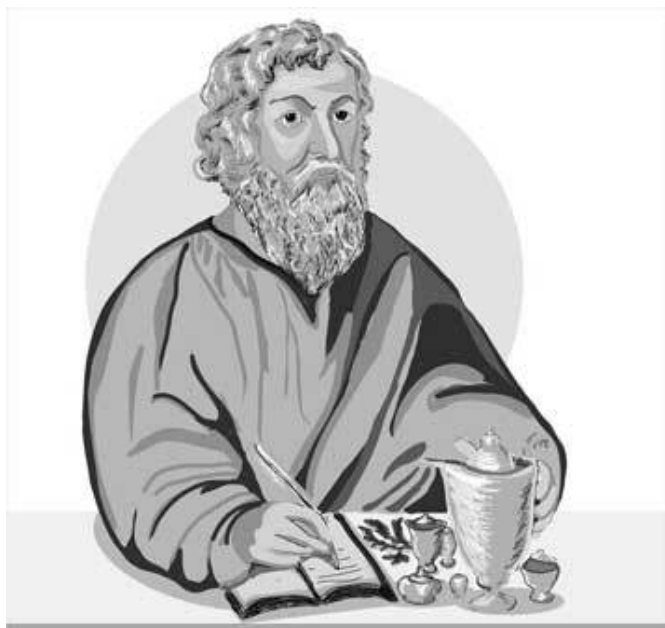
Известная и уважаемая многими профессор, доктор медицинских наук, врач-косметолог Юцковская Яна Александровна на одном из своих вебинаров сказала: «Если вы думаете, что косметология – это всего лишь сделать губы, то знайте, что это не косметология, это ремесленничество! Это одна-единственная процедура, которую я могу научить делать любого... Косметолог – это специалист, доктор, который, оценив все ваши особенности, весь ваш анамнез, все ваши пожелания, возможности всех методик, подберет безопасную и эффективную методику. Эта программа будет создана специально для вас!» Итак, мы подходим к главному. Как бы ни называли себя разные люди, вы должны знать, что только врач-косметолог имеет право назначать и делать косметологические инъекции!

Стоматологи, офтальмологи, гинекологи, терапевты и другие не могут и не имеют права лечить кожу и заниматься косметологическими инъекциями. Так же, как я, например, не имею права делать инъекции в глазницу, как офтальмолог, хотя технически этому обучена. И будь я хоть трижды профессор, мне не позволено, например, ставить пломбу (хотя я тоже знаю, как это делать, в теории), так как у меня нет профильного образования по стоматологии.

Врачи-дерматовенерологи, если у них нет обучения по косметологии, также не располагают правовой возможностью делать косметологические инъекции. Врач-дерматовенеролог занимается лечением больной кожи: лечит угревую сыпь, дерматиты. И для того, чтобы работать со здоровой кожей и заниматься вопросами противовозрастной терапии, он должен получить дополнительное образование косметолога.

Такое разделение по специальностям предусмотрено исключительно для вашей безопасности и в ваших интересах. Об этом говорится и в клятве

Гиппократ (рис. 1).



*Рис. 1. Гиппократ*

«Получая высокое звание врача и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь:

- честно исполнять свой врачебный долг, посвятить свои знания и умения предупреждению и лечению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья человека...;
- проявлять высочайшее уважение к жизни человека<sup>[7]</sup>.

Обезопасьте себя. Только тот, кто окончил медицинский университет, выучился на дерматовенеролога (знает и понимает кожу), обучился методикам и техникам косметологии, может работать с пациентом в безопасном режиме. Врач сможет максимально точно оценить все риски от косметологических процедур для конкретного организма и свести их к минимуму.

Врачи-косметологи любят вас! Помогите им! Приходите на процедуры только к обученным специалистам, способным грамотно оказать медицинскую помощь в области косметологии. Кто видит в вас пациентов, в совокупности со всеми особенностями и состоянием здоровья, а не «клиентов», которые хотят новые губы.

### **1.3. «Косметологи» из социальных сетей**

Врача-косметолога не нужно искать в инстаграме. Возможно, эта фраза сейчас кого-то удивит. Скорее всего, тех, кто там практически живет: общается, совершает покупки, находит мастеров по маникюру, парикмахеров и прочих специалистов. Прежде всего, хочу обратиться к этой категории.

Дорогие мои! У большинства моих коллег нет профессиональных аккаунтов в инстаграме. И этому «явлению» есть вполне логичное объяснение – компетентным врачам незачем развивать свои соцсети, так как приток клиентов в основном происходит за счет других каналов: часто поиском пациентов занимается в том числе клиника, хорошо работает и сарафанное радио. Кроме того, если специалист действительно качественно выполняет свою работу – пациенты непременно упомянут о нем и похвалятся результатами среди своих друзей и знакомых.

Инстаграм – это красивые картинки, шоу. Это «все прекрасно и легко», и порой сбивает пациентов с толку. Они смотрят на результат процедуры до и после другого человека, с другими анатомическими особенностями, с другим типом кожи или даже изначально с другой проблемой, с которой он обратился к специалисту. Им кажется, что эта история и про них тоже, что они могут получить точно такой же результат. И вот они уже «несут свое лицо на процедуру» и ждут аналогичного результата со 100 % совпадением.

Интернет превращает врачебную косметологию в реалити-шоу с названием «А ну-ка, повтори! И мне нужен такой же результат, как у нее!»

Не ждите от косметологических процедур 100 % совпадения с чужим результатом. Мы все разные. Губы Анджелины Джоли не получатся из тонких от природы, несимметричных губ.

Как в шутку говорит один мой коллега: «Мы работаем с материалом заказчика». Поэтому результат во многом зависит от исходного состояния кожи и тканей. Хорошо, когда пациент это понимает и смотрит на реальный результат.

Не открою, наверно, большую тайну, что фото результатов процедур зачастую обрабатывают и фотошопят (для этого существует масса специальных приложений). Есть и те, кто используют и другие методы, считая, что для привлечения клиентов на процедуру все средства хороши. К примеру, берут фото из чужих профилей или фотографируют пациентов в разных ракурсах. Расскажу несколько секретов «нужного» фото.

**1. Ракурс.** При фотографировании до/после очень важно, чтобы используемый ракурс был одинаков. Вы можете самостоятельно сделать фото своего лица «до и после» с уменьшившимися носогубными складками, причем не делая никакой процедуры. Это очень легко и просто: фото «до» делаем сидя, можно слегка наклонить голову к камере, а фото «после» – в

положении лежа. Сравните получившиеся фотографии. Сидя носогубные складки выглядят более глубокими, а лежа – ткани перераспределяются к ушам, и носогубные складки как бы сами собой разглаживаются.

Можно попробовать и другой распространенный вариант: фото «до» сделать, когда лицо наклонено вперед, а фото «после» – когда оно откинута назад. И теперь сравните результат: морщин и складок стало меньше!

**2. Размер фото.** Часто для демонстрации эффекта от применения препаратов, которые уменьшают количество жира в организме, используют увеличенный фокус, когда делают фото до процедуры. Соответственно, после процедуры проблемные зоны, если их сфотографировать уже при обычном ракурсе, в любом случае будут выглядеть менее объемными. Результат, как говорится, налицо. Но при внимательном рассмотрении можно увидеть, что иногда на фото «после» меняется ширина кисти или шеи – то есть тех участков тела, куда препарат и не кололи.

**3. Игра с освещением.** Восхитительного результата омоложения можно добиться, поиграв с освещением. На фото «до» достаточно расположить источник света сбоку или сзади от модели – это визуально усилит все заломы и складки на лице. А на фото «после» свет можно направить прямо в лицо и немного снизу. При таком освещении магическим образом разглаживаются все морщины, и лицо мгновенно молодеет на пару лет. Тоже можете проверить на себе. Для фокуса будет достаточно обычной настольной лампы.

**4. Нанесение макияжа.** Иногда перед тем, как сделать фото после процедуры, специалист наносит макияж: красит губы блеском или помадой (что еще больше увеличивает их), на кожу наносит тонирующие средства, чтобы не было видно следов от уколов (для удобства – введение препаратов в рамках инъекционной процедуры я буду называть уколом, хотя с профессиональной точки зрения это не совсем корректно. И да простят меня мои дорогие коллеги!).

Приведу свой пример. Как-то в рекламном агентстве я обсуждала макет баннера в соцсетях. У меня была небольшая проблема: фото до/после процедур имелись только у тех пациентов, которые не соглашались на их размещение в соцсетях. И сотрудница рекламного агентства в открытую предложила мне просто взять аналогичные фотографии из интернета, то есть чужие работы! и выставить их за мои. Как я поняла, это их обычная практика, так работают современные технологии. Смелость, как известно, города берет.

Пациенты, которые «приходят из инстаграма» или любых других социальных сетей, очень часто удивляются, зачем надо заполнять медицинские документы, ведь они «всего лишь пришли на консультацию».

Они не осознают, что пришли в медицинское учреждение либо на прием к квалифицированному доктору, а не на уход за волосами. Инстаграм преподносит медицинскую профессию косметолога легкомысленной.

Когда ищете страничку косметолога в инстаграме, самое главное – обращайте внимание на информацию об образовании, а не на количество подписчиков.

Является ли найденный вами в сети специалист врачом-косметологом или это медицинский работник с образованием по сестринской косметологии? А может, это врач, но другой специальности? Или вовсе человек без медицинского образования? Никто не гарантирует, что те, у кого нет медицинского образования, не смогут в своих соцсетях написать, что оно у них есть. Но в медучреждениях по запросу еще до консультации вам обязаны показать документы об образовании косметолога.

Однако если с умеренной долей критики относиться к заманчивым картинкам в инстаграме, то из него можно вынести много полезного для себя:

- 1) познакомиться с косметологом еще до процедуры;
- 2) задать интересующие вопросы напрямую через директ;
- 3) посмотреть эфиры на нужную для вас тему;
- 4) почерпнуть последнюю информацию о новинках, новых технологиях и пр.;
- 5) поучаствовать в розыгрышах, получить скидку на процедуры и пр.

Предлагаю переместить фокус внимания на информативную часть, которую можно с пользой применить для себя и меньше внимания уделять картинке. Вы же ищете не блогера для взаимной рекламы, а профессионала, которому сможете доверить свое лицо.

#### **1.4. Как найти правдивые отзывы**

Теперь когда вы понимаете, что интернет – только вспомогательный инструмент, давайте поговорим про отзывы и о том, как найти правдивые.

Весьма распространенная рекомендация – обязательно ознакомиться перед покупкой или выбором услуг с отзывами в интернете. Не знаю, как насчет приобретения товаров и выбора других специалистов, но при поиске косметолога я бы отзывам из интернета не особо доверяла.

Есть сайты, специально разработанные для подбора специалистов. Их много, и чаще всего это платные сервисы, благодаря которым можно увеличить количество записей на процедуры. Там можно указать город, выбрать специальность, фамилию, имя и отчество врача и найти отзывы о нем. Казалось бы, как все легко и удобно. Но все не так просто.

Эти сервисы не гарантируют, что отзыв написан, действительно, пациентом, бывавшим на приеме у косметолога. Оставить отзыв может

любой человек, в том числе и сотрудники медицинской организации. Клиники часто дополнительно мотивируют к написанию отзывов и фактически оплачивают положительные оценки. Например, медучреждение предлагает опубликовать отзыв и получить тысячу рублей для оплаты следующей процедуры. Или такой вариант: «Напишите отзыв и пройдите следующую процедуру со скидкой 30 %». Естественно, тот, кто остался недоволен результатом, не станет писать отзыв ради получения бонуса или скидки, так как больше не планирует вернуться за процедурами.

Кроме того, что отзыв можно оставить на специальной площадке, где собрана информация о врачах и клиниках, его можно написать и непосредственно на сайте медорганизации или на персональной страничке врача. Но! Как показывает практика, все негативные отзывы обрабатываются, с пациентом выходят на связь и пытаются сгладить ситуацию. Предлагают продолжить работу с другим специалистом, скидки, возврат оплаченной суммы за процедуру и пр. Я не считаю, что это плохо. Даже наоборот. Это лучше, чем оставлять человека в недовольстве и с негативом. Но стоит отметить, что когда негатив снимают, отзыв с сайта удаляют, оставляя только положительные.

Получается, читать комментарии на сайте, конечно, имеет смысл, но вы должны быть готовы к тому, что там они будут тщательно отобраны. Негативных там, скорее всего, не будет. Мне, по крайней мере, не попадался ни один сайт клиники или врача, где был бы негативный отзыв с давностью опубликования более месяца. Попробуйте поищите. Возможно, я ошибаюсь.

Есть еще один вариант. Предположим, вы нашли какой-то ресурс в интернете, где есть негативный отзыв про косметолога. Казалось бы, вот он – верный знак, что обращаться туда не стоит! Но снова все не так просто, друзья. Эти комментарии также может написать кто угодно, включая конкурентов или просто недоброжелателей.

«Как же так? – спросите вы. – Получается, что вообще никаким отзывам верить нельзя?» Можно, но не всем. Сейчас расскажу, чему можно доверять.

*Первая категория* – это отзывы ваших друзей, родственников или знакомых. Всех тех людей, которые побывали у этого специалиста и которых знаете лично. Поинтересуйтесь, к кому они обращались, что понравилось, а что нет. Мысленно как бы примерьте это на себя. И подумайте, хотите ли вы обратиться туда же.

*Вторая категория* отзывов, которым я бы доверяла, – это ваш внутренний отклик. Найдите несколько клиник или врачей, посмотрите их фотографии, информацию об образовании специалистов и прислушайтесь к своим ощущениям. Что отзывается именно у вас, какому специалисту вы бы



доверились? Если нескольким, то смело записывайтесь на консультацию ко всем сразу. Двум, трем – неважно. Первичных консультаций может быть сколько душе угодно! Смело идите знакомиться и общаться с каждым из них. Но желательно делать это в разные дни, чтобы в голове не было путаницы.

Доверяйте отзывам только знакомых вам людей и собственному отклику. Что касается отзывов в интернете, то помните, здоровый скепсис помогает умным людям отличать правду от лжи.

Итак, мы выяснили, как проходит обучение врача-косметолога, и разобрались, как выбрать квалифицированного специалиста, который грамотно и без последствий для здоровья решит все ваши вопросы и проблемы, связанные с косметологией. Однако как понять, что вам уже пора искать такого специалиста? Об этом подробно поговорим далее. **Глава 2. Первый визит к косметологу**

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

### ***Гиппократ***

#### **2.1. Когда пора обращаться за помощью**

Считается, что первые признаки возрастных изменений появляются примерно в 25–27 лет. И начинаются они практически у всех с кожи век и лба. Вокруг глаз прорисовывается сеть мелких морщинок, а на лбу морщины углубляются при мимике и в расслабленном состоянии уже не исчезают, как это происходит, например, у детей. Дело в том, что за 25–27 лет кожа меняет свой состав (качественно и количественно), а это влияет на ее внешний вид и характеристики: уменьшается упругость, эластичность, увлажненность, у кого-то появляются пигментные пятна и пр. Прочитав эти строки, вы, возможно, подумали, что я рекомендую походы к косметологу с 25 лет. Это не так. И сейчас объясню почему.

Старение давно является предметом изучения различных медицинских направлений. Геронтология – наука, которая изучает биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение). Она возникла около века назад. Сейчас выявлено множество факторов, влияющих на старение. Их можно систематизировать и разделить на внутренние и внешние.

**Внутренние факторы** — это то, что заложено в нас природой, то есть закодировано в наших генах. Вам встречались люди, которые практически ничего не делают для сохранения своей молодости, а выглядят при этом гораздо лучше сверстников? Чаще всего, это люди с мелкими чертами лица.

Так же это характерно для людей азиатской внешности. У них ярко выражена мускулатура средней трети лица (скул), что позволяет им долгие годы избегать провисания тканей и сохранять четкий овал. Также к внутренним факторам относится замедление клеточного обмена, стрессы, сопутствующие заболевания (например, сахарный диабет, болезни щитовидной железы).

**Внешних факторов** больше.

**1. Солнечные лучи:** они сильно травмируют кожу, повреждают ее волокна. Это провоцирует пигментацию, что добавляет возраст.

**2. Плохая экология,** особенно, в крупных городах и в местах, где есть вредное производство.

**3. Неправильное питание.** Если ежедневный рацион не сбалансирован по набору белков, жиров и углеводов, в нем не хватает микроэлементов и витаминов, то все это непременно отразится и на коже.

**4. Вредные привычки:** например, при длительном курении, цвет лица изменяется на более тусклый, образуются множественные мелкие сосуды. С такими пациентами сложно работать врачу-косметологу и не только ему. Не все пластические хирурги берут курящих людей на операции, так как знают, что у этой категории пациентов хуже заживают разрезы, остаются рубцы.

**5. Резкие перепады температур:** если климат стабильно холодный или стабильно жаркий, то кожа к этому привыкает и подстраивается, а когда есть резкие перепады, то такие перемены для нее становятся своеобразным стрессом. Кстати, как и бани или ныряние в проруби с головой.

Печально, конечно, но старость неизбежна. Она так же естественна, как течение реки или падение песка в песочных часах. Рано или поздно, каждый придет к этому (только с разным результатом). И возрастные изменения на коже – это естественный процесс. Однако выделяют и понятие преждевременного старения, с которым как раз и работает косметология. Его степень проявления зависит от всех вышеперечисленных факторов. Но у каждого человека свой набор, а потому старение у всех протекает по-разному: у кого-то в более быстром темпе, у кого-то – в замедленном.

Можно выделить несколько признаков преждевременной или неестественной старости, определив главные и второстепенные факторы, те, которые потенциально могут проявиться.

Главные признаки:

1) снижение упругости мягких тканей: мягкие ткани смещаются по отношению к костям более выражено, чем раньше;

2) сухость и истончение кожи;

3) морщинистость (складчатость кожи);

4) старческие деформации (например, поплывший овал лица с формированием брыль).

Главные, или обязательные, признаки могут быть выражены в разной степени и периоды старения лица и шеи, и не все четыре присутствуют одновременно. Но они обязательно бывают практически у всех людей, просто в зависимости от особенностей каждого человека проявиться могут в разном возрасте.

Второстепенные, или возможные, признаки старения встречаются далеко не у всех. К ним относятся:

- 1) отеки и пастозность;
- 2) пористость кожи (в участках, прилегающих к крыльям носа, в центральной части подбородка, лба);
- 3) множественные сосуды (в виде паучков, точек, сеточек);
- 4) усиление роста волос там, где их раньше не было (например, над верхней губой и на подбородке);
- 5) появление пигментных пятен;
- 6) рост новообразований (папилломы, кератомы – шероховатые, коричневого цвета, плоские новообразования, старческие бородавки, ксантелазмы – желтоватые бляшки, чаще всего возникающие на коже век).

Второстепенные признаки необязательны для абсолютно всех людей, но возможны. Они могут возникать или одновременно, или по отдельности. А могут и не появиться совсем.

Если вы находите у себя один или несколько из перечисленных признаков увядающей кожи лица и шеи, то пора обращаться на консультацию к косметологу.

Для того, чтобы обратиться к косметологу, не надо ждать наступления определенного возраста. Например, если ваша подруга впервые пошла косметологу в 45 лет, это не значит, что вам надо следовать ее примеру и откладывать визит столько лет. Есть возрастные изменения, описанные выше? Не хотите, чтобы они усиливались? Тогда смело записывайтесь на консультацию!

## **2.2. Почему бывает страшно, и стоит ли бояться**

Одна из причин отложить визит к косметологу на потом – это боязнь услышать критику в свой адрес. Скажу сразу, что опасения эти не оправданы.

У грамотного косметолога критику своей внешности вы не услышите. И пусть определенные стандарты красоты, правила золотого сечения и пропорций никто не отменял, но в эстетике, как и во всем другом, ценится индивидуальность.

Косметология делает лица более гармоничными, но сейчас наблюдается тенденция сохранять индивидуальность, а не делать всех людей одинаковыми. Это, к примеру, было широко распространено раньше. На конференциях и конгрессах для косметологов я видела «людей-близнецов» с одинаково большими губами и ярко выраженными скулами. Из-за этого создавалось впечатление, что все эти лица сделаны как под копирку.

Корректная формулировка рекомендации по противовозрастной терапии может начинаться так: «Чтобы сделать вас еще красивее...» – или же: «Чтобы подчеркнуть красоту вашего лица/добавить молодости...» – и так далее. То есть в основе современной косметологии лежит представление о том, что любое лицо изначально красиво, в любом состоянии и с любыми проблемами.

На приеме у грамотного специалиста вы не услышите, что ох, какие же у вас огромные морщины, по всему лицу, как же они вас портят! Как вы столько лет с ними проходили? В этой фразе есть и критика внешности, и порицание того, что вы не обратились за помощью раньше. Фраза, конечно, утрированная. И я искренне надеюсь, что вам не придется такое слышать в действительности. Но если все же доведется, то сразу уходите.

Страх часто мешает человеку пробовать что-то новое. Косметологических процедур это тоже касается. Некоторые пациенты из-за боязни обращаются к косметологу только тогда, когда скрыть проблему декоративной косметикой уже невозможно. Но, увы, время в таком случае, как правило, упущено, и им предстоит пройти долгий путь лечения, поскольку чем больше выражены возрастные изменения, тем больше работ предстоит провести косметологу. Какие еще причины заставляют повременить с визитом к косметологу?

Страх получить некачественную услугу. Существует большая вероятность обратиться к человеку, который с трехдневными курсами по косметологии начинает делать инъекции и другие процедуры. Но уберечь себя от этого довольно легко, достаточно ознакомиться с документами специалиста (см. гл. 1).

Боязнь осуждения окружающих. Не секрет, что многие пациенты скрывают от своего окружения визиты к косметологу. Особенно, если это касается инъекционных процедур. К примеру, публичные люди часто не признаются, что делают инъекции, и уверяют, что сохраняют молодость с помощью огуречных масок. Однако среди молодежи формируется новый тренд. Для них посещение косметолога и инъекционные процедуры – это престижно, желанно и в некотором смысле определенный предмет гордости. Они спокойно демонстрируют следы от процедур своим знакомым. Это поколение меньше зависит от мнения окружающих.

Боязнь получить не тот результат, на который рассчитывал. Косметолог – это врач, к которому вы приходите за помощью. Задача врача – выявить проблему и решить! Компетентный специалист не станет делать вам процедуру, которая изменит ваше лицо в худшую сторону! Все услуги и препараты подбираются с целью сохранить вашу индивидуальность и молодость, вернуть утраченные объемы или упругость кожи.

Страх болезненности процедуры и ее последствий. Конечно, косметологические манипуляции, которые доставляют дискомфорт и неприятные ощущения, а также требуют длительной реабилитации, существуют. Но доктор всегда старается свести болевые ощущения к минимуму, имея в арсенале обезболивающие средства и применяя специальные техники.

Страх, что навяжут ненужные процедуры. Здесь могу порекомендовать только одно – если боитесь переплатить, то просто возьмите с собой деньги только на оплату первичной консультации. По-моему, это лучший способ обезопасить себя от ненужных покупок. Так у вас появится время все спокойно обдумать дома и не будет страха, что вам навяжут процедуру.

**Переживания за высокую стоимость процедур.** Всегда можно подобрать тот формат работы с косметологом, который устроил бы вас в финансовом плане. Может быть, это будут наиболее экономные по цене препараты. А может не такие частые визиты, как хотелось бы, и т. д. Но даже один визит в год – это лучше, чем не обращаться за помощью вообще.

### **2.3. Как проходит консультация у косметолога**

Как вы думаете, какая главная задача стоит перед врачом на консультации? Кроме знакомства, обсуждения процедур и первичных рекомендаций для врача очень важно за отведенное на консультацию время (а это, примерно, 30 минут) определить, сможет ли он вообще вам помочь или нет.

Для пациента главная задача на первичной консультации – это решить, доверитесь вы этому специалисту или нет. Фактически цель вашего визита только в этом и состоит. Если сомневаетесь в косметологе, не испытываете к нему доверия, пожалуйста, откажитесь от процедур. От этого выиграют все: и вы, и врач. Как специалист могу лишь добавить, что очень тяжело работать, когда нет доверия. Приведу пару примеров.

Однажды ко мне на прием пришла пациентка Виктория, 40 лет. Мы с ней долго обсуждали, какие процедуры ей показаны и какой результат она получит. Виктория хотела довольно значительных изменений: убрать морщины, подтянуть овал лица. При этом были существенные ограничения

по финансам. Мы подобрали процедуру лазерного омоложения, и я пошла ей навстречу и сделала очень большую скидку. Вошла в положение, как говорится.

Пациентка вела себя вполне адекватно, улыбалась, общалась. Она легла на кушетку, я надела на нее шапочку, протерла лицо антисептиком, настроила оборудование, и тут она произнесла:

«Ну посмотрим, что из этого выйдет. Мой муж сказал, что если не будет результата, то он вас здесь всех убьет!»

Ну что я могу сказать... Во-первых, пациентка сама не верит в результат. Во-вторых, в результат не верит ее муж. В-третьих, несмотря на кажущееся доброжелательное отношение, настроена она была довольно агрессивно. И кому это надо?

Запомните: ни врачу, ни вам не нужна лишняя нервозность. Если нет доверия, лучше не начинать.

А еще помню случай, когда я подготовила в шприце ботокс, уже ввела иглу в кожу лба, осталось только надавить на поршень, и тут пациентка спросила: «А это безопасно?»

В такие моменты я понимаю, пациентка думает, что это вредно, и более того, она уверена, что врач знает, что это так и есть. И тем не менее пытается ввести это вредное, по ее мнению, вещество.

Друзья! Решайте эти вопросы до процедуры, на первичной консультации. Она вам на то и дается, чтобы определить, доверяете вы этому врачу или нет.

Один из явных признаков, по которому можно определить, что косметолог не так уж хорош, – это манера общения и общее отношение к пациенту. Например, он начал консультацию с опозданием и не извинился за задержку. Общается сухо, без эмоционального контакта, не смотрит в глаза, задумчив, медлителен или, наоборот, торопится поскорее закончить консультацию, не давая возможности задать свои вопросы. Либо все время отвлекается на телефонный разговор и в целом не производит впечатление заинтересованности.

Развешивайте все свои сомнения на первичной консультации. Если они остаются, то от процедур лучше отказаться.

Безусловно, и грамотный специалист может опоздать, так как у него, например, было много работы, может быть задумчив, медлителен и скуп на

эмоции. Возможно, в это время он перебирает в голове и оценивает сотню разных вариантов, как оказать вам медпомощь, выбирая наиболее эффективный. А может, торопится к следующему пациенту, потому что у него плотный график, и все расписано по минутам. Поэтому я рекомендовала бы вам оценивать профессионализм косметолога на этапе первичной консультации по качеству ее проведения и содержательности. Она заключается не в том, что специалист спросит, что вы хотите, и сразу назначит «заказанную» процедуру. Прием включает в себя полный сбор ваших жалоб и оценку перенесенных заболеваний, подробный опрос о сопутствующих болезнях, диагностику состояния кожи, причем с обязательным фотографированием. Не сопротивляйтесь этому. Ведь сравнивая фото до и после процедур, можно объективно оценить их результативность. Это называется «медицинское фотодокументирование».

Врач-косметолог на консультации должен спросить все то же самое, что спрашивает любой другой доктор: «Как ваше самочувствие, на что у вас бывает аллергия, какие имеются заболевания?» Кроме того, он должен уточнить гинекологический статус (есть ли беременность, принимаете ли вы гормональные препараты) и выяснить, какие лекарства употребляет пациент.

И пусть в теории косметолог работает со здоровым пациентом, но на практике, к сожалению, абсолютно здоровые люди встречаются редко. И перед назначением той или иной процедуры врачу необходимо оценить все возможные риски. Только после сбора всех данных, их оценки, определения ваших пожеланий разрабатывается протокол лечения и профилактики возрастных изменений. При этом учитывается стиль жизни, то есть как часто вы готовы приходить на процедуры, когда планируется отдых и будет ли он проходить в условиях повышенной солнечной активности, а еще общий настрой на инъекционные или неинъекционные методики, готовность к реабилитации после конкретной процедуры и т. д.

Поинтересуйтесь, сколько времени отводится на прием. Обычно он занимает от 30 до 45 минут. Уточните, включена ли в это время консультация по кожным заболеваниям (например, высыпания, псориаз), состоянию ногтей, волос. Не забывайте, что врач-косметолог по первому образованию – врач-дерматолог, поэтому часто вопросами косметологии, дерматологии и трихологии занимается один и тот же специалист. Если это так, смело задавайте ему вопросы по всем проблемам, связанным с кожей, волосами и ногтями, если они, конечно, есть.

Но бывает и так, что пациентов с проблемами волос отдельно принимает трихолог, а врач-дерматолог работает исключительно с заболеваниями кожи. Это можно узнать заранее или уточнить непосредственно на встрече.



Кроме того, на консультации врача-косметолога вы можете показать родинки, которые настораживают. Например, кажутся крупными, не нравятся их необычная форма или цвет. Практически у всех косметологов, особенно тех, кто занимается удалением новообразований, есть специальный прибор – дерматоскоп (рис. 2).

Он позволяет рассмотреть новообразование при большом увеличении. Возможно, вам порекомендуют удалить какие-то новообразования или, наоборот, скажут, что все хорошо и сейчас ничего делать не нужно. Или порекомендуют наблюдение за этим образованием (с периодическим визитом 1–2 раза в год).



*Рис. 2. Дерматоскоп*

Кстати, получить консультацию по родинкам можно бесплатно в рамках акции «День меланомы», которая проходит в России уже более 10 лет. Ежегодно в конце мая любой желающий может бесплатно попасть на прием дерматолога или врача-косметолога и проверить все свои родинки на предмет злокачественного новообразования. Акция проходит при участии известного косметического бренда, который в конце мая открывает горячую линию и запись на сайте [www.melanomaday.ru](http://www.melanomaday.ru). Там можно найти список всех клиник, которые участвуют в этой акции в разных городах России и записаться на осмотр в предпочтительное для вас медицинское учреждение.

Не стесняйтесь на консультации у врача-косметолога задавать любые интересующие вас вопросы о коже всего тела (растяжки, рубцы, родинки), а также о состоянии волос и ногтей. Со всем этим работает косметолог.

В завершение консультации на руки в письменном виде выдадут рекомендации с указанием всех подходящих процедур (в том числе с интервалами их проведения) и ценами. Если этого не произошло, обязательно попросите такую бумагу. Ведь это и есть закреплённый итог вашей консультации, который должен оставаться на руках в письменном виде. Иначе что-то забудется через некоторое время, а что-то после того, как выйдете за дверь кабинета.

Уточните у врача, сможете ли вы после процедуры общаться с ним по телефону, чтобы иметь возможность задать уточняющие вопросы из дома (а они могут появиться). Например, вам захочется что-то узнать по назначенным процедурам или по течению реабилитации после уже оказанных услуг. Но не стоит по телефону пытаться обсудить лечение, скажем, жены вашего двоюродного брата, которая ни разу не была на приеме у этого врача. Каждый случай требует отдельной консультации. Старайтесь не лечиться по телефону и не лечить других.

#### **2.4. О чем важно рассказать на первой встрече**

До консультации вам, скорее всего, предложат заполнить анкету о состоянии здоровья. Если в этой анкете не найдется пункта относительно вашего заболевания, то сообщите о нем на консультации устно. Возможно, это как-то повлияет на тактику лечения.

Обратите особое внимание на пункт «аллергия». Если она у вас была или есть (на косметику, продукты, лекарства и т. д.), то важно это отметить не только в анкете, но и сказать об этом вслух. Даже единичная аллергическая реакция от введения какого-то лекарственного препарата, а тем более ее тяжелая форма в виде отека Квинке (у кого такое было, тот точно запомнил) – важная информация для врача. Поэтому рекомендую начинать знакомство с косметологом, да и с любым доктором в принципе, с фразы: «Здравствуйте! Меня зовут Ольга. У меня аллергия (была или есть) на это и на это. А сейчас меня беспокоит...» – и далее перечисляете свои текущие жалобы.

А еще рекомендую снова вспомнить про аллергию, когда будут делать назначения. Уточните, не спровоцирует ли вашу аллергическую реакцию выбранная инъекция. Например, существуют препараты с «Лидокаином» и без. Понятно, что «Лидокаин» обезболивает, и инъекции таким препаратом переносятся комфортнее. Но если у вас аллергия на это обезболивающее, то важно использовать препараты, в составе которых его нет.

Знакомство с новым врачом начинайте с сообщения о своей аллергии.

И еще очень хорошо, если на первичной консультации у нового для вас врача вы подробно расскажете, какие процедуры делали раньше, понравился

ли вам результат от них и какие ожидания от процедур сейчас. Конечно, обо всем об этом спросит сам врач, поэтому не нужно заранее держать в голове план того, что нужно не забыть сделать. Ваша задача – просто подробно рассказать все как есть и ничего не скрывать. **2.5. О чем следует знать, если вы уходите от одного косметолога к другому**

Как вы думаете, какой главный вопрос мысленно задает себе врач-косметолог на первичной консультации с новым пациентом, если этот пациент раньше лечился у другого косметолога?

Он звучит примерно так: «Почему этот пациент не вернулся туда, где делал процедуру раньше? Возможно, была допущена ошибка в общении, возможно, его не устроил результат, реабилитация прошла несколько иначе, чем было рассказано на первичной консультации. Или же процедура оказалась слишком дорогостоящей по сравнению с полученным результатом». Вариантов может быть очень много.

Ответы на эти вопросы помогут специалисту не допустить, чтобы пациент начал искать еще одного косметолога. Доктор постарается, чтобы ситуация, сложившаяся у предыдущего специалиста, не повторилась.

Например, когда на первичном приеме мне рассказывают, что сделали у предыдущего специалиста ботокс и результат им очень не понравился (было непривычно или появилась отечность в области век), то для меня становится ясно: ботокс – не та процедура, которая подойдет для нашего первого знакомства, так как причина такой реакции совсем не понятна и возможно ее повторение. Поэтому ботулинотерапию я буду делать, только если пациент понимает, что ситуация может повториться, и готов на это. В противном случае начну лечение по-другому.

Не скрывайте от косметолога причину, почему решили сменить специалиста.

Иначе обстоят дела с пациентами, которые меняют косметолога из-за переездов или командировок. Ведь их все устраивало в предыдущем специалисте, и ушли они от него только из-за внешних обстоятельств.

В этом случае перед врачом стоит чуть более сложная задача: надо не только избежать ошибок предыдущего косметолога, но и постараться повторить его успех, а лучше превзойти его. И это очень нелегко. Поэтому... помогите вашему новому доктору в этом!

Сейчас в мире косметологии существует много методик и разных техник, огромное разнообразие препаратов. Можно попросить предыдущего специалиста сделать выписку о проведенных ранее процедурах с указанием даты и названиями препаратов.

Новый косметолог будет знать, от чего отталкиваться, с какими препаратами и манипуляциями вы уже знакомы, когда и какая процедура

была у вас последней и т. д. Например, меня всегда настораживают пациенты с такими абстрактными объяснениями: «Анна Сергеевна, я уже что-то делала, года три-четыре назад. Мне кололи в лицо какой-то препарат, не помню уже название, но у меня потом была жуткая аллергия». И что мне делать в таком случае? Ведь пациенту показаны инъекционные процедуры, а руки у меня, как у специалиста, практически связаны. Что кололи – непонятно, какой там был состав – тоже неясно, на что была аллергия – вообще загадка.

Идеальный вариант, когда не просто перепишут названия и даты проведения процедур, как в справке, а будут написаны более подробные комментарии. Например, если сделали 50 единиц ботулотоксина, то будет неплохо расписать, сколько единиц было в каждой зоне: лоб, межбровье, глаза, шея.

Если эту книгу читают косметологи, то, думаю, многим не понравится такая идея. Дни бывают загружены, и нет времени писать подробные комментарии по процедуре. Но я не отказываю в подобной просьбе, поскольку мне понятна и мотивация, и переживания пациентов при смене врача.

Да и как можно отказать в такой просьбе: «Я переезжаю, и мне придется сделать эту процедуру у нового специалиста. Очень переживаю, что не получу там такого же хорошего результата, как у вас. Можно получить выписку с процедурами и комментариями, которые помогли бы другому врачу в работе со мной?»

До переезда попросите у врача выписку с процедурами. Не теряйте связь с предыдущим специалистом. Возможно, потребуется уточняющая информация.

Когда выписка на руках, деликатно предложите ее для ознакомления новому доктору. Она не является обязательным руководством к действию. Объясните свои действия примерно так: «Я переживаю за результат и попросила у предыдущего врача выписку по процедурам. Возможно, это пригодится вам для нашего сотрудничества и получения хороших результатов».

## **2.6. В каких случаях могут отказать в процедуре**

Иногда мне, как специалисту, приходится отказывать в процедурах. Это может произойти по медицинским показаниям: например, если на лице герпес, то инъекции, да и вообще любые манипуляции в зоне высыпаний делать запрещено. Но есть и другие случаи, когда я отказываюсь. При этом, как бы старанно это ни звучало, пациент хочет и готов, медицинских противопоказаний у него нет, а процедуру все равно проводить не стоит.

Приведу несколько вредных советов о том, что нужно сделать, чтобы вам отказали в процедуре.

**№ 1.** Расскажите, какие «плохие» у вас до этого были косметологи. Скажите, что вам никто не может помочь и вся надежда только на нового врача, а все остальные бездари и только все портят. Тогда скорее всего в процедуре вам откажут (не найдут показаний). Безусловно, в какой-то степени косметологи друг другу конкуренты, ведь мы, действительно, боремся за пациентов, но в то же время остаемся коллегами и занимаемся одним делом. Мы читаем одинаковые книги, у нас есть общие радости от хорошего результата и общие переживания от неудач. Поэтому я стараюсь не поддерживать разговоры о том, что тот или иной врач плох. И не я одна.

Как же тогда быть тем, у кого, действительно, есть негативный опыт и нужна помощь? Как обратиться к косметологу? Очень просто: жалуйтесь на свою проблему, на состояние кожи, на то, что вас беспокоит, а не на косметолога. В этом большая разница.

**№ 2.** Попросите всего за одну процедуру сделать вас моложе лет так на 20. Расскажите, что ждете от нее невероятных изменений внешности, а еще, чтобы эти изменения остались с вами на всю жизнь. То есть попросите о невозможном!

Это все равно что вылечить псориаз за одну процедуру, раз и навсегда. Для тех, кто не знает, псориаз – это хроническое кожное заболевание со множеством вероятных причин возникновения, и для него, к сожалению, нет такого лечения, которое бы помогало на 100 % абсолютно всем больным. Лечение направлено на то, чтобы погасить воспаления на коже, но не на исцеление как таковое, потому что не ясна до конца сама природа появления этих высыпаний. И нет гарантий, что они не появятся вновь. А у кого-то, наоборот, псориаз возникает всего раз в жизни, проходит и больше не появляется никогда. Так что просьба «вылечите меня от псориаза, чтобы он больше никогда не появлялся» – повод для основательного разговора с пациентом. То же самое относится и к просьбе: «Доктор, сделайте мне одну процедуру, чтобы я помолодела сразу и навсегда».

Зачем брать на процедуру пациента с завышенными ожиданиями? Он все равно будет разочарован в результате. Таким лучше или сразу отказать, или же попытаться сформировать в его голове правильные установки относительно предстоящей процедуры и результатов от нее.

**№ 3.** Попросите ввести экстремально опасное количество препарата в одну зону. Приведу пример. Вы ведь наверняка видели нереально большие губы, про которые обычно говорят «сделанные», «искусственные». Чтобы не получить такой результат, надо знать меру в количестве препарата. В губы вводится 1 мл, крайне редко – 2 мл препарата за одну процедуру.

Введение большего количества за один раз (3 и более миллилитров) чревато сдавливанием тканей и сосудов, что влечет за собой высокий риск осложнений.

Однако спрос на такие губы все же есть, и даже среди самих косметологов. Тем не менее не все врачи идут на поводу у пациентов и делают такие опасные процедуры по переполнению или, как еще говорят, перекачиванию губ препаратом. Лайфхак для тех, кому все-таки нравятся нереально большие губы. Ищите косметолога с такими губами, которые он вам повторит на вашем лице. У остальных вы, скорее всего, получите отказ в данной процедуре.

**№ 4.** И еще один способ остаться без процедур – жаловаться. Жалуйтесь, что у вас плохая жизнь, плохая семья, плохая работа. Жалуйтесь и плачьте! Проявите все, чтобы доктор понял, что у вас депрессия. Неустойчивый психоэмоциональный фон – тоже причина для отказа в любой косметологической процедуре, как бы вам ни нравился врач, сколько бы денег вы ни вложили. Потому что пока у вас не будет спокойствия на душе, желаемого результата вы не увидите, просто не сможете его адекватно оценить и испытать от этого радость.

И вот вы, наконец, нашли своего специалиста и готовы сделать рекомендованную им косметологическую процедуру. И будущего доктора вы сами, как пациент, полностью удовлетворяете. Теперь остался последний шаг – оценить финансовую сторону вопроса. Почему и для чего это необходимо – поговорим далее. **Глава 3. Финансовая сторона вопроса**

Деньги – лишь средство. Они приведут вас, куда захотите, но направление пути вы должны выбрать сами.

*Айн Ред*

### **3.1. Не позволяйте продать вам лишнее**

Уровень жизни у всех людей разный, а цены на косметологические услуги для всех одинаковые. Поэтому всегда соизмеряйте назначенные процедуры со своими возможностями. Отдавать последние деньги косметологу точно не стоит.

Вот несколько простых правил, которые позволят сберечь ваш бюджет (далее мы подробнее рассмотрим все эти правила):

- 1) правильно расставляйте приоритеты и выбирайте наиболее подходящие для вас процедуры;**
- 2) не берите на услуги кредит;**
- 3) просите скидки у уже проверенного специалиста, но не гонитесь за скидками у неизвестных вам косметологов;**

**4) всегда берите паузу для раздумья, совсем не обязательно записываться на процедуру сразу после консультации;**

**5) не торопитесь вносить предоплату за весь курс, пока не увидите изменений после первых нескольких процедур.**

Всегда уточняйте до покупки курса процедур, какой именно результат вы получите от той или иной процедуры и от прохождения курса в целом. Часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что пациенты оставляют немалые деньги в косметологических клиниках, даже не зная при этом, что получат в итоге.

### **3.2. Почему не стоит делать процедуры в кредит**

В жизни каждого человека бывают события, которые в точности напоминают друг друга. У этого явления есть даже собственное название – «Закон парных случаев». Врачи и медперсонал о нем знают, и большая часть из них непосредственно сталкивалась с действием этого закона. В моей работе этот закон тоже работает.

Однажды у меня приключился такой парный случай. Первой пришла Елена. Пациентка обратилась за консультацией по поводу возрастных изменений лица. Ей хотелось убрать морщины на лбу и вокруг глаз. Мы стали беседовать о том, какие из косметологических процедур она уже делала, и оказалось, что Елена сейчас посещает некоторые процедуры, но в другой клинике. Процедуры делает аппаратом, называется он «как-то непонятно, что-то связанное со словом „коллаген“». Точного наименования она вспомнить не могла, но сказала, что купила этот курс за 50 000 рублей и ей еще осталось сделать 9 процедур.

Удивили меня в этой истории две вещи. Во-первых, Елена не смогла ответить на вопрос, какой результат она получит. Она просто не владела этой информацией, а когда я задала ей вопрос: «Что вам обещали после прохождения курса?», – она задумалась и потом сама с удивлением отметила, что не знает и вообще не помнит, что ей обещали в той клинике. Получается, что пациентка заплатила деньги за непредсказуемый и неизвестный результат.

Дальше становилось еще интереснее. Оказалось, что этот курс процедур она приобрела в кредит. Человек не знал, какой получит результат, и платил за это деньгами, которых у него даже нет – деньгами, которые он взял в долг у банка под немаленький процент. С Еленой мы договорились, что сначала она доделает процедуры там, а если захочет, то потом придет и ко мне. Мы посмотрим, произошли ли изменения в качестве кожи и решим, что делать дальше.



В этот же день, следом за Еленой, пришла Анастасия – с рассказом, как под копирку напоминающим историю Елены. Около двух месяцев назад Анастасии так же, как и Елене, позвонили с незнакомого номера и радостным голосом сообщили, что ее приглашают на бесплатную процедуру в ту же самую клинику. На процедуре были очень любезны, сделали все качественно. При этом параллельно напугали, что с кожей лица у Анастасии все очень плохо и срочно надо записаться на курс процедур. Название она тоже не помнила – «что-то вроде коллагенового ухода». Курс показался ей дорогим, и Настя ответила отказом. Тогда к ней подошла другая девушка и спросила, сколько рублей она готова тратить на сохранение своей красоты и молодости. Анастасия ответила, что две-три тысячи, наверное, не больше. «Давайте проверим, готов ли банк сейчас оплатить за вас курс процедур, а вы будете возвращать по две-три тысячи и рассчитаетесь за 24 месяца», – предложила девушка.

Конечно, банк одобрил заявку. Преподнесено Анастасии это было так, будто ей невероятно повезло, ведь «чаще всего банк отказывает другим пациенткам». Потом было еще много других вопросов. Из тех, что запомнились Анастасии: «У вас есть ребенок? А вы бы хотели, чтобы ваш ребенок видел свою маму более молодой, здоровой?» Ну и так далее. В итоге Анастасия тоже не устояла и подписала договор на кредит.

Однако уже на второй процедуре отношение специалистов к ней кардинально поменялось. Делал процедуру другой косметолог, в другом кабинете, там было уже не так уютно, как в первом, а, чтобы попасть на процедуру, ей пришлось ждать по 40 минут в коридоре. Процедура вместо обещанного часа длилась на 20 минут меньше. У Анастасии сложилось впечатление, что после оплаты к ней просто потеряли интерес и делают оплаченные процедуры лишь бы быстрее закончить.

Курс завершился через 2 месяца, кредит уже погашен. Изменения после процедуры она не увидела и обратилась в другую клинику.

– Анастасия, а каких изменений вы ждали? Что вам обещали по итогу? – спрашиваю я ее.

– Я не помню, – прозвучало в ответ.

Занавес! На момент нашей встречи история с Анастасией произошла около 4 месяцев назад, человек заплатил немалые деньги, но не помнит, ради чего все это было!

Не забывайте, что при выборе специалиста и процедур, вы ни в коем случае не должны спешить.

Не надо реагировать на фразы типа «если вы оплатите сейчас, то получите в 2 раза дешевле» или «вы можете оформить у нас все в кредит». Кредит – это самая крайняя мера. И если все-таки решаетесь на нее, то, во-первых, должны четко знать, сможете ли в ближайшее время найти деньги для быстрого погашения.

Во-вторых, необходимо владеть всей информацией по процедурам, в том числе по планируемым результатам и срокам выполнения. Вы должны знать, за что платите и косметологу, и банку.

В-третьих, если уж ситуация сложилась так, что кредит неизбежен, то хотя бы дайте себе немного больше времени на раздумья. Чтобы все обдумать и принять взвешенное решение, должно пройти не менее недели.

Максимально взвешенно относитесь к процедурам в кредит. Обсуждайте возможность провести процедуру в долг или в рассрочку без обязательств по кредиту.

**Что я отношу к крайней мере?** Например, однажды вы сделали лазерное омоложение лица за 40 000 рублей. Результат понравился, в процедуре уверены. В этом случае вы знаете, за что платите, и хотите повторить. И хорошо помните, что реабилитация в виде покраснения и шелушения займет примерно 5 дней, поэтому пройти процедуру сможете только в период новогодних каникул, например, чтобы не привлекать к себе лишнее внимание на работе. А для усиления эффекта за неделю до процедуры хорошо бы сделать инъекции (стоимостью, условно говоря, 10 000 рублей). На них у вас свободных денег сейчас, скажем, нет. Но вы точно знаете, что они появятся, например, через месяц. Однако через месяц у вас уже не будет времени для реабилитации, так как каникулы закончатся. Вот в таком случае взять кредит, скорее всего, будет правильным решением. А еще лучше – оплатить услуги в рассрочку, некоторые клиники предоставляет такую возможность. Или, если вы постоянный клиент и врач вам доверяет, то, скорее всего, вам пойдут навстречу и разрешат сделать процедуру в долг. Да, бывает и такое.

Но, если пациент не вносит своевременно оплату за процедуру, выполненную в долг, ее стоимость спишут с зарплаты врача, потому что именно он выступал неким гарантом между вами и клиникой, поэтому на процедуры в рассрочку или в долг договориться бывает непросто.

### **3.3. Как получить скидку на процедуру**

На мой взгляд, самый простой способ получить скидку – попросить напрямую. Даже в крупных клиниках доктору, как правило, всегда оставляют возможность делать индивидуальную скидку врача. Обычно она составляет от 3 до 20 % – в зависимости от стоимости процедуры. Но здесь тоже есть некоторые нюансы.

**1. Договаривайтесь о скидках заранее, лучше на этапе записи на процедуры или во время первой консультации.** Вполне уместной для меня кажется подобная формулировка: «Я хочу записаться на процедуру, но вопрос цены стоит на первом месте. Если бы было немного дешевле, хотя бы на... рублей, то я бы пришла в ближайшие дни. Есть ли такая возможность?»

В случае положительного ответа будьте внимательны к тому, чтобы не опаздывать на процедуру, и старайтесь не переносить запланированную запись на другое время или день. Индивидуальная скидка врача – это знак приветствия и доброжелательного отношения к вам, поэтому всем будет хорошо, если такое отношение останется обоюдным.

**2. Следите за скидками и акциями в социальных сетях.** Сейчас очень актуально привлекать пациентов не через сайт, а именно через социальные сети. Можно получить скидку или даже бесплатную процедуру, участвуя в розыгрышах и соблюдая определенные условия: подписка, лайк, репост, отзыв.

**3. Поинтересуйтесь о существующих программах скидок у врача или администратора клиники.** Подключитесь на рассылку информации об акциях либо попросите сотрудника медицинской организации настроить вам такую опцию. «Если есть такая возможность», – не забывайте добавлять эту фразу практически к любой просьбе о скидке, потому что скидка – это право тех, кто ее предоставляет, но не обязанность.

**4. Следите за календарем.** Скидки и акции чаще всего запускают перед какими-то праздниками или другими знаменательными событиями. Например, на день рождения клиники. Спрос на услуги косметолога снижается после новогодних каникул и летом, и в этот период клиники и специалисты часто делают привлекательные предложения и проводят различные акции одну за другой.

**5. Изъявите желание быть моделью.** Если косметолог ведет блог в соцсетях, то ему всегда нужны фото и видео с процедур, а также результат работ до и после, чтобы размещать их на своих страницах. Однако желающих сниматься обычно мало. Обсудите этот вариант. Возможно, косметолог сделает вам индивидуальную скидку, если вы **разрешите снимать или фотографировать вас с последующим размещением материала в интернете.**

**6. Однако, прошу вас, не потеряйте себя в погоне за низкой ценой!** Грамотный, опытный специалист всегда ценит свою работу, в какой бы отрасли он ни трудился. Услуги профессионала стоят недешево, и к нему всегда будет очередь. Профессионал будет привлекать клиентов не скидками, а высоким качеством проведенных процедур и сервисом.

Однажды я увидела на улице баннер: «Акция: „Ботокс“ – 180 рублей за единицу. Лазерное омоложение лица – от 3000 рублей». Цены показались мне очень низкими, так как 1 единица «Ботокса» в среднем стоит по городу в 2 раза дороже, а лазерное омоложение лица – так вообще выше в 10 раз.

Сначала я подумала, что это реклама не клиники, а человека, работающего на дому, чем и объясняются заниженные цены. Но на баннере было четко написано, что делают эти процедуры именно в клинике. Это удивило меня еще больше.

Я заинтересовалась, что это за клиника такая, и решила сходить туда под видом обычного пациента. Сделать это, скажу честно, стоило больших усилий, мне постоянно приходилось себя одергивать и не выражаться медицинскими терминами.

Так я чуть было не сказала: «Здравствуйте, а ваш лазерный лифтинг даст сокращение кожного лоскута?» Такая фраза сразу бы указала на мою профессиональную принадлежность... Но вовремя опомнилась и стала говорить более простым языком. Узнала подробно, что за процедура указана у них в рекламе. Оказалось, что это никакой не лазерный лифтинг, а физиопроцедура, которая просто прогревает кожу и оказывает на лицо действие, схожее с массажем. И с соответствующим результатом – временным и не ярко выраженным. Однако, чтобы получить такой ответ, мне нужно было расспросить, как кожа будет выглядеть после процедуры, чем их «лазер» отличается от другого и т. д. Только после череды вопросов сотрудник в белом халате запуталась в своих ответах и сдалась, сказав, что это вовсе не лазер, а совершенно другой прибор.

С «Ботоксом» за 180 рублей я разобралась гораздо быстрее. Просто сказала, что мне уже делали «Ботокс», но за гораздо большую сумму, и прямо спросила: «У вас точно „Ботокс“?» На что сотрудница в белом халате ответила: «У нас не „Ботокс“, а „Ботулакс“. Но это примерно одно и то же».

Ну... Как вам сказать «примерно одно и то же». Конечно, я соглашусь, что и то, и другое – ботулотоксин со схожим действием, но ведь это обман! И да, названия у них созвучные, но «Ботулакс» – это не «Ботокс»! Их выпускают в разных странах и совершенно разные производители. По ним проводились разные клинические испытания, и у них даже разные рекомендации к применению.

На проверенном, давно всем известном и хорошо зарекомендовавшем себя бренде «Ботокс» сделали рекламу созвучного препарата с ценой в 2 раза ниже. Думаю, вряд ли кто-то из пришедших на такую процедуру

пациентов догадается спросить, точно ли их ботокс – это тот самый «Ботокс», и точно ли их лазер – это лазер?

Мне даже кажется, что я где-то прокололась и сотрудники догадались, что я не обычный пациент, и только поэтому рассказали правду и про их лазер, и про «Ботулакс». Наверное, слишком прицельными были мои вопросы.

Я прекрасно понимаю, что неспециалисту будет очень сложно разобраться во всех тонкостях и деталях. Сложно настолько, что я бы не рекомендовала вам гнаться за скидками и акциями, особенно, такими значительными – в 40 % и более. Скидки хороши тогда, когда вы доверяете специалисту, и в знак лояльности вам делают индивидуальное предложение. А не так, что вам ее предоставляют, только когда вы выбираете клинику или специалиста.

Еще скидки хороши для комплексных и сложных процедур. Например, при покупке лазерного омоложения лица вам в подарок могут сделать инъекционную процедуру. А вот искать скидки и места, где просто сделают дешевле – не очень хорошая затея. Скупой платит дважды.

Не гонитесь за акциями у новых для вас специалистов. Самый лучший вариант – это скидка постоянного клиента у проверенного косметолога или скидка на комплекс процедур.

Остальные программы дисконта должны подвергаться вашему тщательному анализу. Большие скидки на инъекционные процедуры могут быть связаны с закупочной ценой. Официальные дистрибьюторы продают проверенные препараты, которые, конечно, стоят дороже, чем на так называемом черном рынке. Там препараты значительно дешевле. Но нет гарантии, что в шприце именно тот препарат, который написан на упаковке, и неизвестно, не был ли нарушен температурный режим при его транспортировке.

### **3.4. Как расставить приоритеты**

Давайте представим, что вы раньше никогда не были у косметолога. Но вдруг у вас неожиданно появилась сильная необходимость поработать с лицом. При этом вас беспокоят морщины на лбу, вокруг глаз, изменилась форма скул, кожа потеряла тонус, потускнела, расширились поры, появились черные точки на носу и подбородке. И от всего этого вы решили вмиг избавиться. При этом сопутствующих заболеваний, аллергии нет, возможность и желание делать как инъекционные, так и лазерные процедуры есть.

На первичной консультации по поводу омолаживающих процедур вам могут составить примерно следующий план лечения:

- 1) ботулотоксин: 10 000–12 000 рублей;
- 2) курс из трех процедур биоревитализации с интервалом между процедурами 2 недели: примерно 35 000 рублей за курс;
- 3) лазерное омоложение лица: еще примерно 35 000 рублей;
- 4) инъекционная контурная пластика – 3 мл препарата: около 30 000 рублей;
- 5) чистка лица: 3000 рублей;
- 6) курс поверхностных химических пилингов – 4 процедуры с интервалом 2–3 недели: 12 000 рублей.

В общей сумме по составленному плану лечение обойдется примерно в 130 000 рублей.

Если, предположим, вы не готовы выделить эту сумму на процедуры, а делать все равно что-то хочется, то помните, лучше сделать хоть что-нибудь, чем отказаться от всего.

Попросите косметолога расставить приоритеты. Уточните, с какой процедуры с его точки зрения стоит начать именно вам и каковы максимально допустимые интервалы между процедурами.

Например, стандартный период между встречами – 2 недели. Но иногда пациенты приходят с интервалом в 3–4 недели, и при этом практически не теряют в результате. Косметолог знает об этих нюансах и сможет сориентировать вас по срокам, исходя из ваших финансовых возможностей. Сообщите ему заранее, какую сумму готовы потратить за раз. Например, если можете отдать не более 5000 рублей, смело говорите и поинтересуйтесь, что бы врач порекомендовал в этом случае.

Уточните минимально допустимое число процедур и их количество в курсе.

Например, когда делается контурная пластика скул, то часто рекомендуют использовать 3 мл препарата. При этом, если ввести 2 мл, это тоже даст результат, но не такой выраженный, а вот с 1 мл, скорее всего, результата не будет видно вообще. Соответственно, лучше всего сделать 3 мл, но вполне допустимо и 2 мл. Однако если денег хватает только на 1 мл, то тогда лучше либо копить до 2 мл, либо вовсе отказаться от контурной пластики в пользу другой процедуры. В общем, все можно и нужно обсуждать.

При расстановке приоритетов в процедурах ориентируйтесь на свою потребность.

Если, глядя в зеркало, в первую очередь вы видите морщины в области межбровья, то с их коррекции и начинайте свой курс. Вы быстро увидите

изменения, и так вам будет проще двигаться по намеченному плану дальше.

На свою «первичную боль» и приоритетную потребность ориентируйтесь только при выборе первой процедуры. Всегда прислушивайтесь и к остальным рекомендациям специалиста.

Не допускайте наиболее распространенную ошибку: не назначайте себе процедуры самостоятельно. Если на своем лице вы обращаете внимание на морщины в области межбровья, это не означает, что только ими и нужно заниматься. Для гармоничного восприятия лица, вероятнее всего, вам нужно поработать не только с межбровьем. Кому нужно молодое межбровье без морщин, но при этом тусклая, увядающая кожа на остальном лице? **3.5.**

### **Мастер-классы в косметологии**

Периодически косметологи посещают различные обучающие мероприятия, где они отработывают новые для себя техники или препараты. На такие мастер-классы часто ищут моделей. Возможно, вы уже встречали в интернете такие объявления: «Ищу моделей на ботокс».

Модель в косметологии – это не та модель, как мы привыкли ее представлять: красивая, высокая, стройная. Наши модели не ходят по подиуму и не должны отвечать эталонам красоты.

Самое важное условие для моделей косметолога – такое состояние лица или кожи, которое подходит для проведения занятия по теме мастер-класса. Например, если он посвящен скулам, то у модели должен быть дефицит тканей в области скул, а если это обучение по ботулинотерапии, то у моделей должны быть мимические морщины, которые удастся скорректировать ботулотоксином.

Обычно за несколько дней до мастер-класса врач предварительно встречается с моделью для осмотра или, если такой возможности нет, просит выслать свое фото. Во-первых, так он выяснит, подойдет ли эта модель, а во-вторых, обсудит примерную стоимость и количество процедур.

Быть моделью на таком мастер-классе – и есть один из способов сэкономить на процедуре. Как правило, модель оплачивает только себестоимость препарата. Порой это в разы дешевле, чем платить за это же по прайсу. В некоторых случаях к себестоимости дополнительно добавляется примерно от 1000 до 5000 рублей за так называемые расходные материалы, простой клиники и другие траты. Но это все равно дешевле.

Хотите значительно сэкономить, не потеряв в качестве, – станьте моделью в сфере косметологии.

Количество препарата окончательно определит специалист, который проводит обучение. Несмотря на то, что предварительно вы обсуждаете процедуру с врачом, который на вас тренируется, на мастер-классе на вас еще посмотрит преподаватель и, возможно, предложит иное лечение.

По сумме это может выйти дешевле или дороже, чем вы планировали изначально. Всегда имейте это в виду, когда идете моделью. Я видела несколько раз, когда девушкам отказывали в процедурах прямо на мастер-классе после осмотра преподавателем, так как тренер не видел показаний к проведению той или иной манипуляции. Так что и такие случаи бывают.

Несмотря на то, что в целом приходить моделью на мастер-класс очень выгодно с точки зрения экономии, в этом есть и некоторые минусы!

1. Чаще всего на одной половине лица процедуру делает тренер – демонстрирует технику работ, а на другой – врач, который обучается новой для себя технике. И надо понимать, что **разные врачи – это разные руки, а значит, результат не может быть абсолютно одинаковым**. Разные руки – это разная сила натяжения нитей, глубина введения и наклона иглы. Да, безусловно, тренер контролирует технику, он следит за соблюдением определенных правил, но прочувствовать полностью шприц в руках другого он не может. Выводы делайте сами. Я не говорю, что лицо станет несимметричным. Чаще модели довольны результатом и не замечают разницу. Но будь я моделью, то просила, чтобы с моим лицом работал только один врач, неважно – тренер или ученик, но один.

Узнайте, есть ли возможность, чтобы процедуру на обеих половинах лица сделал один специалист – либо тренер, либо обучающийся косметолог.

По-моему, это лучший вариант для моделей. Но обсуждать это нужно на этапе согласования своего участия в мастер-классе, а не во время учебы. Преподаватель должен построить план занятия и вполне может быть, что сначала он покажет всю технику полностью на одной модели, а с другой будут работать другие врачи. Или возможен, например, вариант, что скулы с обеих сторон сделает обучающийся врач, а подбородок – тренер.

2. Вторым отличием мастер-класса от обычной процедуры, которое можно назвать недостатком – это присутствие еще нескольких учеников. Их может быть 2, 4, 6, 12 и даже больше. И все они будут следить за ходом процедур, делать видео или фотографировать. Так что, если решились, будьте готовы, что **ваше фото до и после, а также видео самой процедуры останется на телефоне любого из присутствующих на занятии**. Если вы против таких съемок, то об этом тоже нужно предупредить заранее.

Если вы не хотите, чтобы вас фотографировали или снимали на мастер-классе, обговаривайте это заранее, на этапе согласования своего участия в качестве модели.

И имейте в виду, что возможно фото- и видеосъемка окажутся обязательным условием участия, и если для вас это критично, то лучше еще раз взвесить все за и против и отказаться от участия.



3. Еще одна особенность мастер-классов: тренеры зачастую приезжают из другого города и сразу после проведения обучения уезжают обратно. Поэтому **у вас просто может не оказаться возможности обратиться к тренеру или специалисту, который делал вам процедуру.** Однако осмотр, коррекцию или повторную консультацию вам должен будет провести один из учеников, присутствующих на занятии. Это, в общем-то, плюс, ведь вы точно знаете, что врач, действительно, обучился процедуре.

Узнавайте до процедуры, к кому из врачей можете обратиться после, если возникнут нежелательные явления или просто, чтобы задать вопросы. Возьмите их контакты.

4. И последнее, чем отличается мастер-класс от обычных процедур – это то, что кому-то могут сделать меньше процедур, чем запланировали, а кому-то больше. Поэтому время записи на мастер-класс, скорее всего, будет отличаться от того времени, когда вам сделают процедуру. Поэтому, возможно, **придется провести в зоне ожидания до полутора часов. Либо, наоборот, вас могут пригласить пораньше.** Будьте к этому готовы.

Не смотрите, как делают процедуру другим моделям. Чаще всего, это выглядит пугающе.

Как правило, модели ожидают, когда их позовут, в другом помещении. Но кто-то из любопытствующих всегда норовит заглянуть в процедурный кабинет. Таких нетерпеливых предупреждают, что то, как проводится процедура на другом человеке, пугает больше, чем когда эту процедуру делают вам. Поэтому лучше не подсматривать.

### **3.6. Как вернуть часть суммы за косметологические процедуры**

Не все знают, что за оказанные вам косметологические услуги можно вернуть 13 % от оплаченной суммы. Главные условия для этого:

1) официальное место трудоустройства в тот год, в котором оплачивали услуги косметолога;

2) у медицинской организации или индивидуального предпринимателя, у которого делали процедуры, должна быть лицензия на осуществление медицинской деятельности в России.

Если эти требования соблюдаются, то остается только представить в налоговую инспекцию (ФНС) необходимые документы.

**1. Договор с медицинским учреждением на оказание медицинских услуг.**

**2. Справку об оплате медицинских услуг установленного образца.** Выдает медорганизация, оказавшая услугу. Справку можно запросить в клинике сразу после процедуры. Как правило, она готовится в сроки до 3-х рабочих дней. Либо ее можно забрать по окончании года за весь объем оказанных услуг. Например, в 2022-м дадут документ за 2021 год.

**3. Лицензию медицинской организации или индивидуального предпринимателя, если в договоре или справке отсутствуют ее реквизиты.** Чаще всего клиники выдают копию лицензии вместе со справкой или предлагают распечатать ее самостоятельно с сайта.

Пациенты часто спрашивают, нужны ли чеки для предоставления в налоговую. Нет, чеки не нужны. В справке прописывается вся уплаченная сумма за прошедший год. На ней ставится печать организации, и никаких других документов, подтверждающих факт оплаты процедур, не требуется.

Если вы оплачиваете косметологические услуги за членов своей семьи, например, за неработающих родителей, детей или супруга (супругу), то тоже имеете право получить налоговый вычет. Но в таком случае дополнительно потребуются документы, подтверждающие родство или попечительство, например, свидетельство о заключении брака или о рождении.

Социальный вычет может предоставить налоговая инспекция по месту жительства либо его можно оформить в личном кабинете на сайте ИФНС по ссылке: <https://www.nalog.ru/>.

Для этого нужно:

1) заполнить налоговую декларацию по форме 3-НДФЛ. С места работы берется справка по форме 2-НДФЛ о суммах начисленных и удержанных налогов за соответствующий год (или ее также можно сформировать в личном кабинете на сайте налоговой);

2) предоставить заполненную налоговую декларацию и документы, подтверждающие право на получение социального вычета по произведенным расходам в налоговый орган – также по месту жительства или в электронной форме.

На мой взгляд, удобнее заполнить налоговую декларацию в режиме онлайн на сайте ИФНС с помощью соответствующего сервиса в личном кабинете налогоплательщика для физических лиц.

Социальный вычет можно получить и до окончания года налогового периода, в котором пациент оплачивал лечение или лечение близких родственников. Для этого в налоговый орган предоставляют те же самые документы, о которых было написано выше, а в дополнение – заявление на получение уведомления о праве на социальный вычет с приложением подтверждающих документов.

Рекомендуемая форма заявления содержится в письме ФНС России от 16.01.2017 № БС-4–11/500 «О направлении рекомендуемых форм»<sup>[8]</sup>.

Через 30 дней вы получите от ИФНС соответствующее уведомление и сможете предоставить его работодателю. Это будет основанием, чтобы с заработной платы не удерживали часть налога. Если хотите получить вычет за весь год, то ждать выплату придется чуть дольше, но собирать документов надо меньше (уведомление о праве на социальный вычет не требуется).

Важно отметить, что государство накладывает ограничение по сумме, с которой будет возвращен уплаченный налог, в размере 13 %. Это 120 000 рублей. Например, если вы потратили 10 000 рублей, то вернуть можно 13 % от 10 000 рублей, то есть 1300 руб. Если лечение обошлось в 120 000 рублей, то вернут также 13 % от 120 000 – 15 600 руб. Но если вы потратили больше этой суммы, то вам все равно вернут только 15 600 рублей. При этом есть 2 нюанса:

1) сумма возврата будет зависеть от официальной зарплаты в тот год, когда платили за лечение. Если в отчетный год вы не были трудоустроены официально, то никаких возвратов, к сожалению, не полагается. Ведь возвращают то, что до этого с вас удерживали. Если, например, в 2020 году вы работали официально всего месяц и получили зарплату 45 000 рублей, а потратили в клинике 60 000 рублей, то 13 % вам вернут не от 60 000 рублей (7813 рублей), а от 45 000 рублей – 5850 рублей;

2) если в этом же году вы, кроме расходов на косметолога, потратились, например, на образование (скажем, обучение в автошколе или профессиональные курсы), а также оплачивали лечение ребенка или родителей, то максимальная сумма, с которой произведут возврат 13 %, все равно составляет 120 000 рублей.

Хочу подчеркнуть, что налоговый вычет будет произведен с любой процедуры – неважно, было ли это лечение акне, увеличение губ, инъекции ботокса, лазерное омоложение или что-либо иное. Их делают в медицинской организации, поэтому они относятся к лечению. **3.7. Как остановиться вовремя, если нет ограничений в финансах**

К счастью, не все люди ограничивают свои желания из-за финансов. Есть и те, кто может позволить себе практически все процедуры, независимо от уровня цен. И в этом случае главное – не переборщить.

Разговоры о том, что косметология вызывает привыкание и зависимость, – чьи-то нелепые домыслы. Вовремя остановиться и прекратить процедуры, если в них уже нет необходимости, психически здоровому человеку всегда легко. При этом не будет ни чрезмерно

увеличенных губ, ни огромных скул, ни лиц, застывших в маске, и прочего.

Зависимость и бесконтрольность отмечается у тех, кто изначально имеет к этому некую склонность и предрасположенность. Очень печально, если такая зависимость возникает у самого косметолога. Я уже писала о том, что некоторое время назад конференции и конгрессы по косметологии поражали «клоновостью» ее участников и напоминали шоу двойников – с большими губами и скулами. Но сейчас мода на неестественные лица, к счастью, уходит в прошлое.

Тем не менее обращайтесь внимание на внешний вид косметолога. Если он с огромными губами, скорее всего, будут точно такие же работы, потому что для него это норма.

Даже если ваши финансовые возможности позволяют делать все, что угодно, помните, важно соблюдать рекомендованные интервалы между разными видами процедур.

Например, интервал после лазерного лифтинга 3–4 месяца, повторять процедуру раньше нельзя. Ткани должны восстановиться как следует. В одну и ту же зону не приемлемо вводить препарат для контурной пластики другой фирмы, если не прошло полгода – год (зависит от препарата). Нельзя делать инъекции ботулотоксина для коррекции морщин чаще, чем через 2–3 месяца.

Нет смысла делать биоревитализацию каждую неделю. Это не улучшит результат в связи с особенностями жизнедеятельности клеток кожи. Рекомендованный интервал для биоревитализации в зависимости от препарата – от 2 до 4 недель.

После введения препарата для контурной пластики не нужно делать коррекцию раньше, чем через 2 недели, так как асимметрия или неровности кожи, которые могли появиться после процедуры, связаны не с препаратом, а с реакцией кожи на травму иглой, и для полного восстановления требуется время. Обычно это 2 недели.

Итак, вы приняли взвешенное решение о необходимости сделать косметологическую процедуру, выбрали квалифицированного, опытного специалиста и здраво оценили свои финансовые возможности. Самое время посетить специалиста!

#### **Глава 4. Процедура началась**

Секрет того, чтобы добиться чего-то, – начать.

*Марк Твен*

#### **4.1. Сможете ли вы проверить подлинность документов на препараты**

Довольно часто и в разговорах, и в прессе, и в интернете сталкиваюсь с советами, что перед тем, как сделать какую-либо косметологическую процедуру, нужно проверять документы на препараты.

Но за свой многолетний опыт я ни разу не видела ни одного человека, который бы попросил показать документ на препарат. Мое мнение таково, что если вы не занимаетесь косметологией, продажей или транспортировкой косметологических препаратов, то есть не работаете напрямую с этими документами, то откуда вам знать, как они должны выглядеть? Как вы, например, сможете отличить оригинал от подделки?

На каждый препарат приходят разные сопроводительные документы. Сможете ли вы разобраться в них? И будете ли сверять номер на шприце с номером на сертификате? А потом следить, чтобы вам укололи препарат именно из того шприца, который проверили. Трудно себе представить такую картину.

И хотя я допускаю, что кто-то и готов устроить такой квест перед процедурой, но для большинства подобный совет не несет в себе практической пользы. Правильнее будет последовать приведенной ниже рекомендации.

Делайте процедуру у того врача, которому вы полностью доверяете.

А вот проверить регистрацию препарата в России можно и нужно. Для этого на портале по ведению Государственного реестра лекарственных средств<sup>[9]</sup> в поле для поиска под надписью «Государственный реестр лекарственных средств» нужно ввести торговое название препарата с заглавной буквы и нажать кнопку «Найти». Не забудьте перед этим поменять бегунок с варианта «МНН» (международное непатентованное название) на вариант «Торговое наименование».

Проверяйте регистрацию препаратов на сайте Государственного реестра лекарственных средств, а медицинских изделий – на сайте Росздравнадзора.

Делать процедуры можно только разрешенными в нашей стране препаратами. Другие средства представляют собой опасность из-за отсутствия достаточной клинической базы их применения или возможных нарушений температурного режима в процессе транспортировки.

Если лекарственный препарат зарегистрирован в России, то в результате вы увидите список с регистрационными данными. Там же можно проверить законность не только любого медицинского препарата, но и медицинского оборудования. **4.2. Что если я боюсь уколов**

«Это больно!», – распространенный страх перед уколами, который останавливает многих от похода к косметологу. И слова утешения в данном случае, на мой взгляд, мало чем могут помочь. Чтобы понять ощущения от инъекций в косметологии, их нужно ощутить самому.

Но для тех, кто боится решиться, полезно узнать, что в первый раз на инъекционную процедуру почти все приходят с опасением, просто у кого-то страх выражен сильнее, у кого-то слабее, но все, без исключения, боятся уколов.

Я не буду пытаться здесь описать ощущения от инъекций в косметологии, поскольку восприятие у всех разное, чувствительность тоже, а потому реакции весьма субъективны. Приведу только конкретные, проверенные факты.

Во-первых, в косметологии используются специальные иглы. Они гораздо тоньше тех обычных, к которым мы все привыкли в медицине. Иглы в косметологии очень острые, чтобы ткани раздвигались острием нежно, как бы проскальзывая в кожу. Тоньше этих игл уже не бывает.

Во-вторых, до манипуляции на кожу наносится обезболивающий крем. После него ощущения становятся более далекими и приглушенными. Более того, кто делает процедуры уже давно, не пользуется обезболиванием вовсе. Например, инъекции ботулотоксина чаще всего проходят без обезболивания. В моей практике на повторных процедурах по ботоксу нанести обезболивающий крем просят очень редко, примерно 1 человек из 20.

Если делаете инъекции впервые, попросите нанести перед процедурой специальный обезболивающий крем. Так вам будет комфортнее, в следующий раз вы придете в более уверенном состоянии и перенесете процесс легче.

Еще попробуйте совмещать момент укола с дыханием. Кому-то во время инъекции легче делать вдох, кому-то – выдох. Так вы отвлечетесь на свое дыхание и меньше обратите внимание на неприятные ощущения. Некоторые пациенты задерживают дыхание в момент уколов, но от этого тело напрягается и вся концентрация переключается на то место, куда вводится игла. От этого ощущения только обостряются.

Во время процедуры постарайтесь расслабиться и сконцентрироваться на своем дыхании.

Ни один из моих пациентов не ушел с процедуры по причине боли. Так что все терпимо, вопрос лишь в вашем настрое. **4.3. Можно ли обезболить процедуры**

Сейчас в России для обезболивания в косметологии применяют 2 крема (названия не указываю, чтобы не рекламировать средства). Их наносят на кожу, а сверху накрывают пленочкой для усиления проникновения в кожу. По инструкции для обезболивания препарат надо держать на коже один час. Но эффект наступает гораздо раньше, и бывает даже так, что уже минут через 30–40 чувствительность восстанавливается, ощущения от инъекций становятся такими же, как если бы крем для обезболивания не наносили. Поэтому время, которое препарат держится на лице, я определяю по ощущениям пациентов.

После нанесения крема пациент начинает чувствовать легкое жжение, зуд или тепло. Делать процедуру в эту фазу рано. Когда препараты обезболят кожу, то эти ощущения у пациента проходят, тогда и нужно приступать.

Кому-то на это понадобится 40 минут, кому-то 20. Одной моей пациентке для обезболивания губ требуется всего 10 минут, и если начать обкалывать их через 20 после нанесения крема, она уже чувствует все с прежней силой.

Из-за обезболивающего крема кожа бледнеет или краснеет, так как крем действует и на сосуды тоже. А если до нее дотронуться, то прикосновения кажутся далекими, сама кожа утолщенной, как будто не своя или даже замороженная. Из-за этого обезболивание иногда называют замораживанием. Зато введение иглы потом не чувствуется совсем или кажется не такими острым.

Имейте ввиду, что после обезболивания кожа восстанавливается дольше, красные и белые пятна именно от действия обезболивающих кремов держатся иногда по несколько часов. А без использования этих кремов сразу после процедур кожа выглядит более естественной, с меньшими следами вмешательств.

А вот обезболить кожу волосистой части головы, к сожалению, не получится. Крем большей частью впитается в волосы, а не в кожу, поэтому в финале инъекции будут такими же чувствительными. Поэтому, к сожалению, кому, например, назначены инъекции для усиления роста волос, остается только терпеть.

Есть еще один способ обезболивания кожи, кроме наружных кремов, но к нему прибегают реже. Я говорю о введении обезболивающих препаратов через иглу. Ее используют, например, перед удалением глубоких бородавок на ладонях или подошвах. Кожа на ладонях и подошвах толстая, поэтому крем не сможет проникнуть достаточно глубоко, чтобы подействовать на нервные окончания. В этом случае обезболивающий препарат вкалывают в кожу непосредственно под сами новообразования (крупные бородавки, папилломы и т. п.).

Существует ошибочное мнение, что чем глубже введение иглы, тем больнее ощущения. А чем поверхностнее будет укол, тем легче его перенести, и поэтому пациенты часто боятся глубоких уколов больше, чем поверхностных (например, для коррекции формы скул или подбородка уколы делаются более глубоко, чем при инъекциях для улучшения качества кожи). Но болевые рецепторы расположены именно на поверхности кожи. А когда игла движется в глубине под кожей, то уже нет дополнительных болевых ощущений.

Когда я училась на кафедре косметологии и у нас было первое занятие по инъекциям, то их мы делали сами себе. Да-да! Первые навыки по введению иглы под правильным углом и на правильную глубину мы отрабатывали на себе.

Выглядело это немного странно. Нас делили на группы по 7 человек, и каждую группу рассаживали вокруг отдельного стола. В центре стола лежали косметологические шприцы с тонкими иглами. В них был стерильный раствор. Нужно было обработать кожу предплечья спиртом и сделать себе инъекцию.

Сначала мы отрабатывали поверхностные уколы, когда игла заходит в кожу всего лишь на свой срез. Надо было уловить ту глубину, тот угол введения, когда она едва попадала в кожу и не углублялась в нее, но препарат при нажатии на поршень не вытекал и оставался в коже в виде небольших пуговок, как после прививки манту. Помните? Они получаются только при очень поверхностном введении препарата.

После отработки этого навыка, надо было уйти глубже и ввести иглу подкожно, на всю ее длину. Длина игл, которыми работали, составляла примерно 13 мм. Когда я смотрела на то, как выполнял это задание другой ученик, мне было страшно. Выглядело жутковато, и казалось, что это гораздо больнее, чем при поверхностных точечных уколах. Но когда я сделала укол сама себе, то поняла, что по ощущениям это было



абсолютно так же, как и при поверхностных уколах. Чувствителен только сам поверхностный прокол кожи, а то, что делается под ней, не ощущается так остро, так как болевые рецепторы располагаются на поверхности кожи, а не в ее глубине.

При обезболивании процедур есть еще один нюанс: чем толще кожа, тем она чувствительнее. На щеках кожа толще, поэтому уколы там более чувствительны, чем укол кожи вокруг глаз, где кожа очень тоненькая. А пациенты обычно очень сильно боятся, когда им назначают уколы вокруг глаз.

Но по ощущениям это переносится легче, чем инъекции в любые другие участки лица с более толстой кожей. Иногда кожу вокруг глаз даже не обезболивают, так как процедура переносится комфортно.

При применении крема обезболивается сам прокол кожи. Он становится не таким острым, как бы более притупленным. Однако ощущения от введения самого препарата останутся прежними. Повлиять на них обезболивающие крема не могут, поэтому степень комфортности зависит от состава вводимого вещества.

Например, препарат гиалуроновой кислоты почти не дает ощущений (иногда пациенты отмечают чувство распирания или наполнения). При введении ботулотоксина может быть легкое пощипывание, а от витамина С место укола очень сильно щиплет и болит как в момент введения препарата, так и какое-то время после. Некоторые пациенты сравнивают эти ощущения с ударом по коже молотком. Настолько это неприятно.

Кстати, обезболивание нужно делать не всегда. Например, оно не рекомендуется при плазмотерапии. Считается, что при использовании обезболивающего крема пропадает часть полезного эффекта от процедуры. Также без обезболивания часто делают и ботулинотерапию. Уколов при этой процедуре немного, и ее часто проводят среди рабочей недели или даже в обеденный перерыв. Следов практически не остается. А вот если применить обезболивание, то на несколько часов останутся следы в виде покраснения или побледнения.

Что касается контурной пластики, то есть введения препаратов на основе гиалуроновой кислоты, то, если это единичные уколы, процедура переносится вполне комфортно и без обезболивания. Но есть очень чувствительное место на лице – это губы, особенно, их центральная часть. Поэтому губы, конечно, лучше всегда обезболивать.

Однако расположение нервных рецепторов такое же уникальное, как отпечатки пальцев. Поэтому бывают случаи, когда, как ни странно, губы колоть было не больно, но очень болезненно делать уколы в зоне лба, например.

Кстати, мои пациенты часто отмечают, что одна половина лица во время уколов более чувствительна, чем другая. Возможно, вы тоже это замечали или еще заметите. Связано это с особенностями развития нервной системы и с шейным остеохондрозом, который есть у многих.

Что касается ощущений от косметологической процедуры, то пока не попробуешь сам – не узнаешь. Мы все настолько уникальны, что совершенно по-разному реагируем на одни и те же процедуры.

Стоимость обезболивания может быть заложена в цену процедур, а может оплачиваться отдельно. На обезболивание лица и шеи уходит примерно 5–10 г крема, которые стоят приблизительно 350–700 рублей.

Несертифицированные обезболивающие препараты по цене значительно дешевле. Поэтому применение таковых снижает себестоимость процедуры. Работает ли такое обезболивание? Как правило, да, но состав этих средств никому не известен. Это даже может быть баночка с китайскими непонятными иероглифами. Поэтому это всегда повышенные риски. При желании регистрацию средства для обезболивания тоже можно проверить на сайте Государственного реестра лекарственных средств.

#### **4.4. Игла или канюля**

Косметологические инъекции можно делать как с помощью иглы, так и канюли. Это тоже игла, но с тупым концом (рис. 3). Отверстие для выхода препарата у канюли находится не в конце, как у традиционной иглы, а на боковой поверхности.



Канюля



Классическая игла

*Рис. 3. Виды медицинских игл*

Канюля – это весомое открытие в косметологии, поскольку она имеет ряд преимуществ перед иглой:

- тупой конец, гибче обычной иглы, что позволяет раздвигать и огибать сосуды и нервы, не травмируя их;
- снижает вероятность появления синяков и отеков после процедуры;
- делается меньшее количество проколов кожи;
- введение менее чувствительно;
- сроки заживления заметно сокращаются.

Мое личное знакомство с канюлей, когда я выступала в роли пациента, произошло несколько лет назад. Это был обучающий мастер-класс по препаратам для контурной пластики. Преподаватель Ольга приехала в нашу клинику из другого города, была энергичной, быстро делала процедуры и ловко работала канюлями. И практически все врачи нашей клиники захотели, чтобы Ольга сделала какую-то процедуру и им. И я в том числе.

Мне Ольга предложила заполнить «носослезку» и сделать процедуру с помощью канюли. Сначала она сделала прокол иглой сбоку на скулах, создав таким образом входное отверстие для канюли. Конец канюли тупой, и им сложно проколоть кожу, поэтому предварительно ее все равно прокалывают иглой. А потом в это отверстие она ввела канюлю перпендикулярно и, прижимая ее к скуловой кости, двигалась в нужном направлении. Кстати, прокол кожи мне не показался болезненным, но я прекрасно помню сильный страх перед этой канюлей. Она была довольно длинная (7 см), и я знала, что канюля на всю вводится в ткани лица и двигается практически по кости. И именно мои профессиональные знания о размерах канюли и прочих технических моментах процедуры создавали мне дискомфорт.

Старайтесь не концентрироваться на технических моментах. Для того, чтобы вам сделали косметологическую процедуру, не надо самому получать дополнительное образование. Доверьте работу косметологу.

Но и у канюль есть свои недостатки. К их числу можно отнести следующие.

1. Врачу необходимо пройти предварительное обучение, так как технически процедуры с использованием канюли выполняются иначе, чем с иглой. Встречаются косметологи, которым после многолетнего опыта работы с иглами использовать канюлю неудобно.

Как бы заманчиво ни казалось применение канюли, лучше не настаивайте. Поинтересуйтесь у врача, каким способом он качественнее сделает процедуру – с помощью иглы или канюли. И принимайте решение исходя из его ответа. Возможно, врач владеет иглой более виртуозно, чем канюлей, либо наоборот.

2. Считается, что расход препарата при использовании канюли увеличивается в среднем на 15 % по сравнению с тем, если бы применялась обычная игла.

3. Использование канюли влечет за собой и увеличение стоимости процедуры. В наборе к препаратам сейчас предлагается только игла, поэтому за канюлю нужно доплатить.

И в завершение скажу, канюля не гарантирует отсутствие синяков после процедуры, но снижает риски их возникновения. Точно такой же ответ будет и на вопрос о том, гарантирует ли канюля отсутствие осложнений после процедуры? Нет. Но риски снижает. **4.5. Будут ли синяки от уколов**

«А будут ли у меня потом синяки?», – вопрос, который часто задают перед инъекционными процедурами. И я бы рада ответить отрицательно, но лицо – это сплошная сетка сосудов, а потому избежать синяков непросто. И это зависит не столько от профессионализма врача, сколько от везения – совпадает ли траектория введения иглы с расположением сосуда в коже или нет. Но есть ряд рекомендаций для уменьшения риска появления синяков после «уколов красоты»:

**за 2 дня до процедуры нельзя принимать кроворазжижающие препараты** («Аспирин», «Варфарин», «Прадакса», «Тромбо АСС» и др.);

**за 2–3 дня до процедуры не принимают обезболивающие препараты** («Ибупрофен», «Диклофенак», «Кетонал» и др.);

**запрещено пить зеленый чай и черный кофе менее, чем за 3–4 часа до процедуры**, эти напитки влияют на свертываемость крови;

**нужно воздержаться от алкоголя минимум за сутки до уколов;**

**важен день цикла:** для многих женщин начало и конец цикла (3–4 дня) и период менструации – не лучшее время для инъекций;

перед процедурой, как и сразу после нее, нельзя посещать сауну и принимать горячую ванну, заниматься спортом, исключаются визиты в солярий и на пляж. А также постарайтесь не нервничать.

После процедуры тоже рекомендуется соблюдать несколько простых правил, чтобы восстановиться как можно быстрее:

- не трогайте места уколов руками 6 часов после процедуры;
- если процедуры были на лице, то контролируйте мимику в первые 3–4 часа, а лучше в течение дня;
- не ложитесь спать в течение 3 часов, особенно лицом в подушку.

Соблюдая эти рекомендации, вам удастся избежать возможных неприятных, с точки зрения эстетики, последствий от уколов. Косметологическая процедура – это вмешательство в организм, а потому подходить к ней нужно со всей ответственностью. Как и к мероприятиям после нее. **Глава 5. Когда все завершилось**

Приятны завершённые труды.

*Гомер*

### **5.1. Если после процедуры что-то пошло не так**

Если вам кажется, что что-то в вашем состоянии после процедуры не соответствует тому, как это описывал косметолог, то первое, что нужно сделать, – это успокоиться и не паниковать. Например, вам обещали, что после пилинга не будет шелушения, а кожа шелушится. Или сказали, что после уколов бугорки на коже исчезнут через 2 дня, а они держатся уже 4-й.

Успокоиться – это не значит звонить подруге и узнавать, как прошла такая же процедура у нее или при виде красного пятнышка на месте укола вбивать в поисковую строку интернета слово «некроз». Это значит, что нужно выйти на связь со своим косметологом и обсудить все беспокойства. В идеале – прийти на осмотр. Если возможности нет, можно отправить фото в мессенджер, а потом обсудить дальнейшую тактику. А затем просто выполняйте все рекомендации, которые вам назначат.

Если после процедуры «что-то пошло не так» – не паникуйте. Просто свяжитесь со своим врачом.

Не стоит обращаться к другому специалисту. Косметолог может снять с себя ответственность за процедуру и ее результат, если на этапе восстановления или позже в процесс вмешивается другой доктор. Все осложнения должен лечить тот, кто проводил процедуру. Это

единственный правильный вариант. Только он знает, на какой уровень вводил препарат, в каком количестве и пр.

Практикующие врачи отлично подготовлены и умеют справляться с осложнениями. Но если вы утратили доверие к своему косметологу и решили никогда к нему больше не возвращаться, хорошо подумали и уверены, то можете идти к другому доктору, и выполнять его рекомендации. Но можно поступить иначе и пригласить для объективной оценки результата состояния еще одного специалиста.

Попросите своего врача провести совместный осмотр с главврачом или просто с другим врачом. В таком случае специалист не сможет снять с себя ответственность за процедуру, а вы получите дополнительное мнение второго доктора.

А что если врач окажется против? Здесь могут быть разные причины. Одно дело, если сейчас просто нет второго врача (например, все в отпуске), и совсем другое – если против потому, что уверен, что сам все знает, и второе мнение вам точно не нужно. В таком случае лучше уйти к другому косметологу. Мания величия хоть и не заразна, но сильно затрудняет общение.

## **5.2. На связи со специалистом**

После процедуры вы можете забыть все: рекомендации, свои вещи в кабинете, но взять номер телефона косметолога. Это забывать нельзя! Особенно после инъекционных процедур.

В одной из клиник, где я когда-то работала, на общем собрании с руководством врач-косметолог как-то сказала, что на ночь отключает телефон, чтобы ее не беспокоили. Впоследствии она чудом сохранила свое рабочее место, поскольку руководитель была крайне недовольна таким поведением доктора и сказала следующее: «Уж лучше пациент позвонит ночью, и вы вовремя его сориентируете, чем получите осложнения на следующие сутки!» Действительно, в некоторых случаях счет идет на часы. Если же необходимые меры принять вовремя, то ничего страшного не произойдет, и возникшее осложнение уйдет бесследно, как будто никогда и не появлялось.

Не стесняйтесь спрашивать личный номер телефона вашего косметолога!

Ушло то время, когда врачи не давали свои номера. Давно стало понятно, что контакты решают многое, и возможность получить телефон специалиста становится критерием отбора и фактором конкурентоспособности. Нет телефона, нет и процедуры – примерно так.

На другое лучше не соглашаться, хотя я надеюсь, что вам никогда не придется ставить такие условия. **5.3. Какая информация должна остаться после процедур**

После всех инъекционных процедур у вас на руках должны остаться рекомендации в письменном виде. Не стоит надеяться на свою память. Косметологическая процедура – это в любом случае стресс: небольшой, если делаете ее повторно, и большой – если впервые. Поэтому половина информации, которую будет говорить врач, может остаться просто незамеченной. А дома вы всегда сможете обратиться к записанным рекомендациям и спокойно их перечитать.

Кроме того, у вас должна остаться информация по тому препарату, который ввели на процедуре. Возможно, вы поменяете врача или место жительства, быть может, пройдет очень много времени до следующей процедуры и придется вспоминать, что и когда из инъекций делали раньше. Я знаю, что для многих пациентов названия препаратов кажутся сложными, и они с трудом их запоминают. Так что сразу после процедуры позаботьтесь и об этом.

Информация о препарате чаще всего выдается в виде стикера, который содержится в упаковке со шприцем или на самом шприце. Косметолог должен отдать этот стикер после процедуры. На нем указано название, серия, номер партии и срок годности препарата.

Можно завести отдельную папку по косметологии и складывать туда все рекомендации и стикеры от препаратов.

И, повторяюсь, после процедуры у вас должен остаться номер телефона врача. **5.4. Конфликтные ситуации**

Конфликтная ситуация – это любые разногласия, столкновение желаний, мнений и интересов. Например, если пациент готов заплатить за процедуру 1500 рублей, а она стоит 14 000 рублей, то это тоже своего рода конфликтная ситуация, и врач может разрешить ее тремя способами:

- 1) обосновать стоимость;
- 2) отказать в процедуре;
- 3) сделать пациенту максимально возможную скидку.

В том числе и для предотвращения конфликтных ситуаций проводится первичная консультация. Наверное, самая частая фраза, которую говорят администраторы косметологических клиник по телефону, что консультация перед процедурой обязательна! Многие пациенты хотят прийти сразу на процедуру. Например, на чистку лица или ботокс. «Да я уже 100 раз делала! Зачем мне консультация?» –

парируют девушки. Но консультация предназначена и для выяснения возможных разногласий. Именно на первой встрече вы присматриваетесь к специалисту, а он с не меньшим вниманием присматривается к вам. И в приоритете у грамотного специалиста не стоит получить минутную выгоду и уговорить вас на разовую процедуру, заранее зная, что результаты можно увидеть только после полного курса, а не после одной единственной.

Консультация – это не «Здравствуйте! Сделайте мне ботокс». Консультация – это тщательный анализ состояния здоровья и целесообразности той или иной процедуры конкретно для вас! Задача грамотного косметолога заключается в том, чтобы предвидеть возможную конфликтную ситуацию и суметь предотвратить ее – либо путем отказа от процедуры, либо с помощью поиска аргументов, которые убедят пациента в ее необходимости.

Говорите косметологу о своих ожиданиях от процедур. Это всегда приветствуется. Если вы ждете, что морщины уйдут после одной процедуры, то об этом так и надо сказать.

Например, вы пришли с морщинами, которые формировались годами. Доктор объяснил, что они уменьшатся только после нескольких процедур. В этом случае не нужно втайне надеяться, что «уменьшатся» значит «уйдут». Будьте честны, скажите, что надеетесь, что они уйдут полностью. Не надо недомолвок. Ответ может быть разным, но это, по крайней мере, избавит кого-то из вас, дорогие читатели, от завышенных ожиданий.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что часто бывает, когда пациент ожидает от процедур больше, чем говорит об этом врачу, а после процедуры удивляется, почему морщины все еще видно, хоть они и уменьшились. Чтобы исключить подобные спорные ситуации, предварительно составляется план лечения, в котором врач подробно расписывает рекомендованные процедуры, интервал между ними и ожидаемый результат. Определяет стоимость и выдает один экземпляр на руки, а второй после вашей подписи оставляет в клинике. Подписывая этот план, вы подтверждаете, что ознакомлены со стоимостью процедур и их количеством в курсе.

Второй тип конфликтов – это так называемые конфликты по факту случившегося или постпроцедурные. Зачастую такое столкновение случается из-за осложнений.



Решайте любой конфликт в первую очередь со специалистом, который проводил процедуру. Если в наступлении осложнения нет вашей вины – например, из-за несоблюдения назначенных после процедур рекомендаций – то будет оказана полноценная помощь, и, скорее всего, бесплатно.

Если после процедуры, к примеру, лазерного пилинга вы нарушили рекомендации и ушли загорать на пляж, то появившуюся после этого пигментацию врач за свой счет лечить не будет, так как в этом есть ваша вина.

Попросите провести совместный осмотр с другим врачом. Любое подозрение на осложнение обсуждайте не с соседками и коллегами, а со специалистом. Поэтому обращайтесь за помощью к тому же доктору, который делал процедуру. Конструктивный диалог в такой ситуации дает результат. Каждый специалист, дорожающий своей репутацией, готов пойти навстречу и оказать необходимую помощь пациенту, у которого возникли осложнения. Если подозрение на осложнение по вине доктора, то смело просите провести совместный осмотр. И не забывайте, что в помощи могут отказать в том случае, если вы уже обратились к другому косметологу и вам провели коррекционные процедуры.

### **5.5. Потребительский терроризм**

В последнее время на рынке услуг, в том числе медицинских, прослеживается удивительная тенденция под названием потребительский терроризм. Это когда пациенты через какое-то время после процедуры заявляют, что им вдруг стало хуже или они не видят результат, и просят вернуть деньги. В некоторых случаях деньги возвращают, но ощутив вкус от фактически бесплатной процедуры, они начинают ходить по разным косметологам, повторяя свой опыт.

Терроризмом это называется потому, что такие пациенты еще и угрожают, что в случае невозврата денег, они будут жаловаться везде, где только можно. Во все инстанции, как говорится.

Для работы с подобным потребительским поведением делаются фото до и после процедуры, подписывается договор об оказании медицинских услуг, составляется план лечения и справка о состоянии здоровья после процедуры. Поэтому не удивляйтесь, если, отказавшись подписывать эти документы или фотографироваться до и после, вы тоже получите отказ в проведении процедуры.

Я помню случай, когда пациентке поставили нити стоимостью 40 000 рублей, а потом прохажив с ними около полугода, она пришла с жалобой, что не видит результат. Это все равно, что носить платье полгода, а затем прийти и сказать: «Нет, оно мне не нравится, верните деньги!» Первое, что тогда всех насторожило, – почему она ждала так долго?! Значит, поначалу все было не так уж и плохо. Она обошла со своей жалобой всех: лечащего врача, который, кстати, за свой счет ставил дополнительный комплект нитей, главного врача клиники, написала жалобу в управляющую компанию клиники с угрозами подать в суд. Получив аргументированный отказ на всех уровнях, подкрепленный сравнительными фотографиями до и после, ни в какой суд она не пошла. Позже выяснилось, что эта пациентка некоторое время назад ставила нити в другой клинике и так же требовала вернуть деньги.

Если вы не занимаетесь потребительским терроризмом, а недовольство результатом процедурой можно подтвердить объективно (видно по фото, видео), то будет оказана вся необходимая помощь. Идти в суд – дело нервное, хлопотное и не всегда оправдывающее себя с точки зрения финансов. Если здоровью, действительно, нанесен ущерб – тогда да, иск может быть удовлетворен, и вы получите компенсацию. Но если речь лишь о том, что просто не виден результат субъективно, то лучше решить этот вопрос без суда. Делайте ставку на профессионализм, деловую репутацию клиники, специалиста и просто человеческие отношения. И пусть конфликтные ситуации обходят стороной! **Глава 6.**

## **Повторные консультации**

Собраться вместе – это начало.

Держаться вместе – это прогресс.

Работать вместе – это успех.

*Генри Форд*

### **6.1. Зачем приходить на повторные консультации и осмотр, если результат полностью устраивает**

Лишь единичные методики в косметологии обеспечивают моментальные изменения. Чаще всего перемены наступают спустя некоторое время. Например, после ботулинотерапии изменения начинают происходить со 2 по 7 день и достигают максимума через 2–3 недели. А скажем, после контурной пластики результат заметен сразу, но его мешают оценить отек или синяки, которые сойдут через пару недель.

Поэтому после косметологических инъекций, скорее всего, вас пригласят на осмотр через 2–3 недели, так же как после лазерного удаления пигмента, сосудов или кожных новообразований. Но часто бывает так, что если пациентов все устраивает, то они не приходят на повторные осмотры в рекомендованные временные интервалы. «Результат хороший, и ладно! Зачем приходить?» – рассуждают они.

Приходите на повторные консультации, даже если все устроило в процедуре и нравится результат.

Что самое сложное в работе врача-косметолога? Многие сейчас, наверное, подумают о какой-то технически непростой методике. Например, о нитевом лифтинге, где надо соблюдать условия стерильности, как в операционной, сделать множество инъекций, подтянуть кожу, зафиксировать и т. д. Но на самом деле, самым сложным в косметологии считается не процедура, а консультация. На ней доктор должен выявить потребности пациента, донести, какие изменения он может получить от разных процедур. А еще решить, способен ли пациент увидеть наступившие изменения и устроят ли они его. И вот тут случаются очень неожиданные ситуации.

Однажды у меня на приеме была очень приятная пациентка. Она работала педагогом в школе и приехала в краевую столицу из небольшого городка.

Женщина произвела хорошее впечатление, понятно рассказывала о своих жалобах и о том, какой результат хочет получить. Среди ее проблем были: деформационно-отечный тип возрастных изменений, поплывший овал лица, избыток подкожной жировой клетчатки в области подбородка. Чтобы объяснить, какие изменения она может получить от процедуры, я показала очень удачную фотографию до и после одной из методик лазерного омоложения.

Результат на фото был ошеломительным! Пост с этой фотографией набрал в соцсетях много лайков и восторженных отзывов. На фото до процедуры было женское лицо с тяжелыми опущенными тканями, вторым подбородком (куда более выраженными, чем у пациентки, которая была тогда на приеме). А на фото «после» уже был виден ярко выраженный эффект лифтинга: сокращение кожного лоскута, уменьшение объема жировой ткани. У многих, кто смотрел на эту фотографию, складывалось ощущение, что человек на фото похудел

минимум на 15 килограмм. Настолько явный был подтягивающий эффект, и так сильно заметно уменьшение жировой ткани.

После просмотра фотографии пациентов с аналогичной проблемой, от процедуры останавливало только то, что некоторым из них не хватало денег. Но каково же было мое удивление, когда до обсуждения стоимости мы даже не дошли. Пациентка, недолго посмотрев на фото, заключила: «Я не вижу разницы!» Я опешила от такого ответа. Взяла небольшую паузу, чтобы понять, как себя вести дальше...

Иногда непрофессионалу, действительно, бывает сложно уловить разницу по фотографиям – до и после. Например, когда лицо сфотографировано полностью, а поменялась всего лишь какая-то одна деталь, небольшой штрих. Например, слегка изменилась форма подбородка – он стал более треугольным после контурной пластики. Бывает, что такие изменения более заметны в профиль, чем в анфас. Тогда приходится рассказывать, что изменилось, и указывать, на какую часть лица надо обратить внимание. Но в случае с моей пациенткой я поняла, что ничего более комментировать не надо. То фото полностью представляло собой одно сплошное изменение. На фото «после» остались прежними только нос и глаза. И я промолчала.

А в медицинской карточке этой пациентки появилась запись: «Не выявлено показаний для эстетической коррекции». Оставшееся время на консультации я отговаривала ее сделать у меня «ну хоть что-то», даже простую уходовую маску, так как понимала, что передо мной сидит пациент с заведомо негативной обратной связью после любой процедуры.

Мысленно я поблагодарила себя, что показала ей это фото до того, как мы сделали процедуру. Если пациент не замечает таких мощных изменений на другом человеке, то, конечно, он не увидит их и у себя. Что уж говорить о мелких доработках.

Так зачем приходить на осмотры, если все получилось супер?

**Объективно результат может оценить только специалист.** Возможно, у вас есть скрытые проблемы и недостатки, которые оптимально исправить в срок. Скажем, после ботулинотерапии результат внешне может быть хороший, но в некоторых случаях нужно добавить пару единиц, чтобы результат продержался дольше на несколько месяцев. А сделать это надо не позже чем через 2–4 недели после процедуры.

Иногда на первичной консультации не удастся окончательно выяснить, какой же результат устроит именно вас. Изначально врач

предполагает и выбирает одну из многочисленных техник. А их сейчас предостаточно. И когда вы приходите на повторные консультации с результатом, который устраивает, теперь уже **доктор получает точное представление о ваших желаниях**, и в следующий раз, вероятнее всего, повторит процедуру в этой же технике либо, наоборот, что-то скорректирует.

**Вас запомнят!** Не в том смысле, что врач никак не может запомнить, как вас зовут, а в том смысле, что вас запомнят как человека (одного из 10–20 за рабочую смену), который умеет давать обратную связь.

Мысленно попробуйте представить себе рабочий день косметолога. Процедуры, процедуры, консультации, где большую часть времени занимает работа с возражениями, реже с пациентами, которые не получили от процедур желаемых изменений и уж совсем редко – повторные консультации пациентам, которые пришли только для того, чтобы показать врачу отличный результат после процедуры. Кого запомнят? Тех, кого меньше и с кем было приятно пообщаться.

В любой работе позитивный настрой значит многое. Когда вы лучше работаете? Если видите положительный результат своей деятельности или когда работаете-работаете-работаете, а результат не показывают или приходят только с негативом? Очевидно, что в первом случае...

Точно так же и в косметологии. Ваш визит принесет положительные эмоции, и доктор, во-первых, увидит хороший итог своей работы, а во-вторых, оценит, что пациент потратил время на визит к нему, а такое внимание всегда приятно.

К пациентам, которые дают положительную обратную связь, специалист становится более расположен душевно, и поэтому у тех, кому врач симпатизирует, получаются самые лучшие результаты. Причем эта симпатия может быть и неосознанной даже для самого специалиста. Да, врач должен помочь каждому. Но мы неосознанно стараемся понравиться тем, кто приятен нам. И в следующий раз он подсознательно будет стараться для вас сделать больше, чем для других, так как более эмоционально расположен. Такова психология.

Приходя на повторные консультации, даже если результат процедуры нравится, вы повышаете эффективность будущих процедур.

Чаще всего повторные консультации в косметологии бесплатные. Потому что врач и клиника тоже заинтересованы в получении обратной связи от пациентов. Если повторные консультации платные, то это должно стать одним из звончков. Подумайте, а заинтересована ли

клиника или врач, ведущий частную практику, в плодотворном и эмоционально близком сотрудничестве со своими пациентами, если даже поделиться радостью от хорошего результата стоит денег? И не лучше ли поискать для себя другие варианты...

## **6.2. Для чего нужны повторные консультации, если результат не понравился**

Сразу перейду к сути и назову две основные причины. Во-первых, если результат получился неудовлетворительный из-за косметолога, то исправление и лечение происходит за его счет. В косметологии есть такое негласное правило. К слову сказать, косметологи вообще люди очень сочувствующие и переживательные. Особенно, если есть вероятность, что неудовлетворительный результат произошел по вине врача.

Но здесь нужно помнить один важный нюанс! Об этом мы уже говорили выше. Нельзя обращаться за помощью к другому специалисту. В таком случае врач, который сделал первую процедуру, легко может снять с себя ответственность. О бесплатной помощи здесь уже не может идти речи!

Конечно, возможны и спорные моменты. Например, результат не понравился только вам, а врач находит его удовлетворительным. В этом случае, повторюсь снова, можно пригласить на осмотр другого врача и таким образом получить еще одно, экспертное мнение. Здесь как нельзя кстати будет рекомендация о том, что очень важно соглашаться на фотографирование до процедуры. Ведь другой врач не видел вас до процедур, и оценить полученный результат он сможет только по фотографиям. Вот почему это так важно, и не только для специалиста или для клиники, но и для самого пациента.

Соглашайтесь на фотографирование до и после процедур. Это медицинская фотодокументация, которая позволяет объективно оценивать результат от процедур.

Ну а во-вторых, повторная консультация при неудовлетворительном результате позволит скорректировать проведенные манипуляции и / или в следующий раз сделать все на высшем уровне. Например, результат мог не устроить из-за недостатка препарата на процедуре, когда для нужного результата требовалось ввести не 1 мл препарата, а 2 мл или не 20 единиц ботулотоксина, а 30 единиц. В таком случае будет проведена дополнительная процедура (за счет пациента), после этого результат устроит с очень большой долей вероятности.

Если результат после процедур не нравится, то обязательно приходите на повторный осмотр и консультацию, и непременно в очном формате. Этот вопрос лучше не решать по телефону.

Если итог не впечатлил, но исправлять пока ничего не стремитесь и просто хотите дождаться окончания действия препарата, то рекомендую все равно прийти на повторный осмотр. Там вы обсудите со специалистом, сможет ли он в следующий раз сделать процедуру с учетом полученного результата, чтобы улучшить его. **6.3. Почему один постоянный косметолог лучше нескольких разных**

Есть категория людей, которые не могут постоянно ходить к одному и тому же специалисту и всегда выбирают разных. Иногда причиной тому являются сами специалисты. Например, косметолог напрямую говорит, что не владеет какой-то техникой, скажем, заполнением носослезной борозды, и буквально сам отправляет пациента сделать процедуру в другом месте. Но все же чаще причина в самих пациентах. Они меняют косметологов ради более выгодного предложения, ведь в разных местах цены на разные процедуры могут отличаться. Где-то дешевле одна процедура, где-то другая. И пациент, в целях экономии, ходит к разным специалистам.

Еще одна причина, из-за которой пациент обращается к разным косметологам, не связана с ценой. Возможно, она прозвучит немного дико, но у некоторых пациентов появляется необъяснимый страх попасть в зависимость от мнения одного специалиста.

Есть пациентка, которая делает инъекции у меня, лазерную эпиляцию и лазерное омоложение – у другого косметолога, а уход и чистки – у третьего. И с каждым специалистом она обсуждает работу или процедуры другого врача. Например, со мной во время инъекций обсуждает лазерные процедуры, ну а во время чисток обсуждает инъекции.

Казалось бы, так она получает 3 независимых мнения, и это вроде бы хорошо, однако в некоторых случаях это может навредить. У каждого врача есть свой любимый препарат, которым он привык работать и с которым получает лучшие результаты. Безусловно, он будет рекомендовать использовать именно его. Но другой врач любит иное средство и, соответственно, рекомендует. В результате у пациента создается впечатление, что мнения специалистов кардинально

расходятся, и он начинает сомневаться в правильности назначенного лечения и терять доверие сразу ко всем.

Если вы делаете разные процедуры у разных специалистов, то, пожалуйста, не перепроверяйте назначения другого врача. Они могут различаться. Косметология в некоторой степени – искусство, и у каждого мастера свое видение, любимые методики и препараты.

Кто-то предпочитает начинать работать с зоны вокруг глаз, а кто-то – с морщинами на лбу. И это нормально. И еще один совет тем, кто ходит на разные процедуры к разным косметологам. Имейте в виду, что при такой тактике в конечном итоге вы не получаете ни одного лечащего врача, который бы отвечал за вас и результат в целом, а не просто за отдельные процедуры. Вы как бы сами себе назначаете процедуры, сами выбираете, что сделать, когда и у какого врача.

Но в итоге не получаете того максимального результата, который могла бы обеспечить современная косметология, как бы вы ни были убеждены в обратном. Другое дело, когда человек никак не можете найти «своего» специалиста и делаете одну и ту же процедуру у разных косметологов в поисках оптимального варианта.

Если не устроил результат после первой процедуры, не стоит торопиться менять косметолога. Для начала устраните то, что не понравилось в работе именно с этим специалистом.

Обратитесь на повторную консультацию. Расскажите врачу, что именно не понравилось. Уточните, сможет ли он в следующий раз изменить схему процедуры с учетом ваших пожеланий (например, чуть больше приподнять брови или, наоборот, не делать лоб настолько неподвижным, как получилось после первой процедуры).

Если ответ положительный и доктор готов попробовать сделать по-другому, то, когда придет время для повторной процедуры, обращайтесь к нему же. Так у вас будет больше шансов получить нужные изменения. Если ответ отрицательный – врач не может или не хочет делать по-другому – в этом случае, действительно, лучше обратиться к другому специалисту. Сначала для консультации. Возможно, он подтвердит, что ваше желание не совпадает с возможностями косметологии. Такое, кстати говоря, тоже бывает.

Таким образом, мы рассмотрели ключевые аспекты косметологической процедуры – от выбора квалифицированного специалиста, выявления собственных потребностей, оценки финансовых



возможностей и сопоставления возможных последствий с ожидаемым результатом до особенностей непосредственного оказания услуги и необходимости повторных консультаций. А теперь перейдем к следующей части и подробно рассмотрим различные виды инъекционных косметологических процедур, где я также отвечу на самые распространенные вопросы.

## **Инъекционные процедуры в вопросах и ответах Глава 7. Гиалуроновая кислота. Частые вопросы**

Все инъекционные процедуры можно разделить на две категории: с использованием гиалуроновой кислоты (ГК) и без нее. К первой группе относятся:

- биоревитализация (табл. 2) – всегда делается с ГК;
- мезотерапия – бывает с ГК и без нее;
- инъекционная контурная пластика препаратами на основе ГК (для этой процедуры есть препараты и на основе других веществ, но в этой книге я рассмотрю контурную пластику только препаратами на основе ГК).

Ко второй группе, к процедурам без ГК, относятся:

- ботулинотерапия (введение ботулотоксинов);
- постановка нитей;
- плазмолитерапия.

И прежде чем перейти к особенностям каждой из этих процедур, давайте немного поговорим о ГК.

Таблица 2. Инъекционные процедуры и используемые препараты

Процедура	Препарат
биоревитализация	биоревитализант
мезотерапия	мезотерапевтический коктейль
инъекционная контурная пластика	филлер, гель на основе гиалуроновой кислоты или других веществ (коллаген, плазмгель и др.)
ботулинотерапия	ботулотоксин
армирование	мезонити
нитевой лифтинг (подтяжка)	лифтинговые нити
плазмолитерапия	плазма пациента, обогащенная его тромбоцитами

### **Что такое гиалуроновая кислота**

Название «гиалуроновая кислота» происходит от греческого hyalos – «стекло», так как впервые ее обнаружили в стекловидном теле коровьего глаза. В организме человека присутствует несколько граммов гиалуроновой кислоты, и примерно половина этого количества находится в коже. Таким образом, ГК – естественный и важный компонент клеток кожи. С годами ее становится все меньше, она быстрее выводится из организма и реже вырабатывается.

В медицине используют ГК, полученную из петушиных гребешков, пуповины человека и стекловидного тела глаз крупного рогатого скота. ГК, которую используют в косметологии, в основном получают биотехнологическим путем с применением бактерий – стрептококков. Про ГК слышали, наверное, все, кто хоть немного интересовался косметологией. И часто пациенты недоумевают, как так получается, что ГК есть и в составе различных кремов, и в составе препаратов для инъекций, и в составе некоторых средств для лечения ран (улучшает заживление). И вполне закономерно, что появляется ряд уточняющих вопросов.

**А можно не колоть гиалуроновую кислоту, а регулярно наносить ее в виде крема**

Можно, но не ждите аналогичных результатов. ГК в покрытиях для ран и в косметике расплывается на поверхности кожи и, удерживая определенное количество воды, работает в качестве влажного компресса. А когда вода испарится, то нити ГК сжимаются и подтягивают кожу (на этом основан мгновенный поверхностный лифтинг).

Таким образом, в форме крема или геля гиалуроновая кислота не проникает в глубокие слои кожи. Эффект увлажнения кратковременный, только за счет удерживания воды на поверхности кожи. Изменений обменных процессов в межклеточном веществе в клетках кожи при этом не происходит. Поэтому введение ГК инъекционно не равнозначно нанесению на кожу крема с гиалуроновой кислотой. Эти манипуляции не взаимозаменяемы. Мы можем мазать себя кремом с утра до вечера, но такого же эффекта, как после инъекций препаратами на основе ГК не получим.

### **Почему после одних процедур ГК остается в тканях около года, а при других – следы проходят уже через несколько дней**

Несмотря на то, что и при биоревитализации, и при инъекционной контурной пластике применяют ГК, фактически речь идет о разных препаратах. В процессе производства гиалуроновой кислоты для филлеров (так называют препараты для контурной пластики) ее подвергают специальной обработке.

В итоге гиалуроновая кислота получается модифицированной, стабилизированной. Проще говоря, в филлерах ГК более плотная и прочная, поэтому задерживается в тканях дольше (около года), она более устойчива к разрушениям, притягивает воду и создает объем. В составе биоревитализантов ГК немодифицированная, менее стойкая благодаря технологии производства и распадается быстрее. В препаратах для мезотерапии гиалуроновая кислота тоже немодифицированная и быстро разрушается в коже. И здесь возникает вопрос иного порядка.

### **Зачем вводить в кожу гиалуроновую кислоту, которая быстро распадается**

Ответ прост – при распаде гиалуроновой кислоты образуются более короткие ее фрагменты, которые стимулируют жизнедеятельность клеток

кожи: влияют на их деление, обмен информации между клетками, на воспаление, заживление ран и многое другое. Поэтому, когда нам надо улучшить качество кожи, нам нужна ГК, которая быстро распадается (она и содержится в препаратах для биоревитализации и мезотерапии). А когда требуется восполнить утраченный объем, то подходит ГК, которая не распадается очень долго (содержится в препаратах для контурной пластики).

### **Как происходит стимуляция клеток кожи гиалуроновой кислотой**

Этот вопрос применим к гиалуроновой кислоте, которая есть в биоревитализантах и препаратах для мезотерапии. Потому что, как я уже писала, задача этих процедур – изменить качество кожи. А задача гиалуроновой кислоты в филлерах, если говорить простым языком, – стоять в тканях долго, не разрушаться и восстанавливать объемы.

Как же биоревитализация и мезотерапия с гиалуроновой кислотой влияют на клетки кожи? На всех клетках есть рецепторы. Это своего рода антенны, которые настроены на получение сигналов извне, в данном случае таким сигналом служит связывание с ГК. Если есть связь и ГК длинноцепочечная, то в клетках притормаживается синтез новой ГК.

Специальные ферменты в нашем организме со временем разрушают длинные цепи ГК на короткие фрагменты. Они, в свою очередь, служат сигналом и / или стимулом для синтеза собственной новой ГК с длинными цепями, которые будут обволакивать клетку, влиять на ее обмен и, распадаясь на короткие фрагменты, стимулировать синтез новой гиалуроновой кислоты. И так по кругу.

Таким образом, вводя ГК извне, мы включаем собственный механизм по выработке кислоты, заводим «моторчики» в коже, которые синтезируют свою ГК, меняют обмен веществ в коже, защищают от свободных радикалов и подобное.

Длинноцепочечная ГК обвивает клетку и бережет ее от активных форм кислорода, образующихся под действием солнца. Поэтому рекомендуется за несколько дней до и после поездок в жаркие страны сделать процедуру биоревитализации. Кроме этого, ГК регулирует взаимодействие между клетками кожи, в том числе между клетками, которые вырабатывают пигменты. Именно поэтому биоревитализация и мезотерапия с гиалуроновой кислотой в ряде случаев помогают

справиться с пигментными пятнами. А они устойчивы даже к воздействию лазерного луча.

### **Как гиалуроновая кислота выводится из организма**

ГК вырабатывается в нашем организме естественным образом в течение всей жизни. Но также синтезируется и фермент, который ее разрушает. Называется он гиалуронидаза. Одна из теорий старения такова, что с возрастом выработка полезных для кожи веществ, например, таких, как ГК, коллаген, эластин уменьшается, а ферментная система становится более активной и агрессивной.

Получается, что с годами активнее работает фермент, который разрушает гиалуроновую кислоту – гиалуронидаза, фермент, который разрушает коллаген, – коллагеназа, и фермент, разрушающий эластин, – эластаза.

Когда мы делаем инъекции с гиалуроновой кислотой, то ее распад тоже происходит за счет собственного фермента организма – гиалуронидазы, но происходит это по-разному, в зависимости от вида процедуры. Например, в препаратах для контурной пластики ГК более плотная и представляет собой своеобразную пружинку, витки которой как будто сшиты между собой, и эти швы не позволяют ГК разрушиться так же быстро, как в препарате для биоревитализации или мезотерапии.

То, что ГК в филлере будет разрушаться дольше, объясняет то, что результат от его введения держится долго (от 4-х месяцев до года и более). В биоревитализанте и в препаратах для мезотерапии ГК другая, она более нежная, там нет швов, и поэтому она разрушается естественным ферментом организма, гиалуронидазой, гораздо быстрее. Причем микрокапля гиалуроновой кислоты в коже расщепляется постепенно, а не одновременно. Микрокапля, или тот самый прыщик, который остается в коже после биоревитализации или мезотерапии, представляет собой депо ГК. Из этого депо с момента введения препарата в кожу до полного его растворения препарат последовательно распадается на короткие фрагменты и влияет на качество кожи и обменные процессы.

Конечный продукт разрушения гиалуроновой кислоты в организме – это вода и углекислый газ  $\text{CO}_2$ , которые естественным путем легко и бесследно выводятся из организма. Вот почему первые 2 недели после биоревитализации и мезотерапии с ГК не надо прогревать лицо и

желательно исключить все процедуры, которые усилят кровоснабжение в лице. Ведь чем активнее кровоток, тем быстрее распадется гиалуроновая кислота, а значит, быстрее закончится стимуляция кожи.

### **Существуют ли противопоказания для введения гиалуроновой кислоты**

При всей пользе ряд противопоказаний для ее введения все же имеется:

- острые воспалительные заболевания, в том числе герпес в активной фазе;
- аутоиммунные заболевания;
- склонность к образованию келоидных рубцов (например, если выступающий рубец вырос на месте прокола мочки уха);
- системные заболевания соединительной ткани (например, системная красная волчанка);
- онкологические заболевания (злокачественные новообразования);
- беременность и период лактации;
- воспалительный процесс в месте введения препарата (в некоторых случаях биоревитализация и мезотерапия с ГК, наоборот, показаны для лечения воспалений на коже, к примеру, при акне);
- высыпания на коже в области введения препарата (например, наличие псориазических высыпаний на лице);
- психические заболевания;
- индивидуальная непереносимость.

### **Глава 8. Мезотерапия и биоревитализация 8.1. История мезотерапии**

Мезотерапия – метод внутрикожного введения медикаментов в малых дозах как в сам очаг поражения, так и на расстоянии от него, чтобы получить фармацевтический эффект за счет медикаментов и за счет стимулирующего действия уколов.

История мезотерапии началась с изобретения шприца. В 1852 году французский хирург-ветеринар Шарль Габриэль Праваз придумал шприц. Его изготавливали из серебра. Так что это было недешевое удовольствие. Немного позже Александр Вуд придумал полую иглу для шприца. Изначально его применяли для обезболивающих инъекций морфия. В 1905 году морфий сменил прокаин («Новокаин»), который синтезировал Альфред Эйнхорн.

А в начале 1950-х годов французскому врачу Мишелю Пистору неожиданно пришла идея: инъекции в кожу обезболивающего препарата могут не только снимать боль, но и лечить другие заболевания. Пистор был обычным сельским врачом. Однажды к нему на прием попал пожилой сапожник, который страдал бронхиальной астмой и тугоухостью. Пистор ввел ему 10 мл прокаина. На следующий день больной пришел к врачу и произнес фразу, которую сам Мишель впоследствии назвал поворотной:

«...больше всего меня потрясло, что почти всю ночь я слышал, как бьют мои часы, а теперь опять ничего не слышу...» Это было на самом деле удивительно, поскольку на тот момент сапожник страдал тугоухостью много лет.

Пистор начинает изучать этот результат. Он вводит прокаин ближе к уху – в козелок и добавляет к прокаину сосудорасширяющие средства: йод, серу. Результаты становятся более выраженными.

Так Пистор дает название своей методике «мезотерапия». В переводе с греческого *mesos* – «середина» и *therapia* – «лечить». «Мезо» в данном случае отсылает к мезодерме, то есть к срединным слоям кожи. Изначально мезотерапия представляла собой внутрикожное введение прокаина.

Чуть позже он же сформулирует и концепцию мезотерапии, ее девиз и лозунг: «Мало, редко и в нужное место». «Редко» означает, что процедуры делаются раз в несколько дней (чаще раз в 1–2 недели), «мало», что вводится небольшое количество препарата и «в нужное место» – непосредственно в пораженный очаг или очень близко к нему (в проекционную зону на коже).

При мезотерапии применяются крошечные дозы, с минимальным побочным эффектом, локально и курсом. Сегодня с помощью мезотерапии вводятся различные препараты и эту процедуру делают во многих странах и в самых разных областях медицины – в стоматологии, гериатрии, спортивной и реабилитационной медицине, ревматологии, урологии, гинекологии, гастроэнтерологии, ортопедии, неврологии, анестезиологии, ну и, конечно же, в эстетической медицине.

Так что мезотерапия – это не «просто колоть витамины в лицо». Это проверенная годами методика, которая применяется по всему миру и не только в косметологии. Ее используют как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний.

Обращаю ваше внимание, что в косметологии препараты для биоревитализации могут содержать ГК и / или витамины и / или аминокислоты, и многие другие вещества. **8.2. Что такое биоревитализация и почему ее так называют**

Термин «биоревитализация» предложил в 2001 году итальянский профессор А. Ди Пьетро. Vita в переводе с итальянского – «жизнь», приставка re – образует слова со значением «снова», «заново», «обратно», «назад», «по-новому», а bio – это «биологический». Дословный перевод на русский язык примерно такой: «оживление биологическим путем».

«Биологическим путем», потому что это введение ГК, а она, напомню, самостоятельно вырабатывается клетками нашего организма. «Оживление», потому что биоревитализация меняет биологическую среду и нормализует обменные процессы в коже.

Основные задачи биоревитализации и собственно то, ради чего делается процедура, – это восстановление межклеточного вещества, в котором обитают клетки, и которое обеспечивает их всем необходимым для здоровой жизни. В норме межклеточное вещество содержит гиалуроновую кислоту, которая под действием внешних и внутренних факторов меняется в количестве и качестве. С годами, под действием стресса, изменений в гормональном фоне, нарушения лимфодренажа, из-за общих заболеваний, курения и прочих факторов концентрация гиалуроновой кислоты и ее качественный состав меняются. В коже нарушаются обменные процессы, и клетки начинают жить и работать не так, как делали это раньше. **8.3. Чем отличаются мезотерапия и биоревитализация**

Термин «биоревитализация» сам по себе предполагает использование гиалуроновой кислоты в процедуре (табл. 3). Это может быть только ГК или ГК с добавками, но она в биоревитализанте есть всегда. А вот в препаратах для мезотерапии присутствие ГК необязательно, то есть существуют мезотерапевтические препараты, которые содержат гиалуроновую кислоту, а есть и с абсолютно другим составом.

В зависимости от состава, некоторые из препаратов для мезотерапии разрушают жировые отложения, другие работают с рубцами и гиперпигментацией, улучшают рост и структуру волос, укрепляют стенки сосудов и пр. В общем, для мезотерапии показаний больше.

Таблица 3. Сравнение биоревитализации и мезотерапии



Биоревитализация	Мезотерапия
Обязательно присутствует гиалуроновая кислота	Может быть с гиалуроновой кислотой и без нее
Показания	
Возрастные изменения кожи и их профилактика, обезвоженная кожа	Акне, рубцы, выпадение волос, «жировые ловушки», возрастные изменения кожи и пр.
В anti-age терапии применяется	
Для пациентов с 30-35 лет и старше	Для пациентов до 30-35 лет
Свойства гиалуроновой кислоты в составе препарата	
Высокая молекулярная масса и концентрация	Более низкая молекулярная масса и концентрация
Результат	
Наступает быстрее	Наступает позже
Количество процедур в курсе	
1-3	6-8
Как долго заметны папулы после процедуры	
1-2 дня, иногда до 4 дней	От нескольких часов до 1 дня

Препараты для биоревитализации такого эффекта не оказывают. Хотя, что касается, например, осветления кожи, она в некоторых случаях тоже дает хорошие результаты, и некоторые виды пигментных пятен после этих процедур исчезают. Тем не менее пигментация не стоит на первом месте в списке показаний для биоревитализации.

На первом месте – антивозрастная терапия, то есть профилактика возрастных изменений и увлажнение кожи. А мезотерапия в области омоложения за счет стимуляции клеток кожи значительно уступает по своей силе биоревитализации. Поэтому, что касается антиэйдж терапии, то людям с только-только проявляющимися изменениями кожи лица можно ограничиться мезотерапией. Но для более выраженных возрастных изменений стоит все же пройти курс биоревитализации.

Технически и биоревитализация, и мезотерапия выполняются одинаково. Но первое стоит дороже. Давайте разбираться почему.

Гиалуроновая кислота в составе препаратов для биоревитализации и мезотерапии содержится разная по своим свойствам и качеству. При

биоревитализации используется только нативная ГК. От латинского *nativus* – «врожденный», то есть находящийся в природном состоянии, сохранивший структуру как в живой клетке. Молекулярная масса такой кислоты в биоревитализанте должна быть не менее 1 млн дальтон, а концентрация самой гиалуроновой кислоты – от 1 до 2 %. Для мезотерапии используется более низкомолекулярная гиалуроновая кислота, с молекулярной массой менее 1 млн дальтон, и ее концентрация в препарате меньше, чем в биоревитализантах.

Из-за неодинакового состава препараты после введения в ткани показывают разные результаты. После биоревитализации он обычно наступает быстрее и держится дольше. И то, и другое делается курсом. Но курс биоревитализации обычно короче, чем курс мезотерапии. Требуется меньше процедур, чаще 3, а при мезотерапии речь идет про 6–8 посещений. И проводится один раз в год. В индивидуальном порядке, если кожа очень сухая, то повторяется дважды в год, с интервалом между курсами 4–5 месяцев.

Но сейчас уже появились препараты для биоревитализации, которые обеспечивают выраженный результат с первой же процедуры, и он сохраняется до полугода. Поэтому более точную информацию по каждому препарату и интервалам между процедурами можно получить индивидуально после консультации и осмотра косметолога. В целом, можно сказать, что мезотерапия – это экспресс-поддержка кожи, и нужна она для короткого эстетического результата.

Относительный недостаток биоревитализации по сравнению с мезотерапией – ее цена. Она несколько выше. Однако если сравнивать стоимость курса биоревитализации и курса мезотерапии, то прайс получится примерно одинаковый. К тому же при биоревитализации нужно меньше процедур, а соответственно, вы меньше ходите в синяках и быстрее добиваетесь нужного результата на более длительное время.

#### **8.4. Как проводятся процедуры**

И мезотерапия, и биоревитализация технически выполняются одинаково. После обезболивания лица кремом делаются уколы на лбу, висках, щеках, подбородке, с расстоянием примерно в 1 см и менее. Часто препарата хватает и на область шеи, ведь она, как известно, практически всегда выдает возраст и про нее лучше не забывать.

Звучит, наверное, пугающе «множество уколов по всему лицу». Но длина иглолки, как я уже говорила, небольшая, около 4 мм, глубина ее введения в кожу всего 1–2 мм. Иглы очень острые, поэтому заходят

мягко, быстро, как бы проскальзывают вглубь. Во время процедуры врач несколько раз меняет иглы, не давая им затупиться и излишне травмировать кожу. В зависимости от препарата инъекции делаются на разную глубину – совсем поверхностно или поглубже.

При поверхностном введении биоревитализантов формируются пупырышки или, как их называют в медицине, папулы. Это небольшой бугорок, который остается, например, после укуса комаром. Некоторые пациенты после этой процедуры себя иронично называют «жабенькой». Если же препарат более плотный, то уколы делаются глубже, при этом следы в виде папул не остаются совсем, но зато на 2–3-й день на коже будет больше синячков.

Мезотерапия выполняется так же, как и биоревитализация. Игла вводится в кожу неглубоко, поэтому тоже можно увидеть, как вокруг иголки надувается малюсенький шарик. Вспомните, как делают прививку Манту. Если вы были смелым ребенком и смотрели себе на руку во время прививки, то видели, как при введении раствора кожа как бы приподнималась. То же самое происходит и при мезотерапии – кожа приподнимается, только препарата на каждый укол вводится очень мало, поэтому папулы получаются совсем крошечные, и держатся вовсе не долго. Чаще всего при мезотерапии они исчезают уже в день процедур, тогда как при биоревитализации могут остаться с вами до 4-х дней.

Говоря про папулы, вспоминаю интересный случай из моей практики. Муж одной из моих пациенток относился к категории мужчин, которые не одобряют походы к косметологу. Он был против того, чтобы Елена делала себе какие-то агрессивные процедуры у косметолога. А она не желала стареть, хотела заботиться о себе и регулярно приходила ко мне на процедуры, в том числе и на биоревитализацию.

И вот как мы выходили из ситуации. При биоревитализации Елена просила меня делать уколы не так, как принято в косметологии, – симметрично и в один ряд – а так, чтобы они были разбросаны по всему лицу, оставались несимметричными и даже неравномерными. Этими манипуляциями мы имитировали укусы насекомых. Было лето, и мошек в городе было очень много, так что это не вызывало подозрений. Вот так Елена получала уход за кожей, а ее муж избавление от мысли, что жена его не слушается. **8.5. О препаратах и ценах на них**

Внешний вид препаратов для биоревитализации и мезотерапии отличается. Первые чаще всего выпускаются в шприцах в стерильных

упаковках. На процедуре врач при пациенте вскрывает упаковку и достает оттуда уже заполненный препаратом шприц. Один шприц расходуется только на одного пациента и, чаще всего, за один раз.

Каждая упаковка сопровождается наклейками с номером серии и партии препарата, сроком годности, названием и объемом. Одну наклейку принято отдавать пациенту, чтобы у него сохранилась информация про препарат, вторая – остается в медицинской карте.

Препараты для мезотерапии, как правило, выпускают не в шприцах, а во флаконах. Их объем может быть разным: 3 мл, 5 мл или, например, 10 мл. Флакон можно распределить между несколькими пациентами или поделить на несколько процедур для одного человека. Например, забирать на процедуру из пузырька по 1 мл, если зона обработки небольшая.

Для мезотерапии информационных наклеек к каждому флакону, как правило, нет, так что вполне возможно, что его будут набирать из уже вскрытой ранее тары. Это нормально и связано с особенностями расфасовки.

Цены на разные препараты значительно отличаются друг от друга. Например, средняя цена: «Белотеро Гидро, 1 мл»<sup>[10]</sup> – 11 000 рублей; «Мезовартон, 1,5 мл» – 15 000 рублей; «Рестилайн Витал, 1 мл» – 14 000 рублей; «Ювидерм Волайт, 2 мл» – 26 000 рублей. Препараты для мезотерапии стоят дешевле. В среднем, это 3000–4000 рублей за одну процедуру.

Разброс цен объясняется объемами препаратов в шприце, разными технологиями производства. От этого зависит, как долго он будет находиться в тканях и, соответственно, какие будут интервалы между процедурами в курсе.

Например, в «Рестилайне Витал» и «Ювидерме Волайт» ГК распадается медленнее, чем в «Белотеро Гидро» и «Мезовартоне», а значит, они дольше оказывают свое стимулирующее действие на кожу. Поэтому и интервалы между процедурами при введении «Ювидерма Волайт» и «Рестилайна Витал» составят один месяц. А между процедурами с помощью «Белотеро Гидро» или «Мезовартон» интервал короче в 2 раза. В случае с препаратом «Ювидерм Волайт» производители вообще обещают результат от процедуры на 6–9 месяцев и заявляют, что повторять нужно не ранее, чем через 6 месяцев, это, соответственно, отражается и на цене.

Еще раз повторю, чем больше препарата в шприце, тем выше цена. Соответственно, чем больше объем, тем дороже стоит сама процедура. Одного миллилитра обычно хватает, чтобы сделать процедуру только на лицо, хотя, конечно, зависит это еще и от размера лица. А кому-то из пациентов хватает и 1 мл, чтобы качественно проработать и лицо, и шею.

По составу препараты тоже отличаются, хотя все содержат гиалуроновую кислоту. Но в «Мезовартоне», например, кроме гиалуроновой кислоты еще есть пептиды. Считается, что пептиды – это особые белковые вещества, которые обновляют клетки и омолаживают кожу. Они хорошо воздействуют на сосуды, укрепляют сосудистые стенки капилляров. Кроме того, уменьшают пигментацию, выравнивают цвет и тон кожи. Результат наступит быстрее и более выражено.

Все препараты, про которые я написала выше, зарегистрированы и сертифицированы в России. И их очень много, а незарегистрированных еще больше. Помните, что такие будут стоить в разы дешевле, но и рисков, как я уже говорила, намного больше.

#### **8.6. Как не допустить осложнений**

Организм каждого человека уникален. И какими бы безопасными ни были эти манипуляции, знать наверняка, как отреагирует отдельный организм, невозможно, а потому нельзя сбрасывать со счетов риск возникновения осложнений. В биоревитализации и мезотерапии это аллергия и гематомы, синяки, отечность.

**Аллергия:** встречается редко, но тем не менее бывает, причем проявиться может как сразу после первой процедуры, так и через некоторое время – в виде зуда и покраснения в месте введения препарата.

Если вы склонны к аллергии, а биоревитализацию или мезотерапию этим препаратом раньше никогда не делали, то сначала лучше попробовать инъекцию на предплечье и понаблюдать за реакцией кожи. Если все в порядке, то можно провести и полноценную процедуру на лице.

**Гематомы, синяки, отечность.** Встречаются в том случае, когда игла травмирует сосуд. Предотвратить это сложно, поскольку уколов делается много, а сосуды пронизывают кожу насквозь, причем практически на всей ее толщине. Снизить количество синяков после процедуры можно, если исключить все то, что влияет на свертываемость крови (подробнее в главах 4 и 5).

Когда я училась на кафедре косметологии в СЗГМУ имени И. И. Мечникова, нам показывали фотографию стюардессы, у которой все лицо было в бугорочках. Тех самых папулах, которые в норме проходят через 2–3 три дня после биоревитализации. Но у этой пациентки папулы дер жались уже несколько месяцев. Можно только представить, какой стресс она испытала. В авиакомпаниях всегда предъявляют высокие требования к внешнему виду стюардесс, и вопрос уже фактически стоял об отстранении ее от полетов. А всему виной оказалась невнимательность специалиста, проводившего биоревитализацию – вместо препарата для биоревитализации был взят препарат для инъекционной контурной пластики. Как вы уже знаете, в филлерах гиалуронка удерживается в коже пациентов до года или даже полутора лет...

Так что если перепутать препараты, может случиться именно то, что произошло со стюардессой. Вместо биоревитализанта ввели филлер, и папулки – бугорочки на ее лице не прошли через положенные 2–3 дня, а держались несколько месяцев. Производители, чтобы избежать возникновения подобных случаев, делают для разных препаратов разные упаковки, меняют цвет поршня, но тем не менее такие ситуации, к сожалению, происходят.

Что же делать? Ведь человеческий фактор никто не отменял, и ошибиться может любой. Мне кажется, что нужно просто усилить внимательность, и пациенту немного включаться в процесс, ведь двоим ошибиться сложнее, чем одному.

Просите вскрывать упаковку препарата у вас на глазах. И внимательно читайте его название.

Своей просьбой вы обратите внимание специалиста на упаковку и название, что поможет избежать критической ошибки. **8.7. Частые вопросы о биоревитализации и мезотерапии какой результат стоит ждать**

Процедуры биоревитализации и мезотерапии позволяют достичь следующих качественных изменений состояния кожи:

- выровнять рельеф;
- уменьшить дряблость;
- улучшить цвет лица;
- восстановить структуру и упругость;
- уменьшить пигментацию.

При этом важно понимать, что конкретный результат во многом зависит от степени выраженности этих изменений. Чаще всего после первой процедуры биоревитализации, если она делается в зрелом возрасте, улучшений не видно. Они становятся заметными через несколько дней, только после второй процедуры, и усиливаются после третьей. Механизм действия таков, что не сам по себе препарат стоит в коже и светится каким-то чудесным образом. Если бы это было так, то, возможно, мы бы и видели мгновенный результат. Но задача биоревитализации в другом. Препарат не должен светиться сам по себе, он должен запустить механизм правильной работы клеток кожи, а на это нужно время, и порой достичь необходимого эффекта удастся только после нескольких процедур.

Хотя, повторюсь, наука и технологии не стоят на месте, и уже есть препараты, которые обеспечивают видимый результат с первого раза. Но он тоже наступает не из-за физического присутствия препарата в коже, а в силу того, что в коже изменяются обменные процессы, и она как будто оживает, наполняется силой.

Процедуры дают более заметные результаты при регулярном, систематическом использовании. Кожа оживает, наполняется влагой, приобретает более здоровый цвет, но не стоит ждать от нее чудес. Она не уберет глубокие морщины, не сократит кожный лоскут, не уменьшит провисание тканей. Биоревитализацию нельзя отнести к процедурам, которые обеспечивают кардинальные изменения, но тем не менее это тот способ, который значительно улучшает жизнедеятельность клеток.

Можно сказать, что эта процедура дает результат, который обещают производители кремов, но мы чаще всего его не получаем. И помните, биоревитализацию обязательно проводить ежегодно пациентам старше 30–35 лет, если хотите сохранить нормальную жизнедеятельность клеток.

### **Как я буду выглядеть после процедуры**

Как таковой реабилитации после этих процедур нет. Но сразу после биоревитализации или мезотерапии лицо иногда бывает слегка красноватым, и на нем остаются небольшие пупырышки. Образуются они за счет введения препарата и при биоревитализации проходят в среднем через 1–2 дня (иногда до 4-х). Следы на коже вокруг глаз держатся немного дольше, так как кожа там более рыхлая и тонкая. После мезотерапии следы проходят быстрее, и иногда исчезают через несколько часов.

Кроме папул при этих процедурах на лице могут оставаться красные точки в местах уколов и единичные некрупные синяки, которые могут задержаться на лице до недели. Иногда же следов не остается совсем.

Если делаете процедуру впервые и еще не знаете, как долго продлится восстановление после, то лучше запланировать поход к косметологу перед выходными.

Например, если выполнить процедуру в пятницу вечером, то за субботу и воскресенье большая часть следов уже исчезнет, и к понедельнику вы сможете выйти на работу не рассекреченным в том, что проводили какие-то манипуляции с лицом. Пусть все думают, что ваша кожа так великолепна от природы!

## **Глава 9. Инъекционная контурная пластика 9.1. История развития инъекционной контурной пластики**

Все началось в конце XIX века. Немецкий врач Густав Адольф Нойбер предложил использовать собственный жир пациентов и вводить их в проблемные участки лица. Австрийский хирург Роберт Герсуни первым стал применять не собственный, а чужеродный материал для контурной пластики. Этим материалом стал парафин. Правда впоследствии выяснилось, что для кожи парафин не совсем подходит, так как вокруг него формировались капсулы, которые деформировали лица.

В 1940 году в качестве наполнителя применили силиконовый гель. Но в 1992 году его запретили в США и во многих странах Европы, поскольку он оказывал пагубное воздействие на ткани и внутренние органы. В 1970 году создали наполнитель на основе бычьего коллагена (белок, который обеспечивает коже прочность и упругость). Его получали из шкур и хрящей специально отобранных для этого животных. Так, в 2000-м был одобрен препарат, который создали из материала кожи свиньи. Сначала с его помощью восстанавливали брюшную стенку после полостных операций, затем стали применять в гинекологии и урологии, а позже и в пластической хирургии. В 1990-х годах препараты коллагена научились делать из замороженных тканей свежих трупов. Как вам такой вариант – носить в тканях лица материал, полученный из трупа? Как по мне, это неприятно, даже если материал стерильный, обработанный против вирусов и инфекций.

В 1980 году разработали способ выделения коллагена из жировой ткани, которую удаляли во время липосакции. Так для пластики стали использовать собственный коллаген пациентов. И вот, наконец, в 1995



году впервые был внедрен наполнитель на основе ГК. Именно его широко применяют сейчас в косметологии.

Препараты, которые используются для наполнения называется словом «филлер», от английского *to fill* – наполнять. Филлеры могут быть на основе ГК (самые распространенные) – в книге речь именно про них, или на основе других веществ. **9.2. Филлеры: описание и особенности**

Филлеры на основе ГК делятся на наполнители с высокой, средней и низкой вязкостью. Это можно сравнить с тестом – его можно замесить густым или жидким.

Препараты с высокой вязкостью – густые. Их нежелательно вводить в область губ, так как они уходят чуть выше губы и образуют специфическую плюшку, которая будет еще больше давить на верхнюю губу и подворачивать ее вниз. В носослезную борозду тоже нежелательно вводить сверхплотные гели: кожа вокруг глаз тонкая, там нет подкожного жира, и препарат, скорее всего, будет контурировать и синеть. Сверхплотные гели, например, «Ювидерм Волюма» и «Рестилайн Сабкью», разработаны для глубокого введения в кожу, практически на кость – для коррекции скул и подбородка, углов нижней челюсти. А препараты средней плотности, например, «Ювидерм Волифт», «Рестилайн Перлайн» подойдут для толстой кожи и коррекции глубоких морщин.

Препараты средней плотности – самые распространенные и ходовые. С их помощью можно корректировать и форму губ, и носослезную борозду, и складки. Препараты с низкой степенью вязкости, например, «Ювидерм Волбелла» или «Белотеро Софт», показаны пациентам с сухой и тонкой кожей для коррекции поверхностных морщин.

Чем плотнее препарат, тем дольше он будет держаться в тканях – от полугода до полутора лет. В таком случае логично было бы предположить, что нужно пользоваться только препаратами высокой степени плотности. Однако выбор зависит от поставленной задачи и кожи человека. Чем кожа плотнее, тем более плотный гель можно использовать.

В России зарегистрировано более 40 различных препаратов на основе гиалуроновой кислоты, каждый из которых делится на 3–4 типа по степени плотности. Например, в линейке «Ювидерм» это «Ювидерм Волбелла», «Волифт», «Волюма», «Волакс».

Задача врача, когда он оценивает статус пациента, – определить состояние кожи, выяснить сопутствующие заболевания и выбрать

препарат, подходящий именно вам. Напомню, вы не обязаны ориентироваться в препаратах или в их выборе для той или иной процедуры. Самое главное, что нужно контролировать, – это сертификацию препарата.

И вы должны понимать, что каждый врач любит работать одним или несколькими препаратами, к которым он привык. С ними он получает хорошие результаты, знает, как они работают у пациентов и какой эффект можно ожидать. Иногда приходят пациенты с категоричной просьбой – уколите мне только это, и ничего кроме. Если косметолог не работал раньше с таким препаратом, то он может предложить другой вариант для достижения такого же результата, но с помощью препарата, который хорошо знает. А выбор уже за вами.

Не уговаривайте врача, чтобы был введен какой-то определенный препарат.

Возможно, он никогда не работал с ним или мало его использовал в своей практике, или не любит его. В ваших интересах будет согласиться на другой вариант или обратиться к иному врачу. Иначе возможен вовсе не тот результат, который ожидаете. Окончательное решение о том, какой использовать филлер, принимает врач. Он делает это после оценки анатомических особенностей и свойств филлера, с учетом своих навыков.

Несмотря на то, что именно косметолог решает, чем будет работать, лучше отказаться от процедуры, если предлагают несертифицированный препарат.

В одну и ту же зону за одну процедуру можно вводить филлеры только одной фирмы-производителя. Препарат другой фирмы в ту же зону можно ввести только через 6–12 месяцев. Точный срок зависит от препарата.

Если вы торопитесь и не можете столько ждать, а препарат нужно обязательно добавить, то для коррекции выберите то, с помощью чего выполнена первая процедура. В одной и той же зоне препараты разных фирм могут взаимодействовать друг с другом по-разному. И процесс этот непредсказуем, и непредвиденная реакция может случиться как сразу после введения в ткани, так и через несколько недель или даже месяцев после.

При этом можно использовать другой препарат из той же линейки, но более или менее плотный, не дожидаясь 6 месяцев. Непредсказуемого взаимодействия не случится. Если у вас все же есть какая-то острая необходимость заменить препарат на аналогичный, но производства

другой фирмы, то первично установленный в ткань препарат нужно удалить с помощью гиалуронидазы, подождать примерно 1–2 недели и только потом вводить другой вариант.

### **9.3. Частые вопросы о филлерах**

**Как удалить филлер на основе гиалуроновой кислоты, если результат не устраивает**

При введении в организм ГК, которая есть в филлере, взаимодействует с гиалуронидазой нашего организма. Разрушение ГК гиалуронидазой можно показать наглядно. Этот эксперимент легко найти в интернете. На лоток выдавливают небольшую каплю филлера – прозрачный гель, и в него добавляют примерно столько же гиалуронидазы, которая продается в аптеке как медицинское лекарство. Прямо на глазах гель с ГК под действием гиалуронидазы рассасывается и разрушается до жидкой фазы. Таким способом с помощью гиалуронидазы филлер можно быстро растворить и в коже.

Если полученный после введения филлера эффект не нравится, обратитесь к своему косметологу. Он с помощью гиалуронидазы благополучно уберет все, что не устраивает.

Это огромное преимущество филлеров на основе ГК и объясняет то, почему они более популярны чем филлеры на основе других веществ. Гиалуронидаза применяется в урологии и гинекологии – для лечения спаек, дерматовенерологии – для лечения заболеваний соединительной ткани, хирургии – при длительно незаживающих ранах, для лечения спаечного процесса, в пульмонологии – при туберкулезе и пневмонии. Она растворяет ГК практически сразу после введения в то же самое место, где есть филлер, но иногда требуется несколько дней, чтобы ткани пришли в естественное состояние. Если препарат вводился в большом количестве, то, возможно, понадобится несколько введений гиалуронидазы.

### **Как проверить препарат**

Будет хорошо, если еще до процедуры вы будете знать название филлера, который будут вводить. Препараты с высокой степенью очистки не дают большого риска осложнений, но стоят дороже. Их себестоимость в среднем не ниже 5000–7000 рублей. Поэтому если предлагают сделать препарат дешевле этой суммы, то, вероятно, он пришел с черного рынка, так как в конечную стоимость всегда закладывается и себестоимость производства, и оплата труда врача, и аренда помещения. Но такой

способ проверки условный. Проверять препарат, ориентируясь только на цену, не стоит, ведь ничто не мешает сделать на неприличный препарат приличную цену. При этом его качество, естественно, не улучшится. Да и цены могут измениться.

Поэтому самый надежный способ – проверять препарат на сайте Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения.

### **Можно ли прийти на процедуру со своим препаратом**

Нет. Это исключено. Уважающий себя косметолог не станет рисковать. Он не знает, где вы купили этот препарат, как он хранился, транспортировался и вообще – он ли это на самом деле или подделка.

### **Какой филлер нельзя вводить никогда**

Уделяйте пристальное внимание всему, что вводят в ваш организм. Не давайте согласие на несертифицированный препарат. Филлер находится в тканях продолжительное время. Сначала все может быть очень даже неплохо, особенно, если принять во внимание низкие цены на несертифицированные филлеры. Однако через некоторое время, например, через 2–3 месяца, могут проявиться отсроченные нежелательные явления. Чаще всего, это отечность, например, после употребления спиртных напитков. Отечность может быть сильной настолько, что потребуются вывести препарат из организма.

За то время, что препарат находится в тканях, а это может продлиться до года, организм меняется, могут произойти какие-то нарушения в работе внутренних органов, может измениться гормональный фон или активность щитовидной железы. Эти изменения не связаны с процедурой, но они могут повлиять на жизнь препарата в тканях, поэтому надо осторожно относиться к выбору вещества.

### **Можно ли спрятать грыжи нижнего века при помощи филлера**

Да, в некоторых случаях можно выложить филлер где-то рядом с местом перехода грыжевого мешка в кожу – там, где есть специфическое углубление. Визуально это сделает грыжу менее заметной.

Но лучше и правильнее в случае грыжи нижнего века работать с пластическим хирургом. Блефаропластика позволяет удалить содержимое грыжевого мешка и на несколько лет избавит вас от ежегодной коррекции

с помощью филлера. **9.4. Инъекционная контурная пластика губ – красота или необходимость**

До обучения на кафедре косметологии мне казалось, что губы увеличивают из-за прихоти, ради того, чтобы быть в тренде, соответствовать каким-то стандартам. Но постепенно мое мнение менялось, и когда я начала работать врачом-косметологом, рассуждала уже иначе.

Я узнала, что, работая только с губами, можно украсить, сделать более молодым и располагающим полностью все лицо. Чтобы поверить в это преображение, нужно просто один раз его увидеть, чем сто раз услышать или прочитать.

Однажды мне посчастливилось работать с необычным пациентом. Ее звали Зинаида Васильевна. Когда она пришла ко мне на прием, ей было 80 лет, и это был ее первый визит к врачу-косметологу в жизни. Обычно пациенты старше 70 лет приходят, чтобы сделать какую – то уходовую процедуру, например, чистку лица или легкий поверхностный пилинг. Чаще всего такие клиенты на первом приеме, едва появившись в дверях, произносят одинаковую фразу: «Здравствуйте. Пожалуйста, только не делайте мне губы».

Думаю, что происходит это из-за сидящего в голове у многих образа больших, неестественно раздутых губ, которые они когда-то увидели по телевизору или еще где-то. Дорогие мои, косметолог и губы – это не синонимы, и очень печально, что нашу профессию ассоциируют только с губами.

Но вот Зинаида Васильевна, вопреки сложившемуся у меня мнению про пациентов старшей возрастной группы, сказала, что хочет сделать именно губы.

Представьте себе женщину 80 лет, которая никогда не приходила к косметологу. Что могло сподвигнуть ее на то, чтобы она решила на это? Возможно, мой ответ покажется странным, но, по моему мнению, сделать процедуру в таком возрасте может только человек, который хорошо изучил данный вопрос. Сейчас объясню почему.

Зинаида Васильевна не была медиком, ее профессия никак не связана с эстетикой или красотой. Но она – женщина с большой любовью к жизни, к знаниям и саморазвитию. Зинаида Васильевна хотела не просто увеличить губы. Она предельно четко и ясно рассказала, почему и как она пришла к такому решению.

– Я стала замечать, что мои губы истончились. Анна Сергеевна, посмотрите, пожалуйста, какие они стали тонкие. Я похожа на генерала с этими губами. Я читала, что с годами губы меняются, и что косметолог может это исправить.

– Зинаида Васильевна, все правильно. Я могу поработать с вашим губами, – ответила я. – Каких изменений вы ждете?

– Мне не нужны вульгарные губы. Мне надо, чтобы они смотрелись естественно. Я думаю, что это сделает мое лицо моложе.

Я была удивлена, насколько грамотно сформулирована идея Зинаиды Васильевны. Не каждый косметолог приходит к этому пониманию и к осознанию истинной значимости коррекции губ у возрастных пациентов.

В целом ее лицо было вполне сохранным, на нем не было глубоких морщин. А вот губы, действительно, истончились. Это естественный процесс, и с годами такое случается абсолютно у каждого. Цвет лица стал тусклым, серым, неровным.

Я бы начала работать с качеством кожи, но, учитывая просьбу Зинаиды Васильевны, поняла, что сперва надо показать ей хороший результат на губах. Ведь когда пациент смотрит на себя в зеркало и видит там только свои тонкие, неровные, измененные с возрастом губы и ничего кроме них, то начинать работать надо именно с этого.

– Зинаида Васильевна, у вас есть с собой губная помада? – продолжили мы разговор.

– Да.

– Нарисуйте, пожалуйста, с помощью помады примерно те губы, которые хотели бы получить после процедуры.

Зинаида Васильевна обвела губы помадой, немного заходя на окружающую кожу, что слегка их увеличивало. Этот прием с помадой

позволяет понять примерные ожидания пациентов от процедуры и избежать недоразумений.

После обсуждения деталей мы приступили к инъекции. Зинаида Васильевна перенесла все очень легко. Ей даже не было больно. Вообще, люди прежней закалки менее капризны.

Губы, действительно, преобразили и омолодили ее лицо. Зинаида Васильевна получила результат, о котором просила, и на следующих процедурах мы стали заниматься улучшением качества кожи.

### **Что происходит с губами с возрастом?**

1. На коже вокруг губ появляются глубокие морщины, кожа утолщается, ухудшается ее качество.

2. Красная кайма удлиняется и истончается, общий объем губ сокращается.

3. Становятся плоскими 2 валика, которые спускаются от носа к центру губ. Потрогайте их у себя. С годами они сглаживаются и могут даже совсем исчезнуть.

4. Углы рта опускаются и западают.

Инъекции филлеров позволяют убрать любую из этих проблем.

Но не все возрастные пациенты такие новаторы, как Зинаида Васильевна. Чаще всего они негативно относятся к идее увеличить губы. Боятся получить «пельмени» – вульгарный, неестественный рот.

С такой категорией я строю диалог иначе.

– Хорошо, – говорю я. – Губы мы увеличивать не будем. Поработаем только с морщинами вокруг губ. Они вам нравятся?

– Нет!

– Тогда мы их уберем!

Я делаю инъекции по морщинам и немного прохожу по контуру губ. Работа с контуром – это тоже работа с кисетными морщинами вокруг рта. Но одновременно это и легкая коррекция губ. Когда пациенты в результате видят полученные изменения, им начинает это нравиться, и они сами просят сделать им полноценную процедуру на губах.

Если попросить любого пациента старше 45 лет принести свои фото, где им было 25–30 и сравнить губы на этих фотографиях, то практически во всех случаях видно изменение и истончение. Но не все пациенты знают, что губы можно откорректировать, сохранив их естественную гармонию и красоту.

И надо понимать, что губы красивы только в контексте всего лица. Мы не рассматриваем отдельно лицо и отдельно рот. Если все лицо в глубоких морщинах, цвет тусклый, видна пигментация и прочее, то заниматься губами рано. Их коррекция – это очаровательный штрих в образе, гармонизация лица, но в формате общей коррекции.

### **9.5. Частые вопросы о контурной пластике губ**

#### **Какими препаратами увеличивают губы**

Губы увеличивают теми же препаратами, которыми проводится контурная пластика на любых других участках лица, то есть с помощью филлеров или, если хотите заменить иностранное слово, – с помощью наполнителей на основе ГК.

Некоторые производители выпускают специальные препараты для губ. Чаще всего в их названия добавляются слова «губы» (*lips*) или «улыбка» (*smile*). Изготовитель заявляет, что они разработаны специально для этой зоны, но фактически это тот же филлер, с немного измененными свойствами, и при необходимости им можно работать на любых других участках лица.

Раньше инъекции в губы делали препаратами, которые не выводились из организма. И тогда «делать губы» было страшно. С годами этот препарат мог перемещаться в тканях, из-за чего форма губ со временем менялась. И если, например, после процедуры вам сразу не понравилась получившаяся форма, то исправить это можно было только с помощью операции. Никаких других способов извлечь введенный препарат не существовало, что создавало много сложностей.

К счастью, медицина не стоит на месте и теперь это не так! Сейчас филлеры делаются из ГК, которая, во-первых, всегда выводится из организма естественным путем (в зависимости от препарата это произойдет через разное количество времени, но качественный филлер уйдет обязательно), а во-вторых, если случилось так, что вам не понравился результат, то всегда можно быстро и безопасно препарат убрать.

#### **Больно ли «делать губы»**

Честный ответ: чаще всего – да. Дело в том, что на губах очень много нервных окончаний, поэтому не почувствовать иглу в губах очень сложно. Хотя были случаи, когда кому-то это удавалось.

Перед процедурой наносится обезболивающий крем. Он позволяет перенести все манипуляции комфортнее, но не лишает вас полной



чувствительности, поэтому потерпеть дискомфорт все равно придется.

Но есть и положительные моменты:

- сама процедура проводится без дополнительной подготовки, требуется только подписание документов, что займет не более 5–10 минут;

- результат после виден сразу;
- процедура занимает мало времени.

### **Как долго продержится результат**

Как долго препарат продержится в губах, зависит от трех вещей. Во-первых, от самого препарата. Чем более он плотный, тем дольше результат. Это может быть год и даже больше. Менее плотный препарат продержится всего несколько месяцев. Но если это ваша первая инъекция в губы, то начинать коррекцию предпочтительнее будет с него. Менее плотные препараты естественнее распределяются в губах, и психологически делать их проще, чем более плотные. Будет достаточно, если вы скажете о желаемом конечном результате – чтобы препарат простоял подольше или же пока хотите сделать пробный вариант. Врач сам подберет нужный препарат исходя из пожеланий.

Вам не нужно разбираться в плотности и названиях препарата. Переложите эту задачу на врача.

Во-вторых, длительность результата зависит от особенностей обмена веществ у конкретного человека. Все мы разные, у всех разная эндокринная система и сопутствующие заболевания. Это влияет на обменные процессы в организме. Один и тот же филлер, введенный в губы одним и тем же врачом в одинаковой технике, но разным пациентам, продержится в губах разные сроки.

И в-третьих, то, как долго филлер задержится в губах, зависит от соблюдения рекомендаций врача, особенно, в первые недели после процедуры.

Например, в моей практике был случай, когда объем губ после процедуры исчез буквально за 2 недели. Девушка поставила филлер перед отъездом в свадебное путешествие, во время которого, конечно, много целовалась. По сути, поцелуи – это своеобразный массаж, и он усиливает кровоток. Путешествие закончилось через 2 недели, и губы стали точно такого же объема, как и до процедуры. Зато воспоминания от свадебного путешествия остались незабываемые.

Прием горячей пищи тоже усиливает выведение препарата. Особенно, если это делается в первые 2 недели после процедуры.

### **Почему губы «исчезают» через пару месяцев**

Это может быть связано с тем, что для процедуры используется слишком мягкий препарат, который, как правило, и выводится быстрее. Либо может быть обусловлено индивидуальным строением губ. В ряде случаев помогает смена препарата на более плотный и коррекция в 2 этапа с интервалом 2 недели. Обо всем этом знает ваш врач.

### **Хочу губы, как у Анджелины Джоли. Вы можете так**

Бедная Анджелина... Как часто по всему миру звучит ее имя в контексте косметических процедур, а ее фотографии, сделанные в разном возрасте, демонстрируются на всевозможных конференциях и конгрессах. Ее имя олицетворяет собой женскую красоту. Если ты похожа на Анджелину Джоли, ты почти в Голливуде – видимо, такие представления в головах у многих девушек. В их понимании, вероятно, сделать губы как у нее – это самое простое.

Но! Сделать губы, подобные Джоли, можно далеко не у каждого в силу природных особенностей. Не все губы можно увеличить до такого размера. Вернее, скажу даже так – увеличить можно всем, но не у всех это будет смотреться так же естественно и красиво, как у Анджелины Джоли, и не у всех получится такая же форма.

Кроме того, есть сложные для коррекции формы губ – ладьевидная, «крыло чайки», слишком узкие, а также ассиметричные или изменившие форму из-за неправильного прикуса. Получить из них пухлые и аккуратные губы, которые при этом будут выглядеть натурально, очень непросто. Так же сложно, а порой и невозможно даже с помощью операции сделать форму, как у Джоли, так как воссоздать желаемое до миллиметра не получится.

### **Хочу «натуральные» губы. Так получится**

Чем изначально объемнее губы, тем натуральнее смотрится результат после коррекции, и тем больше препарата можно ввести за одну процедуру. Если губы тонкие, то лучше сделать две процедуры, с

интервалом, примерно, в один месяц. В этом случае филлер распределиться в губах более естественно и равномерно.

Как легко определить, естественный ли размер губ? Посмотрите на губы в зеркало. На них есть естественная складчатость – как будто мелкие морщинки. Губки смотрятся естественно до тех пор, пока эта складчатость сохранена. Как только эти морщинки исчезают, кожа полностью натягивается, как на барабане, и губы перестают быть естественными и натуральными, и окружающие начинают замечать, что губы живут своей жизнью, а их хозяйка своей.

### **Боюсь, что губы после процедуры мне не понравятся**

Если вы переживаете, что новые губы не понравятся, то лучше пока ничего не делать. На процедуру надо идти без сомнений. Возможно, немного больше уверенности добавит тот факт, что все поправимо, и если даже окажется так, что форма губ после не по душе – все можно исправить.

Если не устроила форма губ сразу после процедуры, то, возможно, это отек – реакция на травму – и нужно просто подождать. Через 2 недели ткани придут в свое естественное состояние, и губы будут смотреться иначе.

Если после двух недель форма все равно не нравится, не паникуйте и не расстраивайтесь. Все можно исправить. Обратитесь к специалисту, который делал процедуру. Узнайте у него, что можно предпринять, чтобы улучшить результат. Вариантов может быть несколько. Если губы с явной асимметрией – то можно скорректировать это с помощью того же препарата, которым делали первичную процедуру. Если это не устроит, то вам предложат все растворить с помощью специального препарата. Губы довольно быстро, практически в течение суток, вернутся к прежней форме.

Если очень переживаете по поводу своего вида после коррекции губ, то сделайте процедуру не филлером, а препаратом для биоревитализации. Объем таких препаратов чаще всего не превышает 1 мл и вводится в губы в той же технике, что и обычной филлер.

И в препаратах для биоревитализации, и в филлерах содержится ГК. Но в первых, как вы уже знаете, ГК распадается быстрее. А значит, форма продержится недолго. Но этого времени хватит, чтобы понять, нравятся вы себе с такими губами или нет и бонусом получите их увлажнение.

Если все устроит, то потом процедуру можно сделать с помощью обычного филлера.

Существует и еще один вариант коррекции губ, с еще более краткосрочным эффектом. Это введение в губы плазмы во время процедуры плазмолифтинга. Результат только условно будет напоминать коррекцию филлерами (из-за разной плотности вводимых препаратов). Но это поможет получить примерное представление о том, как инъекционные процедуры могут изменить форму губ и восприятие лица в целом.

### **Увеличила губы, но вижу, что недостаточно. Когда можно добавить препарат**

Нежелательно делать коррекцию в течение 2-х недель после процедуры. Ведь мы травмируем их иглой, и организму требуется время, чтобы полноценно восстановиться после травмы и привыкнуть к введенному препарату. Лучше на эти 2 недели запастись терпением. Это не такой уж долгий срок. Затем в случае необходимости, можно сделать коррекцию таким же препаратом, которым работали в первый раз.

### **Делала пластику одним препаратом, но хочу попробовать другой. Как скоро можно заменить**

Если это препараты разных производителей, то должно пройти не менее 6–12 месяцев (в зависимости от препарата) после последней коррекции. Если ждать так долго не хочется, то препарат, который уже есть в губах, предварительно надо растворить с помощью гиалуронидазы. И после этого, через 1–2 недели, можно поставить препарат другого производителя.

Связано это с тем, что разные фирмы используют разные способы стабилизации препарата и разные технологии изготовления, в связи с чем в тканях могут произойти непредсказуемые реакции, самая частая из которых – отечность.

Лучше записывайте, когда и какой препарат кололи, или храните стикеры от препаратов. Их выдает врач после процедуры. Ведь со временем что-то забудется, а вам, возможно, придется обратиться к другому косметологу.

На практике сменить препарат бывает довольно проблематично. Например, у меня есть пациентка с ускоренным обменом веществ. В ней

сгорает буквально все: пища, несмотря на хороший аппетит, не оставляет следов на фигуре, а плотный филлер в губах исчезает примерно через 4 месяца. И вот однажды мы решили поменять препарат в надежде на то, что филлер другой фирмы продержится в губах дольше. Стали думать, как лучше это сделать и поняли, что в ближайшие 2 года никак не получится.

Дело в том, что пациентка работает фотомodelью, и фотосессии проходят регулярно, поэтому растворить прежний филлер гиалуронидазой и ходить некоторое время, как говорится, без губ, она не может, но и ждать даже полгода без коррекции тоже не подходящий вариант.

Возможно, кто-то подумает, зачем ждать 6 месяцев, если препарат у нее уходит уже через 4? Визуально губы уменьшились в объеме, но следы от препарата остаются до полугода. Это могут быть какие-то мельчайшие частички, которые способны тоже вступить в нежелательную реакцию с новым веществом. В конечном итоге возникшую идею мы пока отложили и рисковать с разными препаратами не стали.

### **Существуют какие-то ограничения сразу после процедуры**

Да, но их совсем немного. Не употребляйте горячую пищу и напитки. Например, суп может быть теплым, но не горячим. То же самое с чаем или кофе. Только не переживайте – это ограничение не навсегда. Нужно потерпеть всего 1–2 недели.

Это необходимо для того, чтобы филлер внутри не прогрелся, и тем самым не ускорилось его выведение, перераспределение в тканях и пр. После того, как препарат окончательно «разместится» в губах (обычно на это уходит 2 недели), все ограничения будут сняты.

В течение 4–6 часов после процедуры не наносите на губы косметику (блеск, помаду и пр.).

Не стоит прогревать и массажировать губы самостоятельно, если косметолог не давал таких рекомендаций. Обычно 2 недели после инъекционной пластики губ – это время покоя. Губы в это время могут казаться неровными или не совсем симметричными, и это нормально. Вмешиваться в процесс восстановления раньше не стоит. Поэтому никакого самомассажа! Активные поцелуи тоже относятся к массажу, и их рекомендуется избегать в течение 2-х недель.

Нельзя использовать обычные мази против синяков. Это может привести к асимметрии. Одна из моих пациенток очень переживала из-за

синяка, который появился после коррекции с одной стороны. Причем сама форма губ ей очень нравилась, и она была вполне довольна процедурой, если бы не злосчастный синяк справа. Что вы думаете, она сделала? Не посоветовавшись со мной, пошла в аптеку и узнала, какое средство способно избавить от синяков. Начала активно его втирать в зону губ справа. Примерно через 10 дней синяка не стало, а вместе с ним не стало и препарата с той стороны, где она наносила этот крем.

Так произошло из-за того, что средство от синяков усиливает кровоснабжение, и в первые 10 дней после процедуры, когда препарат только-только занимал свое окончательное место в отечных после процедуры тканях, кровоснабжение с правой стороны усилилось за счет использования средства от синяков, и часть препарата просто разрушилась и вывелась из губ вместе с кровотоком.

С левой стороны кровоснабжение оставалось прежним, и, соответственно, препарат там распределился по-другому. В результате через 10–14 дней после процедуры пациентка получила тонкие губы справа и пухлые – слева. Получилась асимметрия.

Хотя можно было просто запастись терпением и не мазать синячок. Если бы она ничего не делала, то за 10 дней синяк и без этой мази благополучно отцвел и прошел самостоятельно, но при этом препарат остался бы в губах.

### **Можно ли заразиться герпесом во время процедуры**

Вирусом простого герпеса первого типа, тем самым, который поражает кожу губ и носогубного треугольника, заражено почти 2/3 людей в мире. Он, к сожалению, не излечим. Переболевшие герпесом единожды становятся носителем вируса на всю жизнь. Даже если классические «пузырьки на губах» были у вас давным-давно и всего лишь один раз, то это ничего не меняет. Вы все равно продолжаете жить с вирусом пожизненно. И живет он в спящем состоянии в нервных узлах. Может активизироваться из-за общего ослабления организма, под действием сопутствующих заболеваний, сильного стресса или травмы кожи и слизистых, что и происходит во время процедуры контурной пластики.

Процедура проводится стерильными индивидуальными иглами, повторное их использование запрещено, поэтому заразиться герпесом во время инъекционной контурной пластики губ нельзя, но вот разбудить спящий в своем организме вирус вполне возможно. Герпес на губах после

процедуры может проснуться и из-за травмирования кожи иглой и из-за волнения перед уколами, ведь все это своего рода тоже стресс для организма.

После контурной пластики губ принимайте противогерпетические препараты для профилактики герпеса.

Самый распространенный и доступный из них – «Ацикловир». Пьется в день процедуры и в течение 2-х дней после. В случае подозрения на герпес – покраснение, пузырьки, зуд и жжение в области губ – следует обратиться к врачу, который проводил процедуру.

Если доктор подтвердит герпес, значит, надо будет продолжить прием и лечение теми же противогерпетическими препаратами, только уже не в профилактической, а в лечебной дозировке.

**Правда ли, что если один раз увеличила губы, то придется делать это всю жизнь**

Нет. Это вовсе не обязательно. После того, как действие препарата закончится (через 6–12 месяцев), губы вернутся к тому же состоянию, что и до процедуры, и решение делать ли повторную процедуру или нет зависит только от вас. Медицинских рекомендаций на этот счет нет. Фактически это лишь эстетическое показание, которое не влияет ни на речь, ни на артикуляцию, ни на жевание и прочие процессы, обеспечивающие жизнедеятельность. Коррекция губ влияет только на внешнее восприятие лица самим пациентом и окружающими его людьми. Захотите – повторяйте процедуру, не захотите – не делайте.

#### **9.6. Последствия контурной пластики**

Допускаю, что после прочтения этой главы у кого-то вообще исчезнет желание обращаться к косметологу. Но я пишу не для того, чтобы запугать, я хочу предупредить и помочь. Нас повсюду подстерегают неудачи, неприятности, несчастные случаи и разные непредсказуемые события. Даже переходя дорогу, мы рискуем жизнью, и часто по несколько раз за день. Но я призываю быть оптимистами и не проецировать на себя все несчастные случаи, не примерять все осложнения – как от контурной пластики, так и от любых других процедур.

Дальше я расскажу, как максимально себя обезопасить. И очень надеюсь, что после прочтения мои читатели не отрекутся от этой процедуры навсегда. Ведь в ваших силах снизить риски настолько, насколько это возможно.

Итак, поскольку контурная пластика – это инъекционная процедура, то после нее будут наблюдаться присущие любому вмешательству в кожу реакции (**синяки, отеки, болезненность**). Они будут, даже если просто проколоть кожу иглой и не вводить никакие препараты. Такие реакции относятся не к осложнениям, а к восстановительному периоду тканей после травмы, иначе их еще называют **нежелательными реакциями**. Они могут продлиться до 2-х недель.

Как же уменьшить степень проявления этих нежелательных реакций? Иногда во время инъекционных процедур я по кровоточивости из мест уколов определяю, пил ли человек сегодня кофе, кроверазжижающие препараты и какое у него давление. Пациентов это удивляет, но все легко объясняется. В первые часы после приема кофеина и кроверазжижающих лекарств снижается свертываемость крови, поэтому после прокола иглой сосуды кровят дольше, а при повышенном давлении – сильнее (так как они переполнены кровью). По этим признакам и понимаю. А чем сильнее кровит, тем больше будет отек, синяки и болезненность в восстановительном периоде.

Поэтому, если хотите получить хороший результат и избежать многих осложнений, перед процедурой контурной пластики выполняйте несколько простых рекомендаций:

1) не принимайте кроверазжижающие и обезболивающие препараты за двое суток до процедуры;

2) не пейте кофе и зеленый чай за 3–4 часа до процедуры;

3) откажитесь от процедуры при повышенном давлении;

4) не делайте инъекции во время менструальных кровотечений;

5) за сутки до инъекций откажитесь от алкоголя.

Восстановительный период может продлиться до 14 дней.

Лучше ничего специально не предпринимайте для того, чтобы ускорить восстановление.

Запаситесь терпением и спокойно дождитесь окончания восстановительного периода. Не торопите организм, пусть он восстановится сам. Чтобы синяки и отеки после травмы прошли быстрее, надо усиливать кровоснабжение в этой зоне. А усиление кровоснабжения (прогрев, применение средств от синяков и т. п.) в первые 2 недели после процедуры увеличивает скорость рассасывания филлера, чего вам и вашему врачу крайне не хотелось бы. Кроме того, даже легкие массажные движения в области инъекций в первые 2 недели после процедуры могут повлиять и на результат, и на его продолжительность.



Кроме этого, вот что еще я не **рекомендую делать в течение 2-х недель после контурной пластики.**

*Любую коррекцию.* Даже если кажется, что препарат лежит несимметрично или где-то чего-то не хватает. Добавлять или убавлять в восстановительном периоде нежелательно, так как ткани окончательно не восстановились после травмы, и впоследствии это может привести к гиперкоррекции либо асимметрии.

*Обращаться к другому косметологу.* Только тот специалист, который проводил инъекции, знает глубину введения препарата и его количество в каждой точке, и только он может оценить степень соответствия вашего состояния с нормальным течением восстановительного периода.

Ждите 14 дней, когда самостоятельно спадет отек и пройдут синяки. Только после этого можно оценить симметричность и сделать коррекцию в случае необходимости.

Вообще с просьбой о коррекции особенно часто обращаются пациенты именно после контурной пластики губ. Иногда на 2–3 сутки после введения некоторых препаратов губы сильно отекают на некоторое время. Их объем может увеличиться в 1,5–2 раза. Кто-то начинает паниковать из-за некрасиво раздутых губ, звонить и просить растворить препарат. В таких случаях я объясняю, что это отек после травмы и убирать сейчас ничего не надо. С удивлением потом наблюдаю, что когда эти пациенты приходят ко мне на осмотр после того, как отек спал, то большинство из них говорит, что губы сильно сдулись, а на 2–3 сутки, наоборот, было даже очень неплохо. Как это объяснить? Есть у меня некоторые предположения, но лучше я воздержусь от комментариев. Я думаю, вы тоже догадались, в чем или, точнее, в ком тут дело.

**Осложнения** в отличие от восстановительного периода бывают не у всех и возникают в случае индивидуальной реакции организма на препарат, нарушения техники введения, неправильно выбранного препарата, особенностей анатомического строения.

1. Среди ранних осложнений наиболее опасным считается **анафилактическая реакция**. Она может появиться при введении любого филлера. Чтобы снизить риски этого осложнения, постарайтесь вспомнить и сообщить врачу обо всех аллергических реакциях, которые когда-либо у вас возникали. Это поможет выбрать более подходящий препарат с минимальным количеством компонентов, или в случае необходимости сделать процедуру «под прикрытием»

противовоспалительных и антигистаминных средств. Либо вовсе отказать в процедуре ради вашего здоровья.

Однако такие реакции вполне могут случиться и впервые у людей, которые раньше никогда не сталкивались с аллергией. Как себя обезопасить?

После процедуры будьте на связи с врачом.

Желательно, чтобы у вас был его личный номер телефона, и в случае осложнений вы могли проконсультироваться и попасть на осмотр в самое ближайшее время. Обычно анафилактическая реакция развивается в течение 30 минут после процедуры в виде зуда, повышения температуры тела, появления пятен. При возникновении такой реакции помогает местное лечение холодом, стероиды, прием антигистаминных и нестероидных противовоспалительных препаратов, но помощь должна быть оказана врачом и в короткие сроки.

Не торопитесь покидать клинику или специалиста сразу после процедуры. Проведите примерно 30 минут в зоне ожидания.

2. Пациенты, у которых периодически появляется **герпес**, филлер может спровоцировать его обострение, особенно, если инъекции делаются в области губ. Риски повышаются, если герпес до инъекций высыпает раз в год или чаще. Таким клиентам целесообразно проводить профилактику «Ацикловиром» либо «Валтрексом» в день процедуры и 2 дня после. При его появлении нужно сразу обращаться к врачу. Лечится это осложнение легко с помощью противогерпетических препаратов, и чем раньше начать, тем лучше прогноз.

**3. Воспалительные реакции в местах инъекций.** Если в течение 1–3 дней отек не спадает, усиливается болезненность, появляется покраснение, то, скорее всего, присоединилась инфекция. Она могла попасть как во время процедуры, так и после нее, в период восстановления. Либо инъекция просто разбудила бактерии, которые были внутри задолго до процедуры.

Снизить риски возникновения воспалительных реакций можно следующим образом:

- после процедуры не прикасайтесь руками к зоне инъекций не менее 4-х часов;
- протирайте места инъекций ватными дисками, смоченными антисептиками («Хлоргексидином» или «Мирамистином»). Основное лечение при возникновении такого осложнения – удаление очага инфекции.

4. Поздним осложнением после контурной пластики является **фиброз**. Это разрастание соединительно-тканых волокон с образованием уплотнений. Для образования соединительной ткани нужно время, поэтому такие осложнения не появляются быстро, и если уплотнения появились в восстановительном периоде (первые 2 недели), то это просто отек. Фиброз так быстро не формируется, и лечится он тоже долго. А предугадать и предотвратить его появление, к сожалению, сложно. Успокаивает то, что получить осложнение в виде фиброза после введения сертифицированного филлера практически невозможно. Это как выиграть в лотерею нескольких миллионов рублей (хотя последнее, конечно, куда приятнее).

5. **Закупорка и сдавление сосуда**. Филлер в тканях может создать дополнительный объем, который сдавит питающий сосуд либо попадет внутрь сосуда и закупорит его просвет. Заметить эти изменения просто: в течение первых суток после процедуры начинает сильно болеть место инъекции и изменяется цвет кожи. Участок кожи сначала белеет, а потом может появиться хорошо заметная сетка бордового и синего цвета из-за переполнения кровью окружающих сосудов. Питание тканей нарушается, возможно, присоединение инфекции.

Чтобы **снизить риски** такого осложнения:

- отдавайте предпочтение препаратам на основе гиалуроновой кислоты, тогда при развитии описанных выше симптомов препарат можно быстро растворить и восстановить кровоснабжение;
- если врач предлагает сделать коррекцию в 2 этапа, то не настаивайте делать процедуру за один визит. Потому что если один и тот же объем вводится в несколько этапов с определенным интервалом, то риск повредить сосуды уменьшается. Например, в спинку носа рекомендуется вводить не более 0,5 мл за одну процедуру. А тем, у кого была пластическая операция на носу, вообще не рекомендуется в последующем корректировать спинку носа филлером. После операции происходит изменение расположения сосудов и повышается вероятность, что гель попадет в сосуд и дойдет до артерии, питающей сетчатку глаза. Описаны клинические случаи слепоты в этих случаях;
- наблюдайте за зоной инъекции: не наносите тональный крем, пудру, румяна в первые сутки – это может замаскировать внешние проявления сосудистых изменений, и вы упустите драгоценное время. При появлении первых симптомов этого осложнения или подозрения на него незамедлительно обратитесь к специалисту;

- сутки после процедуры не уезжайте далеко из города, где находится клиника. Если приезжаете на процедуру из другой местности, планируйте поездку с учетом, что еще сутки придется остаться.

При подозрении на осложнение незамедлительно обратитесь к врачу, так как в первые часы правильная терапия быстро восстанавливает кровообращение и возвращает ткани в исходное состояние без последствий. Если же проходит больше суток, то восстановление и лечение займет больше времени и, скорее всего, останутся рубцы.

В результате анализа осложнений, возникающих после контурной пластики, обнаружили, что только незначительная их часть связана с реакцией окружающих тканей на введенный материал. Большинство вызвано врачебной ошибкой или применением контурной пластики не по показаниям, с неправильной оценкой зоны коррекции и нарушениями техники введения, в частности, введение геля в зоны, куда ранее вводили нерассасывающийся филлер, а это недопустимо.

Таким образом, могу сказать, что свести все риски к нулю, к сожалению, не получится. Но в ваших силах остановить проявление нежелательных и побочных явлений в кратчайшие сроки. Сделать это можно, если немедленно обратиться за медицинской помощью.

В завершении главы хочу рассказать про одно очень мощное действующее вещество для лечения угрей (название не пишу, чтобы никто не «назначил» его себе самостоятельно). Его рекомендуют при тяжелых формах акне и тогда, когда другие способы лечения не помогают. Препарат очень сильный и позволяет добиться стойких длительных светлых промежутков без угревых высыпаний, принимается внутрь. Иногда достаточно всего одного курса, чтобы избавиться от акне навсегда. Но для его назначения много противопоказаний, поскольку на фоне приема этого вещества развивается слишком большое количество осложнений. Их перечисление занимает значительную часть инструкции по применению препарата, а пациенты до того, как получить на него рецепт, подписывают информированное согласие, что они ознакомлены с полным перечнем осложнений.

На консультации я зачитываю эти осложнения вслух прямо из инструкции, чтобы, во-первых, ничего не пропустить, а во-вторых, убедиться, что пациент услышал и понял, о чем идет речь.

Итак, представьте себя на месте пациента с акне, который сидит на приеме у врача и слышит от него, что при приеме лекарства могут

развиться: депрессия, повышение внутричерепного давления (головная боль, тошнота, рвота, нарушение зрения, отек зрительного нерва), судорожные припадки, нарушение остроты зрения, раздражение глаз, диарея, кровотечения, боли в мышцах и в суставах, гиперпигментация, кровотечения из носа, конъюнктивит, обратимое помутнение роговицы, панкреатит (возможно, с фатальным исходом). Как вам? Впечатляет, не правда ли? И это лишь небольшая часть из полного перечня инструкции к препарату.

Конечно, кроме зачитывания осложнений, я рассказываю о том, что препарат сертифицирован, одобрен Минздравом, доступен в аптечной сети, назначается ведущими специалистами и дает отличные результаты в относительно короткий срок. Что на сегодняшний день он самый действенный для лечения тяжелых форм акне и что многие пациенты очень им довольны.

При этом я слежу за реакцией пациентов. Кто-то уверенно соглашается, а кто-то решительно отказывается. Другая часть людей сомневается. С теми, кто сомневается, я разговариваю дополнительно. Пытаюсь донести, что выбор должен делаться на основании внутренних ощущений, а не только на основании рекомендаций специалиста. Даю время обдумать информацию.

Друзья, я хочу, чтобы из этой главы вы уяснили для себя главное: все нужно делать с хорошим настроением! Аккуратно и осторожно, но без страхов. Неважно, что именно это будет – прием препарата от акне, контурная пластика или переход через дорогу. Если вы внутренне чувствуете, что все будет хорошо, то так оно и будет. Если же боитесь и сомневаетесь, то не рискуйте! Дайте себе время подумать, прислушаться к своим ощущениям, собраться и принять все меры предосторожности, чтобы сделать все в спокойном состоянии, без страхов.

## **Глава 10. Ботулинотерапия**

Все есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд незаметным.

### ***Парацельс***

#### **10.1. Как мир узнал о ботоксе**

История создания ботокса для меня так же удивительна, как и сам этот препарат. Ведь фактически ботокс – это яд. Его название образовано путем слияния двух сокращенных слов: БОтулинический ТОКСин.

Этот токсин выделяет микроскопическая бактерия. Впервые я узнала про нее на третьем курсе медицинского университета, когда посещала занятия по микробиологии. Тогда нам, студентам, рассказывали, что называется эта бактерия *Clostridium botulinum* (кlostридиум ботулиnum). По форме она напоминает палочку со жгутиками. Живет там, где нет воздуха, например, в почве или... трупном материале. Обнаружил эту бактерию в 1895 году бельгийский профессор Эмиль ван Эрменгем, он же и придумал ей название.

Чуть позже (уже будучи студенткой пятого курса Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им И. П. Павлова) на лекции по инфекционным болезням я узнала и о заболевании, которое вызывает эта малюсенькая бактерия. Симптомы отравления ботулотоксином впервые описал Юстинус Кернер еще в 1820 году, задолго до открытия самой бактерии.

Отравление наступало после употребления в пищу колбасы, поэтому Кернер предположил, что существует какой-то специфичный «колбасный яд». А в 1870 году было предложено назвать отравление «колбасным ядом» ботулизмом (от латинского *botulus* – «колбаса»). Интересно, что в России в XIX веке эту болезнь называли «ихтиизм» и связывали ее возникновение с употреблением в пищу соленой или копченой рыбы (от греческого *ichthys* – «рыба»). Несмотря на то, что были правы и те, и другие (бактерия может жить как в мясе, так и в рыбе; более того, отравленными могут быть даже консервы из грибов или овощей), за заболеванием прочно закрепилось название «ботулизм», а не «ихтиизм». Видимо, определенную роль в этом сыграла простота произношения.

Про ботулинический токсин нам рассказывали и на кафедре токсикологии. Тогда я впервые узнала, что ботулотоксин – одним из самых сильных природных ядов на планете, и во время Второй мировой войны было проведено изучение токсина на предмет использования его в качестве биологического оружия. Аэрозоль, распыленный в воздухе, эффективен в течение 12 часов, а в течение трех суток после отравления наступает смерть, основной причиной которой является остановка дыхания.

Каково же было мое удивление, когда преподаватели кафедры неврологии рассказали о том, что тем же самым ботулиническим токсином лечат детский церебральный паралич и кривошею у детей. «Как так? – думала я. – Ведь это яд, токсин! Он вызывает отравление и смерть!» Мне это казалось парадоксальным и невозможным.

Однако на все нашлось объяснение. То, что это вещество может быть не только ядом, но и лекарством, ученые открыли еще в 50-х годах XX века. Удивительно, но при введении в организм в правильной дозе и в правильные точки яд становится лекарством. В ходе многочисленных научных исследований и неоднократных экспериментов было доказано, что введение очищенного и разбавленного токсина в чрезмерно активную, напряженную мышцу расслабляет ее. Именно на этом невероятном открытии и основано применение ботокса в неврологии и косметологии, а также других направлениях медицины.

Ну а в эстетическую медицину ботокс пришел чуть позже и, как ни странно, вообще из офтальмологии! Об этом я узнала не в студенческие годы, а когда уже работала врачом-дерматовенерологом и проходила профессиональную переподготовку по косметологии в СЗГМУ им. И. И. Мечникова.

Одним из первых исследовать лечебные свойства ботулинического токсина начал не косметолог и даже не невролог, а офтальмолог из Сан-Франциско Алан Скотт. В результате своих изысканий он выявил, что этот токсин лечит косоглазие. Сделав такое открытие, Скотт основал свою фирму и наладил выпуск соответствующего лекарственного препарата. Он назвал его *Oculinum* (от латинского *oculus* – «глаз»). Именно так до 1991 года и назывался ботокс.

Про то, что «Окулинум» разглаживает морщины на лице, узнали случайно. И сделала это открытие, по удивительному совпадению, тоже врач-офтальмолог – Джейн Каррутерс. В 1982 году одна из ее пациенток, которой Джейн лечила непроизвольное сокращение мышц глаза, заметила, что после лечения морщины на переносице стали менее заметными. Каррутерс обсудила это со своим мужем Аластэйром. В то время он возглавлял отделение дерматологической хирургии в Университете Британской Колумбии (Канада). Супруги предположили, что сокращение морщин может быть обусловлено расслаблением мимических мышц на лице. Для подтверждения своих предположений они начали подробно изучать действие ботулотоксина при его введении в другие части лица.

В 1990 году супруги Каррутерс опубликовали свои первые статьи о применении ботулотоксина в косметологии и эстетической медицине в журнале о дерматологической хирургии и онкологии. Их идея была подхвачена многими дерматологами и пластическими хирургами

Америки и Европы, которые стали активно расширять сферу применения ботулотоксина.

В 1993 году результаты коррекции ботоксом морщин на лбу и подкожной мышце шеи представил врач-отоларинголог Эндрю Блитцер. Казалось бы, какая связь между гайморитом и морщинами на лице? Но дело в том, что препарат обладал фантастическими свойствами и стал настоящей сенсацией в медицине. Поэтому он привлекал к себе внимание врачей совершенно разных специальностей.

За несколько лет до этих открытий, в 1988 году, права на эксклюзивную дистрибуцию и производство «Окулинума» выкупила американская компания *Allergan Inc.*, а в декабре 1989 года он был официально одобрен *FDA* – Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в США – для лечения косоглазия, непроизвольного сокращения мышц глаза и неврологического заболевания, связанного с непроизвольным сокращением мышц на одной половине лица. Уже тогда было официально разрешено использовать этот препарат даже у больных детей (старше 12 лет).

В 1991 году «Окулинум» был переименован в «Ботокс», и именно это название стало всемирно известным. Смена наименования произошла из-за того, что компания *Allergan* планировала, кроме офтальмологии, развивать и другие области применения этого препарата, и столь явное упоминание «глазной» специализации противоречило основам маркетинга, поскольку сужало представление потребителя о возможностях препарата. В России первый медицинский препарат ботулинического токсина («Ботокс»), зарегистрированный как лекарство от ряда неврологических заболеваний, появился в 1994 году.

Сегодня ботулотоксин применяется и в офтальмологии, и в неврологии (для лечения мышечных сокращений, мигреней и прочих заболеваний), и в урологии (при нарушениях функции мочевого пузыря), ну и, собственно, в косметологии (для коррекции морщин). Согласно актуальной инструкции по применению в настоящее время его разрешили использовать для лечения детей с ДЦП, начиная с двухлетнего возраста.

## **10.2. Ботулотоксины, разрешенные в России**

Итак, ботулотоксин – это название яда, токсина, который существует в природе. А «Ботокс» – это запатентованное название медицинского препарата, который создан на основе ботулотоксина. Выпускают «Ботокс» в США, производит компания *Allergan*. Для ряда стран его же



выпускают в Ирландии. В 2003 году он был зарегистрирован в России как препарат, разрешенный к применению по эстетическим показаниям. С годами стали появляться новые варианты ботулотоксинов. Кроме «Ботокса» в России зарегистрировано еще несколько препаратов. А в Европе и США их гораздо больше.

Пациенты часто называют ботоксом все, что расслабляет мышцы и тем самым уменьшает морщины, но это не так. В этой главе я постаралась описать различия, существующие между аналогичными, на первый взгляд, препаратами.

Первым европейским аналогом «Ботокса» и его главным конкурентом в Европе, а потом и в США, стал препарат «Диспорт»<sup>[11]</sup>, который производит компания «Ипсен» (Франция). Он появился на европейском рынке в 1991 году, а в 1999-м был зарегистрирован в России, но поначалу тоже только в качестве лекарства неврологической направленности. А разрешение для коррекции мимических морщин «Диспорт» получил в нашей стране в 2004 году.

В 1997 году стал применяться «Лантокс» (Ланчжоусский институт биологической продукции, Китай) на азиатском, центрально- и южноамериканских рынках. Российским Минздравом препарат был сертифицирован в 2008 году. Сертификат выдан на ООО «Нике-Мед». Затем появился «Ксеомин». Это препарат немецкого фармацевтического концерна Мерц (*Merz Pharmaceuticals GmbH*). В России он был зарегистрирован как средство для коррекции мимических морщин в 2010 году.

В 2013 году прошел государственную регистрацию препарат отечественного производства «Релатокс». Его выпускает научно-производственное объединение по медицинским иммунобиологическим препаратам «Микроген», город Уфа.

Не так давно появился еще один сертифицированный ботулотоксин «Миотокс» производства компании «Иннофарм» (ФГБНУ «ФНЦИРИП им. М. П. Чумакова РАН»), Россия.

Применение ботулотоксинов, которые не зарегистрированы по эстетическим показаниям, в косметологии запрещено.

Выбирайте ботулотоксины, которые прошли регистрацию в России. Если ее нет, то цена, возможно, будет ниже, но риск – выше. Делать процедуру несертифицированными препаратами опасно (см. подробнее в главе 4, п. 4.1).

Скорее всего, будут появляться и новые препараты ботулотоксина. Вы можете проверять их регистрацию на портале по ведению государственного реестра лекарственных средств на сайте Минздрава. В основе действия всех препаратов лежит ботулотоксин, однако фирмы меняют технологии производства, используют разные вспомогательные вещества и разные их дозировки в одном флаконе и т. д. (табл. 4).

Таблица 4. Сравнение ботулотоксинов

Препарат	Актив- ное ве- щество	Стабили- затор	Вспомогатель- ные вещества	Можно хра- нить при комнатной температуре	Выпу- скается в жидкой форме	Производитель
Ботокс	Ботулинический токсин типа А	Альбумин человека	Натрия хлорид	-	-	Аллерган Фармасьютикэлз Айэрлэнд, Ирландия
Диспорт			Лактоза	-	-	Ипсен Фарма, Франция
Ксеомин			Сахароза	+	-	Мерц Фарма ГмбХ и Ко. КГаА, Германия
Миотокс			Натрия хлорид	-	+	ФГБНУ «ФНЦИРИП им. М. П. Чумакова РАН», Россия

Препарат	Актив- ное ве- щество	Стабили- затор	Вспомогатель- ные вещества	Можно хра- нить при комнатной температуре	Выпу- скается в жидкой форме	Производитель
Лантокс	Ботулинический токсин типа А	Желатин	Декстран, Сахароза	-	-	Ланчжоусский институт биоло- гической продук- ции, Китай
Релатокс			Мальтоза	-	-	НПО по МИБП Микроген, Россия

Поэтому конечный результат получается немного разным. И сравнивать эффективность по единицам активности некорректно. Потому что расслабление мышцы одной единицей, например, «Ботокса» не равно расслаблению мышцы одной единицей «Диспорта». Хотя все они, безусловно, одного направленного действия и предназначены для уменьшения мимических морщин. Поэтому нельзя пройти обучение по ботулотоксину, а потом практиковать со всеми остальными препаратами. И если специалист работает всеми ботулотоксинами, то у него должны быть сертификаты, подтверждающие обучение по каждому из семи наименований.

При желании можно ознакомиться с сертификатами, подтверждающими обучение косметолога по каждому ботулотоксину. Сделать это лучше до процедуры. Например, после консультации.

На обучении по ботулотоксинам каждая фирма сравнивает свой препарат с другими и пытается описать преимущества именно их ботулотоксина, рассказать, чем их вариант лучше и эффективнее. Это может быть удобство дозирования и транспортировки, более выгодные цены, более стойкое и выраженное расслабление морщин или другие преимущества.

Я работаю тремя препаратами на основе ботулотоксина. Но называть их не хочу, так как передо мной не стоит задача рекламировать тот или иной товар. Я считаю, что каждый из них имеет право быть и создавать

конкуренцию остальным. Моя цель – предоставить информацию беспристрастно и объективно.

Очень часто врачи выбирают препарат исходя из собственного опыта. Якобы у одного результат держится дольше, чем у другого. Но все это лишь субъективные наблюдения, а не достоверные данные, и результаты эти могут зависеть от многих факторов, в том числе и от состояния здоровья пациентов, от того, какой образ жизни они ведут в целом и после процедуры, от дозировки и выбора точек инъектирования.

Вступать в спор, какой препарат лучший, я не буду. Но сравню их для наглядности, и, чтобы быть объективной, сделаю это только на основе инструкций по применению (см. табл. 4, с. 145).

Больше всего расходуются единицы «Диспорта». Для зоны межбровья согласно инструкции требуется от 42 до 100 единиц «Диспорта», а, например, «Ботокса» для этой же зоны понадобится всего 20 единиц. Однако сегодня цена одной единицы «Диспорта» ниже цены одной единицы других ботулотоксинов. Только один препарат можно хранить при комнатной температуре (не выше 25°C), это «Ксеомин», что делает его удобным для транспортировки (не нужны хладагенты).

И лишь один из сертифицированных препаратов выпускается в жидкой форме – это «Миотокс». Все остальные препараты до применения требуют восстановления – чтобы из сухого состояния доктор их перевел в жидкое. Проще говоря, во флаконе «Миотокса» сразу водичка, а в остальных – едва заметный порошок, который до использования еще нужно растворить.

### **10.3. Лечебные дозы ботулотоксинов и единицы их измерения**

Лечение препаратами, созданными на основе ботулотоксинов, называется ботулинотерапией. Далее под ботоксом я понимаю не коммерческое наименование препарата «Ботокс», а все ботулотоксины, разрешенные к использованию в косметологии на территории России.

Логично было бы предположить, что если большая доза ботулинического токсина вызывает летальный исход, то меньшая, пусть и не угрожает жизни, но вызывает те же симптомы отравления, только в стертой форме. Но это не так. Симптомы зависят не только от дозы, но и от способов проникновения токсина в организм.

При употреблении в пищу отравленных ботулиническим токсином колбасы или копченой рыбы бактерии и токсины проникают в организм через желудочно-кишечный тракт, поэтому начинают развиваться признаки кишечной инфекции (тошнота, рвота, понос). Если токсин

попал в организм в достаточно большой дозе, то после поражения желудочно-кишечного тракта, он доходит до нервной системы и блокирует передачу нервно-мышечного импульса во всех органах. Из-за этого расслабляются все пораженные мышцы. Например, если поражение затронет мышцы глотки, то появится затруднение глотания, поперхивание; если мышцы кишечника – будет вздутие живота; мышцы конечностей – слабость, а если в конечном счете поражение затронет мышцы, участвующие в дыхании, то у человека просто исчезнут силы дышать, и он умрет.

При использовании токсина в медицине его вводят с помощью инъекций напрямую в мышцы, которые нужно расслабить, то есть он попадает в организм, минуя желудочно-кишечный тракт. Например, при лечении косоглазия препарат вводят в мышцы глаза, при урологических заболеваниях – в мышцы мочевого пузыря, в неврологии – в гиперактивные мышцы тела, а для коррекции морщин – в мимические мышцы лица.

Так как нет проникновения бактерии *Clostridium botulinum* в желудок и кишечник, то и нет и никаких симптомов кишечной инфекции. При введении в адекватных дозах и в правильные точки токсин попадет из шприца в ту мышцу, в которую его ввели. Проникнет он в нервные окончания этой мышцы через достаточно короткий промежуток времени, и уже через несколько часов в организме не остается никаких следов ботокса.

Например, чтобы убрать морщины в области межбровья, по инструкции надо ввести 20 единиц ботокса в мышцы этой зоны. Ботокс блокирует передачу нервного импульса к мышцам межбровья, и уже через несколько дней они расслабятся настолько, что при этом разгладятся и морщины межбровья.

Но чтобы получить этот результат, вводить препарат нужно в правильные точки и в правильной дозе. Если мы, например, введем меньше единиц, чем требуется, то морщины не разгладятся, а если введем больше, то препарат может подействовать и на соседние мышцы. Например, на мышцы глаза.



*Рис. 4. Точки ввода ботулотоксина*

Как правильно выбирать точки и дозы ботулотоксина, не обучают ни на одном курсе медицинского университета. Этому не обучают ни в интернатуре, ни в ординатуре по дерматовенерологии. Этому учат врачей-дерматологов, когда они проходят профессиональную переподготовку по специальности «Косметология» на соответствующей кафедре. А потом фирмы, которые производят или продают эти препараты, проводят повторное обучение для этих врачей. После обучения каждая фирма выдает свой сертификат, который подтверждает прохождение курса специальной подготовки и дает право применять их токсин в своей практике, но только по своей специальности.

Поэтому врач-косметолог может лечить ботоксом морщины, но не может лечить ботоксом косоглазие. А врач-уролог может использовать ботокс для лечения урологических больных, но не имеет права использовать его для эстетической коррекции лица. А, например, хирург, анестезиолог, стоматолог вообще не имеют права работать с ботоксом и другими ботулотоксинами ни по каким показаниям.

Чтобы препарат не попадал в руки людей, которые не имеют права с ним работать, «Ботокс» и другие ботулотоксины не продаются в аптеках. Но, к сожалению, несмотря на все меры предосторожности, иногда они все же попадают в руки необученных специалистов, что впоследствии становится поводом для очередной скандальной статьи в СМИ. Поэтому

еще раз обращаюсь к вам с рекомендацией – отнеситесь к выбору специалиста и его образованию внимательно!

Подводя итог скажу, что в неразведенном виде ботокс чрезвычайно легок. Он выглядит как едва заметная пленка белого цвета, которая лежит на дне флакона. Измеряется он не в миллилитрах и не в граммах, а в единицах биологической активности. И для того, чтобы убрать морщины вокруг глаз («гусиные лапки») (рис. 4), нужно ввести в среднем по 10 единиц ботокса с каждой стороны, а для лечения повышенного тонуса мышц у ребенка весом 40 кг с детским церебральным параличом требуется 160 единиц ботокса. Таким образом, безопасная доза для больного ребенка в этом сравнении превышает дозу для здорового взрослого в 8 раз.

Количество единиц, угрожающих жизни человека массой 70 кг, составляет, примерно 2700–3000. Для сравнения, в одном флаконе ботулотоксина содержится 50–100 единиц. Чтобы создать риск жизни человека, нужно ввести примерно 30–60 флаконов. Сделать это по ошибке невозможно. Такое количество вообще редко бывает даже в крупных косметологических клиниках России, а уж тем более в разведенном и готовом к введению состоянии.

Так что введение ботулотоксина никак не угрожает вашему здоровью, а тем более жизни.

#### **10.4. Распространенные страхи про ботулотоксины и противопоказания**

Ботокс в косметологии чаще всего назначают для уменьшения мимических морщин. Так их называют потому, что они появляются и углубляются при мимике. Например, если поднять брови вверх (так мы делаем, когда удивляемся), то на лбу выступают бугры, а между ними складки. Если брови опустить в исходное расслабленное положение, то там, где были складки, останутся следы в виде морщинок. У кого-то они только намечаются, а у кого-то уже очень глубокие. Это и есть мимические морщины лба.

Такие же мимические морщины есть в межбровье. Они углубляются при сведении бровей к центру – при нахмуривании. Есть мимические морщины в наружных уголках глаз, они углубляются, когда мы улыбаемся.

Про ботокс, думаю, слышали практически все люди, и в памяти многих всплывет какая-нибудь пугающая история об этом препарате. Ими со мной иногда делятся пациенты. У кого-то таких баек только одна,

у кого-то несколько. Среди моих пациентов безусловный рекорд собранных страшилок про ботокс принадлежит Анастасии.

Когда я встретилась с Анастасией, ей было 34 года. Ее беспокоили морщины на лбу и вокруг глаз, которые она стала замечать с 30 лет. Она пользовалась дорогими кремами из профессиональной косметики, но улучшений не наступало. Морщины становились более заметными. Однажды Анастасия поняла, что самостоятельно не справляется, и решила обратиться за советом к врачу-косметологу. Так она попала ко мне на консультацию.

При знакомстве с пациенткой, я сразу обратила внимание на глубокие морщины на лбу, но при этом передо мной была девушка с молодым лицом. Это был тот случай, когда пациент еще не пожаловался, а ты уже знаешь, зачем он к тебе пришел. Я понимала, что причина ее визита в мимических морщинах лба, осмотрела кожу и убедилась, что самый эффективный и быстрый способ убрать беспокоящие ее морщины – сделать инъекции ботокса.

Пациенты сейчас приходят начитанные и грамотные. Вот и Анастасия сама знала, что ботокс ей показан. Но на мой вопрос про жалобы она начала отвечать примерно следующее: «Я понимаю, что мне пора делать ботокс. Но я не хочу. Я боюсь!»

Пациенты боятся разных вещей, я об этом писала ранее. Иногда эти страхи обоснованные, иногда надуманные и даже фантастические.

Я стала выяснять, чего же именно боится Анастасия. И она перечислила, наверное, все возможные переживания, которые могут быть, хотя, конечно, фантазии нет предела. Начиная с того, что ботокс – это яд, и как вообще можно себя травить, и заканчивая тем, что от ботокса люди глупеют, так как он колется в голову. Не забыла Анастасия и про распространенный страх получить от процедуры лицо-маску, без мимики и про отеки, и про опущенные веки.

Выслушав приличный список «побочки» ботокса, я уточнила у Анастасии, откуда у нее столько разрозненной информации. И, как правило, подобного рода информацию пациенты слышат не от знакомых, которые на себе испытали, как ботокс влияет на память или работу мозга. Нет. Чаще всего это данные из интернета или сарафанного радио, мол, «кто-то сказал». Анастасия не стала исключением и ответила, что где-то читала или что-то слышала от других людей про это, но где именно и от кого, уже не помнит: возможно, в интернете.



Вера в страшилки у людей сильная. Поэтому каким бы неоправданным ни показался мне страх пациентов, я стараюсь относиться к нему с уважением, просто как к иному мнению. Стараюсь не отрицать этот страх, а дать пациенту правдивую информацию. Возможно, раньше он просто не обладал этой информацией, и она поможет повлиять на общее представление о препарате. В таком же ключе я построила диалог и с Анастасией.

Вместе с ней мы открыли инструкцию по применению ботокса, и я зачитала из инструкции, что препарат разрешен к применению в неврологии для лечения детей с 2-летнего возраста. Показала, что дозы для лечения детей с детским церебральным параличом, например, в разы превышают дозы, которые используют в косметологии. Что кроме устранения морщин, ботокс используют для лечения заболеваний глаз, мочевого пузыря, мигрени.

Поговорили мы и про лечебные свойства змеиного яда. Я объяснила, что будет яд лекарством или отравой, зависит от дозы и способа введения, а дозы в косметологии в несколько раз меньше, чем те, что используют для лечения неврологических заболеваний.

Показала Анастасии другую строку из инструкции, что ботокс не проникает через гематоэнцефалический барьер. А потом объяснила, что это за барьер. Наш организм устроен очень сложно, в нем много сил направлено на поддержание жизнеспособности мозга. И чтобы в мозг из крови не проникали микробы и токсины, существует барьер между кровеносной системой и головным мозгом. Это и есть гематоэнцефалический барьер.

Поэтому несмотря на то, что ботокс колют в голову, то есть не так далеко от головного мозга, благодаря особенностям нашего организма он не проникает через кровь в мозг и не влияет на мыслительные процессы.

Не забыла Анастасия и про еще один распространенный страх – «подсесть на иглу». Очень многие убеждены, что ботокс на самом деле вызывает сильную зависимость.

Я рассказала Анастасии, что все вещества, которые вызывают зависимость, относятся к наркотическим. В инструкции к медпрепарату это обозначается принадлежностью к соответствующей фармакологической группе. Например, «Морфин» относится к опиоидным наркотическим анальгетикам. И, кстати, он проникает через гематоэнцефалический барьер, то есть попадает непосредственно в мозг. Также в инструкции к «Морфину» написано, что он вызывает эйфорию,

то есть позволяет видеть все в радужном цвете, вне зависимости от реального положения вещей.

Эйфория способствует формированию зависимости как физической, так и психической. Ботокс же не относится к наркотическим средствам. Он блокирует передачу нервного импульса и расслабляет мышцу, в которую его вводят. Влияния на психическую сферу нет. Просто лицо становится более молодым, разглаживаются морщины и через несколько месяцев, когда действие препарата ослабевает, хочется повторить этот эффект. Но это не зависимость, а стремление выглядеть хорошо. Но если отнести к зависимости, тогда и постригаться, делать маникюр или чистить зубы тоже зависимость? Конечно же, нет.

Кстати, так как люди порой больше верят интернету, чем словам врача, я предложила Анастасии дома в интернете самостоятельно ознакомиться с инструкцией к ботоксу (она доступна всем).

А вот с ее страхом, что лица становятся отечными, напоминают маску с искаженной мимикой, дело обстоит несколько иначе. Ботоксом действительно можно сделать несимметричными брови или улыбку, но для этого нужно очень сильно постараться. При правильных дозах и соблюдении рекомендаций все будет хорошо. А лица-маски после ботокса получались в самом начале его использования в косметологии, когда только-только изучалось его действие и не было практических наработок относительно правильной дозы введения.

Сегодня в косметологии прослеживается тенденция сохранять естественность лица. При вашем желании опытный врач может даже убрать морщины, но сохранить мимику. Вы будете хмуриться, жмуриться, поднимать брови вверх-вниз, но не так выражено, как до инъекций.

Подобрать ключик к каждому пациенту – задача не из простых. Приходится искать разные варианты, вступать в диалоги, возвращаться к разговору на следующих визитах. Хочется достучаться до каждого. Это не всегда удается и не всегда получается побороть все страхи. Так случилось и с Анастасией. Она не стала делать ботокс, но периодически приходит на другие процедуры. Однако задача врача не только в том, чтобы лечить, но и в том, чтобы просвещать. И если пациент после консультации не согласился на процедуру, но узнал о препарате что-то новое для себя, то, на мой взгляд, консультация прошла не зря.

Делитесь сомнениями относительно процедур или препаратов со своим врачом. Возможно, он скажет что-то новое и важное для вас.

И, кстати, иногда пациент отказывается от процедуры не столько из-за переживаний, сколько из-за слабой мотивации. Уколы в лицо, как и любое другое вмешательство в организм, не могут быть приятными, даже если для многих по ощущениям они напоминают всего лишь укус большого комара. Но если мотивация избавиться от морщин сильная, то пациент готов терпеть дискомфорт. А если мотивации нет или она слабая, то пациент, конечно, будет рассказывать о страхе боли, иглы и пр. Иными словами – всему свое время, друзья! Но информацией все же лучше овладеть заранее. И пусть пока вы не хотите или боитесь делать ботокс, я надеюсь, что дальше все равно найдете для себя полезную информацию.

Противопоказания для использования ботокса не зависят от места введения препарата и остаются общими как для лечения морщин, так и для коррекции гипергидроза.

К ним относятся:

- повышенная чувствительность к компонентам препарата;
- нарушения нервно-мышечной передачи (миастения др.);
- гемофилия (наследственное нарушение свертываемости крови);
- воспаления и заболевания кожи в зоне предполагаемых инъекций;
- повышенная температура при остром инфекционном и неинфекционном заболеваниях.

Кроме того, на начало 2022 года ни один из сертифицированных ботулотоксинов в России не разрешено использовать во время беременности и лактации. За рубежом дела обстоят иначе, но в России пока так.

### **10.5. Как проходит процедура ботулинотерапии**

Эта процедура – самая быстрая в косметологии. Иногда ее даже называют «процедурой обеденного перерыва». Ее можно сделать за час. С пациента смывают косметику (тональный крем, пудру), дважды протирают лицо антисептиком. Косметолог просит активно поработать мышцами лица. Например, нахмурить брови, поднять их вверх, сильно улыбнуться или зажмуриться. Это позволяет врачу понять, как расположены точки, куда нужно вводить препарат. Косметолог рассчитывает количество единиц в каждую точку. И после этого обсуждает с клиентом, сколько будет стоить процедура (так как цена зависит от количества единиц препарата, и, в зависимости от мимики, это

количество будет разным у разных пациентов). После этого врач готовит вещество к введению.

Препарат фасуется в стеклянные прозрачные флаконы в виде небольшого налета или сухого порошка. Чтобы выполнить манипуляцию, порошок нужно растворить. Это касается всех сертифицированных препаратов, кроме «Миотокса» (он сразу готов к применению). Во флакон вводят специальный раствор для инъекций. По инструкции, чтобы растворить 100 единиц «Ботокса», во флакон надо добавить 2,5 мл физиологического раствора. Однако на обучении иногда предлагают другие схемы разведения. Например, 100 единиц можно развести не 2,5 мл, а 2 мл раствора. Тогда визуально будет казаться, что препарата набрали в шприц меньше, но по количеству единиц препарата будет столько же.

Не пытайтесь самостоятельно посчитать количество введенных единиц. Важен результат, а не единицы.

А число единиц вы не определите ни по числу уколов, ни по количеству вещества в шприце, так как тут важно знать разведение.

Существует 2 варианта проведения ботулинотерапии: с обезболиванием или без него. Так как уколов во время этой процедуры делается немного, то чаще обезболивающую мазь не наносят, и косметолог сразу после определения точек (нанесения разметки) приступает к введению препарата. Используют для этого маленькие инсулиновые шприцы с очень тонкими иглами. Уколы малоприятные, но все терпимо, и, к тому же, сама процедура проходит очень быстро.

Если это первая в вашей жизни ботулинотерапия, и вы боитесь боли, то попросите нанести обезболивающий крем.

Сами уколы – наиболее ответственный момент. В это время в уме косметолог держит общее количество единиц, количество единиц на каждую точку, разведение препарата, деление каждого шприца. Шприцы могут быть разными – по 1 мл или по 0,5 мл, с 40 или 50 делениями – и, чтобы не запутаться и рассчитать все правильно, от врача требуются сосредоточенность и предельное внимание. Хотя со стороны может казаться, что косметолог открыт к разговору и легко его поддерживает.

Старайтесь не отвлекать косметолога во время набора препарата в шприцы, а также во время самих инъекций.

После уколов лицо обрабатывают антисептиком и наносят заживляющий гель. Часто процедура дополняется фотографированием

пациента в покое и в мимике. Например, если планируются инъекции в лоб, то фото делается при поднятых вверх и сведенных вместе бровях.

Фотографии до и после ботулинотерапии нужны косметологу для достижения наилучшего результата для вас. Врачи-косметологи не видят ваши мышцы сквозь кожу, и только по определенным, порой косвенным, признакам могут предположить их расположение и ее максимально активные точки на лице. Также фотографирование помогает понять индивидуальную анатомию и улучшать результаты процедур.

Если уколы делать без обезболивания, то процесс занимает не более 20 минут. Так что ее можно сделать даже в обеденный перерыв и вернуться на работу «незамеченным».

Если хотите, чтобы как можно меньше людей заметили, что совсем недавно вы сделали процедуру, то откажитесь от обезболивания.

Ощущения от введения препарата (легкое пощипывание) обезболивающий крем все равно не убирает, и уколов будет немного. Заметят немногочисленные следы от уколов только самые внимательные коллеги, да и то, скорее всего, те, кто сам делал инъекции. Если же до процедуры наносили обезболивающий крем, то на лице несколько часов могут оставаться красные или белые пятна. Это нормальная реакция кожи, но она привлекает к лицу взгляды и напоминает аллергию или раздражение кожи. **10.6. Результат после ботулотоксинов – какой он**

Действие препарата начинается со 2-го по 7-й день после процедуры и достигает максимума через 2–3 недели (табл. 5). А значит, кто-то заметит уменьшение морщин уже на следующий после процедуры день, а кто-то – даже 6 дней спустя не будет видеть никаких изменений... У значительного большинства людей изменения сформируются через 2 недели, поэтому чаще всего на осмотр для оценки результата вас пригласят спустя 2–3 недели.

Не пропускайте повторные осмотры, особенно если это была первая инъекция ботулотоксином в жизни или первая процедура у нового специалиста.

Введение ботулотоксина начинают с самой низкой рекомендуемой дозы. Через 2–3 недели доктор оценит действие препарата, возможно, сделает для себя какие-то выводы, которые пригодятся для последующих процедур. После осмотра, может быть, он предложит добавить несколько единиц препарата, чтобы улучшить результат.

Таблица 5. Ботулотоксин в цифрах

Когда начинает появляться результат	на 2-7 сутки после процедуры
Когда заметны окончательные изменения	через 2 недели после процедуры
Когда рекомендуется прийти на осмотр после процедуры	через 2-3 недели
Сколько в среднем держится результат: для морщин межбровья  коррекция гипергидроза	до 4 месяцев  до 9-12 месяцев
Рекомендованное количество единиц по инструкции к «Ботоксу»: лоб  межбровье  «гусиные лапки» — морщины возле углов глаз  Подмышечная зона (гипергидроз): для препарата «Диспорт»  для препарата «Релатокс»	8-24 единицы  20 единиц  6-18 единиц с каждой стороны  100-200 единиц с каждой стороны 30-50 единиц с каждой стороны
Мужская дозировка	в 1,5-2 раза превышает дозы для женщин

Иногда пациентам кажется, что препарат подействовал очень хорошо, и они отказываются от осмотра со словами «меня и так все устраивает». Но врач при осмотре может увидеть сохранение мышечной активности в тех местах, где вы ее не видите. Да, в некоторых случаях можно оставить все как есть, но иногда лучше добавить буквально пару единиц ботокса в эти активные точки, чтобы эффект продолжался дольше и результат стал более выраженным. Таким образом, отказываясь от осмотра со словами, что, на ваш взгляд, все хорошо, вы, возможно, лишаете себя возможности получить максимально развернутый и длительный результат.

Эффект от ботулотоксина ослабевает постепенно. В среднем, он исчезает через 4–6 месяцев. Некоторые пациенты предпочитают проводить повторные процедуры сразу, как только немного ослабевает действие препарата, а другие – только после того, как действие препарата

закончится полностью. Но важно чтобы интервал между процедурами составлял не меньше 3 месяцев, то есть делать повторную процедуру ботулинотерапии раньше нежелательно.

Чаще всего повторять процедуру рекомендуют 2 раза в год. Однако после самой первой эффект держится дольше, и часто его хватает даже на год, особенно, если начинать делать уколы до 35 лет. Однако многое зависит от того, насколько активно работают мышцы лица. Есть лица с чрезвычайно активной мимикой, как, например, у актера Джима Керри. Людям с аналогичной активностью мышц процедуру надо повторять не реже 3–4 раз в год, а лицам со слабой мимической активностью достаточно одного посещения в год.

Если доза подобрана правильно и технически процедура выполнена верно, то окружающие вас будут воспринимать, как только что вернувшегося из отпуска человека – отдохнувшего, посвежевшего, с помолодевшим лицом. Препарат разгладит морщины в области лба, вокруг глаз. Некоторыми препаратами можно работать и в области шеи или нижней части лица. В таком случае уменьшаются морщины вокруг рта, тяжи на шее.

Маски не будет. Современная косметология позволяет получать очень естественные результаты. Первые 2 недели после уколов, возможно, будет легкая отечность, так как лицо привыкает к расслабленным мышцам, и это несколько изменяет отток жидкости, но недели через 2–3 вы получите естественный красивый результат.

В интернете часто встречаю информацию, что «ботокс колют в губы» или какая-то звезда шоу-бизнеса «накачала ботоксом губы». Друзья, ботокс в губы не вкачивают. Губы увеличивают за счет гиалуроновой кислоты. Ботулотоксином врач может косвенно чуть распрямить контур губы, расслабить мышцу, которая заворачивает губы внутрь, но не увеличить их.

#### **10.7. Лечение гипергидроза ботулотоксином**

Ботулотоксинами лечат не только морщины, но и повышенную потливость. В медицине это понятие называют гипергидрозом (*hyperhidrosis*, от греч. *hyper* – «над», «сверх» – приставка, означающая «превышающий норму» и *hidros* – «пот»).

Не путайте, пожалуйста, повышенную потливость с обычной потливостью. Потоотделение – это важная часть терморегуляции, и оно предохраняет нас от перегревания. Вполне нормально, когда потливость умеренная.

Однако у некоторых людей встречается чрезмерная потливость. Она может проявляться на всем теле или на отдельных участках. Повышенная потливость всего тела – это повод обратиться к врачу и обследоваться. Причиной могут быть, например, эндокринные заболевания и пр. Она может быть физиологической, например, при пременопаузе, беременности и лактации. Смысла делать ботокс от повышенной потливости всего тела нет. Нужно искать причину этого состояния, и если она кроется в заболевании, то лечить само заболевание, а не его симптом в виде потливости.

Однако повышенная потливость бывает не на всем теле, а, например, в области подмышек. Это заставляет испытывать неловкость из-за сильного запаха, мокрых блузок и рубашек. Степень неловкости возрастает настолько, что люди начинают избегать контакта с другими людьми.

Спасением для таких пациентов стал ботулотоксин. Он блокирует передачу нервного импульса к потовым железам, и они перестают функционировать примерно на 9–12 месяцев.

Подчеркиваю, речь идет про избыточное потоотделение, которое зачастую обусловлено эмоциональным фоном и не связано с другими заболеваниями, скажем, с заболеваниями нервной системы. Например, вы сильно потеете во время собраний у руководителя, выступлений перед аудиторией или при разговоре с важными для вас людьми. При этом, зная реакцию своего организма, уже заранее боитесь, что ее заметят окружающие и начинаете нервничать и потеть еще сильнее. А если нет сильных эмоциональных переживаний, то и нет излишнего потоотделения. Чаще такое состояние проявляется у молодых людей и с возрастом проходит.

Когда нет явной причины или заболевания, которое вызывает эту потливость, говорят про первичный гипергидроз (то есть он первичен сам по себе и не является симптомом другой болезни). Чтобы говорить о первичном гипергидрозе, потливость без видимой причины должна проявляться не менее 6 месяцев и не быть связанной с другими заболеваниями. Чтобы поставить диагноз «первичный гипергидроз», должны выполняться любые 2 из нижеперечисленных условий:

- потливость двусторонняя, относительно симметричная – справа и слева;
- потливость мешает повседневным занятиям;
- наблюдается минимум 1 эпизод потливости в неделю;



- исчезает во время сна;
- вы моложе 25 лет;
- есть аналогичное нарушение у родственников.

Первичный гипергидроз встречается у 3–15 % населения. Провоцируют его эмоциональный стресс, повышение температуры, физическая нагрузка, употребление горячей пищи.

Если есть проблема повышенной потливости, обсудите ее с косметологом. Потовые железы относятся к придаткам кожи и нарушение их работы – проблема, которой в том числе занимается врач-косметолог.

**Как проходит лечение повышенной потливости ботулотоксином?** До процедуры подмышечную зону обезболивают с помощью наружного крема. Сами инъекции делаются неглубоко, до 1 мм. Чтобы определиться с дозой и областью введения препарата, проводят пробу Минора. Ее делают до лечения и, при необходимости, в динамике, при комнатной температуре после 15-минутного отдыха пациента.

Пациент находится в положении лежа, руки держит под головой. Область потоотделения обрабатывают спиртовым раствором йода и через минуту на эту зону наносят тонким слоем картофельный крахмал. Результаты теста оценивают через 5 минут. При наличии потоотделения видно окрашивание обработанной поверхности в синий цвет. Интенсивность окраски (от бледно-синего до сине-черного) зависит от активности потоотделения. После проведенной пробы площадь гипергидроза отмечают маркером, затем крахмал смывают, а в обозначенную зону вводят препарат.

Проба помогает выявить участки, куда требуется ввести повышенное количество единиц препарата и тем самым повысить результативность процедур. Эффект окончательно проявится через 2 недели и продержится до 9–12 месяцев.

Для коррекции гипергидроза на одну подмышечную область уходит в среднем 100–200 единиц «Диспорта». Соответственно, на две подмышки потребуется 200–400 единиц. Для «Релатокса» доза вводимого в одну подмышечную область препарата составляет 30–50 единиц. Среднее количество точек для одной типичной зоны – 10–20.

Цену единицы «Диспорта» для коррекции гипергидроза обычно делают ниже, чем за ту же единицу для коррекции морщин. Повторные инъекции проводят по мере необходимости. Как правило, повторяют раз в год, но в случае необходимости можно сделать и чаще. **10.8. Частые вопросы о ботулинотерапии**

## **В каком возрасте начинать колоть ботокс**

Ко мне на прием иногда приходят пациенты в возрасте 40–50 лет с глубокими мимическими морщинами на лице. Они спрашивают, как им справиться с морщинами. Но когда я предлагаю сделать ботокс (или, как еще красиво называют эту процедуру, «прививки красоты»), некоторые отвечают твердым отказом. Они убеждены, что ботокс им колоть еще рано, что начинать его делать надо после 60 лет, а может, даже после 70. Также приходят и пациенты после 60–65 лет, которые раньше ничего не делали из инъекций, но при этом посещали косметолога для уходовых процедур. Лица их покрыты глубокими морщинами. На приеме они говорят примерно одно и то же: «Что-то стало много морщин, видимо, пора сделать ботокс». В душе они надеются и искренне верят, что после этой процедуры помолодеют лет на 10. Но, к сожалению, многим из них приходится отказывать в процедуре.

И тем, и другим пациентам я объясняю, что ботокс – это временная коррекция морщин, и он относится даже больше не к лечению, а к профилактике морщин. Самый хороший и выраженный результат после ботокса будет именно тогда, когда еще нет глубоких морщин, когда морщины появляются при мимике и разглаживаются в состоянии покоя.

Когда у вас появились первые мимические морщины, пора начинать колоть ботокс. Чаще всего они возникают сначала вокруг глаз или на лбу.

При этом надо понимать, что не каждая морщина мимическая, и не каждую морщинку можно и нужно корректировать. Поэтому, когда заметили первые морщины вокруг глаз и на лбу, желательно обратиться к косметологу, чтобы выяснить причину их формирования и профилактировать их углубление. Возможно, они появились вовсе не из-за мимической активности, и тогда введение ботулотоксина не показано и вам это не назначат.

Есть простой тест узнать, какой результат вы получите после введения ботокса. Делается он следующим образом. Косметолог кладет большой палец на морщину, а указательным пальцем слегка оттягивает кожу в сторону. У молодых пациентов от этого движения морщины разгладятся полностью и будут не видны. А у возрастных пациентов или пациентов с тонкой сухой кожей или же с сильными мышцами лица след от морщины останется в виде линии излома. Иногда эти линии остаются настолько глубокими, что и врачу, и пациенту становится понятно: выраженного эффекта от процедуры не будет. Именно поэтому ботокс нет смысла начинать делать, когда морщины глубокие и существуют не один

десяток лет. Начинать нужно, если этот элементарный тест с руками дает видимые изменения. Пусть даже при этом морщины убираются не полностью, но они становятся менее глубокими. Поэтому чем раньше вы примените лечение ботоксом, тем лучше. Нет такого возраста, при наступлении которого абсолютно всем людям пора колоть ботокс.

Показания для ботулинотерапии лишь одни – мимические морщины. У кого-то их почти нет и в 45 лет, а у кого-то выражены уже в 25.

### **Сколько будет уколов**

Этот вопрос волнует многих, кто делает ботокс впервые. И очень часто пациенты думают, что 20 единиц означает, что сделают 20 уколов. Но это не так. В одну точку можно ввести и 1 единицу, и 3, и даже 5. Количество единиц на одну инъекцию зависит от зоны и мышечной активности.

Не переживайте! Уколов будет немного. Иголочка очень тонкая, а процедуру делают быстро.

В среднем, в зону межбровья делают 3 укола, в лоб – 4, вокруг глаз по 3 укола. Хотя единиц на все эти зоны вместе уходит около 30–40.

### **Можно открыть препарат при мне?**

Можно, но есть нюанс. Поясню, как происходит на практике распределение единиц во флаконе между пациентами. Препарат в сухом виде хранится долго, а после растворения его специальной жидкостью превращается в разведенный и по инструкции храниться в холодильнике может не более 24 часов.

Если вам, например, ввели 30 единиц ботокса, то во флаконе, в котором изначально было 100 единиц, останется еще 70. Этого количества хватит примерно на 1–2 пациентов, которые придут на процедуру после вас. Набирать препарат этим пациентам будут из того же флакона, что и вам, только другими, стерильными шприцами. Соответственно, вполне может так получиться, что именно вы окажетесь тем вторым, третьим или даже четвертым пациентом на один и тот же флакон.

Если же вы хотите быть первым, то можете попросить открыть новый препарат у вас на глазах. Однако есть вероятность, что следующий пациент попросит сделать то же самое. Не исключено, что и он тоже захочет, чтобы новый флакон вскрыли и растворили при нем же. А значит, оставшиеся 70 единиц из вашего флакона могут остаться не востребованы.

Можно попросить, чтобы препарат подготовили к введению при вас (вскрыть флакон и приготовить из сухого порошка раствор), но будьте готовы заплатить за все единицы в этом флаконе, даже если для процедуры нужно гораздо меньше.

Поэтому, если вам важно быть первым пациентом на новый флакон, и просите об этом, то, в свою очередь, вас могут попросить оплатить все единицы во флаконе. Например, делаете 30 единиц, а оплачиваете за все 100 во флаконе. Если же переплачивать не хочется, то не стоит настаивать на разведении непосредственно перед вашей процедурой.

### **Какие рекомендации следует выполнять**

Чтобы ботокс действовал быстрее и эффект сохранялся как можно дольше, важно соблюдать ряд простых рекомендаций.

Активно сокращайте мышцы, в которые ввели препарат, в течение 10–20 минут после процедуры.

Возможно, вам это покажется смешным или странным, но в косметологии все к этому уже привыкли и не обращают никакого внимания. Поэтому можете смело гримасничать, пока расплачиваетесь за процедуру или, например, одеваетесь. Администраторов этим не удивишь. А эффект будет лучше, так как токсин быстрее действует на активно работающие мышцы.

Не трогайте область введения препарата в течение 3–4 часов. Этого времени достаточно, чтобы места уколов зажили, и внутрь не попала инфекция.

В моей практике был случай, когда пациентка сделала уколы ботулотоксина, получила хороший результат, показала мне его через 2 недели после процедуры, а потом, к несчастью, поскользнулась на улице и повредила руку. Невролог прописал ей витамины группы В (в инъекциях и в таблетках), и буквально за дней 10 лечения этими препаратами у пациентки полностью ушел эффект от ботокса. Как будто мы ничего и не делали. Витамины группы В восстанавливают передачу нервных импульсов к мышце, а ботоксом мы, наоборот, пытаемся ее заблокировать.

Старайтесь исключить употребление витаминов группы В на все время действия ботокса.

Но хочу обратить внимание, что клинического исследования, которое бы достоверно подтвердило, что применение витаминов группы В ускоряет окончание действия ботулотоксина, нет. Я своим пациентам объясняю так: «Если витамины назначает другой врач, по медицинским показаниям (невролог, эндокринолог), то, конечно, пейте, ничего плохого не произойдет. Просто существует вероятность, что действие ботокса закончится быстрее. Однако если витамины назначили вы сами (например, у нас принято зимой принимать поливитамины, в которых тоже содержатся витамины группы В), то лучше воздержитесь от их приема».

Обсуждайте с врачом все медицинские препараты, которые принимаете или планируете принимать после процедуры.

Эффект ботулинического токсина может усиливать действие препаратов, влияющих на нервномышечную передачу, а также антибиотики группы аминогликозидов, «Эритромицин», «Тетрациклин», «Полимиксин». Такие лекарства, согласно инструкции к ботулотоксинам, у пациентов, получающих ботулинический токсин, должны применяться с осторожностью.

Встречаются рекомендации не делать массаж лица, некоторые физиопроцедуры. Раньше ограничений после процедуры было больше. Например, считалось, что ботулотоксины нельзя колоть лежа, нельзя 4 часа ложиться после процедуры, нельзя обезболивать и пр. Но с появлением клинических исследований эти ограничения были сняты.

### **Нет результата. Такое возможно?**

Да, возможно, но редко. Во-первых, надо честно ответить себе на вопрос, соблюдали ли вы все рекомендации после процедуры, которые посоветовал косметолог. Если да, а результат отрицательный, нужно обратиться к своему врачу.

По инструкции в случае неэффективности первой процедуры в сравнении с исходным состоянием, через месяц доктору следует провести ряд мероприятий.

Поанализировать причины неэффективности процедуры. Ими могут быть, например, неадекватный выбор точек для инъекции, недостаточная доза, неправильная техника инъекции и пр. Возможно, стоит провести повторную оценку целесообразности лечения ботулотоксина (например, морщины не мимические, и показаний для ботулинотерапии нет, или присутствуют деформирующие рубцы).

При отсутствии каких-либо нежелательных эффектов, связанных с первым введением препарата, при повторной процедуре врач-косметолог:

- сделает коррекцию дозы с учетом анализа причин неэффективности предыдущей процедуры. На практике для проведения повторной процедуры, в случае отсутствия эффекта от первой, доктор вводит ботулотоксин в более высоких дозировках. В максимально допустимых дозировках, назовем это так;
- сделает эту процедуру с интервалом не менее 3 месяцев после первых инъекций.

Косметологи об этом знают. Ваша задача обратиться на повторный осмотр с вопросом, почему не подействовало. Дальше врач знает, что делать. Иногда помогает смена препарата ботулотоксина. Такие случаи, когда по какой-то причине один не действует, а другой дает хороший результат, действительно бывают. И об этом многие косметологи тоже знают.

Не нужно менять врача, если не получили результат от ботулинотерапии. Решить вопрос с одним специалистом проще и эффективнее, чем объяснять все другому доктору. И, скорее всего, дело не в том, что попался плохой косметолог или некачественный препарат.

Эффективность ботокса повышает прием цинка за 2 недели до и в течение 2-х недель после процедуры. При отсутствии результата от повторного введения препарата или при снижении степени его выраженности после повторных инъекций, вам будут рекомендовать другие методы лечения.

### **Что делать, если после ботокса морщин стало больше**

Прежде всего нужно разобраться, кажется вам это или действительно так? Именно для этого до процедуры делаются фотографии лица в покое и в мимике. Иногда за 2–3 недели пациенты привыкают к своему новому внешнему виду и в ожидании эффекта очень пристально рассматривают себя в зеркале, буквально ежедневно. И просто забывают про те морщины, которые были раньше. Сравнение фотографий до и после процедур помогает справедливости восторжествовать.

При любом неудовлетворительном результате свяжитесь со своим врачом и придите на повторную консультацию.

Возможно, компенсаторно появились морщины в других участках лица и поэтому кажется, что морщин стало больше. Все вопросы легко

решить на повторной консультации с врачом, причем сравнительно небольшим количеством единиц ботокса. Поэтому не устану повторять, приходить на повторный осмотр через 2–3 недели после ботулинотерапии – очень важное мероприятие для улучшения результата. Не забывайте об этом.

### **В каких случаях ботулинотерапию делать не стоит**

Во-первых, ботокс нельзя делать при выраженном опущении тканей лица, а также при выраженных грыжах верхнего и нижнего век. И опущение тканей, и грыжи вокруг глаз появляются у некоторых пациентов с возрастом. И это противопоказание для ботулинотерапии. Так что, пока кто-то ждет мифического «нужного» возраста, с которого они «позволят» себе делать ботокс, может наступить момент, когда в силу того же возраста и свойственных ему изменений тканей, ботокс будет уже противопоказан.

Однако в процедуре вам могут отказать и в молодом возрасте, когда еще нет ни грыж, ни серьезных провисаний кожи. Например, в 25–30 лет пациенты чаще всего жалуются на морщины вокруг глаз. Однако это могут быть не мимические морщины, а причина их появления кроется в сухости кожи, потере ее тонуса. Например, мелкую сеть морщин под глазами ботокс не уберет. И если вы обратились с этой жалобой, то, скорее всего, вам назначат другие процедуры.

Не сопротивляйтесь проведению консультаций и не назначайте процедуры самостоятельно. Задача врача-косметолога – выявить причину возрастных изменений и подобрать наиболее подходящий метод лечения.

Есть еще один случай, когда делать процедуру не следует – некоторые люди нечувствительны к ботулотоксину. В их организме содержатся антитела, которые предотвращают его действие. Соответственно, они препятствуют наступлению эффекта. Процент этих людей крайне низкий, и попасть в эту категорию очень обидно, так как ботулинотерапия – одна из самых эффективных процедур в борьбе с мимическими морщинами. Людям, не чувствительным к ботоксу, нет смысла делать процедуру, ведь результата не будет вообще.

Узнать, попадаете ли вы в эту группу или нет, можно простым способом – сделать инъекции. Если после не наступает никаких изменений, а процедура проведена грамотно, то, скорее всего, ботокс на вас не действует. К сожалению, бывает и такое. Но все-таки крайне редко! В таком случае потребуется рассмотреть другие варианты. Например,

нити, которые тоже не будут давать морщинам углубляться во время мимики.

### **Какие бывают осложнения после ботокса**

Побочные эффекты в виде небольших кровоизлияний, болезненности, снижения чувствительности в зоне уколов – все это типичные для любых инъекций побочные эффекты, которые проходят через 1–2 недели после процедуры. При этом не требуется предпринимать никаких дополнительных действий. Нужно просто подождать.

Только тот косметолог, который проводил процедуру, может наиболее точно оценить степень соответствия состояния кожи в постпроцедурный период со степенью его вмешательств.

Синяки, боль, отечность – это нормальная реакция живых тканей на травму иглой, а не на введенный препарат. При этом неважно, что ввели. Реакция будет одинаковая и на ботокс, и на гиалуроновую кислоту, и на любые другие инъекции. И организму просто нужно время, чтобы все вернулась в исходное состояние. Но таких «побочных явлений» может не быть совсем, или они будут минимальными.

Однако существуют осложнения, которые связаны именно с действием ботокса, они специфичны для этой процедуры и не встречаются при других. Самое неприятное из всех осложнений после ботокса – это **опущение верхнего века**. Чаще встречается у пожилых пациентов, что связано с мышечной слабостью. Часто отечность верхнего века возникает у пациентов, которые просто более склонны к этому, и у них и безо всяких процедур периодически бывает отечность век.

Если знаете, что склонны к отекам или что периодически ваши веки становятся тяжелыми (от крема, после какой-то пищи, просто по утрам), то предупредите об этом косметолога.

Для работы с такими пациентами дозировки препарата ботокса подбираются аккуратно, в 2 этапа, и начинаются с минимального количества единиц.

В 5 % случаев после процедуры отмечаются **непродолжительные** головные боли. Также из нежелательных явлений после ботулинотерапии можно отметить:

- **несимметричные брови;**
- **несимметричная улыбка** (когда уголки губ находятся на разном уровне);



- **нарушение артикуляции** (после инъекций вблизи рта).

Как вы считаете, что самое страшное в любом осложнении и какой вопрос задают чаще всего пациенты, у которых оно случилось? Их всегда беспокоит, пройдет это или останется навсегда.

И что хорошо в осложнениях после ботокса (если, конечно, можно так сказать), что все они обратимые. И проходят самостоятельно, без остаточных явлений через 2–3 месяца. Исчезают бесследно, то есть не остается ни рубцов, ни пятен, ни каких-то изменений в мимике.

Есть и другая особенность. Существует препарат, который инактивирует ботокс. Это своего рода противоядие. Он выпускается в виде сыворотки. Ею лечат больных, которые отравились ботулотоксином, например, при употреблении в пищу отравленной колбасы. Казалось бы, если после ботокса наступило осложнение или нежелательный результат (например, брови взлетели слишком высоко), введите сыворотку, и все пройдет. Но все не так просто. Сыворотка работает только в 1–3 сутки после попадания в организм ботулотоксина.

Но результат от ботокса и вероятные осложнения проявляются через 2–3 недели после процедуры. А действие сыворотки (противоядия) в это время уже не эффективно. Поэтому сыворотка есть у врачей-инфекционистов, и ее нет у врачей-косметологов. Просто нет смысла ее держать. Симптомы отравления ботулотоксином видны сразу, а для того, чтобы увидеть осложнения после введения ботокса в лицо, нужно ждать несколько дней.

Таким образом, когда наступает осложнение, помочь быстро и эффективно уже практически нечем и надо запастись терпением и ждать, когда пройдет действие препарата. Повторю, что **осложнения от ботокса носят временный характер**, не влияют на общее самочувствие и уж тем более не угрожают жизни.

Теоретически, чтобы нейтрализовать действие ботокса и возникшее осложнение, надо делать все то, что запрещено в рекомендациях: массаж лица, физиопроцедуры, принимать витамины группы В. Считается также, что устраняет осложнения и плазмотерапия. Но на практике дезактивация ботокса после плазмотерапии, если и происходит, то очень медленно. Да и все остальные способы носят больше рекомендательный характер, выявлены наблюдательным путем и не имеют под собой никакой доказательной базы.

Возможно, какой-то из этих методов, действительно, поможет быстрее справиться с осложнениями, но это не панацея. Важно помнить,

что частота возникновения побочных эффектов является дозозависимой – чем выше доза, тем более выраженно может проявиться осложнение.

Колоть ботокс лучше начинать с минимально допустимых доз, тогда и степень выраженности возможных осложнений будет меньше.

Об этом знает косметолог, поэтому вопрос дозировок, конечно, нужно доверить ему. Самое главное – не настаивать на своем и доверять врачу.

### **А я не привыкну к ботоксу?**

Я уже отвечала на этот вопрос в книге чуть выше. Но хочу повторить: да, вы привыкнете к этой процедуре, но ровно так же, как привыкли ходить к парикмахеру или делать маникюр, чтобы быть красивой и ухоженной. Если все сделано грамотно, вы увидите, как разгладились морщинки, помолодело лицо, и, безусловно, захотите это повторить. Зависимость носит исключительно эстетический характер.

## Глава 11. Нити 11.1. Не запутайтесь в нитях!

Сразу скажу, что нити нитям рознь. Часто пациенты просят подтянуть овал лица с помощью нитей. Но, насмотревшись в интернете видео этих процедур, они представляют себе нити как короткие иголки, которые ставятся в кожу под красивую музыку, а потом эти иголки все одновременно извлекаются из кожи. Такие видеоролики с ускоренным режимом записи часто встречаются в интернете. Однако такие нити не предназначены для натяжения и перемещения (лифтинга) кожи. Давайте разбираться.

Во-первых, нити бывают рассасывающиеся и нерассасывающиеся. Зависит это от материала. **Рассасывающиеся нити** полностью выводятся из организма через несколько месяцев, постепенно усиливая выработку коллагена в тканях. Он и будет поддерживать эффект лифтинга и улучшит качество кожи. Лифтинг или, другими словами, подтяжка кожи зависит не столько от материала, сколько от конструкции этих нитей, но об этом чуть позже.

**Нерассасывающиеся нити** остаются в коже на всю жизнь. Косметологи с ними не работают. С такими нитями работают пластические хирурги. Часто оперирующие доктора во время других операций по коррекции лица усиливают эффект лифтинга с помощью таких нерассасывающихся нитей. В отличие от косметологов, хирурги могут фиксировать их не только к связкам, но и к надкостнице или фасциям.

Что касается результата, то не стоит думать, что если нити не рассасываются, то эффект от процедуры продержится всю жизнь. Нет, иногда даже после пластической операции с использованием нерассасывающихся нитей ткани смещаются к исходному состоянию уже через год. Если это не случится через год, то через несколько лет все равно ткани начинают проседать. Таким образом, нерассасывающиеся нити остаются в тканях на всю жизнь, а результат натяжения с годами постепенно уходит.

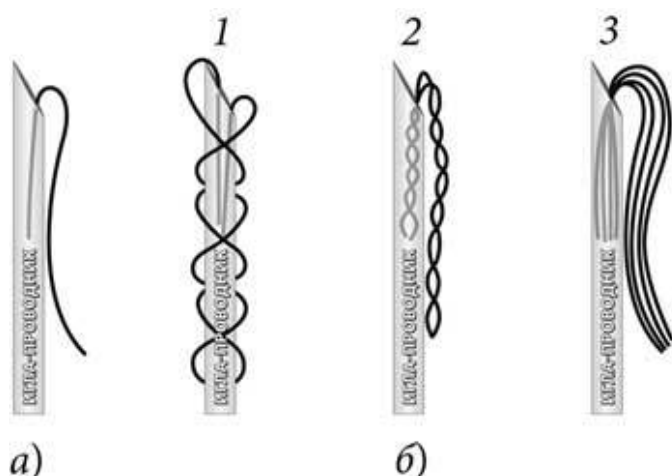
Раньше нити изготавливали только из полидиоксанона. Их в общем-то делают из этого материала и сейчас, но реже. Рассасываются они примерно через 5–6 месяцев. Полидиоксанон – это шовный материал своеобразного синего цвета. Его давно используют в хирургии, гинекологии, педиатрии. Он совместим с тканями человека и безопасно растворяется в них. Нити из полидиоксанона больше подходят для плотной жирной кожи.

Еще один материал, из которого сейчас производят нити, – это полимолочная кислота. Этот материал становится очень популярным в косметологии, так как, распадаясь, в большей степени, чем полидиоксанон усиливает выработку собственной гиалуроновой кислоты, поэтому очень хорошо подходит для тонкой кожи. В тканях нити из полимолочной кислоты держатся дольше, чем из полидиоксанона. Дольше всех в тканях задерживаются нити из поликапролактона. Это самый инновационный материал.

Нити, которые используются в косметологии, условно можно разделить на две группы.

**Первая группа** – это нити, которые работают только с качеством кожи: уплотняют, укрепляют и оживляют ее, стимулируют синтез коллагена. Эти нити работают против дряблости кожи на лице, животе, ягодицах, плечах и бедрах. Они ставятся сразу в большом количестве, в среднем от 10 штук за процедуру. Реабилитация после их установки практически не требуется. Такие нити иначе **называются мезонитями**, а техника их введения называется армированием. Именно установку этих мезонитей и любят выкладывать в интернете под красивую музыку, так как процедура проводится легко и выглядит в чем-то даже красиво.

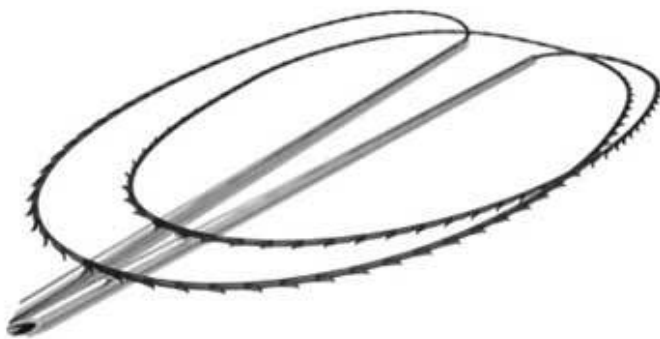
Мезонити могут быть гладкими, линейными, скрученными в косички, пружинки, в метелочки (рис. 5). Производитель помещает их в иголочки длиной в несколько сантиметров. Процедура введения технически несложная. Сперва косметолог вводит в нужные участки иголочки с предустановленными в них нитями, а потом иголочки извлекает, а нити остаются в коже. Однако эти нити не подтягивают ткани и не перемещают ткань из одного участка в другой. Если вам кто-то говорит, что мезонити подтягивают кожу, то, скорее всего, речь идет о молодом пациенте с тонкой кожей и о минимальных изменениях, которых удалось достичь на его лице просто за счет уплотнения кожи или же вследствие отека тканей после процедуры.



*Рис. 5. Разновидности мезонитей: а – мононить; б – полинить: 1 – пружинка; 2 – косичка; 3 – метелочка*

Подтягивать, перемещать ткани и поднимать их могут только нити с насечками. Называются они **лифтинговыми нитями** и относятся **ко второй группе** (рис. 6). Эти нити имеют насечки с определенным наклоном и частотой расположения. Их обязательно проводят через несмещаемые участки лица, чаще всего это боковые отделы, так как по центру как раз все смещается книзу. Они длиннее, чем мезонити, потому что, условно говоря, ими нужно зацепить зоны перед ухом, дойти до брыли, зацепить ее, натянуть кверху в сторону и закрепить в тканях в таком расположении.

На одну процедуру уходят единицы таких нитей, но за счет того, что их длина значительно больше, так как они проходят более длинный путь, то будет выше и вероятность встретить на пути сосуд и получить большой кровоподтек. После лифтинговых нитей реабилитация более сложная и выше риск появления синяков. Их установка по сравнению с мезонитями выглядит менее привлекательно. Как правило, пациенты не любят на это смотреть, и ролики с такой процедурой непросто отыскать в интернете.



*Рис. 6. Вариант лифтинговых нитей*

Зачастую бывает так, что две подруги, которые установили себе нити, делятся впечатлениями. Одна говорит, что не было ни одного синяка, а другая отвечает, что у нее был синяк в полщеки. Вероятнее всего, что одной женщине ставили мезонити, а другой – лифтинговые. Хотя, конечно, бывает и наоборот – все индивидуально!

Кстати, лифтинговые нити тоже работают с качеством кожи. Ведь они сделаны из того же материала, что и мезонити, а значит, уплотняют ее. Но за счет того, что ставятся в меньшем количестве, чем мезонити, лифтинговые нити несколько уступают мезонитям в работе с качеством кожи.

Хочу отметить тот факт, что пластические хирурги не очень любят работать с лицами, где ранее были установлены лифтинговые нити. Так как после своего распада они настолько сильно уплотняют кожу, что хирургам становится сложно работать и достигать хороших результатов.

Если вы планируете в будущем делать пластическую операцию на лице, то лучше повременить с нитевым лифтингом.

### **11.2. Как проходят процедура нитевого лифтинга и реабилитация**

Технически введение нитей проводится несложно и не занимает много времени: около получаса – для лифтинга и еще меньше – для мезонитей.

При проведении нитевого лифтинга условия в кабинете будут приближены к условиям операционной. Неспроста говорят, что нитевой лифтинг – это альтернатива пластической операции. В целом, это объемная и часто травмирующая процедура.

И на пациенте, и на враче будет надет стерильный медицинский халат, застелены стерильные простыни. Продезинфицирован рабочий

стол. После обработки специальными растворами лицо больше трогать нельзя до окончания процедуры, даже если сильно захочется почесать его. Можете попросить косметолога помочь в этом. Один известный хирург в ответ на такую просьбу во время нитевого лифтинга шутливо ответил пациенту, что почесать нос – услуга бесплатная, а потому он с легкостью это сделает.

В интернете пишут, что период реабилитации после нитей как таковой отсутствует, а следы от проколов проходят в течение нескольких дней. В идеале так и происходит на самом деле, особенно, если речь идет о введении мезонитей. Но после нитевого лифтинга ситуация чаще всего выглядит иначе. И я согласна с утверждением, что сделать саму процедуру несложно, а вот пройти реабилитационный период бывает трудно.

Ведь фактически во время лифтинга врач захватывает провисшую избыточную ткань и пытается с помощью нитей перераспределить ее более равномерно по всему лицу, поднимаясь вверх – в сторону волосистой части головы или к ушам; распределяет перерастянутую кожу по лицу, нанизывая как шторку на резиночку. Причем нити специально фиксируются в состоянии гиперкоррекции. Получается, что косметолог целенаправленно чрезмерно поднимает ткани больше, чем это требуется, с расчетом на то, что со временем за счет силы притяжения они будут опускаться вниз. Поэтому формируется избыточная бугристость, и в первые дни после процедуры очень заметны складочки, местами могут быть видны втянувшиеся участки или так называемая гофра. Чем больше нужно подтянуть ткани, тем больше будет этих втяжений и более заметна гофра. Длится это в среднем 2 недели, но возможны и варианты: чем лучше кожа подготовлена к нитевому лифтингу, тем быстрее она восстановится после. То есть для достижения наилучшего результата перед нитевым лифтингом важно провести ряд процедур по улучшению качества кожи, например, мезонити, лазерные методики, курс биоревитализации и др. Так как нежелательно брать на нитевой лифтинг неподготовленную для этого кожу: дряблую, обезвоженную и т. д.

Приблизительно со второго дня после процедуры могут появиться синяки, причем в отличие от любых других инъекционных процедур, где форма синяка носит локальный, точечный характер, здесь синяк будет другой. Врач делает длинный ход иглой (игла с нитью может проделать путь от уха к подбородку, сформировав в коже длинный канал) и, в случае травмирования сосудов по этому пути, вы, к сожалению, получите

крупный кровоподтек по всему ходу иглы. Он может быть довольно-таки разлитым и даже занять всю щеку.

В этом случае скрыть от окружающих, что на днях была процедура нитевого лифтинга, не получится. Поэтому готовиться нужно заранее.

Лучше, чтобы в запасе были 1–2 недели со дня процедуры до «выхода в люди».

Хотя в моей практике встречались пациенты, которые на следующий день после нитевого лифтинга спокойно выходили на работу, не привлекая к себе внимание окружающих, так как на их лицах совершенно не было никаких следов.

Подробные рекомендации по восстановлению дает лечащий врач, и они во многом зависят от разновидности использованных нитей, от зоны, с которой работали, а также от общего состояния организма. Иногда после нитевого лифтинга назначают прием антибиотиков. Часто рекомендуют ношение специальных фиксирующих повязок, и даже надевают их сразу после процедуры и просят не снимать в течение 24-х часов после процедуры, а затем на протяжении 2 недель носить их несколько часов в день и, по возможности, надевать ночью.

Кроме того, если вам проводили нитевой лифтинг, то нежелательно совершать каких-то резких движений, заниматься активным спортом, грызть орешки, широко зевать или широко смеяться.

После установки мезонитей рекомендаций будет меньше, и соблюдать их проще: нельзя трогать лицо первый день после процедуры, наносить косметику и некоторое время после установки нельзя прогревать лицо.

Также можно встретить следующие рекомендации:

- не спать на спине первое время или обложиться подушками, чтобы в первую ночь не перевернуться во сне на лицо;
- ограничивать мимику;
- избегать резких поворотов головой.

После нитевого лифтинга вас, скорее всего, пригласят на повторный осмотр примерно через 2–3 недели. За это время отек после воспаления обычно проходит, и можно будет качественно оценить результат. **11.3.**

### **Частые вопросы об установке нитей**

#### **Больно ли ставить нити**

Процедура переносится комфортно. Предварительно делается обезболивание – это может быть обезболивающий крем либо обезболивающие инъекции. Обезболиваются только места уколов или же



вся предполагаемая траектория введения нити. Пациенты говорят, что во время процедуры они просто ощущают, как под кожей что-то двигается, но не более того.

### **Когда становится заметен результат?**

Результат после нитевого лифтинга виден практически сразу. Поначалу он будет заметен даже слишком сильно. Не стоит пугаться, если в зеркале вы увидите, что ткани очень натянуты вверх. Гиперкоррекция делается специально, так как за первые 2 недели ткани немного просядут и все придет в норму. Хуже будет, если сразу после нитевого лифтинга вы не увидите никакого результата, а вам пообещают, что «все еще приподнимется». Наоборот, с каждым шагом под действием силы гравитации ткани будут опускаться вниз и частично соскальзывать с нитевых насечек. Поэтому усиление лифтинга после процедуры не будет.

Эффект после нитевого лифтинга можно оценить сразу. Но нужно сделать скидку на гиперкоррекцию и отеки. Окончательный результат наступит через 2 недели.

Что касается результата после мезонитей, то увлажнение кожи, уплотнение и улучшение ее качества, будет заметно не сразу, а примерно через 3 месяца, когда нить начнет постепенно рассасываться и стимулировать выработку коллагена и обменные процессы в коже.

### **Сколько длится эффект**

Сколько продержится эффект, зависит от типа нитей. В среднем, результат после процедуры держится от 6 месяцев до года, и с каждой последующей установкой будет более продолжительным, как и при любых процедурах в косметологии. За счет распада предыдущих нитей кожа уплотняется и тем самым автоматически отличается от первоначального состояния.

Фирмы-производители обещают, что эффект продержится от 2 до 5 лет, но это не всегда соответствует правде. Когда результат держится несколько лет, то это скорее исключение, чем правило.

Чем лучше кожа подготовлена к нитевому лифтингу, тем дольше продержится результат. Не настаивайте на нитевом лифтинге, если косметолог рекомендует сначала сделать другие процедуры. Он хочет улучшить эффект нитевого лифтинга.

### **Ощущается ли нить как инородное тело**

Это зависит от самой нити. Первоначально их выпускали очень плотными, жесткими, и они, действительно, длительное время ощущались как инородное тело. Сейчас нити модифицировали и изготавливают более тонкими. Однако особо чувствительные пациенты могут прощупывать их руками в течение нескольких недель после процедуры.

А еще нити могут контурироваться при мимике (на тонкой коже это может быть заметно при улыбке), и в первое время может возникать ощущение подвижности. Нити для лифтинга делаются с насечками, они плотно фиксируются в тканях, и смещаться, конечно, не должны.

Другая история с гладкими нитями, без насечек, которые используются при армировании (мезонити). Они как тонкие проволоочки могут передвигаться под кожей, особенно если работать ими в зоне вокруг глаз. Тут доктор уже должен владеть специальной техникой, потому что просто так взять и поставить нить вокруг глаз нельзя, там слишком активная круговая мышца глаза, которая может проталкивать мезонити в другое место.

### **Можно ли сочетать нити с другими процедурами**

Сочетать установку нитей можно со многими процедурами. Нужно лишь учитывать, что первые недели после желательно активно не прогревать ткани. Поэтому все процедуры, которые вызывают приток крови, будут противопоказаны. К ним, например, относится лазерное омоложение.

### **Глава 12. Плазмотерапия 12.1. Что такое плазмотерапия**

Это методика, когда в ткани, которые нужно восстановить, вводят плазму пациента с его же тромбоцитами. Плазму получают из венозной крови пациента в специальных пробирках. Ее же потом и вводят в кожу или другие ткани.

Методика пришла в косметологию из стоматологии. Стоматологов заинтересовал вопрос, почему, если после травмы десны не убирать из нее сгусток крови, то заживление происходит быстрее, чем в случаях, когда сгусток удаляли. Оказалось, что в сгустке крови содержится много тромбоцитов, которые выбрасывают в ткани множество восстанавливающих веществ. В настоящее время целебные свойства плазмотерапии применяют не только в стоматологии и косметологии, но и в ортопедии, неврологии, урологии, гинекологии и восстановительной медицине.

Название «плазмотерапия» наталкивает на мысль, что лечение проводится с помощью плазмы (плазма – это жидкая часть крови, среда, в которой плавают клетки крови: эритроциты, лейкоциты и тромбоциты), но на самом деле лечат тромбоциты, а не плазма. Плазма в этой методике – всего-навсего жидкая среда, где плавают эти тромбоциты и сохраняют свою жизнеспособность до введения их в ткани (рис. 7).

Тромбоциты при введении их в несвойственную среду, кожу (ведь в обычном состоянии тромбоциты циркулируют с током крови по кровеносным сосудам), выбрасывают в нее около 30 различных полезных веществ. Эти вещества называют факторами роста, они и оказывают на кожу омолаживающее, противовоспалительное и осветляющее воздействие.

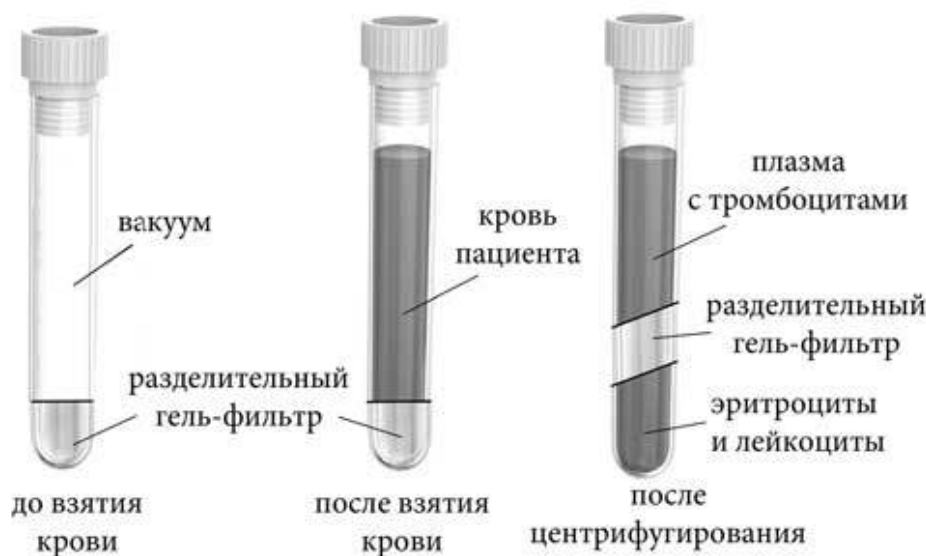


Рис. 7. Пробирки для плазмотерапии

## 12.2. В чем разница между плазмотерапией, плазмолифтингом и PRP-терапией

**Плазмотерапия** — это общее название для любых процедур, подразумевающих, что в ткани вводится плазма человека.

**Плазмолифтинг** — это запатентованное название плазмотерапии, при которой для процедуры используются специальные пробирки.

Еще можно встретить название «**PRP-терапия**» — от английского словосочетания *Platelet Rich Plasma*. Дословно оно переводится как

«богатая тромбоцитами плазма». Логично предположить, что если есть плазма «богатая», то должна быть и плазма «бедная». *Platelet Poor Plasma* – так звучит бедная на тромбоциты плазма. Сокращенно **PPP**. Понятно, что чем больше тромбоцитов в плазме, тем больше в ней действующих активных веществ. Так вот если в PPP-плазме меньше живых активных тромбоцитов, то и запуск клеточного омоложения слабо выражен, по сравнению с PRP-плазмой. Хотя у такой плазмы имеются противовоспалительные свойства, и она хорошо работает с патологическими сосудами.

Виды плазмотерапии различаются в зависимости от того, насколько богатая тромбоцитами плазма используется, этим и объясняется большой разбег цен на процедуры. **12.3. Когда показана плазмотерапия, а когда она запрещена**

Плазмотерапию можно проводить в любом из перечисленных ниже случаев:

- нужно выровнять цвет лица, уменьшить пигментацию;
- есть пастозность, морщинки, снижен тонус кожи;
- присутствуют сосудистые звездочки, видны мелкие сосудики;
- есть воспаление в виде акне, угрей или оставшиеся после удаления акне пятна;
- имеются кожные заболевания: атопический дерматит, псориаз, экзема (но только не в стадии обострения, а в процессе восстановления);
- есть застойные пятна, например, после ожогов;
- отмечается выпадение волос, их ломкость.

Однако плазмотерапию, несмотря на ее очевидную пользу, можно делать далеко не всем пациентам и не всегда. Противопоказания для плазмотерапии следующие:

- системные заболевания крови;
- онкологические заболевания (в том числе восстановительный период после перенесенного заболевания, составляющий не менее 5 лет);
- острые инфекционные процессы;
- беременность и период лактации;
- нарушения свертываемости крови;
- аллергические реакции на компоненты пробирок (то, какой именно состав будет в пробирках, зависит от фирмы-производителя).

Не буду подробно останавливаться на том, что именно относится к нарушениям свертываемости крови, системным заболеваниям крови или к злокачественным онкологическим заболеваниям. Если есть что-то из

перечисленного, вы, наверняка, об этом знаете. Если же диагноза нет, то перед плазмотерапией специально идти к онкологу и проверять весь организм – сдавать онкомаркеры или делать МРТ – необходимости нет.

#### **12.4. Как проводится процедура плазмотерапии**

Технически все делается просто, по четкой инструкции. Чтобы центрифугировать кровь нужно просто поставить специальные пробирки для плазмотерапии в крутящийся ящик с отверстиями (центрифуга). На нем выставляется скорость вращения и время. После того, как кровь прокрутится в центрифуге, ее из пробирок наберут в шприц и приступят к инъекциям, как это сделали бы при мезотерапии.

Наверное, самое сложное в плазмотерапии – это забор крови из вены, ведь врач-косметолог не делает это каждый день и на дню по 10–15 раз, как, например, медсестры процедурного кабинета. Вот уж у кого рука, действительно, набита.

Мне особенно запомнился случай, когда в клинику на плазмотерапию пришел посол одной азиатской страны с весьма суровыми законами. Лечащий доктор попробовала взять у него кровь, но не попала в вену и позвала другого врача. У другого врача тоже не получилось, и, когда на помощь позвали меня, мне стало не по себе. Я вошла в кабинет, на кушетке лежал уважаемый посол с расprostертыми руками, жгутами, пластырями и прочими атрибутами процедуры. Он старался улыбаться и поддерживать разговор, но сам вид русских врачей в масках, волнующихся и быстро переговаривающихся друг с другом, с иглами, пробирками и жгутами, думаю, его тоже взволновал.

Совместными усилиями мы справились. Видимо, просто сказалось волнение перед столь необычным пациентом. На следующих процедурах лечащий врач без проблем попадала в вену с первого раза. Да и посол приходил на процедуры с удовольствием еще много раз.

#### **12.5. Частые вопросы о плазмотерапии**

##### **Как подготовиться к плазмотерапии**

Подготовка к плазмотерапии принципиально отличается от других инъекционных процедур, так как лечить здесь будут с помощью вашей же крови. Процедуру лучше делать в утренние часы, предпочтительно натощак, и накануне, желательно, не ужинать очень плотно – тогда в плазме не будет много белков и жиров, ведь нет никакого смысла колоть их в кожу. Лечат при плазмотерапии только тромбоциты, поэтому лучше, если плазма будет «голодной».

Утром можно выпить чай, но лучше чистую воду и побольше. Если процедура запланирована, например, на 12 дня, то лучше к этому времени уже выпить не менее литра чистой воды. Накануне, хорошо бы, не есть жирное мясо, майонез, но и приходить на процедуру в оголодавшем состоянии тоже не стоит. Лучше, если дома вы немного перекусите (повторю: если процедуру вам назначили на послеобеденное время, а не утром).

### **Больно ли колоть плазму**

Технически процедура проводится так же, как биоревитализация или мезотерапия. Делается она такими же коротенькими тоненькими иголочками, такие же укольчики ставятся по всему лицу и / или шее. Но есть одна особенность. Процедуру рекомендуют делать без обезболивания. Считается, что часть полезных веществ, которые выбрасывают тромбоциты в кожу, уходит на восстановление кожи после обезболивания. Поэтому, чтобы не тратить их на это, лучше колоть плазму без анестезии, хотя это, конечно, комфортно не для всех.

Во время процедуры и сразу после нее на протяжении примерно 20–30 минут пациенты чувствуют что-то наподобие покалывания в местах инъекции. Так физически ощущается высвобождение (микровзрывы) различных веществ из тромбоцитов и начало их активных действий. Таких ощущений не будет после биоревитализации или мезотерапии. Ощущения эти есть у многих людей, в том числе и у меня, но не у каждого.

### **Сколько крови возьмут из вены для одной процедуры и куда колят плазму**

Обычно на одну процедуру плазмотерапии по лицу уходит две пробирки плазмы с тромбоцитами. Если вес тела около 60 кг, то объем крови будет примерно 4,2 л (в среднем он составляет 8 % от массы тела). В одну пробирку забирают всего 8 мл крови, что для общего объема крови в организме малозначительно и никак не сказывается на самочувствии. В некоторых случаях по протоколу плазмотерапии требуется три пробирки для лица, что в общем-то тоже несущественно. Из одной пробирки получается приблизительно 4 мл плазмы.

Хочу отметить, что у курильщиков плазмы с одной пробирки получается меньше, около 3,5 мл. Поэтому для тех, кто давно собирался,

но никак не мог решиться бросить, – вот вам, пожалуйста, еще один аргумент в пользу отказа от курения – оно влияет даже на кровь.

Процедуру плазмотерапии можно делать в любой части тела, в том числе на коже локтей, коленей, в области ягодиц, бедер, живота, в волосистую часть головы. Там, где есть долго проходящие пятна после каких-то заболеваний кожи, сухость кожи и пр. В среднем, на одну зону уходит 1 пробирка плазмы.

### **Как я буду выглядеть после процедуры и что нельзя делать**

Выглядеть вы будете примерно так же, как и после мезотерапии или биоревитализации. Лицо будет умеренно покрасневшим, кожа немного отечной, множество красных точек на местах уколов. Отечность и краснота пройдут через несколько часов. Со 2-го дня местами могут появиться небольшие синячки. Несколько дней ради успеха и красоты придется потерпеть. Но любые внешние проявления зависят от особенностей кожи. У кого-то следов от процедуры не остается уже на следующий день.

Ограничения после проведения процедуры такие же, как и после биоревитализации или мезотерапии. Например, нельзя трогать места инъекций 4–6 часов, наносить косметику 4–6 часов, прогревать лицо 1–2 недели в банях, саунах, соляриях.

### **Помогает ли плазмотерапия от выпадения волос**

Да, но есть нюансы. Например, если выпадение очаговое, то нельзя колоть плазму в период обострения. Нужно дождаться, когда очаг уменьшится или выпадение приостановится. Однако плазмотерапия в данной ситуации не панацея, и вам обязательно потребуется пройти обследование и найти истинную причину. Для этого, возможно, понадобится консультация эндокринолога и / или дополнительное обследование.

Если выпадение волос диффузное, то есть равномерное по всей волосистой части головы, то плазмотерапию можно делать параллельно с обследованием. Помимо этого, можно добавить витамины и препараты, которые улучшают кровоснабжение. Но лечение должен назначить врач.

При выпадении волос общее количество процедур в курсе начинается от 4-х. Это значит, что результат наступит не раньше, чем сделаете все 4 процедуры. Если прошли одну-две, а волосы будут

продолжать выпадать, то не стоит бросать курс. Для оценки эффективности выбранного лечения нужно сделать не менее 4 процедур. В дальнейшем при продолжении лечения можно рассчитывать не только на укрепление уже отросших волос, но и на рост новых.

Если выпадение волос, например, обусловлено гормональными сбоями, то плазмотерапия, скорее всего, только остановит выпадение уже давно отросших волос, а новые, к сожалению, могут так и не появиться.

### **Почему на плазмотерапию такие разные цены**

Разброс цен на одну пробирку плазмотерапии, возможно, удивит тех пациентов, кто только начинает изучать цены. Например, в одной клинике можно найти акцию на одну пробирку за 1500 рублей, а в другой, в том же городе, цена за пробирку может достигать 15 000 рублей. И дело тут не в накрутке и не в уровне квалификации специалиста, а в себестоимости самой пробирки. Их производят разные фирмы, которые используют для этого разные технологии. В них могут содержаться различные вещества для стабилизации и активации тромбоцитов или разные мембраны, которые четко отделяют плазму с тромбоцитами от других клеток крови (таких, как лейкоциты и эритроциты). Все это влияет на конечный результат и на то, как много в плазме останется неразрушенных тромбоцитов, как долго они будут активны в коже, то есть в течение какого времени после введения выбрасывают полезные вещества.

Например, если в классической плазмотерапии факторы роста тромбоцитов высвобождаются от 30 минут до 7 дней после процедуры, то в пробирках одной известной швейцарской фирмы получается не жидкая плазма, а что-то вроде геля, из которого тромбоциты высвобождаются до 1-го месяца.

Поэтому и интервалы между процедурами будут разные: 1–2 недели при обычной плазмотерапии и 1–3 месяца при плазмотерапии «Реджен лаб». Цены, разумеется, тоже будут отличаться в разы.

На консультации узнавайте, какими пробирками будет проводиться процедура и какой будет интервал между процедурами. В этом вопросе не стоит доверять интернету, так как вполне возможно, что там вы прочитаете рекомендации по плазмотерапии совсем для других пробирок.

**Какие бывают осложнения и побочные эффекты после плазмотерапии**



Осложнения и побочные явления после плазмотерапии будут такими же, как и после любой инъекционной процедуры на лице. Но риск получить аллергическую реакцию гораздо меньше, ведь вводят не инородный препарат, а собственную плазму.

Конечно, может возникнуть аллергия на консерванты в пробирке, но такое случается крайне редко.

### **Домашний уход Глава 13. Домашний уход 13.1. Как устроена наша кожа**

При грамотном домашнем уходе за кожей результат от профессиональных косметологических процедур, в том числе и от инъекций, будет более заметным и стойким, а сами инъекции могут требоваться в меньшем количестве.

Неправильный же домашний уход может перечеркнуть результат от любой процедуры, которую вы сделаете у косметолога.

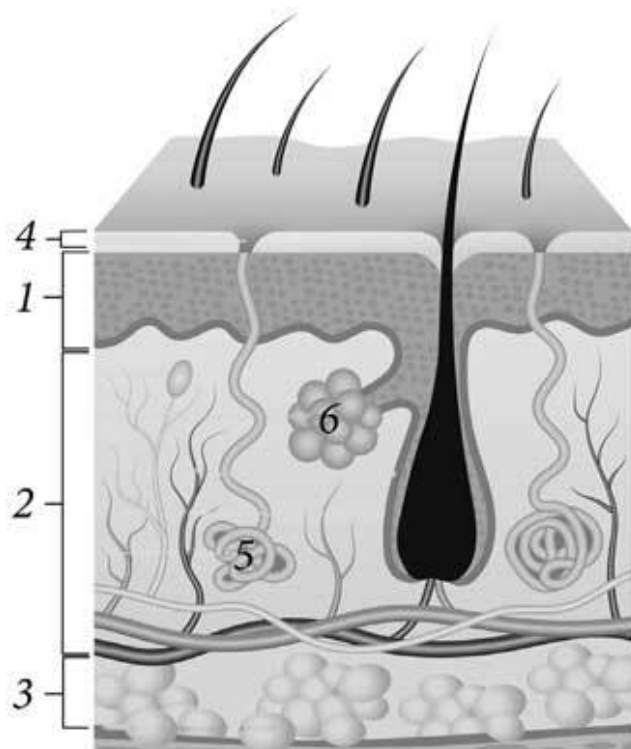
Однако, домашние процедуры не заменят полностью профессиональные, так как возрастные изменения на лице происходят не только на уровне кожи, но и на уровне мышц, связок и даже костей. И не существует ни одного крема на планете Земля, который бы работал с такими глубокими слоями.

Чтобы лучше понимать, каких результатов ждать от домашнего ухода и не обманываться в ожиданиях, давайте рассмотрим строение кожи.

Кожа состоит из трех слоев (рис. 8).

1. Поверхностный слой – эпидермис.
2. Средний слой – дерма.
3. Глубокий слой – подкожная жировая клетчатка.

Самый поверхностный слой – эпидермис – контактирует с воздухом и состоит из 5 слоев клеток. Более глубокие слои образованы клетками с ядрами. Эти клетки способны делиться, но чем ближе они поднимаются к поверхности кожи, тем больше они меняются: теряют ядро, утрачивают способность к делению, уплощаются и, наконец, превращаются в роговой слой эпидермиса. Клетки тут напоминают плотно прилегающие друг к другу черепицеобразные пластинки. Эти пластинки постоянно отшелушиваются с поверхности кожи.



*Рис. 8. Строение кожи: 1 – эпидермис; 2 – дерма; 3 – подкожная жировая клетчатка; 4 – водно-липидная мантия; 5 – потовая железа; 6 – сальная железа*

Таким образом, клетки эпидермиса непрерывно обновляются в течение всей жизни человека. Жизненный цикл каждой клетки занимает примерно 28 дней. Вот почему, если вы меняете домашний уход, то результат от него стоит ждать не ранее чем через месяц, когда полностью обновятся клетки эпидермиса.

С возрастом и под влиянием неблагоприятных факторов окружающей среды жизненный цикл клеток меняется, замедляется их отшелушивание, и роговые пластинки скапливаются на поверхности кожи все больше и больше. Из-за этого кожа начинает по-другому отражать свет (появляется тусклость), меняется ее рельеф, а крема проникают в кожу все хуже и хуже. Уход за эпидермисом – основная задача домашнего ухода. В чем тут бывают сложности?

Важно соблюдать тонкую грань – убирать все загрязнения и ороговевшие чешуйки, но делать это деликатно и не вредить своей коже. Ведь изначально она создана идеально. Здесь продумано все! На поверхности кожи есть даже специальная защитная пленка, которая

называется водно-липидной мантией (ВЛМ), от греч. *Lipos* – «жир». ВЛМ образуется за счет того, что на поверхности кожи открываются протоки потовых и сальных желез, и через них выделяются пот и кожное сало.

Значение ВЛМ колоссально:

1) это наша защита от бактерий, грибов и других агрессивных факторов внешней среды (выхлопные газы, облучение, перепады температуры, ветер, солнце и др);

2) поддерживает кислотность кожи. На здоровой коже лица среда кислая в пределах pH 4,7–5,7, а умывание зачастую защелачивает кожу. Щелочной pH кожи – это ворота для множества кожных проблем;

3) покрывает кожу пленкой и препятствует повышенной потере влаги;

4) блокирует поток свободных радикалов, тем самым предотвращают преждевременное старение кожи.

При неправильном домашнем уходе ВЛМ повреждается. Первым признаком ее разрушения – чувство стянутости. Если не придать этому ощущению значения, то со временем стянутость перейдет в едва заметное шелушение, раздражение и сухость кожи, появятся множественные мелкие морщинки. И если опять ничего не предпринимать, то эти процессы будут усиливаться и делать кожу все более некрасивой.

Не допускайте чувства стянутости на коже лица.

Иногда бывает даже так: пациент с целью увлажнения кожи делает у косметолога биоревитализацию или мезотерапию, но дома ухаживает за лицом неправильно. Влага продолжает уходить через эпидермис, поэтому шелушение, раздражение и прочие неприятности сохраняются.

Важно сберечь свою ВЛМ и клетки эпидермиса в активном рабочем состоянии, а для этого надо правильно подобрать и организовать домашний уход. Средства должны подходить именно для вашего типа кожи, и соблюдать надо все этапы домашнего ухода в нужной последовательности и с необходимой периодичностью.

Средний слой кожи, или собственно дерма, состоит из коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Коллаген отвечает за упругость кожи, эластин – за растяжимость и сжатие, а гиалуроновая кислота – за ее увлажненность.

Коллаген и гиалуроновая кислота часто присутствуют в составе кремов. Но стоит знать, что коллаген из крема не может проникнуть до дермы. Молекула коллагена значительно больше, чем расстояние

межклеточных промежутков кожи. Поэтому после нанесения такого крема коллаген остается на поверхности и образует там, условно говоря, пленку, которая препятствует излишнему испарению влаги. Что тоже в принципе неплохо – кожа будет выглядеть более увлажненной. Но проникновения внутрь, стимуляции или замещения собственного коллагена не произойдет, то есть более упругой кожа от крема с коллагеном не станет.

У гиалуроновой кислоты тоже слишком большой размер частиц, чтобы из крема попасть в дерму. Поэтому если нам нужно доставить гиалуроновую кислоту в средний слой кожи, то нужны инъекции. Одно время были попытки создать крем с гиалуроновой кислотой с очень маленьким размером молекулы. Этот размер позволял проникнуть веществу в межклеточное пространство и дойти до дермы. Но из-за своего небольшого размера такая гиалуроновая кислота быстро разрушалась в коже собственным ферментом – гиалуронидазой и никакого влияния на дерму не оказывала.

Веществ, которые достигают дермы, очень мало. К ним можно отнести, например, пептиды. Это тоже белки, как и коллаген, но гораздо меньших размеров. Пептиды способны решать многие проблемы с кожей, и вам стоит обратить внимание на пептидную косметику.

Несмотря на то что мало веществ достигает уровня дермы, на ее состояние можно влиять опосредованно, через эпидермис. Потому что состояние дермы зависит от состояния эпидермиса. Если нет должного ухода за эпидермисом, то роговые чешуйки скапливаются на поверхности и плохо отшелушиваются, и посылаются сигналы в ростковый слой, что надо замедлить деление клеток. А это замедляет и процессы в дерме – будет меньше вырабатываться коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты. Кожа теряет упругость, эластичность, обезвоживается изнутри. Грамотный же ежедневный домашний уход за кожей, даже без средств, которые проникают в дерму, улучшит состояние этого слоя кожи.

Самый глубокий слой кожи – это подкожно-жировая клетчатка. На лице она располагается неравномерно и с возрастом изменяется по-разному. На лбу и на висках истончается, а в области носогубных складок, овала лица, наоборот, увеличивается в размере. Из-за этого лоб и виски визуальнее начинают контурировать сильнее (так называемая скелетизация лица), а нижняя половина лица, наоборот, приобретает дополнительный объем и стремится опуститься вниз: овал лица становится нечетким, появляются провисания в нижней части лица и пр.

Решить эти проблемы помогут косметологические процедуры, но не средства для домашнего ухода.

Итак, мы уже выяснили, что не все косметические средства доходят до дермы. Тогда как инъекции напрямую поставляют препарат в этот слой кожи и в гораздо большем количестве, что лучше сказывается на результате. Во-вторых, возрастные изменения затрагивают не только эпидермис и дерму, но и подкожно-жировые пакеты, с которыми тоже трудно работать наружными средствами.

В-третьих, формирование морщин на лице зависит и от активности нашей мимики. Напомню, морщины бывают мимические и статические. Наружная косметика помогает справиться с мелкими поверхностными статическими морщинами, но никакой крем не уберет крупные мимические морщины, с которыми отлично работают инъекции ботулотоксина.

Кроме этого, возрастные изменения лица становятся заметны еще и из-за растяжения связочного аппарата – связки либо начинают контурировать, либо провисают, что усиливает опущение тканей лица в нижней его половине. К сожалению, не поднимают это опущение крема и маски. Здесь нужны либо нити, либо аппаратные методы, либо инъекции филлеров в специальной технике.

И когда на креме написано «дает лифтинг», это не про ту историю, что крем поднимет опустившиеся ткани с овала лица к ушам. Это про то, что крем даст лифтинг кожи, но не связок, не подкожно-жировых пакетов и не мышц.

А еще с возрастом происходит истончение костей (костная резорбция + постоянное трение мышцы по кости). Восполнить утраченные объемы в нужных точках, как ни странно, даже в этом случае поможет врач-косметолог и глупо ожидать столь глубокого действия от кремов.

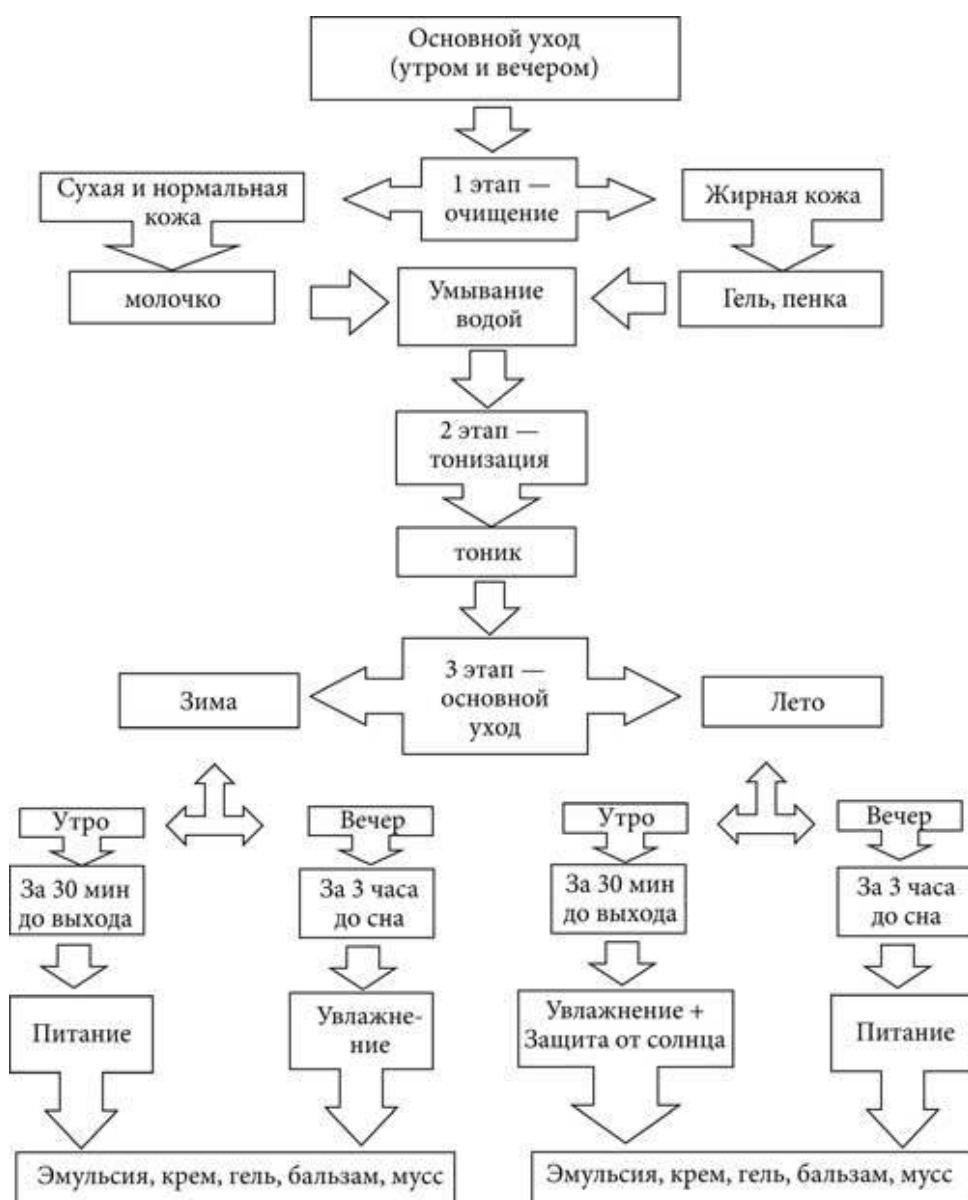
Тем не менее давайте представим ситуацию, что пациентке успешно провели инъекционные процедуры, например, ботулотоксином. Мимические морщины на лбу значительно уменьшились. Но из-за неправильного домашнего ухода на лице появилось шелушение, местами покраснение, кожа стала тусклого цвета и в целом производит впечатление уставшей и некрасивой. Будет ли пациент доволен такой кожей? Разумеется, нет.

Давайте разберем, как правильно организовать домашний уход за кожей.

### 13.2. Как правильно организовать ежедневный домашний уход за кожей

Домашний уход делится на *основной* и *дополнительный*. Часто пациенты воспринимают это так, что основной уход надо делать обязательно, а дополнительный – по желанию. На самом деле и основной, и дополнительный уход нужны для каждого человека, но основной делают ежедневно, а лучше дважды в день, а дополнительный – это то, что нужно реже, например, один раз в 1–2 недели.

Итак, что относится к основному уходу? Он состоит из трех этапов (рис. 9).



## *Рис. 9. Уход за лицом*

**1-й этап – очищение.** Говоря другими словами, это умывание. И казалось бы, что дело это несложное и привычное для каждого человека, но именно в умывании встречается больше всего ошибок.

Мы уже знаем, что на поверхности кожи есть ВЛМ, и все загрязнения и чешуйки смешиваются с кожным салом и смыть его просто водой не получится. Попробуйте, например, смыть жир с посуды простой водой. Согласитесь, что это сделать очень непросто. Понадобятся специальные моющие растворы. То же самое относится и к умыванию кожи. Нельзя хорошо смыть загрязнения просто водой, без использования специальных средств. Средства удаляют грязь за счет того, что содержат поверхностно-активные вещества, так называемые ПАВ. Они меняют поверхностное натяжение жидкости, поэтому и очищают поверхности, на которые наносятся. Это могут быть пенка, гель, молочко, сливки, гидрофильное масло, мицеллярная вода, салфетки и пр.

Умываться с помощью таких средств надо *два раза в день*, причем независимо от того, пользовались ли декоративной косметикой или нет. Для сухой и нормальной кожи хорошо подходит молочко (так как меньше сушит кожу), а для жирной – гели, пенки (так как лучше смывают кожное сало).

Вода не должна быть горячей, так как горячая вода, особенно при длительном контакте, повреждает ВЛМ излишне.

Важное правило. Этап очищения всегда завершаем умыванием. Всегда! Даже если, например, пользуетесь мицеллярной водой, ее тоже нужно смывать. Мицелла – это вода + ПАВ, поэтому если использовать ее часто и не смывать, то ПАВ на коже вызовут нежелательные реакции в виде сухости, шелушения, стянутости, раздражения, жирного блеска и пр.

Хочу также остановиться на довольно популярном средстве – *гидрофильном масле*. Ошибочно думать, что очищает в нем именно масляный компонент. Попробуйте умыть себя любым маслом, кроме гидрофильного. Ведь умывания как такового не получится, в чем же тогда секрет гидрофильного масла? Его формула следующая: масло + ПАВ – и очищает оно за счет ПАВ, которых там содержится немало. А за счет маслянистой структуры просто глубже проникает в кожу, что, с одной стороны, хорошо очищает, но, с другой стороны, из-за более глубокого проникновения, влияние ПАВ слишком агрессивное.

Гидрофильное масло и мицеллярную воду было бы правильно отнести не к средствам для умывания, а к средствам для демакияжа, когда макияж плотный, праздничный, или был нанесен грим. Тогда сначала можно сделать демакияж с помощью этих средств, а потом уже обязательно перейти к умыванию по тем же этапам, как это мы делали бы и без демакияжа.

*Салфетки для умывания* удобно использовать в дороге, но после их применения на коже тоже остаются ПАВ. Поэтому, как только после применения салфеток появится возможность умыться, надо ополоснуть кожу водой. Салфетки не подходят для ежедневного применения.

ПАВ есть и в средствах для умывания, и в шампунях, и в средствах для мытья посуды, полов и пр. И разумеется, шампунь или гель для душа тоже умоют лицо, но такое умывание больше принесет вреда, чем пользы. Ведь концентрация этих ПАВ в шампунях и гелях для тела значительно больше допустимого значения для кожи лица. И мне всегда кажется странным, что многие почему-то умываются шампунем (особенно так любят делать мужчины). Ведь никому же не приходит в голову идея умываться средством для мытья посуды или полов! Но если на консультации я понимаю, что пациент по каким-то соображениям не готов перейти с умывания шампунем на средства для умывания лица, то говорю примерно следующее: «Умывайтесь тогда лучше просто водой. Пусть она не смоет загрязнения как надо, но, по крайней мере, не навредит коже лица так, как шампунь».

Также все еще встречаются пациенты, которые умывают лицо мылом для рук. pH кожи ладоней 6,7–6,5 (вспоминаем, pH кожи лица 4,7–5,7). Мыло для рук всегда будет защелачивать кожу лица и тем самым повреждать нашу ВЛМ. Иногда пациенты жалуются, что их кожа не терпит воду. В этом случае можно умыться дистиллированной или кипяченой водой.

Итак, на этапе умывания домашний уход не заканчивается. После обязательно должны быть следующие два этапа: тонизация и нанесение крема.

**2-й этап – тонизация.** Делается с помощью тоника. Я знаю, что этот этап многие пропускают, так как не дооценивают значение тоника. После контакта с водой и моющим средством кислотность кожи лица всегда меняется. И задача тоника восстановить кислотный баланс кожи, это нормализует работу клеток кожи и повысит эффективность крема, который вы нанесете на лицо после тонизации.



Пожалуйста, *не забывайте про тоник*. Если еще никогда им не пользовались, то одно только его добавление в ежедневный уход уже за месяц заметно улучшит состояние кожи.

Как правильно наносить тоник:

- только после умывания. Он немного доочищает кожу, но не может очистить ее так, как это делают специально предназначенные средства;
- слегка просушите лицо, чтобы кожа оставалась немного влажной;
- смочите ватный диск тоником так, чтобы он был мокрый, но с него не капало при нанесении на лицо, и ватным диском протрите кожу.

Тоник также используется 2 раза в день. Затем приступайте к третьему этапу очищения. Кожа при этом должна быть влажной, после тоника не надо ее ничем дополнительно протирать и высушивать.

**3-й этап** – нанесение того средства, которое будет заботиться о нашей коже. Это могут быть **крем, гель, бальзам, эмульсия, лосьон, мусс и пр.** Часто встречаю ошибку в нанесении ночного крема. Некоторых людей название «ночной» подталкивает наносить такое средство практически в кровати. Но так как ночью, мы, во-первых, находимся в горизонтальном положении, во-вторых, не моргаем и не работаем мимикой, то вся жидкость, которая подойдет в кожу в ответ на нанесение крема, не будет оттекать, и на утро вы получите отечность, особенно, при нанесении средства вокруг глаз.

Наносите ночное средство не позднее чем за 3 часа до сна. И если через 30 минут после нанесения ночного крема впиталось не все, то лучше промокнуть остатки сухой салфеткой.

Дневной крем наносите утром или днем за 30 минут до выхода на улицу. А в период солнечной активности завершаем уход за кожей нанесением *солнцезащитного средства*.

### **Защита от солнца**

Ультрафиолетовое излучение оказывает негативное влияние на кожу. Поэтому ни для кого уже не секрет, что необходимо кожу защищать от солнца. При выборе такого средства обращайте внимание на информацию о коэффициенте защиты от солнца (SPF) и на то, от каких волн оно защищает – только от UVB, или от UVB и UVA.

*SPF-sun protection factor* – хорошая степень защиты не менее 50. На тубике это будет обозначено как *SPF 50+*. Нужный фильтруемый диапазон излучения будет обозначен как *UVA + UVB*.

Солнцезащитные средства лучше обновлять через 2–3 часа, поэтому берите их с собой. Их наносят за 30 минут до выхода на солнце, а не тогда, когда добрались на пляж и легли загорать. Чтобы полноценно защищать кожу, средство должно успеть впитаться.

Часто встречаю и такую ошибку. Пациентка наносит солнцезащитное средство с хорошей степенью защиты (*SPF 50+*), а сверху тональный крем или пудру, у которых *SPF* или отсутствует или, например, всего *SPF 15*. И она считает, что хорошо защитила кожу. Однако в данном случае солнцезащитный фактор не будет суммироваться, а работать будет только тот фильтр, который нанесли последним. Поэтому для правильной защиты именно последний слой косметики должен быть с адекватным солнцезащитным фактором *SPF*.

То есть после нанесения солнцезащитного крема или не пользуйтесь тональными средствами с более низкими *SPF*, либо подбирайте такое средство, которое будет и защищать от солнца, и тонировать кожу. Так называемые тональные крема (или пудры) с солнцезащитным фактором *SPF 50+*.

### **13.3. Как узнать свой тип кожи**

Все средства для домашнего ухода всегда надо подбирать по типу своей кожи. И прежде чем перейдем к дополнительному уходу за кожей, давайте узнаем, как определить свой тип кожи.

Тип кожи генетически предопределен и зависит в большей степени от активности сальных желез. Однако в течение жизни он меняется, поэтому я предлагаю всем, кто читает книгу, самостоятельно определить свой тип кожи, чтобы домашний уход был правильно подобран. Лучше это сделать днем с 11 до 17 часов при хорошем освещении.

- Умойтесь.
- Промокните кожу полотенцем.
- Подождите 3–4 часа, не наносите никаких средств на лицо и не трогайте его.
- Через 3–4 часа возьмите обычную бумажную салфетку и промоките ею лицо. Удобно использовать разные салфетки для лба, носа, щек (возле носа и ближе к ушам), подбородка. Отметьте для себя: после прикосновения к каким участкам лица на салфетке остаются жирные пятна.
- Подойдите к окну или под хорошее освещение и изучите свою кожу в зеркале. Обратите внимание на ее оттенок, поры и комедоны, шелушение, морщины, сальность (табл. 7).

Таблица 7. Сравнение типов кожи

Тип кожи	Нормальная	Сухая	Жирная	Комбинированная
Тест с салфетками	сальных пятен нет или едва заметны	сальных пятен нет	выраженные сальные пятна на всех салфетках	сочетает в себе признаки разных типов кожи
Функция сальных желез	снижена	снижена	избыточная	
Расширенные поры	нет	нет	в большом количестве	
Комедоны	нет	нет	множественные	
Шелушение	нет	часто	нет	
Морщины	практически нет	выражены	менее заметны, чем на сухой коже	

Тип кожи	Нормальная	Сухая	Жирная	Комбинированная
Умывание водой	переносит легко	плохо переносит, появляется дискомфорт	переносит легко	домашний уход лучше подобрать у косметолога, так как сочетания могут быть разные
Что происходит с возрастом	переходит в комбинированную кожу (нормальная + сухая), затем в сухую	признаки сухости кожи усиливаются, часто становится чувствительной (раздраженной)	возрастные изменения наступают медленнее, чем у остальных типов кожи	
Цель домашнего ухода	сохранить здоровый вид кожи на долгое время, замедлить преждевременное старение	восстановить и сохранить водно-липидную мантию	нормализовать работу сальных желез	

### Нормальный тип кожи, pH 5,2–5,7

Она умеренно матовая, без сального блеска (на салфетках не будет сальных пятен или они будут едва заметны), нет расширенных пор и комедонов, шелушения и практически не видно морщин.

Нормальная кожа хорошо переносит умывание водой и действие неблагоприятных метеофакторов, так как ВЛМ сохранена и справляется со своими функциями. Цель домашнего ухода за нормальной кожей – сохранение здорового вида в течение длительного времени и замедление процессов преждевременного старения.

Встречается такая кожа редко, в основном, у молодых здоровых людей. С годами переходит в комбинированную (нормальная + сухая), а затем в сухую. Исходя из этого, домашний уход для нормальной кожи чаще подбирается как для сухой.

### Сухой тип кожи, pH 3–5,2

У такой кожи снижена функция сальных желез. Салфетки после теста останутся без пятен. Из-за слабой активности сальных желез ВЛМ не состоятельна. Кожные поры незаметные, кожа лишена естественного

блеска, тусклая, с участками мелкопластинчатого шелушения и даже покраснения. Склонна к преждевременному старению. Она плохо переносит умывание водой и действие неблагоприятных метеофакторов.

И нередко понятие «чувствительная кожа» относится к пациентам с сухой кожей потому, что с годами и / или при неправильном уходе, такая кожа может перейти сначала в очень сухую, а при значительном повреждении ВЛМ кожа станет очень чувствительна ко всем факторам внешней среды и будет реагировать на них раздражением (то есть перейдет в состояние чувствительной кожи).

Цель ухода за сухой кожей – восстановить ВЛМ. И частая ошибка, когда люди с сухой кожей выбирают только увлажняющие крема и забывают про питательные (более плотные), а именно питательные крема позволяют быстрее восстановить ВЛМ.

Для сухой кожи важно не только увлажнять ее, но и питать! Недостаточно только увлажняющих средств, важно восстановить и укрепить ВЛМ!

### **Жирный тип кожи, pH 5,8–7**

Активность сальных желез избыточная. Чаще всего такая кожа встречается у подростков в период полового созревания.

После проведения теста на всех салфетках останутся выраженные сальные пятна. На лице заметен сальный блеск, особенно в Т-зоне (лоб, нос, подбородок). Поры расширены и местами кожа даже напоминает апельсиновую корку. Встречаются комедоны. Такая кожа хорошо переносит умывание и действие неблагоприятных метеофакторов (холод, солнце и пр.).

pH такой кожи смещается в щелочную сторону (7,0 и более). А мы помним, что кислая среда ВЛМ защищает кожу от бактерий, и при защелачивании поверхности кожи бактерии начинают себя чувствовать более комфортно, активно размножаются, что способствует образованию воспалительных элементов (как их часто называют – «прыщики»).

Цель ухода за жирной кожей – регулярное очищение, нормализация активности сальных желёз, смещение кислотности из щелочной в кислую. Говоря про жирную кожу, хочу отметить, что она может быть одновременно жирной, но пересушенной. Это случается, когда кожного сала выделяется много, но влаги на поверхности мало. Это происходит из-за неправильного домашнего ухода, например, при пересушивании

жирной кожи спиртосодержащими препаратами. Кроме того, на такой коже местами может быть мелкопластинчатое шелушение, покраснение и чувство стянутости.

Это состояние кожи очень затрудняет выбор средств для домашнего ухода. Покупаете косметику для жирной кожи – некомфортно, так как слишком сушит. Покупаете для сухой – опять некомфортно, так как на лице остается слишком много сального блеска, появляются высыпания и пр.

В таком случае подойдут средства из специальной серии увлажняющих кремов для жирной кожи, или иногда можно встретить такое название – «для жирной, но пересушенной кожи».

Вообще жирная кожа доставляет множество хлопот и беспокойства своему хозяину в молодые годы, но зато стареет она медленнее. Так что если сейчас кожа жирная и проблемная, знайте, пройдут года и настанет и ваш звездный час. При других равных условиях кожа будет выглядеть лучше, чем у ровесника с сухой кожей. Но не стоит забывать, что если этот ровесник будет грамотно ухаживать за своей кожей, а вы будете просто ждать, когда пройдут года, то в этом соревновании «За лучшее качество кожи» проиграете.

Для жирной кожи важно не только удалять излишнее кожное сало, но и делать это адекватно, не травмируя поверхность и обязательно увлажняя ее. Жирная кожа – не равно увлажненная! Тональный крем тоже лучше подбирать с указанием на тубике «для жирной кожи», чтобы он не усиливал образование комедонов.

### **Комбинированный тип кожи**

Большинство из вас прочитали описание сухой, жирной и нормальной кожи, но не нашли свой вариант. Вы отметили какие-то признаки одного типа, какие-то признаки другого, но 100-процентного совпадения скорее всего нет. Потому что в 9 из 10 случаев кожа лица сочетает в себе признаки нескольких типов на разных своих участках. Например, в Т-зоне она жирная, а на остальных участках нормальная, или в Т-зоне кожа нормальная, а на остальных участках сухая. Это и называется комбинированная кожа, и у нее нет единого pH.

Уход за такой кожей предполагает выбор средств с пометкой «для комбинированной кожи». Но опять же, какую именно комбинацию

предполагал производитель? Жирная плюс норма, или сухая плюс норма? Согласитесь, что разница существенная.

Потому будет правильнее комбинировать в своем уходе средства для жирной кожи, например, на Т-зону со средствами для сухой кожи на остальных участках. Особенно это важно для такой контрастной комбинации, когда, предположим, кожа на лбу, носу, подбородке жирная, а на щеках – сухая.

### **Чувствительная кожа**

Часто на тюбиках встречается надпись: «для чувствительной кожи». Что это за кожа такая?

Чувствительной кожей может стать любая – и жирная, и сухая, и нормальная, то есть теоретически чувствительной кожа может стать у каждого читателя данной книги (хотя чаще всего это происходит с сухой кожей).

Важный фактор развития чувствительности кожи – повреждение ВЛМ. Из-за этого вся косметика проникает глубже, чем надо. Поэтому даже при минимальном (адекватном) воздействии на кожу (это может быть не только косметика, но и просто вода, метеоусловия: холод, ветер и пр.), ответ кожи, ее реактивность, становится излишне выраженной, то есть не соответствует силе раздражителя. Синонимы для чувствительной кожи – реактивная, гиперактивная, раздраженная.

Пациенты с такой кожей при контакте с косметикой (сразу или некоторое время спустя) жалуются на жар, чувство стянутости, пощипывание, покалывание, жжение различной интенсивности. Внешние проявления выражены незначительно – может быть мелкопластинчатое шелушение и легкое покраснение.

Для чувствительной кожи сложно подобрать косметику и первым этапом надо восстановить защитный барьер и максимально исключить ее травматизацию: убрать скрабы, концентрированные пилинги и пр.

И так как чувствительная кожа часто встречается у людей склонных к аллергии, то всю новую косметику им нужно проверять с помощью предварительной пробы на внутренней стороне предплечья. И через сутки смотреть, как отреагировала кожа.

Что запрещено людям с чувствительной кожей:

1) гели, так как их активные компоненты проникают в кожу глубже и вызывают раздражение;

2) любые масла в чистом виде. Если масло входит в состав какого-то средства, то его наносить можно, а если речь идет о масле в чистом виде, то лучше от него отказаться. Нанесение масел вызывает изменение пропорции в составе ВЛМ. И от этого она становится еще более проницаемой;

3) мицеллярная вода и гидрофильное масло;

4) душ более 20 минут и горячая вода.

И стоит ограничить применение декоративной косметики и легких увлажняющих кремов.

Рекомендуется молочко для очищения, плотные кремы (они будут препятствовать потере влаги изнутри – не проникнут глубоко и дадут коже возможность восстановиться).

### **Чем сухая кожа отличается от обезвоженной**

Итак, мы разобрали, что по своему типу кожа бывает сухая, нормальная, жирная, комбинированная. Любой из этих вариантов при неправильном уходе может перейти в чувствительную кожу. Сейчас обсудим обезвоженную кожу и чем она отличается от сухой.

Когда мы говорим, что кожа сухая, то понимаем, что у нее не совсем состоятельны верхние слои (эпидермис и ВЛМ). Напомню, что внешне сухая кожа выглядит так: шелушение, тусклый цвет, неровный рельеф, поверхностные морщинки, местами раздражение на коже. Если сухость наслаивается на жирную кожу, то мы называем это «жирная, но пересушенная кожа» (высокая сальность плюс стянутость, местами шелушение).

А когда мы говорим, что кожа обезвоженная, то понимаем, что изменения случились глубже, уже на уровне дермы (снижение уровня гиалуроновой кислоты). Внешне обезвоженная кожа выглядит так: у нее снижен тургор, появляются заломы и морщины, коричневый оттенок. Таким образом, обезвоженность кожи (потеря гиалуроновой кислоты на уровне дермы) не зависит от типа кожи и может быть при любом ее варианте – сухой, жирной или комбинированной. Чаще проявляется с возрастом.

И так как молекула ГК слишком большая и не может проникнуть до этого слоя, то проблему обезвоженной кожи невозможно решить косметикой. ГК в дерму мы доставить можем только инъекционно. Какой парадокс: женщина наносит крем с ГК на кожу, честно надеясь, что она



проникнет внутрь (хотя она из крема не проникает в дерму), но боится колоть ГК на процедурах (хотя в этом случае ГК в нужном количестве напрямую поступит в нужный слой кожи).

Таким образом, если косметолог видит признаки обезвоживания кожи (табл. 8), то в первую очередь он назначает инъекции, а наружные средства идут только в дополнение к ним, чтобы препятствовать излишнему испарению влаги через эпидермис.

Таблица 8. Сравнение сухой и обезвоженной кожи

Сухая кожа	Обезвоженная кожа
Где произошли повреждения:	
эпидермис	дерма
Причины:	
изменения в эпидермисе и водно-липидной мантии	снижение уровня гиалуроновой кислоты в дерме

Сухая кожа	Обезвоженная кожа
Признаки:	
шелушение, неровный рельеф, тусклый цвет, чувство стянутости, поверхностные морщины	снижение упругости, дряблость, желтовато-коричневый оттенок, выраженные морщины
Как исправить:	
грамотный домашний уход	инъекционные методы

Если же есть признаки пересушенности поверхностного слоя кожи, то на первый план выходят наружные средства.

#### **13.4. Что входит в дополнительный домашний уход**

Ранее мы подробно рассмотрели все этапы основного ухода, научились определять и подбирать косметику по типу кожи. Теперь поговорим о дополнительном, не менее важном, домашнем уходе. К нему относятся: 1) средства для выравнивания рогового слоя и удаления верхних роговых чешуек (скрабы, ферментный и кислотный пилинги); 2) сыворотки; 3) маски.

## **Средства для выравнивания рогового слоя**

*Скраб* очищает от роговых чешуек и грязи, оказывает массажное действие и улучшает кровоснабжение, стимулирует обновление эпидермиса. В скрабы добавляют абразивные частицы. Ими могут быть дробленые косточки, воски (пчелиный, жожоба), синтетические материалы – целлюлоза, полиэтиленовые гранулы и пр.

Дробленые косточки всегда имеют острые края и чрезмерно травмируют кожу (царапают), поэтому лучше не использовать скрабы с косточками.

Правила применения скрабов:

- 1) наносите на кожу только после умывания и тонизации;
- 2) не применяйте на коже век (она здесь очень тонкая и нежная);
- 3) придерживайтесь рекомендациям на тюбике, исключите частое применение (например, 2 раза в неделю уже вредно);
- 4) не используйте скрабы для тела на лицо (скрабы для тела более грубые);
- 5) подбирайте по типу кожи (для жирной кожи нужен один скраб, для сухой – другой).

*Ферментный пилинг* – это универсальный пилинг. Подходит практически для всех типов кожи. Он не содержит абразивных частиц, поэтому не оказывает механического раздражения. Но при этом удаляет роговые чешуйки, грязь, выравнивает роговой слой. Работает за счет ферментов, например, из папайи, ананаса, микроорганизмов. Ферменты активизируются в теплых влажных условиях (после нанесения некоторое время надо побыть под теплым влажным компрессом).

*Химический пилинг*. Не используйте профессиональные химические пилинги в домашних условиях. У них очень кислая pH и слишком высокая концентрация действующего вещества. pH домашних пилингов должна быть в пределах 4–5, все, что ниже, тоже лучше применять в клинике.

## **Сыворотка (серум)**

Это косметическое средство содержит большую концентрацию активных компонентов. Обычно сыворотка направлена на достижение какого-то одного эффекта с увеличенной силой. Например, если крем может увлажнять, успокаивать кожу и осветлять одновременно, то сыворотка будет – одна для увлажнения, другая для осветления, а третья

успокаивать раздражение. Сила ее действия, соответственно, более выражена.

За счет чего сыворотки активнее кремов? Чаще всего в них добавляют специальные усилители. Они делают эпидермис более проницаемым и позволяют «протолкнуть» действующее вещество глубже и в большем количестве, чем это делает крем. Сыворотки показаны при работе с пигментом, акне, а также в качестве антивозрастной косметики. После 40 лет рекомендуются практически для всех постоянно. До 40 лет можно использовать курсами по 1–2 месяца, с перерывом в 2–4 месяца.

В зависимости от времени применения, сыворотка оказывает разное действие. Утром используют увлажняющие, лифлиновые сыворотки (легкие текстуры); вечером – питательные или восстанавливающие.

**ВАЖНО!** После применения сыворотки наносите крем, иначе через какое-то время кожа лица начнет сохнуть.

## **Маски**

Подбирают по типу кожи и применяют по инструкции. Гелевые хорошо подойдут для жирной кожи и в жару для любой; тканевые, сухие порошковые и альгинатные (на основе водорослей) – для всех типов кожи; кремообразные для сухой кожи. Если вы делаете очищающую маску, то сразу после нее или в ближайшие дни полезно сделать еще и питательную.

Маски делаем не чаще 1 раз в неделю, но для жирной кожи можно 2 раза в неделю, а для чувствительной 1 раз в 2 недели. После 40 лет можно два раза в неделю.

Как правильно наносить маски:

- на хорошо очищенную кожу;
- чистыми кисточкой, ватным тампоном, щеточкой или подушечкой пальцев (сразу после применения кисточки и щеточки промойте и просушите);
- выдержать время по инструкции;
- смыть водой и протонизировать, нанести крем по типу кожи (если нет иных указаний по инструкции).

## **13.5. Стандартная схема ухода за кожей**

Идеально подходит для нормальной кожи в весну-лето-осень схема, приведенная ниже.

Утром:

- 1) очищение;
- 2) тонизация;
- 3) сыворотка;
- 4) крем увлажняющий;
- 5) крем для век.

Вечером:

- 1) очищение;
- 2) тонизация;
- 3) крем питательный;
- 4) крем для век.

Дополнительный уход: пилинг для лица, маска, эксфолиация (скраб один раз в 7–10 дней).

В зимнее время года увлажняющий и питательный кремы лучше поменять местами. Утром – питание, вечером – увлажнение, тоже самое лучше сделать и для сухой, и чувствительной кожи – утром – питание, вечером – увлажнение.

В период солнечной инсоляции завершаем уход солнцезащитным кремом (с *SPF* 50 и более) за 30 минут до выхода на улицу. Поправка для сухой кожи – утреннее очищение можно провести простой водой, а для чувствительной кожи и вовсе отменить утреннее умывание, а оставить только вечернее. **13.6. Подготовка к инъекциям и восстановление после них**

В день процедуры нежелательно делать скрабы и домашние пилинги. Чтобы не углубить проникновение обезболивающего крема и не спровоцировать раздражение. Если планируется процедура без применения обезболивающего крема, то, в принципе, никаких ограничений по домашнему уходу перед процедурой нет.

После процедуры лучше избегать прикосновений к лицу, особенно, в первые 4–6 часов, так как места инъекций могут стать «входными воротами» для инфекции. Поэтому лучше воздержаться от нанесения любых средств, умывания и прочего в обозначенный интервал времени.

После инъекций часто косметологи наносят на кожу лица специальные кремы, которые способствуют заживлению мест уколов. Если процедуру делаете вечером, то можно уйти в ночь в этом же креме,

не умываясь. Если процедура сделана утром-днем, то вечером крем смываем, умываемся по обычной схеме для вечернего домашнего ухода.

Со следующего дня продолжаем домашний уход за кожей в обычном режиме (если не было иных рекомендаций от косметолога). Обращаем особое внимание на защиту от солнца весь восстановительный период после инъекций.

Как бы правильно вы не наладили домашний уход, всегда нужно следить за качеством используемых средств.

### **13.7. Сроки годности, какие есть особенности**

Периодически проверяйте сроки годности на упаковках. Причем проверяйте косметику и по общему сроку годности, и по сроку годности после вскрытия. Второе обозначается символом *PAO* (*period after opening*) – «период после открытия» и про него знают не все. Этот символ есть на каждом тюбике (рис. 10) и изображается в виде баночки с открытой крышкой, на которой или рядом с которой написано число и буква М. Это число означает максимальное число месяцев, в течение которых можно использовать средство после вскрытия. Это может быть 6 М – 6 месяцев, 12 М – 12 месяцев или другое.



*Рис. 10. Обозначение на тюбике*

По истечении этого срока после вскрытия баночки средство теряет свои потребительские свойства (может поменяться запах, расслоиться, измениться в цвете) или же внешне остаться неизменным, но потеряет микробиологическую безопасность. Использовать это средство сверх прописанного срока нельзя.

Особое внимание обратите на солнцезащитные средства, потому что часто бывает так – попользовались таким кремом летом, тюбик не закончился и отложили его до следующего лета, а оно, например, после вскрытия может храниться всего 6 месяцев, а значит, использовать его через год уже не безопасно. **Заключение**

Дорогие читатели! Косметологических процедур с каждым годом становится все больше, и надо понимать, что и материалов, и способов

улучшить свою внешность, исправить какие-то несовершенства будет все больше. Несомненно, появятся новые методики и новые препараты.

Но вы всегда должны знать, что лично, как пациент, можете сделать для получения от косметологической процедуры желанного результата. Помните, на что обращать внимание при выборе своего косметолога, что нужно обсудить на первичной консультации. Обязательно сообщайте про аллергические реакции, не стесняйтесь обсуждать финансовые моменты, не отказывайтесь от повторных консультаций. Помните, что нужно делать при возможных осложнениях и в конфликтных ситуациях. И всегда соблюдайте рекомендации после процедур и грамотно ухаживайте за кожей дома.

Очень многое в медицине зависит от самого пациента и от его настроения. Хочется верить, что, прочитав эту книгу, вы избавитесь от паники и страхов, и у вас останется четкое понимание, для чего нужна врачебная косметология и чем она может помочь именно вам.

Очень надеюсь, что отныне ваши визиты к косметологу будут только успешными, а результаты процедур радовать и вас, и вашего доктора.

Буду рада любым пожеланиям и ответу на все интересующие вопросы по адресу электронной почты [incizio@mail.ru](mailto:incizio@mail.ru) или в инстаграме [@dr\\_mihailova](https://www.instagram.com/dr_mihailova)<sup>[12]</sup>.

Здоровья и красоты!

\* \* \*

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**  
+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**  
[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



## Примечания

1

Здесь и далее до главы 10 под «ботоксом» понимаются процедуры ботулинотерапии, то есть инъекционного введения препаратов с ботулотоксином, а не коммерческое наименование одного из них — «Ботокс».

Вернуться

2

URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Ротшильд\\_Натан\\_Майер](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ротшильд_Натан_Майер) (дата обращения: ноябрь, 2020 год).

Вернуться

**3**

[https://www.instagram.com/dr\\_mihailova/](https://www.instagram.com/dr_mihailova/)

Вернуться

**4**

Qui quaerit, reperit.

Вернуться

**5**

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова.

Вернуться

**6**

Приказ Минздрава России от 08.10.2015 г. N 707н (ред. от 15.06.2017 г.) «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием по направлению подготовки “Здравоохранение и медицинские науки”».

Вернуться

**7**

URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Клятва\\_Гиппократата](https://ru.wikipedia.org/wiki/Клятва_Гиппократата) (дата обращения: июль, 2020 г.).

Вернуться

**8**

URL: [https://www.nalog.ru/rn77/about\\_fts/docs/6953836/](https://www.nalog.ru/rn77/about_fts/docs/6953836/) (дата обращения: июль, 2020 год).

Вернуться

**9**

<http://grls.rosminzdrav.ru/>

Вернуться

**10**

Книга не является способом дать рекламу медицинским препаратам. Однако в случаях, когда для полноты изложения не обойтись без упоминания коммерческих наименований, они указываются. Любой медицинский препарат необходимо применять исключительно по назначению врача.

Вернуться

**11**

Не является рекламой. Наименования препаратов указаны исключительно в информационных целях в контексте содержания книги.



Вернуться

**12**

[https://www.instagram.com/dr\\_mihailova/](https://www.instagram.com/dr_mihailova/)

Вернуться