

ИНСТИТУТ

ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ

№ I 2018



ИСТОРИЯ

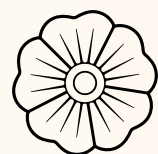
Красота без границ:
становление
и развитие Института

ПЛАСТИКА

**Правда и мифы
о блефаропластике:**
все самое важное
и интересное

КОСМЕТОЛОГИЯ

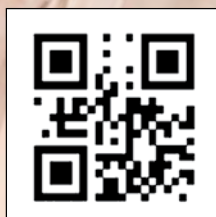
**Пилинги, лазеры
и ботулотоксины**
на страже вашей
молодости



ИНСТИТУТ пластической хирургии и косметологии

Институт пластической хирургии и косметологии – флагман российской эстетической и реконструктивной медицины. Это многопрофильный центр с самым современным оборудованием, передовыми технологиями, инновационным подходом к лечению. В здании Института общей площадью более 5 тыс кв. м созданы все условия для проведения диагностики и оказания высококвалифицированной помощи.

Командная работа профессиональных врачей разных специальностей позволяет воплощать в жизнь основной принцип медицины XXI века – мультидисциплинарный подход к лечению заболеваний и коррекции внешности.



Г. МОСКВА,
УЛ. ОЛЬХОВСКАЯ, 27

+7 (495) 775 01 02,
+7 (495) 775 01 03

WWW.IPHK.RU

Молодеем на глазах



В начале XXI века человечество охватила страсть к самосовершенствованию, и эстетическая медицина получила мощный стимул для развития. Косметические процедуры и операции становятся все более эффективными, доступными и все менее травматичными. Теперь решиться на визит к пластическому хирургу легче, чем когда бы то ни было.

Но в погоне за идеалом самое важное – не растерять здоровье. А для этого необходим доступ к качественной проверенной информации.

Мы создаем журнал «Институт», чтобы он стал вашим надежным советчиком и помощником, источником знаний обо всем самом интересном и актуальном в мире эстетической медицины.

Главная тема первого номера – блефаропластика. Наши врачи подробно рассказывают об особенностях этой чрезвычайно эффективной операции. В рубрике «Гармония» вы узнаете о том, как вернуть коже молодость и сияние с помощью пилингов.

Загляните вместе с нами на Азиатский континент, в Пушкинский музей, пройдите check-up у наших специалистов и составьте план бьюти-процедур на осень.

Приятного чтения!

Генеральный директор
Института пластической хирургии
и косметологии Ю. М. Гриб

ИНСТИТУТ пластической хирургии и косметологии

№ 1, ОСЕНЬ 2018

Учредители:
Институт пластической хирургии и косметологии
Кафедра пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий
РНИМУ им. Н. И. Пирогова

Над проектом работали:
Андрей Выговский
Павел Дергачев
Михаил Елисеев
Валентина Змазова
Наталья Индилова
Ирина Косминкова
Евгений Макаров
Михаил Павлюк
Михаил Савельев
Анна Стенько
Никита Таллер
Наталья Удалова
Станислав Фролов
Екатерина Чайковская

Адрес: г. Москва, ул. Ольховская, д. 27
Ведущий консультант: Валентина Змазова
Ответственный секретарь:
Маргарита Мансурова, +7 (495) 775-01-02,
iphk@iphk.ru

Фотографии: архив Института пластической хирургии и косметологии, Shutterstock

Тираж 999 экз.

Распространяется бесплатно.
Все права защищены.
Перепечатка материалов и их фрагментов – только с разрешения редакции журнала «Институт».

Поддержка проекта:
Коммуникационная группа «МедиаЛайн»

Коммуникационная группа
MEDIA LINE

Адрес: 115191, г. Москва, ул. Рощинская 2-я, д. 4, офис 503
Руководитель проекта:
Инга Коростылева

Отпечатано в типографии
«Медиаколор»

Адрес типографии:
127273, г. Москва,
Сигнальный пр-д, д. 19, стр. 1

Подписано в печать:
28.08.2018

Дата выхода из печати:
04.09.2018



4 События

6 Осенний марафон:
статья еще прекраснее

Тема номера

8 Широко открытыми
глазами – лифтинг
век

12 Взгляд с Востока –
операция сангапури

16 Мифы о блефаро

18 Дневник пациента
Судьба челоВЕКА



22 Гармония

Семь бед – один
ответ: пилинги

28 Стоматология

Теория улыбки

Здоровье

32 Офтальмология –
болезни века

34 Будь готов! Check-up

Косметика

36 Не верь глазам –
уход за кожей век



12



48 История

Хорошая с каждым годом:
институт с 1937 года
до наших дней

52 Отдых

Чтобы лето
не кончалось

58 Искусство

Эпоха Возрождения

60 Полка

Что почитать и посмотреть?

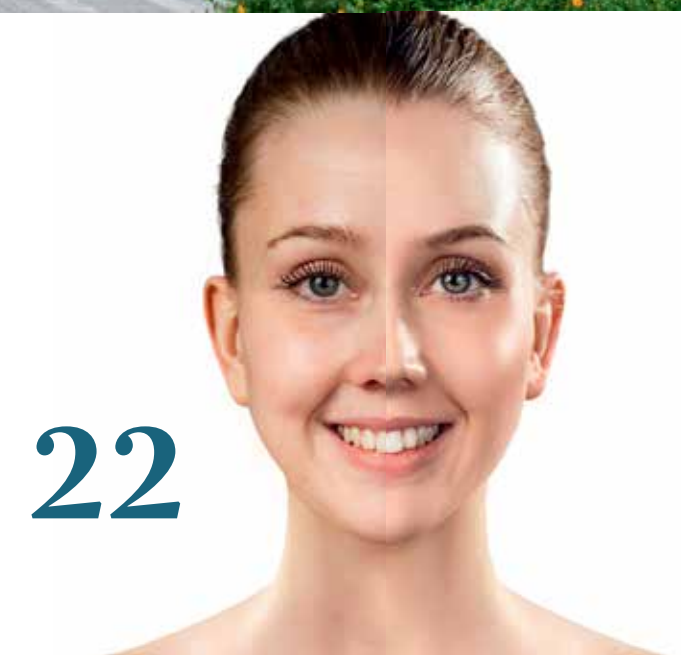
39 Под прикрытием
SPF

42 Мир

Пластический этюд
в лучах утренней
свежести

46 Психология

Страх – не повод
откладывать жизнь





Сессия в Монако

В Монте-Карло с 5 по 7 апреля прошел Международный конгресс по антивозрастной медицине. Около сотни научных сессий и 60 практических семинаров собрали свыше 11 тысяч пластических хирургов и косметологов из более чем 120 стран.

При поддержке кафедры пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н. И. Пирогова, давнего партнера ИПХиК, была организована традиционная «Русская сессия», модераторами которой выступили ведущие специалисты Института: пластический хирург, врач высшей категории Валентина Змазова и доктор медицинских наук, дерматовенеролог, косметолог Анна Стенько. Доклады в рамках «Русской сессии» были посвящены тенденциям развития эстетической медицины в России, современным подходам к борьбе со старением, особенностям отечественных пациентов и вызвали огромный интерес профессиональной аудитории.

lindasky76 / Shutterstock.com

О ПРЕКРАСНОМ ПОД ШУМ ДОЖДЯ

27 августа состоялась пресс-конференция по новой учебной программе совместного образовательного курса для пластических хирургов, разработанного специалистами ГМИИ имени А.С. Пушкина и кафедры пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н. И. Пирогова (подробнее об инициативе – на стр. 58).

Обучение стартует в октябре 2018 года и обещает быть очень интересным. В ходе семи теоретических занятий ординаторы познакомятся с законами композиции, узнают много нового о свете и тени, об идеальных пропорциях и золотом сечении. Курс предполагает глубокое погружение в темы, связанные с канонами красоты, этническими особенностями ее восприятия. Преподаватели и учащиеся обсудят и вопросы вкуса и меры при создании образа пациента.

На трех практических занятиях речь пойдет о пропорциях человеческого тела, лица и отклонениях от золотого сечения, о композиции, перспективе и отвлекающих особенностях внешности, а также о многом другом. Фотографы расскажут будущим хирургам о стандартах модельной внешности и проведут мастер-класс.

Курс проходит при поддержке Vogue, Good morning Karl, Tatler, «Коммерсантъ Beauty» и других партнерских СМИ.

Самые надежные руки

В преддверии праздника 8 Марта на площадке «РИА Новости» состоялось традиционное заседание дискуссионного клуба «Красота в женских руках». Лидеры отечественной эстетической медицины и бьюти-индустрии обсудили главные вопросы, касающиеся здоровья современной женщины, и тенденции в области поддержания молодости и красоты. Речь шла об инновациях в сфере дерматокосметологии, трихологии, пластической хирургии, о совместной борьбе эндокринологов, гинекологов и хирургов с возрастными изменениями, а также о роли искусства в формировании представлений о красоте.

В работе круглого стола приняли участие главный внештатный специалист пластический хирург Министерства здравоохранения РФ Наталья Мантурова, главный акушер-гинеколог Минздрава Лейла Адамян, директор Института клинической эндокринологии Галина Мельниченко, директор ГМИИ имени А. С. Пушкина Марина Лошак, председатель Ассоциации женщин – пластических хирургов Ирина Мариничева.

В защиту совершенства

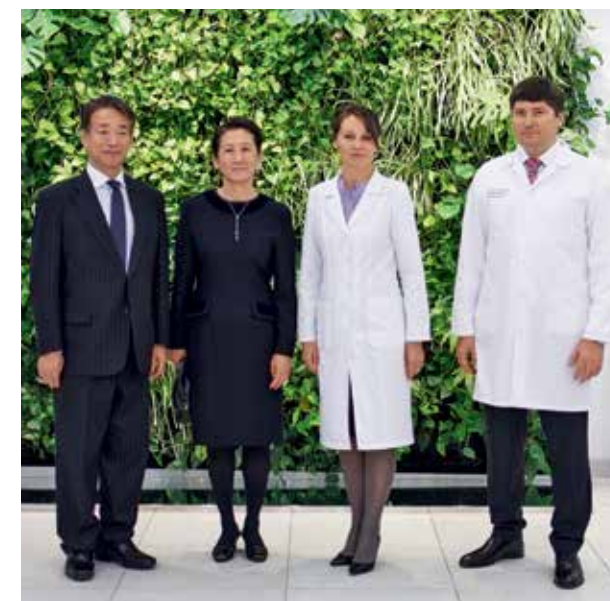
Научно-практическая конференция с участием профессора Алексея Боровикова по теме «Сложные случаи эстетической маммопластики» состоялась в Институте 20 апреля. Профессор выступил с докладами об асимметрии молочных желез и их коррекции после неудачных хирургических вмешательств. В ходе дискуссии речь шла о подходах к планированию операции и возможных тактических ошибках в этот период, в том числе в оценке показаний и ожиданий пациентки, подборе имплантата, о технических недочетах и осложнениях первичного вмешательства и построении алгоритма коррекции неудовлетворительного результата.

Отдельный доклад на тему «Прогноз развития и профилактика капсулярной контрактуры у пациентов после аугментационной маммопластики» представил профессор, доктор медицинских наук, пластический хирург, маммолог Чингис Мустафин.

Модераторами конференции выступили сотрудники Института – кандидат медицинских наук, заведующий отделением пластической хирургии Олег Никитин, кандидат медицинских наук, ведущий пластический хирург Ксения Авдошенко.



ВСЕ ФЛАГИ В ГОСТИ



В рамках Года Японии в России Институт пластической хирургии и косметологии посетил официальная делегация из Страны восходящего солнца во главе с послом Тохисой Кодзуки. Иностранные гости смогли осмотреть Институт – 5 тысяч квадратных метров пространства красоты, ознакомиться с самыми современными технологиями в области эстетической медицины, пообщаться с ведущими специалистами клиники и увидеть работу хирургов в операционных.

Легкое дыхание



Мастер-класс «Ринопластика: операционная/безоперационная. За и против» прошел в Институте 20 мая. Спикерами выступили Ив Сабан – пластический хирург, вице-президент Французского общества челюстно-лицевой хирургии; преподаватель Американской академии эстетической медицины, сертифицированный тренер Королевского общества медицины Алессіо Радаелли и председатель Общества пластических эстетических реконструктивных хирургов и косметологов Южного федерального округа, хирург Сергей Прокудин.

В ходе теоретической части обсуждались вопросы, связанные с нормальной и возрастной хирургической анатомией носа, костно-хрящевого аппарата, сосудов, а также опасные зоны и основные осложнения после эстетической коррекции. Особый интерес вызвали доклады по основным принципам работы с филлерами и ботулотоксинами при безоперационной ринопластике.

На практической сессии были представлены одна операция риносептопластики, три безоперационные ринопластики, которые транслировались из операционной Института в конференц-зал.

Осень может принести множество приятных забот, связанных со здоровьем и красотой. О том, какие процедуры и операции особенно актуальны в сезон с сентября по декабрь, – в нашем кратком обзоре.

Осенний марафон



Олег
НИКИТИН,
заведующий
отделением
пластической
хирургии

Лучшее время для больших подвигов

В пластической хирургии сезонность – понятие условное. Почти все хирургические вмешательства можно проводить в любое время года. Но часто осенью и зимой это практичнее. Например, в тех случаях, когда в постоперационный период требуется использование компрессионного белья. Летом, в жару, это неудобно. Все виды маммопластики, коррекции передней стенки живота, липосакции, круропластики и многое другое лучше делать в период с сентября по начало декабря, чтобы полностью восстановиться к новогодним праздникам.

То же касается серьезных операций на лице, в первую очередь лифтинга, ринопластики, ментопластики (изменение формы подбородка). В самый разгар летнего сезона некомфортно даже после щадящих вмешательств – например, трансконъюнктивной блефаропластики. Ходить с пластырями в жару неприятно. Да и просто обидно! Лето ведь такое короткое, хочется наслаждаться теплом, солнцем, путешествовать, а не прятаться дома.

Однако жара не является противопоказанием к каким бы то ни было оперативным вмешательствам. В Бразилии, например, постоянно жарко и никакого сезонного фактора не наблюдается. Лечащий врач всегда даст рекомендации, благодаря которым восстановительный период пройдет быстро и без проблем. Мы рады пациентам в любое время года.



Станислав
ФРОЛОВ,
заведующий
отделением
стоматологии

Почистить зубы

Фактор сезонности в стоматологии чрезвычайно важен. Весной, например, у нас прямо-таки бум на отбеливание зубов. Все хотят уехать в отпуск с белоснежной улыбкой, которая так хорошо смотрится на контрасте с загорелой кожей. В этот период мы заканчиваем все эстетические процедуры – установку виниров, например.

В конце лета и начале осени начинается другая волна – пациенты обращаются за профессиональной гигиеной полости рта. Очень востребована процедура AirFlow. Это объяснимо – налет особенно активно откладывается на зубах, когда мы пьем фруктовые соки, красное вино и едим вкусные вещи, столь популярные летом (подробнее о чистке и отбеливании зубов – на стр. 28).

Кроме того, осень – зима – хорошее время для проведения хирургических операций. Это и имплантация, и синус-лифтинг (костная пластика). Уже не жарко, поэтому реабилитация проходит быстрее и легче.



Михаил
ПАВЛЮК,
заместитель
генерального
директора
по медицинской
деятельности

Проверить боеготовность!

Осень – время для ежегодной плановой проверки здоровья. Check-up, или то, что раньше называли диспансеризацией, занимает всего несколько дней, а иногда – всего пару часов и помогает узнать, насколько серьезный урон организму нанесли летние каникулы. Мы позволяем себе лишнее в отпуске, набираем вес и к сентябрю – октябрю чувствуем потребность поговорить со своим терапевтом. Впереди – новый учебный и рабочий год, нужно быть во всеоружии.

С октября начинается горячий лор-сезон – много внеплановых визитов к оториноларингологам из-за заболеваний уха, горла, носа. Очень хорошо, что в последнее время пациенты меньше

занимаются самолечением и чаще обращаются к врачам.

Осенью прибавляется работы у наших хирургов, а у нас начинается период предоперационных обследований (подробнее – на стр. 34).

В клинко-диагностическом отделении Института также занимаются протезированием тазобедренных, плечевых, коленных суставов, радикальным лечением рака мочевого пузыря, молочной железы, делают ортогнатические операции на костях лицевого скелета, гинекологические, лор-операции и многое другое. Часто речь идет о спасении жизни пациента и существенном улучшении ее качества, поэтому о сезонном факторе говорить не приходится. Мы всегда на работе!



Евгений
МАКАРОВ,
кандидат меди-
цинских наук,
заведующий
VIP-отделением
косметологии

Внимание, ультрафиолет!

Российское лето, особенно в сравнении с жарким сезоном в Испании и Бразилии, слишком солнечным не назовешь. Но все же следует помнить, что жители средней полосы России склонны к появлению пигментации. Именно поэтому мы рекомендуем отложить агрессивные процедуры – в первую очередь химические и лазерные пилинги – на осень, когда солнце уже не так активно (подробнее о пилингах – на стр. 22).

Не стоит летом удалять новообразования на лице. Эта предосторожность позволит снизить риск появления рубцов и пигментных пятен после операции. Что же касается контурной пластики, ботокса и других малоинвазивных процедур, никаких сезонных ограничений для них нет. Однако и их в ряде случаев имеет смысл проводить после отпуска. Можно будет заодно освежить и подлечить кожу, пострадавшую от солнца, моря и различных излишеств.

Ну и конечно, осень – самое время, чтобы возобновить обычные регулярные визиты к косметологу.

Широко открытыми глазами

Блефаропластика – лифтинг кожи век – является третьей по популярности эстетической операцией в мире, уступая только коррекции молочных желез и липосакции. Это вполне объяснимо: кожа вокруг глаз тонкая, почти лишена потовых желез, легко растягивается, сильно страдает от солнца и быстро стареет.



Об авторе:
Андрей Выговский,
заслуженный врач, хирург
высшей категории

Очень часто разговор о блефаропластике начинается с обсуждения медицинских показаний к ней. Но в действительности их не существует: речь идет в основном об эстетике, и поэтому уместно обсудить лишь возможности этой операции.

СБРОСИТЬ БАЛЛАСТ

«Мешки» под глазами и опухшие верхние веки считаются обычно признаками усталости, погрешностей в диете или нарушений в работе внутренних органов. Однако достаточно часто их можно увидеть у здоровых активных людей, ведущих самый правильный образ жизни из всех возможных. Виной тому грыжи – выбухание жировой клетчатки под кожу нижних и верхних век. Обычно это связано с изменением тонуса мышц, растяжением кожи. Чем старше человек, тем заметнее «мешки» под глазами и набрякшие тяжелые веки, потому что жир мешает оттоку лимфы, а это еще больше растягивает мышцы и кожу. Хронические отеки вокруг глаз портят лицо, настроение и жизнь миллионам людей на планете.

Между тем избавиться от проблемы достаточно просто. При выпячивании глазничного жира сверху или снизу с незначительным избытком кожи или вовсе без него можно провести трансконъюнктивальную блефаропластику. Через очень маленькие разрезы в слизистой хирург всего за 20–30 минут удалит грыжи и наложит фиксирующие пластыри. Их снимут через 2–3 дня, максимум – через неделю, и сразу можно любоваться результатом, потому что выраженной отечности и крупных гематом после такой операции, как правило, не бывает. Не остается и рубцов, поэтому делать трансконъюнктивальную блефаропластику можно даже людям со склонностью к образованию келоидов. Восстановительный период проходит достаточно легко: уже через 10 дней можно вести при-

вычный образ жизни, в том числе активно заниматься спортом. Окончательный результат формируется через 1,5–2 месяца, и он, как правило, замечательный – лицо выглядит отдохнувшим и свежим. Осложнения после такой операции довольно редки. К наиболее распространенным относятся гематомы, с которыми пациенты справляются самостоятельно.

Некоторым людям рекомендуется делать так называемую жиросохраняющую блефаропластику – когда жир не удаляется, а перераспределяется под кожей век так, чтобы заполнить носослезную борозду и впадину между нижним веком и щекой. Это позволяет достигнуть прекрасных омолаживающих результатов. При нехватке внутриорбитального жира липофилинг век может быть выполнен с помощью жировой ткани, заимствованной на других участках тела.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Если птоз век достаточно сильный, вокруг глаз много лишней кожи, трансконъюнктивальная пластика бессильна. Потребуется классическая операция – с иссечением излишков тканей верхнего, нижнего или обоих век. Это займет уже 1–1,5 часа. Реабилитация в таком случае длится около двух недель, могут появиться небольшие синяки, легкая отечность. Рубцы остаются, но они настолько тонкие, что даже через месяц их можно разглядеть только с очень близкого расстояния. Разрез на верхнем веке прячется в складку, а на нижнем проходит очень близко к ресничному краю.

Блефарохалазис – то есть провисание верхнего века – обычно обусловлен слабостью орбитальных мышц или патологией нерва. Он часто приводит к ограничению обзора, потому что кожа свисает ниже ресничного края, мешая смотреть в сторону, а иногда и вперед. Это свойственно в основном людям после 50 лет, и операция, как правило, включает в себя иссечение

КСТАТИ

Благодаря современным косметическим средствам кожа дольше остается молодой и упругой. Чтобы сохранить эластичность кожи век, необходимо правильно наносить крем: по нижнему веку – от внешнего уголка глаза к внутреннему, по верхнему – в обратном

направлении, без лишнего нажима. Можно сделать легкий массаж похлопывающими движениями пальцев. И не стоит использовать для кожи вокруг глаз косметические средства, не предназначенные для этого. Для деликатной кожи требуются деликатные средства.



лишней ткани и удаление грыж. Но бывает, что этого недостаточно. Зачастую люди, жалующиеся на птоз век, нуждаются в лифтинге щек, лба, а иногда и всего лица. На консультации хирург внимательно осматривает пациента, чтобы выбрать технику, позволяющую добиться оптимального результата. Например, глубокие и многочисленные морщины на лбу могут свидетельствовать о том, что человек очень часто приподнимает брови, пытаясь убрать нависающее веко. Это значит, что одной только блефаропластикой делу не поможешь – нужно «поставить на место» лоб. И лучше всего сделать это одновременно. Потому что если хирург сначала удалит избытки тканей на веке, а потом, через какое-то время, выполнит лифтинг бровей, оставшейся кожи может не хватить для полного закрывания глаз.

Во времена СССР, когда на все имелись свои предписания и распоряжения, нижнюю блефаропластику с иссечением кожи вообще рекомендовалось проводить одновременно с лифтингом лба, это считалось наиболее эффективным. Теперь же доступ в области нижних век используется для лифтинга щек. Разрез расположен там же, где и для нижней блефаропластики, поэтому совместить две эти операции очень разумно. Особенно если помимо грыж под глазами имеются так называемые «суфы» – жировые «мешки» на скулах. Считается, что они образуются от постоянных отеков (лимфостаз), склонность к которым может быть обусловлена генетически.

В ходе операции по коррекции век, если это необходимо, можно также провести кантопластику – изменить форму глаза и размер глазной щели за счет поднятия уголков или иссечения сухожилия, ответственного за подъем верхнего века. Иногда оно слишком длинное – это может быть врожденной или приобретенной патологией, и тогда глаз открывается не полностью (птоз верхнего века).

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

Что следует знать о блефаропластике абсолютно всем? С ее помощью невозможно удалить мимические морщины. Ни под глазами, ни «гусиные лапки». Потому что морщины образуются от постоянного сокращения мышц, расположенных в периорбитальной зоне, и со временем становятся постоянным рисунком кожи, который нельзя удалить натяжением.

Впрочем, сильно натягивать кожу век вообще не стоит. Глаза ведь должны не только хорошо открываться, но и полностью закрываться. В случае избыточного иссечения кожи нижнего века может появиться эффект выворота, когда нижний край глаза обвисает, частично открывая «карман» с конъюнктивой. Не всегда это происходит сразу после операции, иногда эффект проявляется только с течением времени. Лечение проводится хирургически – потребуется повторная операция. Кстати, совмещение лифтинга век и щек позволяет существенно снизить риск наступления этого осложнения, поэтому если врач рекомендует поступить именно так, не стоит отказываться.

В любом случае, главное – понимать и помнить, что эффект омоложения при блефаропластике достигается не за счет устранения морщин, а благодаря созданию более гармоничной формы век, удалению избытков кожи, приданию бровям красивого изгиба. Морщины можно сделать значительно менее заметными в кабинете косметолога – при помощи филлеров и ботулотоксинов (подробнее – на стр. 36).

КРУГОМ!

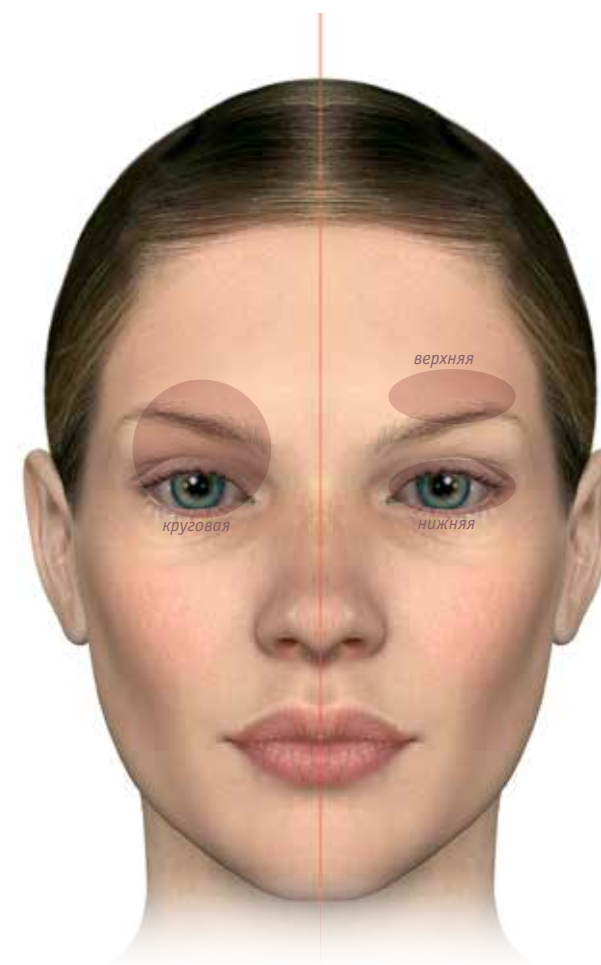
Темные круги под глазами могут быть вызваны расширением мелких сосудов кожи. Это происходит так же из-за отека, который провоцируют грыжи. С улучшением оттока лимфы после операции «синие тени» на нижнем веке у некоторых пациентов значительно уменьшаются.

Иногда мрачные круги под глазами появляются из-за очень глубокой носослезной борозды. В этом случае блефаропластика с перераспределением жировой ткани способна помочь. Порой достаточно даже простого липофилинга или заполнения борозды специальным филлером.

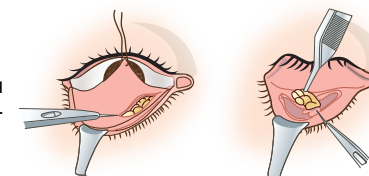
Хирургическая коррекция век (блефаропластика)



Доступ через **кожно-мышечный лоскут** подходит пациентам с большим избытком кожи, а также с жировыми грыжами. Преимущества такого метода – возможность удалить избыток кожи нижних век.



При **трансконъюнктивной блефаропластике** разрез располагается на внутренней стороне века, что позволяет избежать травмирования кожи. У метода ограниченное применение: с его помощью можно избавиться только от мешков под и над глазами.



20–90 минут – средняя длительность операции



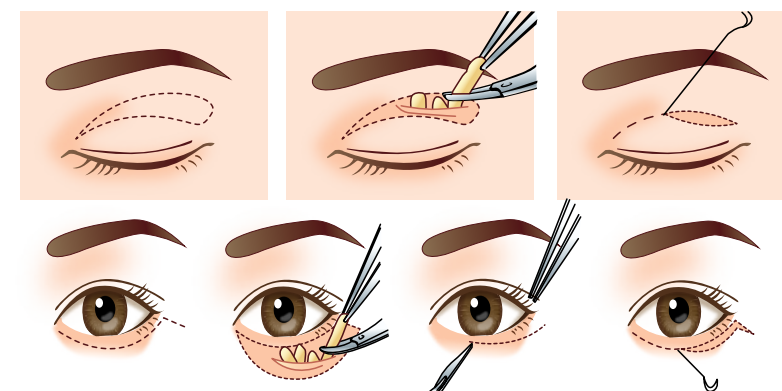
5–14 дней – реабилитационный период



5–10 лет – длительность эффекта



3-е место среди всех пластических операций в мире (12,9%)



Блефаропластика с доступом через кожный лоскут – классический способ, при котором разрез располагается рядом с линией роста ресниц или прячется в складке верхнего века. Операция позволяет провести удаление лишнего жира нижнего века, укрепить мышцу века, скорректировать его высоту. После процедуры остается незначительный косметический рубец, который практически полностью исчезает через несколько месяцев.

ПОКАЗАНИЯ

- Птоз (*опущение*) верхнего века
- Избыток кожи верхних или нижних век
- Избыток жировой клетчатки под и над глазами, жировые грыжи
- Асимметрия век
- Заворот и выворот век
- Повреждение кожи век вследствие травмы или врожденного дефекта

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Любое воспаление в периорбитальной зоне
- Заболевания кожи в стадии обострения
- Декомпенсированная глаукома
- Недавно перенесенные инфаркт, инсульт, онкологические и офтальмологические заболевания
- Артериальная гипертензия
- Тяжелая почечная и печеночная недостаточность
- Некоторые аутоиммунные заболевания

Взгляд с Востока



Об авторе:
Искен Качкинбаев,

пластический хирург,
отличник здравоохранения
Кыргызской Республики

Представителей монголоидной расы мудрая природа наградила уникальным строением век – ресницы направлены вниз и накрыты кожным «капюшоном», заполненным до брови жировой клетчаткой.

В древние времена такая сложная конструкция эффективно защищала глазную щель от песка, снега и яркого солнца. Теперь с этой функцией успешно справляются очки. Но веки остались прежними...



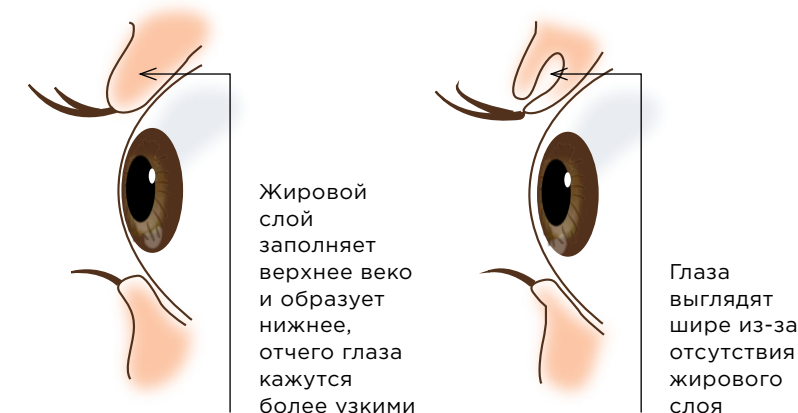
Сангапури, или, говоря научным языком, деориентирующая блефаропластика, – одна из самых востребованных операций в мире. В этом нет ничего удивительного, потому что 56% населения Земли являются обладателями азиатских век. При этом они есть не у всех монголоидов – встречаются исключения, и по наследству могут достаться от далекого предка какому-нибудь европейцу.

Общая характеристика азиатских век – большой запас жировой клетчатки в верхней и нижней периорбитальной зоне, отсутствие характерной для европейцев складки над глазом и частично (обычно более чем на 50%) прикрытые кожей ресницы. Взгляд из-за этого немного хмурый и тяжелый.

Однако не все представители монголоидной расы на одно лицо, глаза у всех разные. Мне удалось выделить пять основных типов век. Эта классификация признана сегодня и в России, и в республиках бывшего СССР. В зависимости от вида следует применять разные операционные техники для достижения максимального результата.



Отличие азиатского и европейского века



КСТАТИ

Одним из самых популярных товаров на азиатских бьюти-рынках является клей для век. Его наносят с помощью маленького шпателя в 7–10 мм от линии роста ресниц и формируют складку. Эффект временный – до первого умывания. Есть и другой косметический «гаджет» – силиконовые наклейки, которые фиксируют кожу, не давая ей нависать на ресницы. К сожалению, они заметны, и чтобы их



скрыть, приходится наносить тени по всей поверхности подвижного века. Еще одно ухищрение, на которое идут представительницы прекрасного пола с азиатскими глазами, – подкручивание ресниц. Их как бы вытягивают наружу. Увы, эффект крайне недолговременный, а сама процедура может способствовать выпадению ресниц. В общем, косметическая индустрия пока не придумала альтернативы блефаропластике. И потому операция пользуется все большим спросом, в том числе у совсем молодых женщин.



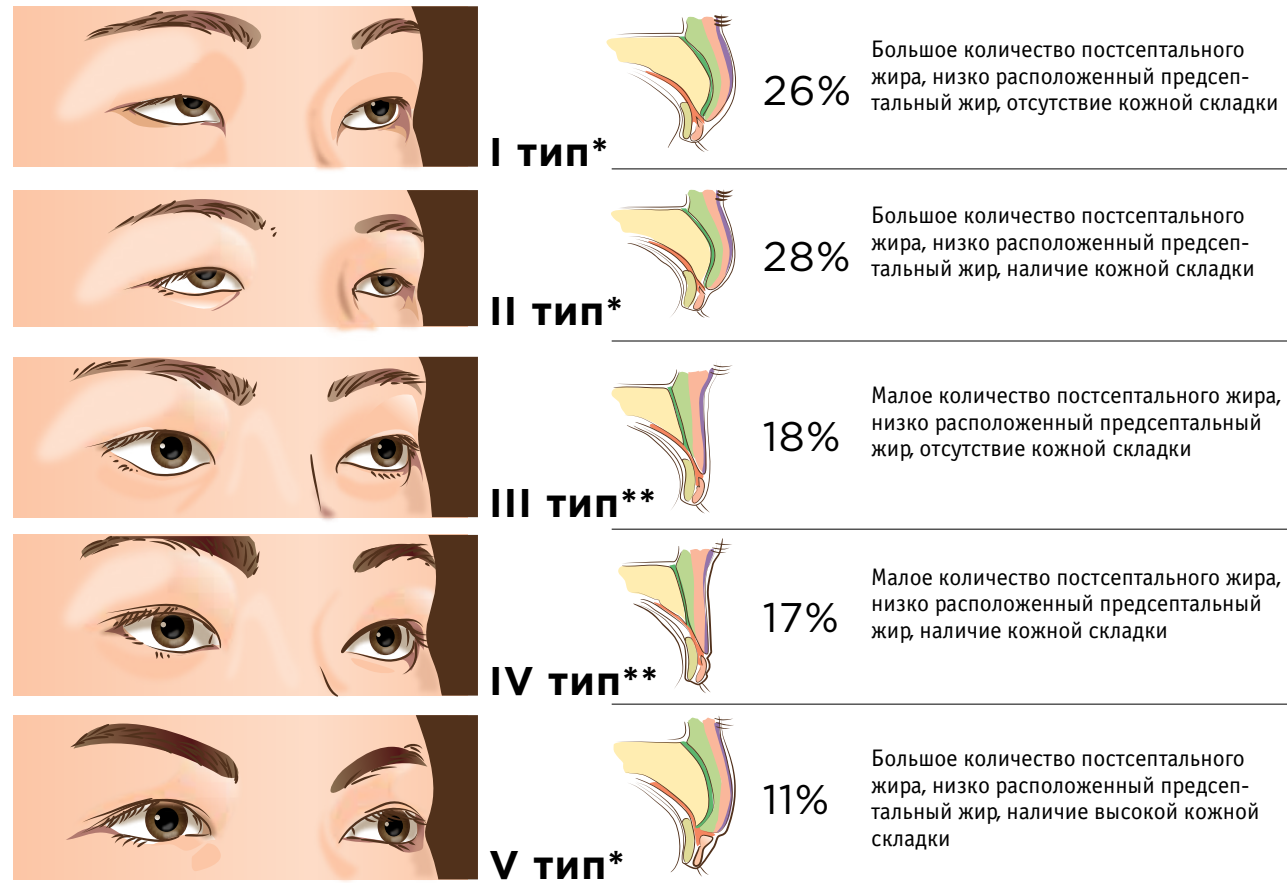
ЛУЧШЕ НЕ ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ

В первую очередь следует сказать, что европеизация век создана вовсе не для того, чтобы лишить азиатское лицо характерных черт. Мы не пытаемся увеличить глаза или изменить разрез. Речь идет всего-навсего об удалении грыж и формировании кожной складки на верхнем веке. Для чего? Таким образом мы открываем ресницы от корня, позволяя им смотреть не вниз, а вверх. Это красиво.

К тому же женщинам с типично монголоидными глазами неудобно накладывать макияж – тушь для ресниц отпечатывается на веке, нет «площадки», которую обычно покрывают тенями.

Но блефаропластика решает не только эстетические задачи. Азиатское верхнее веко заполнено жировой клетчаткой, оно тяжелое, склонно к отекам, поэтому кожа с возрастом

Классификация типов азиатских век по сагиттальному срезу



* Этому типу подходит открытая блефаропластика.

** Этому типу подходит закрытая блефаропластика.

растягивается и провисает сверху и по бокам. Образуются своего рода шоры, которые сильно сужают угол обзора. Скрытая от света, сетчатка работает не полностью, глаза все время приходится напрягать, они устают, зрение портится. И старение периорбитальной зоны у лиц монголоидной расы начинается немного раньше, чем у всех остальных. Поэтому даже мужчинам можно рекомендовать обратиться к пластическому хирургу, если верхнее нависающее веко мешает видеть.

МАЛОЙ КРОВЬЮ

Достаточно часто приходится слышать, что сангапури – очень травматичная операция, потому что без разрезов и удаления большого количества ткани никак не обойтись. Это не так. Даже

классическая блефаропластика с иссечением кожи, части мышц и жировой клетчатки достаточно щадящая. Сейчас в распоряжении хирургов хорошие коагуляторы, современные лазеры, отличные инструменты, и благодаря правильно выбранной технике можно существенно сократить срок реабилитации. Послеоперационный период характеризуется, как правило, умеренным отеком и кровоизлияниями по линиям шва. Если хирург использовал не саморассасывающиеся нити, то шовный материал удаляют на 5-е сутки. Общий восстановительный период не превышает 14 дней, и по истечении этого срока никто не заметит

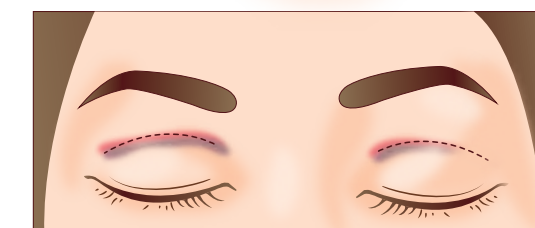
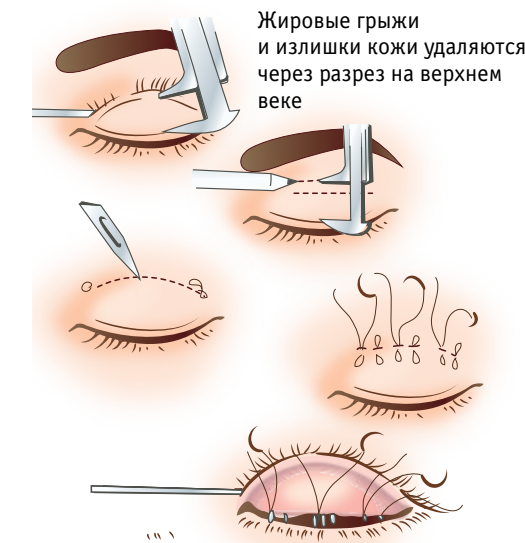
В зависимости от вида азиатских век следует применять разные операционные техники для достижения оптимального результата

следов оперативного вмешательства, зато все обратят внимание на красивые глаза.

В ряде случаев для коррекции азиатского века с успехом можно применять и закрытую блефаропластику, подразумевающую прошивание кожи, круговой мышцы и апоневроза (это широкая сухожильная пластинка). Такая операция позволяет поднять веко и сформировать высокую, как у европейцев, складку. После нее реабилитационный период длится всего несколько дней.

Современные технологии, в том числе компьютерное моделирование, позволяют врачу продемонстрировать пациенту, как будут выглядеть его глаза после операции. И это, конечно, помогает снять тревожность у многих, кто впервые обращается к пластическому хирургу. Бояться нечего, но подойти к вопросу все-таки стоит ответственно. Есть очень простое упражнение – утром, в хорошем настроении, подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе. Если все еще хочется что-то изменить в своем лице – добро пожаловать к нам!

Закрытая блефаропластика



Рубца не видно. Он очень тонкий и прячется в складке

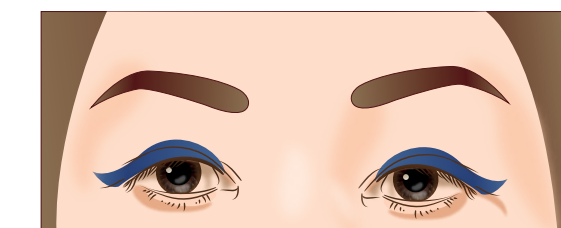
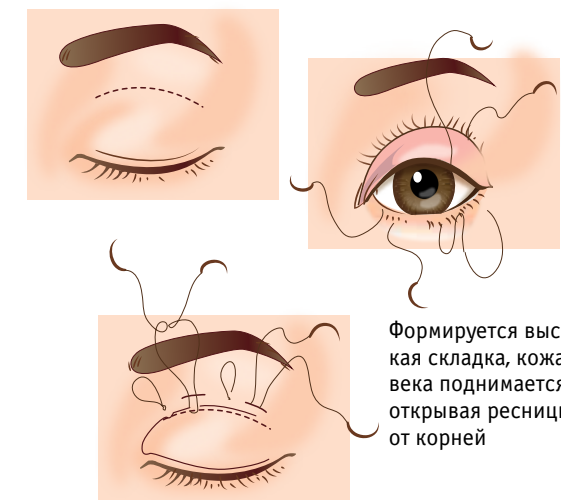
Складка складке рознь!

За высокой складочкой на верхнем веке восточные красавицы идут в косметический магазин или даже к пластическому хирургу. Но в то же самое время многие из них мечтают избавиться от другой складки, расположенной во внутреннем углу глаза, ее научное название – эпикантус.

Он особенно часто встречается и сильно выражен у народов Северной и Центральной Азии. Распространено мнение, что размер его зависит от количества жировой клетчатки в верхнем веке, но это не так. «Монгольская складка» – просто одна из индивидуальных черт.

С возрастом, когда верхнее веко опускается, эпикантус начинает закрывать часть глаза, в связи с чем иногда развивается ложное косоглазие.

Чтобы избавиться от этого дефекта, проводят операцию – эпикантопластику. Чаще всего ее совмещают с блефаропластикой.



Благодаря операции формируется не только красивая складка, но также «площадка», на которую удобно накладывать тени



Как и любая операция, блефаропластика окружена густым туманом из домыслов и стереотипов. Сквозь него трудно разглядеть и суть, и правду. Журнал «Институт» развеет этот туман, опровергнув самые стойкие мифы и рассказав о лифтинге век все самое интересное и важное

Грыжи, удаленные однажды, могут вернуться

Нет. Попрощайтесь с ними навсегда, прежде чем отправитесь в операционную. Грыжи не возвращаются, и лишний вес их появлению не способствует. Обычно хирург удаляет сразу два жировых мешочка под каждым глазом, поэтому другие грыжи уже не появятся – для них просто нет «материала».

От блефаропластики глаза часто вваливаются

Такой побочный эффект действительно возможен, но опытный хирург в состоянии его спрогнозировать и предложить пациенту не удаление жира, а его перераспределение. Это позволяет избежать провалов в носослезной борозде, на стыке между щекой и нижним веком, а также на верхнем веке. А если глаза уже впалые, поможет липофилинг – хирург заполнит пустоты жировой тканью пациента, взятой из других областей (чаще всего донорская зона – внутренняя область бедер).

Блефаропластику можно делать только раз в жизни, поэтому лучше не раньше 45 лет

Обычно люди хотят быть красивыми сегодня, а не когда-нибудь потом, после 45 лет. К тому же молодым людям крайне редко требуется классический лифтинг век, речь обычно идет об удалении грыж под и/или над глазами, и эту операцию точно не стоит откладывать. Во-первых, грыжи придают лицу утомленный вид, во-вторых, способствуют растяжению кожи. Если удалить их вовремя, классический лифтинг с иссечением тканей может потребоваться значительно позднее. К таким операциям чаще прибегают люди старше 50 лет. Блефаропластика не просто делает лицо свежее, в ряде случаев она способствует сохранению молодости кожи и глаз.

От операции кожа еще больше растягивается, эффект от нее кратковременный

Кожа растягивается. Не от блефаропластики, просто таково ее свойство. Лучше всех на эту тему высказался Шелдон Купер – герой сериала «Теория большого взрыва», он назвал гравитацию бессердечной... Впрочем, дальше следуют непечатные выражения. В общем, можно не опасаться излишнего натяжения, если операция проведена правильно. Эффект от блефаропластики сохраняется до семи лет. А если беречь кожу, правильно ухаживать за ней, то и дольше (подробнее об уходе за кожей век – на стр. 36).

От блефаропластики может испортиться зрение

Только в 0,004% случаев (всего четыре случая на сто тысяч) в результате блефаропластики может снизиться зрение. Это проявляется в первые же сутки после операции и связано с очень редкими побочными эффектами. Гораздо чаще пластика век улучшает периферическое зрение.

Напротив – эти два метода прекрасно дополняют друг друга. Просто перед консультацией у пластического хирурга не стоит делать инъекции ботулотоксинов – чем естественнее лицо, тем легче врачу разглядеть проблему и впоследствии ее устранить. А после операции ботулинотерапия – отличный способ зафиксировать и подчеркнуть достигнутый эффект.

Блефаропластика и ботулотоксины несовместимы, нужно выбрать что-то одно

Попробуйте не моргать, не рыдать и не вращать глазами, если кто-нибудь приблизит к ним вплотную скальпель. Пациент, находящийся в сознании, будет испытывать дискомфорт. А хирургу это создаст дополнительные трудности. Современный наркоз безопасен, анестезиолог в состоянии с точностью до минуты рассчитать время сна, поэтому опасаться нечего. Операцию проводят под местным наркозом только в тех случаях, когда есть медицинские противопоказания для общей анестезии.

Блефаропластика – очень простая операция, нет никакой необходимости проводить ее под общим наркозом

Эта операция не подходит мужчинам

В число операций, пользующихся наибольшим спросом у мужчин, блефаропластика действительно не входит. Представители сильного пола чаще корректируют форму подбородка, носа и ушей. Но в последние годы они все чаще интересуются лифтингом век – как верхних, из-за нависающей складки, так и нижних – из-за «мешков».

У «мужской» блефаропластики есть свои особенности. Чтобы избежать феминизации, складка верхнего века формируется чуть ниже, чем у женщин, и провисание устраняется не полностью. Лучше всего мужские глаза выглядят со слегка присобранным веком. Удаление грыж мужчинам обычно проводится трансконъюнктивально, поскольку иссечение кожи под глазами делают редко – во избежание излишнего натяжения.

Блефаропластику можно делать всем и в любом возрасте

Это все-таки операция. И к ее проведению имеется целый ряд противопоказаний, как общих, так и специфических. К последним относят любые воспаления в периорбитальной зоне, заболевания кожи в стадии обострения, декомпенсированную глаукому. Людям, недавно перенесшим онкологические заболевания, инфаркт, инсульт, операцию на глазах, следует отложить блефаропластику до полного выздоровления. Хирург может отказаться проводить лифтинг век больным артериальной гипертензией, почечной и печеночной недостаточностью, ВИЧ, некоторыми аутоиммунными заболеваниями. Противопоказанием также может служить употребление определенных видов лекарств. В любом случае перед оперативным вмешательством необходимо пройти обследование, которое включает в себя несколько видов УЗИ и анализы.

Что же касается возраста, то верхние пределы определяются только общим состоянием здоровья пациента, ведь задача пластического хирурга – сделать человека красивым, непременно сохранив при этом его здоровье. Нижняя возрастная граница – 18 лет. Пациентам, не достигшим совершеннолетия, операцию делают только в редких случаях, связанных с серьезной врожденной или приобретенной патологией.

Синяки от блефаропластики проходят очень долго, операцию нужно делать в отпуске

Все, безусловно, зависит от сложности операции. Если речь идет об одновременном лифтинге век, лба и щек, гематомы действительно могут держаться до двух недель. Но в большинстве случаев следы операции малозаметны уже через 5–7 дней. При трансконъюнктивальной блефаропластике синяков часто не бывает вообще. Но первые несколько дней нужно постоянно носить специальные пластыри, поэтому сразу из клиники на бал поехать не получится. Впрочем, отпуск и блефаропластика – отличная пара. Почему бы не отправиться, например, в Геленджик (см. стр. 52).



Судьба челоВЕКА



Как красивые глаза могут изменить жизнь, да еще дважды, – рассказывает пациентка Института пластической хирургии и косметологии Ирина.

Все началось с послеродовой депрессии. В поисках путей к психическому благополучию я набрела на мастера по тату. Он изобразил на моем затылке прекрасную лилию. Волосы закрывали картинку. Пришлось их очень коротко отрезать. Стало намного легче, но сердце все еще требовало перемен.

Выбор пал на глаза. «Мешки», да еще такие увесистые, с синевой, были со мной, кажется, с раннего детства. На всех старых фото-



графиях я выгляжу уставшей и злой. О том, что проблема вовсе не в лишнем весе (это еще один мой верный спутник), я узнала совершенно случайно по телевизору. В жизни домохозяйки есть свои плюсы.

СРОЧНО НУЖЕН ВРАЧ!

На консультацию в Институт пластической хирургии и косметологии меня записали через четыре дня. За это время я выслушала сотни дурацких советов и абсурдных предостережений. Мне обещали последовательно: уродливые шрамы, кривые глаза, выпадение ресниц навсегда, постоянное слезотечение, слепоту. Где были все эти люди, когда я собиралась рожать? Вот тогда меня следовало предупредить о всевозможных ужасах!

При встрече я задала хирургу вопрос: не испугается ли ребенок, когда я приду домой из клиники? Он ответил, что я похорошею уже на операционном столе. И в любом случае жить с «мешками» намного страшнее, чем их удалять. Я согласилась и больше ни о чем не спрашивала. Позднее узнала, что большинство пациентов очень подробно обсуждают с врачами ход операции. Этот доктор явно был прекрасным



Операция и наркоз – это, кажется, страшно? НЕТ! Сухая мелочь по сравнению с мучениями, которые испытываешь, пытаясь ежедневно замазывать синяки и мешки под глазами. Сбросить этот груз с лица – выбор за вами, красавицы!

психологом – не стал рассказывать мне, что и как будет происходить, потому что видел: мне нужны не ответы, а руководство к действию.

Через два месяца в назначенный день я приехала в Институт на операцию с кучей бумаг – это были результаты анализов и УЗИ. Бодрая и с верой в лучшее. Хотя наркоза все-таки побаивалась и поэтому с особым трепетом ожидала анестезиолога. Он пришел примерно за час до операции, спросил об аллергии, перенесенных заболеваниях и хирургических вмешательствах, а потом выслушал, улыбаясь, мой сбивчивый монолог о сиротке-сыне. «Вы нервничали и не выспались?» – спросил он. «Нет, – говорю, – спала крепко. Это все «мешки» под глазами». «Ну вот видите, никакого повода для беспокойства, и в глубине души вы это знаете. Анализы отличные, препараты у нас самые современные, проснетесь бодрая, счастливая. И без «мешков».

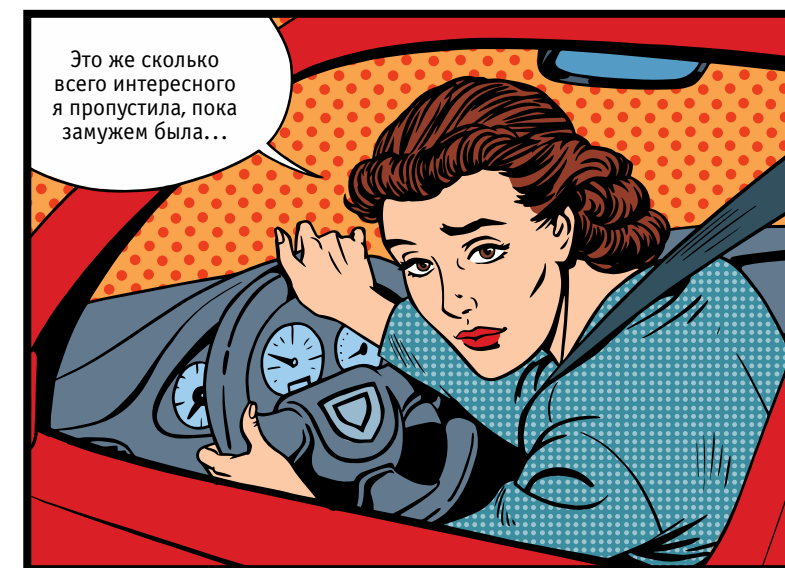
Препараты для наркоза вводили в вену. Я почувствовала легкую горечь во рту и уснула. Через мгновение услышала свое имя, увидела врачей – они спросили, как я себя чувствую, сколько пальцев вижу и когда родилась. Мы еще какое-то время поболтали о детях, а потом я снова уснула. В следующий раз очнулась уже в палате – меня

разбудил анестезиолог. Надо сказать, выпалась я отлично! Еще часок-другой вздремнула бы, но мне не терпелось посмотреть на себя. Выпила чаю и пошла к зеркалу. Ничего особенного там не увидела: телесного цвета пластыри на нижнем веке, никаких синяков, отеков, крови. Чувствовала я себя прекрасно, небольшой дискомфорт в глазах ощущала первые несколько часов. На следующий день после осмотра у врача отправилась домой – за рулем. Самым ужасным воспоминанием о том дне стала жажда: пить нельзя с утра и до операции.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, Я ОЧЕНЬ КРАСИВАЯ

Следующие три дня я послушно промывала глаза, капала «искусственную слезу» и что-то противовоспалительное. Спала на спине, чтобы не навредить своим новым векам, это было тяжело с непривычки. В остальном – обычная жизнь: ходила на прогулки с сыном, делала покупки, даже с подругой встретилась.

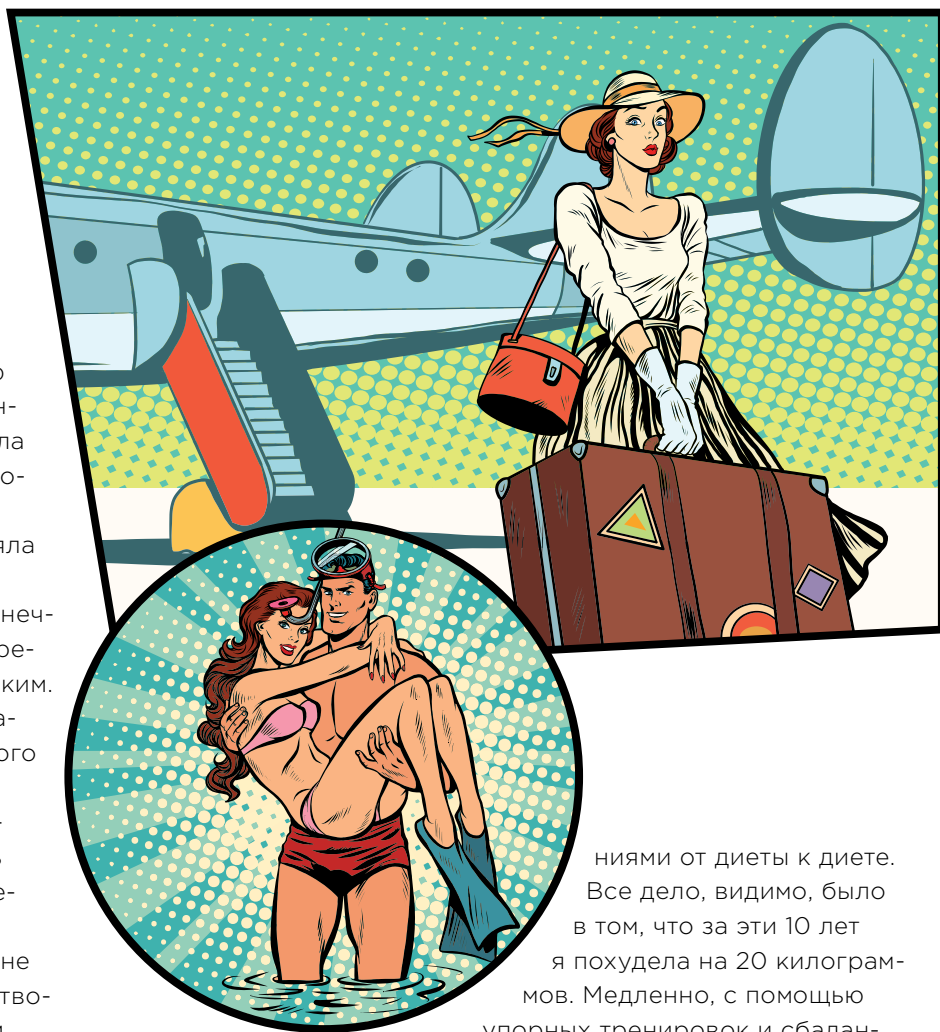
Когда на четвертые сутки врач снял пластыри, я кинулась к зеркалу и... замерла. На меня смотрело очень красивое лицо. Мое собственное, но необъяснимо прекрасное. О том, как это повлияло на мою самооценку, наверное, не стоит говорить. Я чувствовала себя превосходно, во сто крат



прибавилось любви к жизни, к сыну и мужу. С последним, правда, взаимности не получилось. Через полгода он ушел к другой. Но выбрать лучшее время было просто невозможно! Полная сил, уверенная в себе, по-женски злая я развила бурную деятельность: наняла двух посменных нянь годовалому сыну, вызвала маму из Питера, чтобы контролировала их, обзвонила коллег, нашла с их помощью работу и тут же взяла три проекта.

Следующие 10 лет я была бесконечно счастлива. Мой ребенок рос прекрасным – здоровым, умным и чутким. Я проводила много времени на работе, ходила на курсы иностранного языка, на танцы и фитнес. У меня было море поклонников, один потрясающий роман, который очень вовремя закончился, море путешествий и радости.

А потом я вдруг осознала, что мне уже 40 лет, и неожиданно почувствовала себя старой. О, это был всем кризисам кризис! С легкими паническими атаками по утрам, жуткой тоской, необъяснимыми сожалениями и мета-



ниями от диеты к диете. Все дело, видимо, было в том, что за эти 10 лет я похудела на 20 килограммов. Медленно, с помощью упорных тренировок и сбалансированного питания. Мое тело выглядело прекрасно, но вот лицо... Оно, как чуть подтаявшая маска из воска, немного «потекло» вниз.

Я снова позвонила в Институт. Он недавно открылся после реконструкции. Пришла на консультацию и услышала: «Блефаропластика верхних и нижних век с лифтингом средней зоны лица. Будете как новенькая».

НОВЕНЬКАЯ

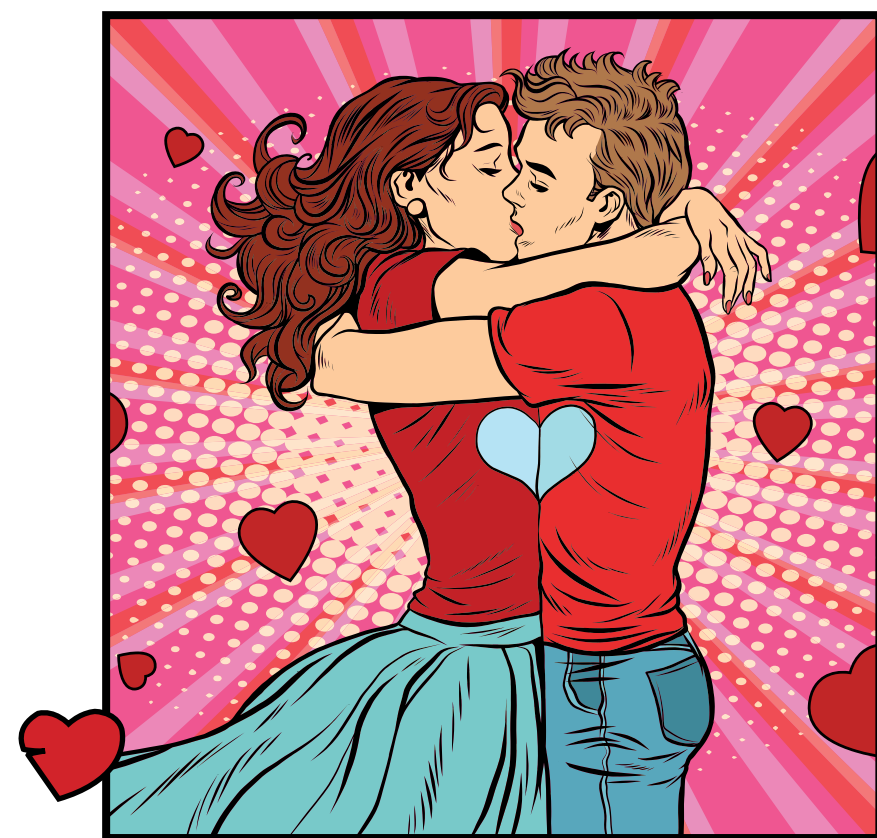
Снова анализы – на этот раз прямо в Институте. Очень удобно. Работы-то за 10 лет у меня прибавилось. Я уже не боялась наркоза и спокойно уснула. Момент пробуждения помню хорошо. Врач помахал мне рукой, поцелкал пальцами, потом наложил на лицо тяжелую холодную маску. Это было так приятно!

Из клиники на следующий день меня забрала подруга. На этот раз совсем без синяков и отеков не обошлось.



Я очень хотела, но не могла смеяться: было больно. Следующие две недели я, за исключением одного визита к врачу, не выходила даже на лестничную клетку: всю работу делала дома и не хотела показываться никому. Готовилась явить миру красоту. Капала в глаза из двух разных бутылочек, мазалась кремами от синяков, пила антибиотик и ибупрофен. На 24 декабря – ровно через 20 дней – я назначила встречу по работе с очень важным клиентом. Думала, что все заживет. Но под левым глазом все еще оставался небольшой синяк. Ну, не зря я художник! Нарисовала второй такой же и поехала. Рубцов уже не было видно – тонкие, немного розоватые, они прятались под ресницами и в складке века.

Москва, пробка, город готовится встречать новый, 2017 год. Через открытое окно машины слышу, как кто-то свистит, кричит, но не обращаю внимания. Зря. Подбегает запыхавшийся человек и говорит: «Мадемуазель!» – вот прямо так! «Я стилист. И увидел ваш макияж. Он очень необычный и чрезвычайно вам к лицу!» Чрезвычайно,



понимаете? «Позвольте мне вас сфотографировать? Я работаю сейчас в одном проекте, это спектакль...»

В общем, теперь я не архитектор. Работаю в театре – делаю декорации. И, между прочим, я наконец мадам.

А если бы я решила перенести встречу и дожидаться того дня, когда следов от операции совсем не останется?..



Красивая кожа – ровная, упругая, без пигментных пятен, рубцов и воспалений – украшение, с которым не сравнятся никакие драгоценности. В современной косметологии используется целый арсенал средств по уходу за лицом и областью декольте, и значительная их часть – различные пилинги.

Семь бед – один ответ: **ПИЛИНГИ**

В былые времена пилингом называли в основном механическое отшелушивание. Сегодня под этим понятием объединено множество разных средств и методов, но это всегда тщательно контролируемое повреждение нескольких слоев эпидермиса, а иногда и дермы. Врач наносит коже «травму», стимулируя таким образом ее восстановление: рост новых клеток, выработку коллагена и эластина. В результате она становится более гладкой, однородной, исчезают покраснения, следы от воспалений и пигментные пятна. С помощью некоторых видов пилингов в комплексе с медицинской терапией успешно лечатся серьезные заболевания, в том числе себорея и угревая сыпь.

Пилинги бывают лазерными, химическими и механическими – у каждого свои особенности. Но все они могут быть поверхностными, срединными и глубокими.

БЕРЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Чем глубже пилинг, тем сильнее «повреждение», а значит, дольше период восстановления, шире список возможных побочных эффектов и противопоказаний. Но верно также и то, что возможности поверхностных пилингов ограничены. С их помощью можно тщательно очистить кожу, устранить небольшие морщины, незначительные покраснения и точечные воспаления, сделать менее заметными неглубокие пигментные пятна, придать коже тонус и цвет. Такие процедуры пользуются спросом в основном у пациентов в возрасте до 40 лет без выраженных признаков старения. Они также являются инструментом текущего, то есть регулярного ухода. Проводятся обычно курсами – по 2-4 процедуры за 1,5-2 месяца. Эффект, в зависимости от состояния кожи пациента и образа жизни, держится от нескольких месяцев до года. Какой именно выбрать – лазерный,

химический или механический, подскажет врач. Многие косметологи специализируются на каком-то определенном виде пилингов и именно с их помощью добиваются прекрасных результатов.

Специальной подготовки к проведению поверхностных процедур обычно не требуется, как и специального ухода после. На очень чувствительной коже в течение 1-2 дней может оставаться покраснение, шелушение, и в этот период рекомендуется использовать легкие, но хорошо увлажняющие косметические средства.

Поверхностные пилинги

Подготовка: **не требуется**

Область применения – периорбитальная зона, лицо, шея, зона декольте, кисти рук

Период восстановления – от нескольких часов до двух суток

ПРАВДА – ПОСЕРЕДИНЕ

Срединные пилинги – процедура уже более серьезная. Они позволяют бороться с выраженными признаками старения, пигментными пятнами – как возрастными, так и «солнечными», в том числе с веснушками и мелазмой. Часто используются для лечения угревой сыпи, акне, себореи, кератоза и других кожных недугов. Поскольку воздействие может быть достаточно глубоким, улучшения заметны уже после первой процедуры. Эффект от курса срединных пилингов при должном уходе держится до года. Восстановительный период длится 5-7 дней. В некоторых случаях на третьи-четвертые сутки может наблюдаться шелушение. Это часть нормального процесса регенерации. В этот период очень важно дать клеткам достаточно влаги с помощью салонных и домашних средств. Для более выраженного эффекта оздоровления кожи после завершения курса пилингов рекомендуется провести несколько

сеансов мезотерапии с различными витаминными коктейлями и аминокислотами.

Иногда имеет смысл подготовиться: за 2-3 недели перейти на косметику с ретиноидами. Они хорошо зарекомендовали себя и активно используются в средствах салонного и домашнего ухода. Предпилиговые процедуры выравнивают эпидермис и истончают роговой слой. Это помогает кислотам проникнуть на более или менее одинаковую глубину. Таким образом снижается риск гиперпигментации.

КСТАТИ

Длительное воспаление, например при акне, существенно снижает регенеративные и защитные ресурсы кожи. Это может повлечь за собой рубцы, гипо- и гиперпигментацию. Поэтому людям с проблемной кожей обращаться к косметологам необходимо не столько для достижения сиюминутного результата, сколько для поддержания здоровья и внешнего вида в будущем. Им рекомендованы курсовые процедуры, причем в комплексе с терапией, назначенной дерматологом, эндокринологом, диетологом.

Борьба с пигментацией – очень важная и едва ли не наиболее востребованная функция срединных пилингов. Процедуры способны значительно уменьшить, а иногда и вовсе устранить солнечные лентиго, возрастные и посттравматические пятна, в том числе маленькие, но достаточно глубокие следы от угрей. Однако нужно помнить, что пигментация бывает разная: эпидермальная, то есть относительно поверхностная, и дермальная – более глубокая. И если первая лечится с помощью пилингов очень успешно и довольно быстро, то вторая часто требует нескольких процедур, и не самых щадящих. При этом чем глубже



Об авторе:
Евгений Макаров,
кандидат медицинских наук,
заведующий VIP-отделением
косметологии

ВАЖНО

ПРАВДА И НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ!

Самая главная часть подготовки к любому пилингу – консультация с врачом-косметологом. Нужно рассказать ему все о себе и своей коже: о хронических заболеваниях, аллергии, препаратах, которые вы принимаете, и образе жизни, который ведете. Как часто вы бываете на солнце? Не собираетесь ли в ближайшее время к теплему морю? После пилингов во избежание образования пигментных пятен лучше воздерживаться от загара на протяжении месяца-двух, а если процедура была агрессивная, может потребоваться и три-четыре. В любом случае долгое время нужно ежедневно применять косметику с высокими факторами SPF. Причем обновлять ее нужно несколько раз в день. И конечно, с особенной осторожностью следует проводить отшелушивающие процедуры тем, кто страдает аллергией на лосьоны и спреи от солнца.

Если у вас случаются рецидивы простого герпеса – появляются язвочки на губах и щеках, также следует сказать об этом врачу. Скорее всего, он назначит профилактический курс специальных препаратов – например, ацикловира, чтобы предотвратить развитие острой фазы заболевания в восстановительный период. Любое воспаление также чревато появлением пигментных пятен.

Несмотря на то что большинство пилингов относятся к разряду малоинвазивных процедур, существует достаточно много противопоказаний для их проведения. К ним относятся, например, экзема и псориаз, а также наличие множества пигментных невусов в зоне, которую вы хотите подвергнуть воздействию. Беременность, эпилепсия, онкологические заболевания также могут служить противопоказаниями. Но врач всегда сможет подобрать процедуру, которая подойдет именно вам.

пилинг, тем выше риск образования новых пигментных пятен. Поэтому очень важно обратиться к профессиональному косметологу с большим опытом – только он сможет подобрать подходящую терапию, исходя из индивидуальных особенностей кожи пациента, его анамнеза и пожеланий.

Один из самых распространенных вопросов: за счет чего при пилинге достигается эффект омоложения? Как уже сказано выше, травмированная кожа начинает активно регенерировать, а это напрямую связано с процессами выработки коллагена, эластина, появлением новых клеток. Таким образом улучшается качество кожи, ее структура восстанавливается, она становится ровной, плотной и однородной.

Срединные пилинги

Подготовка: **по показаниям – курс предпилингового ухода с ретиноидами за 2–3 недели**
Область применения – **лицо, зона декольте, плечи, кисти рук**
Период восстановления – **5–7 дней**

В ЧЕМ СИЛА?

Глубокие пилинги оказывают на кожу сильное действие, поэтому побочных эффектов у них достаточно много. Прибегать к ним нужно только в случае крайней необходимости, например, если на лице есть очень заметный рубец, который по какой-то причине не удастся иссечь, глубокие морщины или заломы. Каждый случай рассматривается индивидуально. Часто имеет смысл провести курс щадящих процедур. Потребуется больше времени, но лечение и реабилитация будут значительно мягче, а эффект – не хуже. Сила современной косметологии – в разумном и умеренном подходе ко всему. Косметологи прежде всего руководствуются принципом «не навреди».

Глубокие пилинги

Подготовка: **по показаниям врача**
Область применения – **лицо**
Период восстановления – **14 дней, полное восстановление – до 2 месяцев**

ПРОСТАЯ МЕХАНИКА

Самый доступный и простой пилинг – механический. В Институте используется аппарат IONTO-SKIN Abrasion Comfort. Принцип его действия достаточно прост: под большим давлением на кожу наносят микрокристаллы, которые «разбивают» верхний роговой слой, способствуя его отшелушиванию. За счет механического воздействия на кожу и микротравм усиливаются обменные процессы, в том числе выработка коллагена. В итоге получается ровная красивая кожа, гладкая, плотная, сияющая, со здоровым румянцем. Такая процедура – микро-дермабразия – очень щадящая и подходит любому типу кожи. Однако ее следует проводить с осторожностью, если на лице имеются очаги воспаления. Есть научные исследования, свидетельствующие о том, что механическое воздействие может усугубить процесс.

Еще одна процедура – газожидкостный пилинг, для него используется аппарат Jet Peel. С помощью специальной насадки кожу обрабатывают сверхзвуковым потоком микронизированного кислорода, чтобы очистить ее и разгладить мелкие морщинки. Процедура очень мягкая, подходит любому типу кожи, в том числе жирной. Удаление глубоких пигментных пятен с помощью таких поверхностных пилингов невозможно, но небольшие веснушки удастся сделать менее заметными.

КСТАТИ

К механическим пилингам также относят броссаж – аппаратный или щеточный; гоммаж – это специальная маска, которая «скатывается» с кожи

вместе с загрязнениями и отмершими клетками; а также различные скрабы. Все эти процедуры сравнительно поверхностные.

КИСЛАЯ СРЕДА

Химические пилинги – это очень широкий спектр пилингов с различными кислотами. Какую именно применять и в какой концентрации – решит врач в зависимости от индивидуальных особенностей кожи пациента.

Для легких поверхностных процедур в пределах рогового слоя используют, как правило, альфа-гидроксидные кислоты: гликолевую, салициловую, ретиноиды, трихлоруксусную кислоту в низкой

концентрации. Они разрушают связи между ороговевшими клетками, способствуя отшелушиванию верхнего слоя. Эффективны в отношении первых морщин, делают менее заметными пигментные пятна, в том числе мелазму. На восстановление потребуется до трех дней.

Срединные химические пилинги выполняются трихлоруксусной кислотой 35%, раствором Джесснера (смесь салициловой, молочной кислот и резорцина), концентрированной салициловой кислотой и так далее. В зависимости от поставленных задач, воздействие может быть достаточно сильным.

Гликолевая и салициловая кислоты способны довольно глубоко

ВАЖНО

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Поверхностные и срединные пилинги, как правило, проходят без побочных эффектов. Воспаления, инфекции, рубцы и новые пигментные пятна относятся к достаточно редким осложнениям. Лучший способ избежать их – обратиться к профессиональному и внимательному врачу, который сможет правильно подобрать способ, глубину воздействия и продолжительность курса.

Риск нежелательных реакций повышается у пациентов с сильными нарушениями пигментации, смуглой кожей, у склонных к образованию келоидных рубцов и тех, кто вынужден много времени проводить на солнце.

ПОВЕРХНОСТНЫЙ ПИЛИНГ**СРЕДИННЫЙ/ГЛУБОКИЙ ПИЛИНГ**

проникать в эпидермис даже в малых концентрациях, поэтому их все чаще используют для борьбы с выраженными морщинами, рубцами и пигментными пятнами. Салициловые пилинги к тому же приостанавливают выработку меланина – вещества, которое отвечает за окрас кожного покрова, и таким образом снижают риск возникновения пигментных пятен.

Достаточно популярен ретиноевый пилинг – его еще называют желтым из-за специфической способности окрашивать кожу в яркий цвет. Применяется он в виде маски, обладает выраженным отшелушивающим действием, нормализует выработку кожного сала, способствуя таким образом устранению комедонов, усиливает синтез гиалуроновой кислоты, эластина, коллагена.

Глубокие химические пилинги обычно содержат в составе фенол. Они очень агрессивны, имеют множество противопоказаний и побочных эффектов, поэтому в нашем Институте мы такие не применяем. Курсы процедур с современными кислотами, например с липогидрокислотами, способны оказывать на кожу аналогичное лечебное воздействие, но при этом являются значительно менее травматичными. С их помощью успешно борются и с высыпаниями при акне, и с другими серьезными заболеваниями, и с выраженным фотостарением.

КСТАТИ

Химический пилинг использовался еще в Древнем Египте – за 1,5 тысячи лет до нашей эры. Чтобы сделать кожу нежной и чистой, женщины наносили на нее кислое молоко. В Древнем Риме для этого применяли виноградный жмых.

В ЛУЧАХ МОЛОДОСТИ

Лазерные пилинги – самые дорогие, но вместе с тем и наиболее востребованные. Вообще, существует очень много типов лазеров, в том числе для эпиляции, удаления

татуировок и новообразований. Они отличаются друг от друга длиной волны, частотой импульса и многими другими параметрами. Для пилингов используются фракционные. Они способны воздействовать на определенные ткани, не повреждая соседние и не подвергая кожу слишком сильному нагреванию. Так что, вопреки распространенному мнению, лазерные пилинги – безопасная и в целом щадящая процедура.

При легких пилингах – эрбиевых – луч проникает вглубь кожи всего на 1,5 мм. Серьезных проблем таким образом не решишь, зато можно воздействовать на деликатные зоны. Мы используем аппарат Fraxel Re:Store, который хорошо знаком многим пациентам. Курс состоит из 3–4 процедур с интервалом раз в месяц. Эффект сохраняется 1–2 года, затем пилинги нужно повторять. В результате кожа очищается, поры сужаются, исчезают комедоны, мелкие морщинки. Врач может контролировать процесс лечения, воздействуя только на те ткани, которые необходимо обновить. Реабилитация при таких процедурах длится всего 2–3 дня, что позволяет не нарушать привычный образ жизни.

Более глубокое воздействие оказывают углекислотные лазеры с короткими импульсами. В институте применяют аппараты Fraxel Re:Pair, LUMENIS UltraPulse, DEKA SmartXide DOT2. Это самый востребованный вид пилингов, потому что он позволяет решить множество проблем сразу: высыпания и воспаления, неоднородный и тусклый цвет кожи, загрязненные расширенные поры, заметные признаки старения, включая небольшой птоз нижней трети лица. Когда кожа восстановится, очень полезно провести курс увлажняющих и питающих процедур – масками, уколами, кремами и гелями. Такие пилинги пользуются спросом, как правило, у людей старше сорока – до этого возраста хватает возможностей Fraxel Re:Store.



Тонкая работа

При проведении отшелушивающих процедур чрезвычайно важно использовать качественную современную косметику. FEMEGYL представляет целую линейку средств для пилингового и постпилингового ухода в кабинете косметолога и дома. Все они рекомендованы пациентам с поставленными.

ДЕЛИКАТНЫЙ ПИЛИНГ С АЗЕЛОГЕРМАНИЕМ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

Запатентованный германий-органический комплекс (20% азелогермания, гиалуроновая кислота) не раздражает и не травмирует кожу, мягко очищает ее от ороговевших клеток, способствуя обновлению и омоложению. Улучшает обменные процессы в тканях.

Применение: оставить на 5–10 минут на чистой сухой коже, смыть теплой водой, нанести крем или маску. После пилинга можно не избегать солнца, но необходимо использовать средства защиты с фактором не ниже 50.



Косметика FEMEGYL: гарантия качества от Института пластической хирургии и косметологии и компании «ДИАРСИ»

ПИЛИНГ С МОЛОЧНОЙ КИСЛОТОЙ (15 ИЛИ 30%)
Оказывает отшелушивающее действие, подтягивает, увлажняет кожу и придает ей сияние. Стимулирует синтез коллагена, улучшает микроциркуляцию в тканях. Содержит в составе высококачественную молочную кислоту.

Применение: оставить на 5–10 минут на очищенной сухой коже (исключая зону вокруг глаз), смыть теплой водой, нанести крем или маску. Использовать средства SPF. Не применять в период обострения кожных заболеваний, во время пребывания на активном солнце.



ИНТЕНСИВНАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Идеально подходит для постпилингового ухода – в период, когда кожа уже восстановилась снаружи. Интенсивно питает, смягчает и увлажняет кожу, восстанавливает ее защитные свойства. Содержит ферментированное оливковое масло, высококонцентрированный экстракт североморской ламинарии, ксилит, масло арганы и витамин B5 (пантенол).

Применение: нанести густым слоем на слегка увлажненную кожу лица, шеи и зоны декольте массирующими движениями до полного впитывания. Через 15 минут смыть теплой водой. Можно применять в комбинации с кремами и другими косметическими средствами.



ДЕЛИКАТНЫЙ ПИЛИНГ С ЛАКТОГЕРМАНИЕМ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

В состав этого пилинга входит уникальный запатентованный германий-органический комплекс (24%) с гиалуроновой кислотой, который способствует деликатному отшелушиванию ороговевших клеток. Улучшает микроциркуляцию, восстанавливает кожу. Поскольку пилинг оказывает очень мягкое воздействие, его можно применять даже в солнечный период, но необходимо при этом использовать косметику с SPF не ниже 50, регулярно обновляя ее в течение дня.

Применение: нанести на чистую сухую кожу, исключая зону вокруг глаз, оставить на 5–10 минут – в зависимости от рекомендаций врача, смыть теплой водой.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА, ШЕИ И ЗОНЫ ДЕКОЛЬТЕ

Легкий по текстуре, богатый маслами и витаминами крем активно восстанавливает и питает кожу. Содержит масло арганы, ши, аллантоин, витамины A, E, F, пальмитоил трипептид-38 – вещество, способствующее заживлению ран.

Применение: наносить на чистую сухую кожу 2 раза в день, утром и вечером (за 1,5 часа до сна).



ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ И КОЛЛАГЕНОМ

Основа из чистого хлопка пропитана уникальным коктейлем из низко- и высокомолекулярной гиалуроновой кислоты, коллагена, экстрактов лечебных растений, витаминов и питательных веществ. Прекрасно увлажняет кожу, обладает выраженным лифтинг-эффектом, прекрасно

подходит для ухода за кожей после пилингов. Маска полностью закрывает лицо и имеет специальные лепестки для кожи вокруг глаз.

Применение: на хорошо очищенную кожу наложить маску и тщательно разгладить. Не применять в случае раздражения и воспаления. Через 15 минут снять маску, промокнуть лицо салфеткой и в случае необходимости дополнительно нанести ежедневный увлажняющий крем.



Теория улыбки

Идеальная улыбка редко бывает даром природы, обычно в нее вложено много труда и денег. С помощью стоматолога-эстетиста можно исправить прикус, восстановить, выровнять и отбелить зубы.



Об авторе:
Эльвира Хасянова,

старший врач
стоматологического
отделения, стоматолог-
хирург-пародонтолог

В 2009 году ученые из Wayne University в Детройте провели интересное исследование. Они изучили архивы национальной бейсбольной ассоциации и нашли множество старых фотографий. Игроков, запечатленных на снимках, разделили на несколько групп – в зависимости от того, насколько широко они улыбаются. А потом сравнили продолжительность их жизни. Выяснилось, что улыбчивые

бейсболисты жили в среднем на семь лет дольше хмурых, причем чем шире были улыбки, тем длиннее жизнь. Так что улыбаться крайне полезно. К тому же счастливым на вид людям окружающие доверяют охотнее, чем всем остальным, на целых 10%. Это показало уже другое исследование – его провел Йорн Шарлеманн из University of Sussex.

Чтобы улыбаться беззаботно, необходимы красивые зубы: здоровые, ровные и белые.

Идеальная улыбка

Средняя линия верхних передних зубов расположена строго посередине лица

При полном смыкании зубов верхние расположены четко над нижними – резцы над резцами, премоляры над премолярами и так далее

Линия перехода десны в зубы ровная и гладкая

Края нижних зубов повторяют линию нижней губы



КСТАТИ

Зубы у человека очень прочные и просто так не ломаются. Если скол появился не в результате травмы, причиной, скорее всего, послужила скрытая кариозная полость, хронический пульпит или периодонтит. Если сколов несколько, нужно искать причину внутри организма. Придется пройти осмотр у терапевта и сдать анализы на уровень белка, содержание кальция, фосфора, витамина D3. Кроме того, следует обратиться к эндокринологу и диетологу – многие заболевания и синдромы вызывают хрупкость костей и зубов. Еще зубы стираются и могут крошиться при бруксизме – привычке скрежетать зубами. Эту проблему поможет решить невролог.



Все стоматологи в Институте пластической хирургии и косметологии – специалисты в области эстетической медицины. Они не просто лечат зубы, а создают совершенные улыбки.

Восстановление

Путь к открытой жизнерадостной улыбке начинается с терапевтического лечения зубов. Стоматолога следует посещать не реже одного раза в год, а курильщикам, людям с хроническими заболеваниями полости рта и сахарным диабетом – раз в шесть месяцев. При этом любой скол, даже очень маленький, – повод нанести дантисту внеочередной визит. И лучше его не откладывать, потому что зуб, скорее всего, продолжит крошиться, к тому же может начаться кариес.

Самые незначительные сколы и трещины можно заполировать и покрыть специальным гелем, для более серьезных повреждений потребуется пломбировочный материал. Современные пломбы подбираются точно

в цвет эмали, поэтому их невозможно разглядеть – зубы будут выглядеть естественно и красиво.

Реконструкция сильно поврежденных зубов проводится с помощью коронок и виниров. Последние обычно устанавливают на передние зубы, и это позволяет заодно скрыть дистопию – неправильное расположение резцов, клыков и премоляров. Собственно, именно винирам и их изобретателю – стоматологу Чарльзу Пинкису – мир обязан модой на голливудскую улыбку. Тонкие фарфоровые пластинки, которые выполняют по индивидуальному заказу, закрывают зубы, делая их белоснежными. Винирами из всех сил улыбаются нам с экранов и обложек самые богатые и знаменитые.

HI-TECH



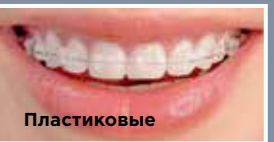
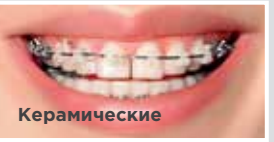
Самая последняя версия немецкой системы CAD/CAM – CEREC 3 позволяет восстанавливать даже сильно разрушенные зубы. И гораздо лучше, чем с помощью пломб и коронок.

Коррекция прикуса

Любая брекет-система – это несъемный ортодонтический аппарат, состоящий из ряда скобок, которые крепятся к каждому зубу при помощи специального клея, обогащенного фтором. Скобы соединяются между собой силовой дугой – она помогает сформировать идеальный зубной ряд.

Чаще всего брекеты устанавливают на передней поверхности зубов, и тогда они более или менее заметны окружающим. Но есть и невидимые системы – их называют лингвальными, потому что скобы располагаются с внутренней стороны зубов и не видны снаружи. Такие брекеты дороже, и в ряде случаев лечение с их помощью может продлиться несколько дольше.

Виды брекет-систем, их достоинства и недостатки

ТИП	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
 Металлические	– крепкие и надежные – можно выбрать сплав, не вызывающий аллергии – сила трения в конструкции низкая, лечение проходит быстрее – доступны по цене – лигатуры можно сделать цветными – подростки довольно часто используют брекеты как часть образа и стиля	– это самые заметные брекеты, их видно даже издалека – конструкция очень жесткая, и первые дни после фиксации пациенты могут испытывать дискомфорт
 Пластиковые	– цвет пластика подбирают под цвет эмали, брекеты не так заметны – низкая цена	– со временем пластик тускнеет и окрашивается – недостаточная прочность системы
 Керамические	– имитируют зубную эмаль, поэтому почти незаметны – сохраняют первоначальный цвет вне зависимости от срока носки и особенностей диеты	– чтобы снизить трение в конструкции, крепления часто остекляют, это существенно усложняет процесс снятия брекетов – высокая стоимость
 Сапфировые	– полностью прозрачны и почти незаметны – очень прочны – сила трения в конструкции низкая, это позволяет быстрее завершить лечение	– высокая стоимость – возможный дискомфорт после фиксации системы

Отбеливание

Последний штрих к роскошной улыбке – ослепительная белизна. Ее можно добиться с помощью виниров или отбелив зубы. В Институте пластической хирургии и косметологии применяется самая современная система – фотодинамическое отбеливание Smartbleach 3LT. Эта технология считается одной из самых эффективных и безболезненных, так как отбеливание зубов осуществляется при помощи щелочного геля и специального излучателя – аналога лазера, который способен генерировать безопасный свет высокой мощности в зеленой части спектра. Зубы при этом не нагреваются, а эмаль не деминерализуется и не повреждается. Методика также не вредит пульпе зуба. Smartbleach способна справиться с любым типом окрашивания зубов, они становятся на 6–10 тонов светлее, а результат сохраняется до трех лет. Его не нужно поддерживать с помощью домашнего отбеливания пастами и полосками. Отказываться от употребления красящих веществ – например, кофе, красного вина или свеклы, тоже нет необходимости.

В стоматологическом центре Института пластической хирургии и косметологии разработана и используется уникальная методика определения цвета

зубов до и после отбеливания с помощью аппарата SpectroShade. Он оценивает общий цвет, измеряя три различные области зуба, детально отображает дентин на поверхности и анализирует полупрозрачность. Таким образом врач получает точную информацию о цвете дентина и эмали. Функция сравнения позволяет сопоставить цвет до и после отбеливания, фотопrotocol хранится в личном кабинете пациента в компьютерах клиники.

Но все же естественный цвет зубов – не ярко-белый, а молочный или даже бежевый. Чтобы вернуть его, не обязательно применять лазер. Достаточно более простой и доступной по цене процедуры – профессиональной гигиены полости рта. AirFlow – воздушно-абразивная чистка, позволяющая удалить желтый налет, рекомендована детям с 10 лет. Противопоказания – заболевания пародонта (в стадии обострения) и дыхательных путей, размягчение и истончение эмали. Пациентам, у которых есть зубные камни, следует сочетать AirFlow с ультразвуковой чисткой. Профессиональную гигиену полости рта нужно проводить раз в год: это не только вернет красивую улыбку, но и защитит от пародонтита.



400
ОТТЕНКОВ
БЕЛОГО
способен
распознавать
аппарат
SpectroShade

ПРОФИЛАКТИКА

Рацион для зубов

Для здоровья зубов необходимы белок, кальций, магний, фосфор, цинк, витамины А, С, D, Omega3. Получить их из продуктов не так-то просто, организм отказывается усваивать значительную часть поступающих с питанием полезных веществ. Поэтому рекомендуется принимать пищевые добавки, витамины и минералы, но только после консультации с терапевтом.

В еженедельном рационе обязательно должна присутствовать рыба – источник Omega3.

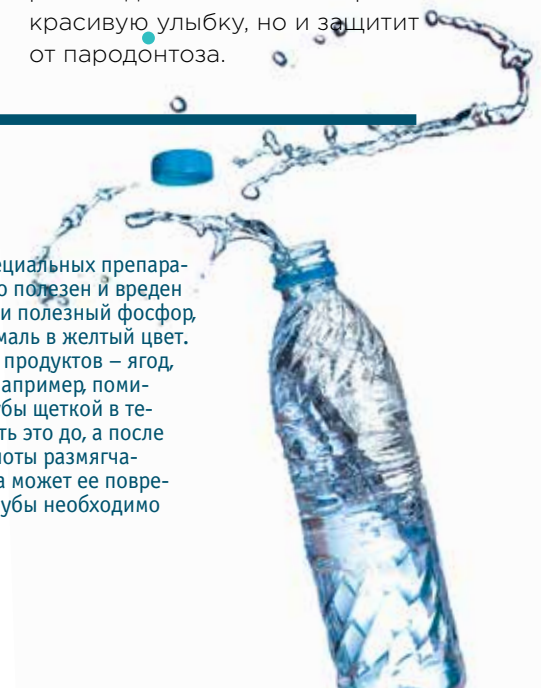
Чем рыба жирнее, тем лучше – идеально подойдут скумбрия и печень трески. Самые полезные для зубов овощи – зеленые и не кислые. Их нужно есть как можно чаще. Полезно иногда погрызть морковку или огурец, съесть горсть орехов, потому что жевание грубой твердой пищи ускоряет кровообращение, обменные процессы в деснах и очищает поверхность зубов от налета. Яйца, молочные продукты, мясо, гречневая крупа, зелень очень полезны, а белый хлеб, чипсы, газировка –

вредны, так как способствуют образованию налета и размножению бактерий.

Количество кофе лучше сократить. Чрезмерное употребление этого напитка способствует вымыванию кальция и магния из организма. Чтобы кальций из продуктов питания и таблеток усваивался лучше, необходимы фосфор, магний и витамин D3. Последний вырабатывается в организме в ответ на солнечные лучи, но даже жители южных регионов порой страдают от его нехватки. Имеет смысл раз в полгода сдавать анализ крови и корректировать

содержание D3 с помощью специальных препаратов. Черный чай одновременно полезен и вреден для зубов – в нем содержится и полезный фосфор, и ферменты, окрашивающие эмаль в желтый цвет.

После употребления кислых продуктов – ягод, фруктов, некоторых овощей (например, помидоров) – не следует чистить зубы щеткой в течение двух часов, лучше сделать это до, а после просто прополоскать рот. Кислоты размягчают эмаль, и агрессивная чистка может ее повредить. Но, разумеется, на ночь зубы необходимо почистить.



Болезни века

По данным Всемирной организации здравоохранения, в некоторых развитых странах число людей, больных миопией – проще говоря, близорукостью – доходит до 90%. В России свыше 25% населения страдает этим недугом. Причем все чаще встречаются тяжелые формы – падение зрения до минус 6 и ниже. Мы, без всякого преувеличения, можем говорить об эпидемии. С чем это связано и как сохранить зрение?



Об авторе:
Ирина Еременко,

врач-офтальмолог

ИЗМЕНИТЬ ВЗГЛЯД

Наши предки почти все время смотрели вдаль – где там антилопа на ужин, далеко ли враг? Глаз настроился на такой режим работы и теперь очень страдает от того, что мы редко заглядываем дальше собственного носа. Современный человек напрягает глаза чрезвычайно: на работе – компьютер, дома – телевизор, в перерывах – смартфон и планшет. Мы заставляем зрение постоянно работать в близкофокусном режиме. Существует теория, что такая нагрузка приводит к увеличению длины глазного яблока и развитию миопической рефракции – близорукости, в результате которой глаз теряет способность фокусиро-

ваться на предметах, расположенных вдали.

Причем сами по себе гаджеты не представляют большой опасности для глаз: их экраны надежно защищены от излучения. Проблема именно в нашей неумеренности: мы сами живем, уткнувшись в смартфон, и детей приучаем к тому же – сегодня даже младенцы используют игрушки, на которые нужно пристально смотреть. Поэтому близорукость в последние 10–15 лет резко помолодела.

Получил распространение и так называемый «компьютерный синдром» – глаза утомляются, краснеют, в них появляются жжение и резь, изображение расплывается. Органы зрения всеми силами демонстрируют усталость, и это ни в коем случае нельзя оставлять без внимания.

Нужно давать глазам отдых. А именно – смотреть вдаль. Работая за компьютером, читая с планшета или телефона, делайте перерывы каждые два часа: разглядывайте около 20 секунд предмет, расположенный от вас не ближе 6 метров. Это может быть высокое здание или гора за окном, коробка на шкафу в дру-

гом конце комнаты. Расслабьтесь и просто смотрите.

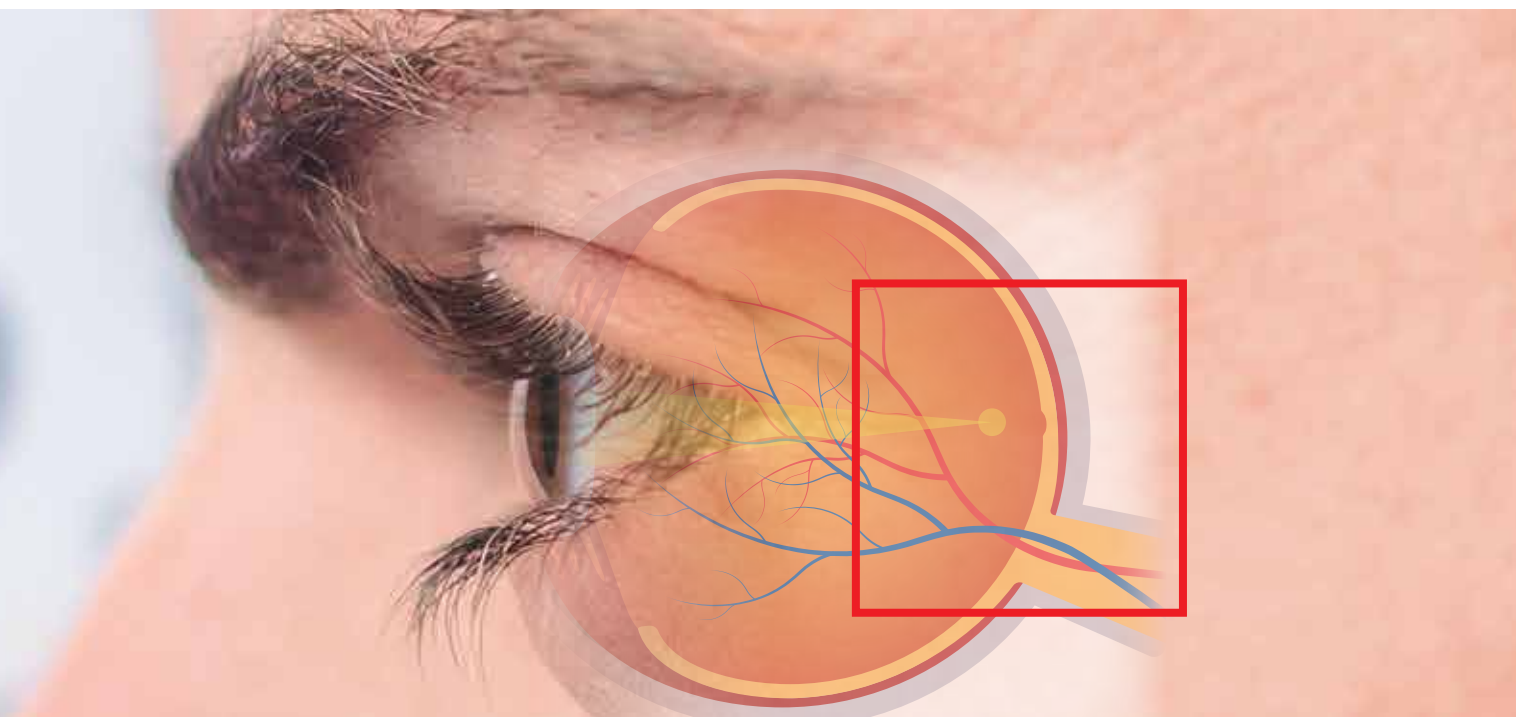
Можно дополнить гимнастику круговыми движениями глаз при опущенных веках или плавно направлять взгляд из стороны в сторону, чтобы заставить работать мышцы, удерживающие глазное яблоко. Любые движения полезны, потому что усиливают кровообращение, а это способствует притоку кислорода и питательных веществ.

С помощью такой гимнастики можно поддерживать хорошее зрение до 40 лет. У людей старшего возраста ухудшение работы глаз связано с изменениями вещества в хрусталике. И против этого, к сожалению, глазная зарядка неэффективна.

СЛЕДИТЬ ВНИМАТЕЛЬНО

Поддерживать здоровье глаз невозможно без ежегодных профилактических осмотров у офтальмолога. И дети, и взрослые должны проверять зрение регулярно, потому что многие заболевания протекают бессимптомно и могут быть диагностированы вовремя только врачом.

Не стоит дожидаться планового приема, если вас что-то беспо-



Сказки про глазки

Рассмотрим несколько стойких стереотипов, касающихся зрения. Где в них правда, а где выдумка?

Существуют продукты, употребление которых способствует хорошему зрению

Сбалансированное питание полезно для здоровья в целом, но ни один продукт не лечит глазные болезни. Однако при некоторых нарушениях – например, при одном из типов дистрофических изменений сетчатки, – врачи рекомендуют увеличить прием Omega3 полиненасыщенных жирных кислот, чтобы замедлить процесс.

Пятнышки на глазах сигнализируют о заболеваниях

Это все равно что родинки на коже. Коричневые пигментные пятна на светлой радужке абсолютно безопасны до тех пор, пока не начнут интенсивно увеличиваться или менять цвет. Если вы заметили нечто подобное, срочно обратитесь к врачу.

Маска для сна полезна для глаз

В темноте у человека выделяется гормон мелатонин, благодаря которому мы крепко спим. Поэтому затемнение, создаваемое маской, способствует качественному отдыху.

А для глаз полезны маски с гелевыми шариками или зерном, которые можно охлаждать и нагревать. Прохладная расслабляет, а теплая снимает синдром сухого глаза, возникающий при работе с компьютером, – она размягчает края века, помогая железам правильно функционировать и выделять липидную смазку. Но при воспалении глаз маски применять нельзя.

Ячмень на веке – от грязи

Ячмень – это воспаление волосяного фолликула у корня ресниц, которое действительно происходит в результате бактериальной инфекции. Очень похоже на ячмень другое заболевание – халязион, возникающее на железе в толще века. Только врач может отличить одно от другого и назначить подходящие препараты. Ячмень, кстати, требует лечения местными, а иногда и общими антибиотиками.

коит. Пропала острота зрения, появились «мушки», помехи, пленка или туман, заметили радугу при взгляде на источник света, исказились контуры букв и предметов, глаза болят или покраснели? Записывайтесь на прием к офтальмологу и подробно расскажите ему о симптомах, не нужно ждать, когда все «пройдет само». И точно не стоит искать причины своего состояния и, особенно, советы по лечению в Интернете. Ничего полезного вы там не найдете, а глаза от работы за компьютером устанут еще больше.

Это относится и к упомянутому «компьютерному синдрому». Врач назначит лекарство, которое будет увлажнять, поддерживать в норме слезную пленку. Она играет существенную роль при фокусировке зрения, благодаря ей мы видим картинку четко. К тому же это очень важно для здоровья слизистой оболочки и роговицы.

При близорукости длина глазного яблока на 1–3 мм превышает среднестатистическую. Это лишает человека возможности хорошо видеть предметы, расположенные вдали

Будь готов!

Обследование перед плановым хирургическим вмешательством – важный этап. Необходимо оценить состояние здоровья, чтобы свести к минимуму риски, связанные с возникновением осложнений.



Об авторе:
Никита Таллер,

врач-эндокринолог

Необходимо, чтобы предоперационное обследование прошло комплексно и поэтапно, ведь, как учил корифей отечественной медицины Матвей Яковлевич Мудров: «Не должно лечить болезни по одному только ее имени, а должно лечить самого больного, его состав, его организм, его силы».

1. ТЕРАПЕВТ

Подготовка начинается с осмотра врача общей практики. Очень важно на первичном приеме подробно рассказать обо всех ранее перенесенных заболеваниях и медицинских процедурах. Информация о недавней (менее двух недель) простуде, вирусной инфекции, любом неуточненном недомогании – повышении температуры тела, появлении новых болевых ощущений, изменении стула или регулярности мочеиспускания, изменении кожи (в виде,

например, сыпи) – позволит скорректировать как сроки оперативного лечения, так и план дальнейшего предоперационного обследования.

Особое значение имеет история хронических заболеваний, в связи с которыми пациент получал или продолжает получать лечение. Это может потребовать дополнительных исследований и последующей коррекции терапии. Например, при выявленных ранее нарушениях углеводного обмена и сахарном диабете рекомендовано проведение анализов для оценки фазы развития заболевания (компенсации или декомпенсации – кровь на глюкозу и гликированный гемоглобин), нужна оценка дневника самоконтроля, проверка на офтальмологические, сердечно-сосудистые, неврологические и прочие осложнения. На основе полученных сведений назначается терапия как в пред-, так и в послеоперационном периоде, в том числе, в случае необходимости, временная инсулинотерапия.

Непрерывно нужно сообщать врачу обо всех лекарствах, принимаемых на момент консультации и в течение последних месяцев, чтобы учесть эффект накопления и появления симптомов, связанных с отменой. Это актуально для гормональной терапии, препаратов, разжижающих кровь, психотропных

Всем пациентам с хроническими заболеваниями перед операциями рекомендуется проконсультироваться у профильного специалиста

средств (антидепрессантов, нейрореплетиков, снотворных и т. д.). Нельзя умолчать даже о безобидных пищевых добавках, потому что они могут влиять на интерпретацию анализов крови.

Врач обязательно заинтересуется наличием аллергических реакций на лекарственные препараты, продукты питания, ткани, потому что со всем этим пациент может контактировать во время лечения.

Обязательным элементом терапевтической консультации является и осмотр для выявления изменений в организме, о которых сам пациент может не подозревать.

2. ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ

Клинический анализ крови позволяет исключить острые воспалительные процессы, анемию и другие заболевания. Биохимический нужен, чтобы оценить состояние углеводного, натрий-калиевого обмена, функцию печени и почек. Кроме того, мы обязательно смотрим показатели свертываемости крови.

Часто пациентов удивляет предоперационное исследование группы крови, ведь многие и так ее помнят, а у некоторых эти данные даже есть в документах. Но пренебрегать анализом нельзя – память может подводить нас, а результаты предыдущих исследований не всегда достоверны. Анализ крови на групповую принадлежность, в том числе по резус-фактору и системе антигенов Kell, нужен на тот случай, если потребуются плановое или экстренное переливание компонентов крови.

Исследование на маркеры инфекционных заболеваний позволяет осуществлять инвазивные процедуры, безопасные как для самого пациента, так и для работающего с ним медперсонала.

3. ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В план обследования входит необходимое инструментальное исследование сердечно-сосудистой системы – электрокардиография, которая при необходимости дополняется 24-часовой проверкой электрической активности сердца; бронхо-легочной системы –

компьютерная томография органов средостения, позволяющая исключить острую и хроническую патологию легких в стадии обострения.

4. ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ

Актуальной темой в современной хирургии является профилактика венозных тромбозов в послеоперационном периоде. Перед каждым хирургическим вмешательством в Институте пластической хирургии и косметологии проводится дуплексное сканирование сосудов нижних конечностей для исключения тромбов и нарушения кровотока в венах. Для оценки риска тромбозомболических осложнений и подбора индивидуального плана медикаментозной и механической профилактики с использованием компрессионного трикотажа и аппарата пневмокомпрессии проводится консультация флеболога. В случае необходимости даются рекомендации к проведению генетического исследования на наследственную тромбофилию.

К группам риска таких осложнений относятся люди с варикозной болезнью вен нижних

конечностей, избыточным весом, наличием хронических заболеваний, ассоциированных с высоким риском тромбообразования, пациенты, принимающие оральные контрацептивы и менопаузальную гормональную терапию.

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении специализированных операций рекомендации по дополнительным предоперационным исследованиям дают врачи-специалисты нашей клиники: пластические и челюстно-лицевые хирурги, урологи, гинекологи, травматологи-ортопеды, офтальмологи, стоматологи.

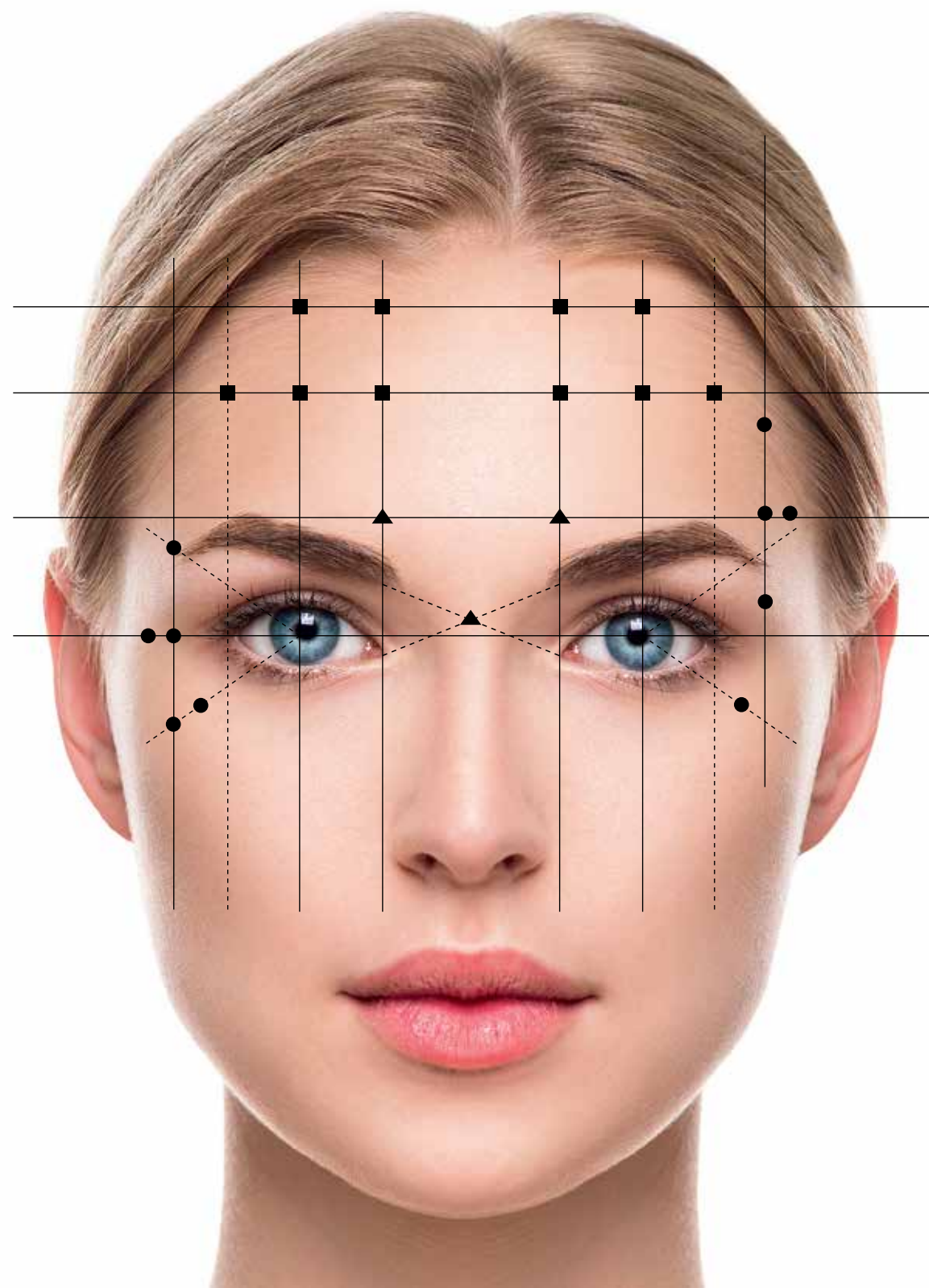
6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Результаты всех анализов и исследований оценят терапевт и анестезиолог. С ними обсуждаются особенности подготовки к операции, выбор наркоза и анестезии, длительность хирургического вмешательства, а также возможные осложнения. Не стесняйтесь задавать специалистам вопросы: адекватное взаимодействие врача и пациента – залог успешного лечения.



Не верь глазам

Раньше считалось, что возраст не скроешь – выдадут глаза. Следы, оставленные на веках жизненными перипетиями, да и просто годами, казались неизгладимыми. Но сегодня эстетическая медицина успешно борется со старением, и истинный возраст порой можно узнать, только заглянув в паспорт.



Об авторе:
Анна Стенько,
доктор медицинских наук,
дерматовенеролог, косметолог

Почему именно область вокруг глаз стареет столь стремительно, да так, что первые признаки могут проявляться уже к 30 годам? Тому есть несколько причин. Кожа век очень тонкая, практически лишена сальных и потовых желез, ее барьерные свойства выражены слабо. Поэтому любые внешние нагрузки сказываются на ней в первую очередь. Это курение, погрешности в питании, длительное пребывание на солнце, действие высоких и низких температур, токсины окружающей среды (поллютанты). Жировая клетчатка здесь практически отсутствует, непосредственно под кожей расположена круговая мышца глаза. Именно она отвечает за смыкание век, защищая глазное яблоко. Прищуривание для компенсации нарушений зрения, защиты от солнца, привычка жмуриться и многое другое обуславливают стойкое повышение тонуса круговой мышцы. Сокращаясь, мышца тянет за собой кожу, собирая ее в складки. И вот они – пресловутые «гусиные лапки», морщинки нижнего века. Жировая ткань под мышцей с возрастом уменьшается в объеме, под глазами формируется западение, создавая оптическую иллюзию синяков (подробнее о темных кругах и жировых грыжах – на стр. 8).

Фатальная картина? Отнюдь нет. Пластические хирурги решают многие проблемы радикально,

а вот за качество кожи могут побороться косметологи.

ИНТОКСИКАЦИЯ

Ботулинический токсин типа А (именно этот тип, БТА, наиболее широко используется в медицине) является миорелаксантом, то есть способствует стойкому, но обратимому расслаблению мышц. Эффект релаксации возникает за счет блокирования сигнала о сокращении, который поступает на мышцу от соответствующего двигательного нерва. В отличие от других лекарственных препаратов этой группы, действие БТА ограничивается той мышцей, в которую он введен.

Врач-косметолог путем точечных инъекций вводит ботулотоксин в те мышцы лица, которые отвечают за формирование мимических морщин (вокруг глаз, в области лба, между бровями). Таким образом выравнивается не только кожа век, но всей верхней трети лица. Однако перед врачом не стоит задача «стереть» морщины полностью, нужно лишь значительно уменьшить их выраженность без ущерба для экспрессии эмоций, и в первую очередь – улыбки.

Еще одна опция эстетической ботулинотерапии – изменение положения и формы бровей. Целенаправленно регулируя тонус мышц-антагонистов, можно приподнять бровь, изменить ее форму.

В России зарегистрированы и применяются в косметологии пять препаратов ботулинического токсина – «Ботокс», «Диспорт», «Ксеомин», «Релатокс» и «Ботулакс». Многочисленные и широкомасштабные клинические исследования подтвердили их безопасность и эффективность. К настоящему времени развенчаны и многие мифы, связанные

с их применением. Например, о том, что мимические мышцы без движения атрофируются. Доказано, что уже практически на следующий день после инъекции начинается постепенное восстановление нервно-мышечное взаимодействие, но пройдет 3–6 месяцев, прежде чем оно достигнет практически исходного уровня. Сила сокращения, как доказали российские исследователи, не изменится.

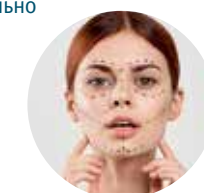
В Институте пластической хирургии и косметологии есть пациенты, которым инъекции ботулинического токсина по эстетическим показаниям проводят уже 10 лет и более. У кого-то промежутки между инъекциями, необходимые для поддержания результата, увеличиваются, у кого-то уменьшаются. Иногда кажется, что эффективность ботулинотерапии падает, но чаще всего это связано с тем, что со временем меняется природа морщин – они уже связаны не только и не столько со стойким сокращением мышц, сколько с растяжением и дряблостью кожи. И тогда на помощь приходят другие методы.

ОБЪЕМНАЯ ПЛАСТИКА

Словом «пластика» оперируют не только хирурги, но и косметологи, добавляя к нему определение «инъекционная». Эта

КСТАТИ

Как и любое медицинское вмешательство, ботулинотерапия может вызвать нежелательные эффекты. При коррекции верхней трети лица редко, но встречается опущение (птоз) верхнего века. Причина – в распространении действия токсина на мышцу, опускающую его. Это явление временное, и врачи владеют методами, которые могут исправить ситуацию. Иногда офтальмологи специально добиваются «фармакологического» птоза в тех случаях, когда необходимо защитить травмированную роговицу.



замечательная методика подразумевает введение вязких препаратов (гелей) в кожу, под кожу и в глубокие структуры лица с целью придания тканям дополнительного объема – для коррекции рельефа кожи или формы лица. Такие продукты называют филлерами, и более всего распространены филлеры на основе гиалуроновой кислоты – природного соединения, играющего важную роль в обеспечении здоровья и красоты кожи. Гиалуроновые филлеры при правильном применении и надлежащем качестве безопасны и позволяют увидеть результат пластики уже во время процедуры.

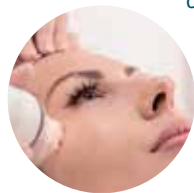
Что могут филлеры? Показанием к использованию самых пластичных препаратов является коррекция тонких морщин над бровями и «гусиных лапок». Более «плотные» препараты вводят под мышцу в области нижнего века для увеличения утраченного с возрастом объема мягких тканей. В результате исчезает так называемая слезная борозда, а также темные круги под глазами.

УКРЕПЛЕНИЕ КОЖИ

Возрастная дряблость кожи связана с уменьшением содержания в ней коллагена – основного структурного белка. Его недостаток можно восполнить. Лазерное

КСТАТИ

Помимо инъекционного пути введения мезопрепаратов, существует и альтернативный, с использованием методов трансдермальной доставки. Электро- и фонофорез, аквапорация, фармафорез – за всеми этими терминами стоят физические методы, позволяющие преодолеть непроницаемость кожного барьера и доставить активные ингредиенты в глубокие слои. В Институте есть уникальный аппарат («Фарматеб»), позволяющий вводить самые разные препараты на заданную глубину, в том числе в подкожные слои.



Филлеры на основе гиалуроновой кислоты обладают способностью притягивать и удерживать воду. Поэтому пациентам с выраженными периодическими отеками под глазами их следует применять с осторожностью. Необходимо предварительно проконсультироваться с косметологом и рассказать ему о проблеме.

и радиочастотное воздействие, микрофокусированный ультразвук приводят к контролируемой травме (иногда без повреждения поверхностных слоев кожи) и воспалению, следствием чего становится активация восстановительных процессов. Поврежденные структуры кожи заменяются новыми. Очень важно, что коллагеновый каркас восстанавливается по образу и подобию молодой кожи.

Режим и способ физического воздействия выбирает врач в зависимости от степени выраженности проблем, возраста пациента, возможности «удалиться от дел». Если нанесена серьезная травма, то после процедуры потребуется реабилитационный период от нескольких дней и больше. На это время врач назначит специальный уход, который не только ускорит заживление, но и оптимизирует результат.

Эффекты от проведения поверхностных химических пилингов – слабее и короче. После срединных и глубоких процедур требуется серьезная реабилитация, поэтому нередко врачи отдают предпочтение аппаратным методам омоложения.

ЗНАК КАЧЕСТВА

И все же качество кожи – это прежде всего ее здоровье. А это прерогатива мезотерапии и интенсивного ухода с использованием косметических средств.

Мезотерапия подразумевает внутрикожное и подкожное – чаще всего инъекционное – введение биологически активных соединений, обеспечивающих питание, увлажнение, защиту,

укрепление, обновление кожи, а также решение конкретных проблем – осветление пигментных пятен, уменьшение степени выраженности морщин и даже лифтинг.

Для проведения мезотерапии периорбитальной области часто используются препараты на основе гиалуроновой кислоты, и тогда мы говорим о биоревитализации. Все большее распространение получают комплексные препараты, в состав которых включают янтарную кислоту, витамины, минералы, антиоксиданты. Активные пептиды и факторы роста, в том числе в составе плацентарных препаратов, восстанавливают регуляцию процессов жизнедеятельности, возрождая способность клеток и тканей к саморегуляции.

Уникальным природным комплексом активных компонентов является тромбоцитарная плазма. Этот препарат готовится из венозной крови пациента путем специальной обработки, целью которой является обогащение его факторами роста клеток. Обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) вводится инъекционным путем (мезотерапия) или путем аппликаций после проведения, например, лазерных процедур.

В завершение подчеркнем, что процедуры, описанные в статье, относятся к компетенции врача и имеют противопоказания. И в интересах пациента выявить их. В случае ограничений к применению конкретного метода врач всегда найдет достойную альтернативу. И как существует множество причин формирования морщин, так существует и немало способов их эффективной коррекции.

Под прикрытием

Отдельные оптимисты все еще надеются, что ученые вот-вот раздобудут доказательства если не пользы загара, то хотя бы его относительной безопасности. Но наука непреклонна: избыточная инсоляция губительна для здоровья. Солнечные лучи не только ускоряют процесс старения, но и наносят непоправимый вред структуре ДНК и вызывают опасные заболевания.

Современной наукой доказано опасное влияние избыточного ультрафиолетового излучения, которое представлено несколькими типами лучей: это ультрафиолетовые лучи типа A (UVA) и типа B (UVB). До недавнего времени считалось, что самое вредное излучение – UVB с длиной волны от 290 до 320 нанометров. Но многочисленные исследования последних лет показывают, что лучи UVA (от 320 до 400 нанометров) еще опаснее. Они способны проникать на большую глубину, разрушая коллаген и эластин, снижая локальный иммунитет, а главное – вызывая синтез активных форм кислорода, который губителен для нашей молодости и здоровья. Избыточная инсоляция – фактор риска для образования злокачественных опухолей кожи. Самые коварные из них – меланомы – ежегодно уносят жизни 65 тысяч человек.

Это значит, что от активного солнца необходимо защищаться.

СТРАХОВОЙ АГЕНТ

Солнцезащитные фильтры представлены двумя группами: химические – поглощают лучи, физические – отражают и рассеивают. Как правило, в современных средствах используется их комбинация, и таким образом обеспечивается надежная защита. Вот только пользуемся мы ею крайне неумело. Экономим. Чтобы солнцезащитный крем работал, необходимо нанести его достаточно толстым слоем. В пересчете на площадь открытых участков кожи это минимум 30 грамм на одно применение. В стандартной бутылочке



Опасные лучи UVA принято делить на две группы: UVA1 – от 340 до 400 нм, и UVA2 – от 320 до 340 нм. Многие кремы не способны защитить от всех лучей сразу

не больше 300, значит, ее должно хватить в лучшем случае на 10 раз, то есть примерно на 2–3 дня. Потому что нанести крем только однажды недостаточно. Даже средства с высоким фактором через четыре часа снижают свою эффективность на 38–41%, а через восемь – более чем в половину. И это без учета купания



и потоотделения. Врачи из госпиталя Биспебьерг в Копенгагене провели эксперимент и выяснили, что обычно люди используют только четверть необходимого объема солнцезащитных средств. Кожа таким образом остается уязвимой – лучи пробивают фильтры буквально за считанные минуты. Именно поэтому солнечные ожоги встречаются так часто. В США, например, 34,4% взрослых когда бы то ни было в жизни «сгорали». Это каждый третий.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

В последнее время в Рунете появилось множество публикаций, в которых утверждается, что SPF (Sun Protection System) защищает только от лучей B, а от UVA нужно искать средства с фильтрами PPD (Persistent Pigment Darkening). Это не так: SPF и PPD – всего лишь две разные системы подсчета уровня защиты. Чтобы понять, каким именно лучам противостоит тот или иной крем, лучше всего вчитаться в состав на упаковке (см. таблицу).

ФИЛЬТРЫ, ПРЕДОХРАНЯЮЩИЕ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ИЗЛУЧЕНИЯ

	Активный ингредиент	Волновой диапазон, где UVA1 – 340–400 нм, UVA2 – 320–340 нм, UVB – 290–320 нм
Химические фильтры	Aminobenzoic acid (PABA)	UVB
	Avobenzene	UVA1
	Cinoxate	UVB
	Dioxybenzone	UVB, UVA1
	Ecamsule (Mexoryl SX)	UVA2
	Ensulizole (Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid)	UVB
	Homosalate	UVB
	Meradimate (Menthyl Anthranilate)	UVA2
	Octocrylene	UVB
	Octisalate (Octyl Salicylate)	UVB
	Oxybenzone	UVB, UVA1
	Padimate O	UVB
Физические фильтры	Sulisobenzene	UVB, UVA2
	Trolamine Salicylate	UVB
	Titanium Dioxide	UVB, UVA2
	Zinc Oxide	UVB, UVA1, UVA2

по данным Scincancer.org

Чтобы защитить кожу от вредного солнечного излучения, нужно наносить кремы толстым слоем и обновлять минимум раз в два часа, а также после каждого купания

Осталось разобраться с цифрами. Число, написанное на упаковке солнцезащитного средства рядом с аббревиатурой SPF, обозначает не силу протекции, а ее длительность: чем фактор выше, тем дольше фильтры держат удар. Естественная защита кожи принята за SPF1. У среднего европейца со светлой кожей и волосами ее хватает на 10–15 минут, дальше – ожог. SPF10 способен продлить время относительно безопасного пребывания на солнце в 10 раз – то есть до 100 минут. В системе PPD примерно то же самое, только мощность защиты отмечается плюсами – от одного до четырех.

Дерматологи рекомендуют обновлять слой солнцезащитного крема после каждого купания и раз в час, если вы загораете на открытом солнце, раз в два – если в тени. Лучше всего использовать средства с защитой не ниже SPF30 (PPD++).

КСТАТИ

Ткани пропускают от 6 до 15% солнечных лучей. А мокрые – все 20%. Лучше всего кожу защищает плотная хлопковая материя. Головной убор – обязательный летний аксессуар, потому что волосы тоже страдают от инсоляции.



Фотостарение

Наблюдая за людьми, которые проводят много времени на солнце, – например, за спортсменами, строителями и садовниками, ученые выяснили, что солнечное излучение способно вызывать преждевременное старение. Ранние и более грубые морщины, птоз, гиперпигментация, огрубение отдельных участков эпидермиса и обилие новообразований кожи – вот типичный набор проблем, с которым сталкиваются те, кто слишком много загорает. Современные косметические средства способны решить часть из них, но чем дольше солнце воздействует на кожу, тем хуже она восстанавливается.

Лучший способ выглядеть моложе – использовать косметику с высокими факторами SPF в климатических зонах с высоким уровнем инсоляции. Для деликатных участков в области шеи и в периорбитальной зоне нужно подобрать отдельные средства – более легкие по текстуре и с мощными фильтрами, не ниже 50. И надо уметь правильно загорать – в период с 10 до 16 часов дня находиться под тентом или в тени, в остальные часы можно понежиться под лучами солнца, но только под защитой SPF.

Страшно красивые

В 2017 году отдел биостатистики Университета Осло опубликовал результаты грандиозного исследования о влиянии соляриев на здоровье. Наблюдая в течение 13 лет за 141 тысячей женщин, специалисты доказали, что регулярные процедуры искусственного загара способствуют развитию меланомы кожи – крайне опасной формы рака. Риск заболеть возрастает уже после 30 сеансов, причем на целых 32%.

Но это еще не все плохие новости. Меланома молодеет во многом благодаря соляриям. У женщин, начавших загорать до 30 лет, меланома развивалась в среднем на 2,2 года раньше.

Все дело в том, что аппараты искусственной инсоляции вырабатывают в шесть раз больше лучей UVA и вдвое больше UVB, чем самое жаркое южное солнце. Защититься от них просто невозможно.

Несмотря на очевидный вред, солярии продолжают пользоваться популярностью в США и Европе. Стремясь быть красивыми и модными, их регулярно (не реже двух раз в неделю) посещают 16–20% женщин и около 8% мужчин. Заболеваемость меланомой кожи тем временем растет. Смертность от нее достигает 80%, а прогноз пятилетней выживаемости, к сожалению, очень низок – всего 14%.

Пластический этюд

в лучах утренней свежести

Азиатский рынок эстетической хирургии и косметологии переживает фазу бурного роста. В 2018 году он впервые в истории обгонит по финансовым показателям Европу. Таковы прогнозы аналитиков из Международного общества эстетической и пластической хирургии (ISAPS). С чем связана эта тенденция, и какие операции пользуются наибольшим спросом на Востоке, выяснял журнал «Институт».

В Азии три основных рынка пластической хирургии, самый крупный – Южная Корея. За 20 последних лет здесь сложилась отличная инфраструктура – доступны все возможные процедуры, новейшие технологии, опытные врачи. Ежегодно в стране проводится около миллиона различных пластических операций: примерно каждый 50-й кореец сделал хотя бы одну. Такова статистика. Она, впрочем, быстро меняется, поскольку рынок растет на 20–25% в год, в том числе за счет иностранцев. Медицинский туризм в Южной Корее очень развит, туда приезжают на лечение около 450 тысяч гостей ежегодно, и минимум 100 тысяч из них – пациенты клиник эстетической хирургии. Это приносит стране 270 млрд вон – приблизительно \$240 млн.

Еще один крупный рынок – японский. Здесь делают даже больше операций, чем в Южной Корее – 2,5 миллиона

в год. Правда, в Корее живет в 2,4 раза меньше людей, чем в Японии, так что по количеству «усовершенствований» на душу населения она все-таки впереди. К тому же бьюти-рынок Страны восходящего солнца довольно закрытый – всего 1% операций приходится на долю иностранцев, остальные – свои.

Третье место занимает Таиланд. Несмотря на то, что эта страна прочно ассоциируется с трансгендерными операциями, местные клиники предлагают все виды хирургических вмешательств и огромный спектр косметических процедур. Медицина здесь, тем не менее, не так хорошо развита, как в Японии и Корее и пользуется не столь безупречной репутацией. Зато цены ниже, и поэтому лечиться от самых разных недугов и приводить себя в порядок сюда приезжают со всей Азии. Рынок медицинского туризма – \$4 млрд, и примерно 60% из 3,5 млн приезжих обращаются именно к пластическим хирургам.

Возможно, в ближайшее время в списке лидеров мировой индустрии красоты появится еще одна строчка. Континентальный Китай продемонстрировал прямо-таки колоссальный всплеск интереса к пластической хирургии за 2016–2017 годы – 42%. Эксперты связывают это, в числе прочего, с экспансией корейских специалистов на китайский рынок: дома конкуренция слишком высока.

Малайзия, Сингапур и Гонконг также участвуют в этом празднике всеобщего усовершенствования, но спрос на ус-

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОПЕРАЦИИ В АЗИИ



изменение формы
верхнего века



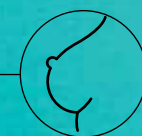
уменьшение губ



ринопластика



ментопластика



увеличение груди

Самый
развитый
азиатский рынок
эстетического
туризма –
в Таиланде.
В 2016 году:

60%
всех операций
сделали
иностранцы

луги пластических хирургов и косметологов лишь частично удовлетворяется силами местных врачей. Значительная часть пациентов отправляется за красотой в Корею и Таиланд.

ОСНОВНЫЕ ПОПРАВКИ

Самая популярная операция в Азии – сангапури – коррекция монгольского века (подробнее – на стр. 12). Интересно, что пациенты в Южной Корее ограничиваются простой блефаропластикой – удалением грыж и созданием складки на верхнем веке, а в Японии предпочитают дополнительно увеличивать глаза и менять форму разреза на более круглый.

Распространенное мнение о том, что все представители монголоидной расы мечтают быть похожими на европейцев и именно для этого делают пластические операции, – ошибочно. Большинство просто хочет избавиться от некоторых специфических черт – например, плоского носа. Ринопластика, кстати, вторая по популярности операция в регионе. А третья – липосакция.

В остальном же каждый рынок имеет свои особенности. В Сингапуре, например, большим спросом пользуется увеличение груди и фейслифтинг, в Китае – изменение формы подбородка, а в Корее – инъекции глутатиона. Это вещество обладает мощным антиокси-

дантным, а главное – отбеливающим действием.

Объединяет все азиатские бьюти-рынки одно: молодой возраст пациентов. На Западе 75% людей, обращающихся к пластическим хирургам, перешагнули порог 35-летия, на Востоке все с точностью до наоборот, те же 75% – в возрасте до 35. Едва ли не самый распространенный подарок на 18-летие, окончание школы или университета – деньги или сертификат на операцию.

ПРИЧИНЫ В ФОКУСЕ

Откуда у жителей азиатских стран такое горячее стремление к самосовершенствованию? Причины три.

Первая – экономическая. В регионе активно растет средний класс. В Китае, например, к нему принадлежат сегодня по разным оценкам от 35 до 40% населения, в Сингапуре – почти 65%. Для сравнения в России по состоянию на январь 2018 года – всего 19%. Социологи давно установили, что люди, достигнув достатка, позволяющего не заботиться о крыше над головой и пропитании, начинают активно интересоваться своим здоровьем и внешностью.

Вторая причина – социальная. Имя ей – Instagram. Американские исследователи из Rutgers University выяснили, что эта социальная сеть вызвала невероятное оживление на рынке пластической хирургии, особенно в сфере коррекции формы носа. Объяснение очень простое: когда мы делаем селфи, расстояние между камерой и лицом очень короткое, это искажает черты, делая носы длинными и широкими. Все чаще пациенты просят их уменьшить. Другие части тела становятся «жертвами» Instagram не реже. Стремление соответствовать навязанному средствами мас-

КСТАТИ

В Сингапуре пластические операции разрешены с 12 лет – с согласия родителей. Впрочем, без него вряд ли можно обойтись: кто-то ведь должен оплатить счет. Местные хирурги утверждают, что за последние пять лет интерес к эстетической медицине со стороны подростков вырос на 10–30%. 12-летняя девочка Фиона завоевала известность, потратив 25 тыс. сингапурских долларов на блефаропластику, коррекцию формы носа и липосакцию. Подростковая хирургия набирает обороты, несмотря на активное сопротивление авторитетных врачей и психологов.



совой информации идеалу толкает людей на бесконечную борьбу со своими недостатками, часто мнимыми.

Распространение по азиатскому региону южнокорейской культуры K-Pop – это **третья причина**. Мальчики и девочки с кукольными лицами, ритмично двигающиеся под энергичную музыку, уже покорили сердца миллионов подростков в Азии и вот-вот шагнут в Европу. Того и гляди, западная молодежь ринется в Южную Корею переделывать свои лица под восточный стандарт.

К тому же азиаты убеждены в том, что привлекательная внешность играет огромную роль в карьере. Это показал опрос, проведенный в 2015 году компанией Korea Gallup, – 86% взрослых респондентов признали, что красивое лицо – неременный атрибут успеха.



← Известная песенка «Гангнам стайл» совсем не случайно повествует о соблазнительной красоте. Именно в районе Каннамгу (Сеул, Южная Корея) расположены самые известные клиники пластической хирургии.

Все это является мощным стимулом для развития пластической хирургии. И заодно – косметологии, интерес к которой стремительно растет. Малоинвазивные процедуры становятся все

более популярными в Южной Корее, Японии, Сингапуре и даже немного потеснили операции. Все дело в том, что они значительно доступнее. Во-первых, существенно дешевле, во-вторых, после них не требуется длительного восстановления, в-третьих, не остаются следов. Согласно статистике Корейского общества пластических хирургов, наибольший интерес к инъекциям ботулотоксинов, различным филлерам, процедурам липофилинга, нитям и пилингам проявляют пациенты в возрасте 18–30 лет.

Нет предела...

Пластический хирург из Сингапура Юджин Нг, работающий под псевдонимом доктор Арк, делает блефаропластику... аквариумным рыбам. Но не всяким, а только самым дорогим представителям породы азиатская арована стоимостью от нескольких сотен до десятков тысяч долларов. Эти рыбки горячо любимы

местными бизнесменами не только из-за своей цены, яркой раскраски, длинных усов и своенравного характера, но также потому, что по поверью способны предупреждать своих хозяев о грядущих финансовых катастрофах. Почуввав неладное, они якобы беспокойно мечутся по аквариуму и бьются в стекло. А если

все совсем плохо, могут даже совершить показательное самоубийство, выпрыгнув из воды.

Стоимость блефаропластики для рыбы – \$90, коррекции формы подбородка – \$60. Вполне подъемные деньги.

Многие обвиняют доктора Арка в жестоком обращении с животными, но он возра-



жает, что рыбам операции идут на пользу, ведь за красивые глаза хозяева любят их еще больше. Может ли быть что-то дороже любви?



Мудрецы говорят, что тело – это храм души. Действительно, наше отношение к себе во многом проявляется через то, как мы ухаживаем за ним: чем кормим, какими мыслями и чувствами наполняем и, конечно, как сохраняем. Давайте поговорим об эмоциональных трудностях, с которыми мы сталкиваемся, решившись на радикальные изменения в своем теле.



Об авторе:
Ольга Игнатьева,
психолог-консультант,
бизнес-тренер

И так, вы готовитесь к хирургическому вмешательству. Другими словами, на некоторое, пусть и сравнительно небольшое время будете вынуждены переложить ответственность за свое здоровье на врача, вообще на посторонних людей, на медперсонал. Страшновато? Вдруг что-то пойдет не так? Не сработает наркоз и будет больно, врач совершит ошибку, результат окажется

неудовлетворительным – как с этим потом жить?

Однажды ко мне на прием пришла женщина, которой через несколько дней предстояла операция фейслифтинга. Наша беседа началась с ее торопливого эмоционального монолога: «Я не сомневаюсь, что хочу сделать эту операцию. Я же чувствую себя там, внутри, намного моложе! Мой врач обещает хороший результат, и я ему верю. Меня поддерживает муж. Но я чувствую, что мешаю сама себе своим внутренним сопротивлением – а вдруг?.. Я с этими мыслями засыпаю и просыпаюсь...» Это «а вдруг?» стояло у нее в глазах огромным тревожным знаком вопроса...

ОТКУДА ЖЕ БЕРЕТСЯ СТРАХ?

Он возникает от предвидения страданий, когда имеющаяся у нас защита неэффективна. Ведь мы опасаемся не столько самой процедуры, сколько волнуемся – справятся ли с ней те,

кому нам пришлось довериться. Потому что не знаем, как будет проходить операция, сколько времени потребуется, какие возможны осложнения. И не можем постоять за себя.

Этот страх, пожалуй, самый распространенный. В том числе и потому, что им очень легко «заразиться» от окружающих. Пациенты, уже пережившие такую же или какую-то другую операцию, охотно делятся негативным опытом, частенько преувеличивая пережитое. Бывает, что и медперсонал рассказывает лишнее – не задумываясь о том, что люди, готовящиеся к операции, обладают избирательным вниманием и концентрируются на той информации, которая подтверждает их опасения. Нужно уметь отфильтровывать лишние ненужные сведения и эмоции.

Внутренний эмоциональный фон зависит от множества факторов. Но степень страха зависит непосредственно от нашего общего уровня тревожности. Чем больше мы напряжены, раздражены, расстроены каждый день, тем сильнее нас мучает страх.

Больше других боятся люди, чувствующие собственную нереализованность. Психологам хорошо известна любопытная закономерность: чем более востребован человек, тем устойчивее и независимее его психика. Без этого чувства востребованности мы уходим в эмоциональный минус, а потому больше подвержены тревогам, хуже себя чувствуем. Страх усиливает в нас нерешительность, подавленность, забирает много жизненных сил, столь необходимых для достижения цели. Но уступая страху, мы тем самым проявляем слабость. Пауем перед ним, сдаемся, даже не попробовав бороться. Отказываясь таким образом от того хорошего, что можем получить, сделав над собой некоторое усилие.

Как добиться душевного равновесия?

Если в вас живет страх – дайте ему проявиться. Обсудите его с близкими, с врачом, с психологом. Проговорите все возможные варианты развития событий. Когда вы поймете, чего именно боитесь, сможете перенаправить энергию с бесполезной борьбы с собой на поиск конструктивных решений.

Уделяйте особое внимание своим мыслям. Мы все ведем почти непрерывный внутренний монолог. Не секрет, что у большинства он негативный. Именно в этом причина хронической усталости и дефицита жизненных сил. Поберегите их! Бесконечно прокручивая в голове плохое, вы истощаете свой организм, делая его беззащитным перед сезонными эпидемическими заболеваниями, нередко переходящими в хроническую форму. Лучше настройтесь на реализацию поставленной цели. Перехватывая в зародыше отрицательные мысли, переключайтесь с тревожной волны на позитивную усилием воли. Думайте о том, какого развития ситуации вы желаете. Настрой очень важен. Контролируя уровень внутренней тревожности, вы помогаете себе побороть страх.

Всегда доверяйте врачу, который с вами работает. Так вы откроете дополнительный канал связи между вами.

И врачу не придется тратить время и силы, чтобы преодолевать ваше сопротивление, снимать ваше внутреннее напряжение. Он просто будет делать свою работу. А вы – свою.

Снять сильное напряжение помогает простое дыхательное упражнение. Оно эффективно даже против панических атак! Выполнять его лучше, лежа на спине. Но со временем вы научитесь делать это и сидя.

Итак, лягте на спину, положите левую руку на грудную клетку, правую – в центр живота. Сделайте медленный вдох животом, стараясь не подключать грудь, и медленно выдохните через нос. Упражнение следует выполнять в течение 5 минут. У вас может немного закружиться голова – не страшно: значит, вы все делаете правильно.

Выполняя это упражнение перед сном, вы, скорее всего, заснете сразу после или даже в процессе выполнения.

И последнее. Если вас одолевают страх и тревога, больше и чаще обычного бывайте на природе. Прогулка по парку, лесу или берегу моря успокоит вас и наполнит психической энергией.

Придерживаясь этих простых советов, вы сумеете сформировать и удерживать позитивный эмоциональный фон как во время подготовки к операции, так и в послеоперационный период. А значит, смело сможете сказать себе: «Я сделал все, что от меня зависело!»



Хорошая с каждым

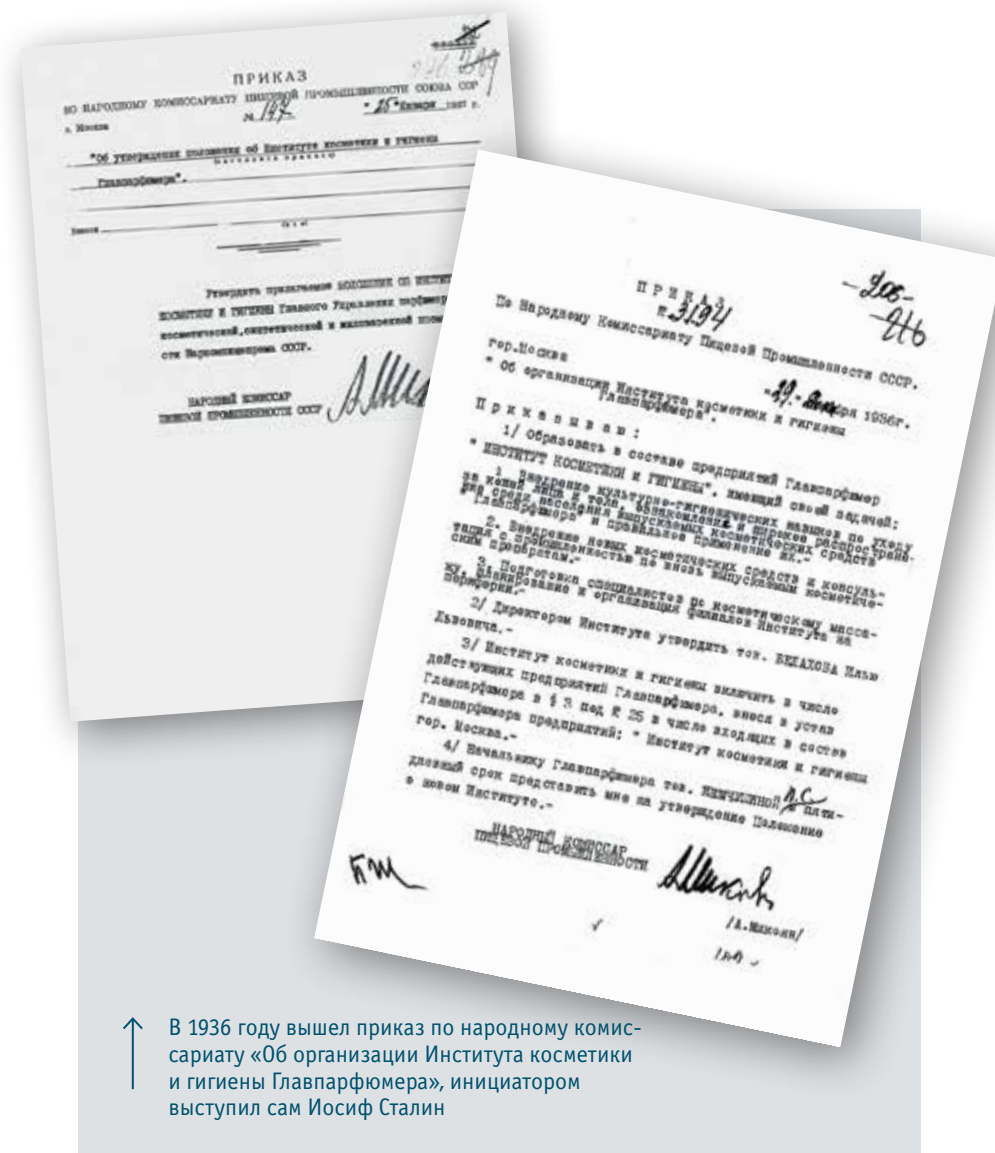
Пока ученые пытаются отредактировать человеческий геном и бьются за бессмертие, пластические хирурги и косметологи наносят старости один сокрушительный удар за другим, а заодно исправляют досадные промахи природы, совершенствуя тела и лица своих пациентов. И это неправда, что лучшие специалисты работают за границей.

В России своя длинная и захватывающая история борьбы за красоту. Началась она в 30-х годах прошлого столетия, когда на улице Горького появился Институт косметики и гигиены Главпарфюмера.

Погоня за внешней привлекательностью считалась в СССР баловством и вообще плохо соотносилась с общественной моралью. Потому что советский гражданин должен был думать в первую очередь о благе Родины и только потом немного о себе. Здоровый, хорошо развитый физически и опрятный человек вполне мог считать себя достаточно красивым вне зависимости от того, насколько пышной была его шевелюра и совершенной форма носа.

Так было до тех пор, пока одна советская женщина по имени Полина Жемчужина не оказалась в конце 20-х годов в Париже. Она пришла в настоящий восторг от местных салонов красоты. Подумать только: десятки видов массажей и масок, удаление пигментных пятен и родинок, даже антицеллюлитные процедуры – все это на каждом шагу было доступно прекрасным парижанкам. Отечественные же модницы – конечно, не менее прекрасные, в то время могли рассчитывать разве что на окрашивание волос или химическую завивку в обычной парикмахерской. И Полина Жемчужина задалась целью создать в Стране Советов свою индустрию красоты.

К счастью, ей это было по силам. Супруга министра иностранных



В 1936 году вышел приказ по народному комиссариату «Об организации Института косметики и гигиены Главпарфюмера», инициатором выступил сам Иосиф Сталин

ГОДОМ

дел Вячеслава Молотова, будущая начальница Главпарфюмера и влиятельный секретарь партийной ячейки, довольно скоро заразила своей идеей всю номенклатурную общественность. Уже в 1930 году в Камергерском переулке открылся первый кабинет врачебной косметики, будущий Институт красоты на Арбате. Он был крошечным, и доступ туда получили в первую очередь влиятельные и знаменитые люди.

Но этим дело не кончилось – в 1936 году вышел приказ по народному комиссариату «Об организации Института косметики и гигиены Главпарфюмера», инициатором выступил сам Иосиф Сталин. В 1937 году Институт открылся на улице Горького, 19. Он много раз менял название, пока

в конце 90-х годов не стал Институтом пластической хирургии и косметологии – под этим названием мы знаем его и сегодня.

Задачами Института, согласно приказу наркома, были выпуск новых косметических средств, подготовка специалистов по косметическому массажу, организация филиалов на периферии, внедрение культурно-гигиенических навыков по уходу за кожей лица и тела и ознакомление населения с продукцией. Набор услуг был достаточно большим, с упором на личную гигиену. На 30-е годы пришлась первая волна переселения деревенских жителей в города, и новые москвичи еще не были приучены тщательно следить за чистотой своего тела, лица и волос. Бытовые условия в бараках и коммунальных



квартирах, где тогда проживало большинство советских граждан, не очень располагали к регулярным банным процедурам, поэтому пропаганда была весьма к месту. В Институте также лечили от угревой сыпи и алопеции, делали массажи лица и тела, гигиенический маникюр и педикюр, проводили омолаживающие и ухаживающие процедуры. Ассортимент услуг непременно расширился бы, но помешала война: на долгие четыре года советские люди забыли о молодости, красоте и здоровье.

В 1945 году Институт (теперь – Институт красоты и гигиены) возобновил свою работу. В его структуре было создано хирургическое отделение. Многие фронтовики и пережившие войну люди нуждались в помощи пластических хирургов. Вот только профессии такой в СССР еще не

было. Не всегда хватало оборудования, инструментов, расходных и шовных материалов, зато были выдающиеся врачи, которые самоотверженно трудились, стараясь подарить пациентам здоровье и красоту.

Важнейшим из искусств в те годы по-прежнему считалось кино, артисты наравне с дипломатами и политиками представляли лицо страны на международной арене. Для многих из них услуги по косметологии и пластической хирургии вскоре стали необходимыми. В маленьком холле Института на Горького, 19 стояли кадки с высокими пальмами и белый рояль. Часто по коридорам разносилась пре-

Дерматовенерология, подарившая советской косметологии мощную научную базу, одновременно сыграла с пациентами и докторами злую шутку. Поначалу многие косметологические кабинеты создавались при кожно-венерологических диспансерах – просто потому, что там работали квалифицированные специалисты. Но со временем обнаружилось, что здоровые люди с косметическими дефектами вовсе не стремятся посещать КВД, предпочитая лечиться дома с помощью «бабушкиных рецептов». Директор Института Антонина Ахабадзе призвала со временем вывести косметологию из ведения диспансеров, и ее слова были услышаны: повсюду в стране начали открываться отдельные косметологические кабинеты – к 1961 году их было около 50, а к 1966-му – 159.

Услугами пластических хирургов пользовались в основном люди, которые в силу профессии были вынуждены часто появляться на публике. Артисты очень много времени проводили в кабинетах косметологов и в операционных. Дипломаты и политики тоже не отказывали себе в удовольствии немного омолодиться или слегка подкорректировать свою внешность. Цены не были высокими – этот вопрос контролировался государством, и позволить себе поход в Институт могли многие советские граждане. В 50–60-е годы консультация специалиста стоила 1–2 рубля, удаление доброкачественного образования – 5 рублей, блефаропластика – 22,5 рубля. При средней зарплате около 70 рублей это было недорого, но доступно. К середине 70-х – началу 80-х годов спрос на операции вырос, технологии усложнились, цены повысились. Липосакция стоила уже от 25 рублей – в зависимости от количества зон, абдоминопластика и маммопластика – 80–100 рублей. Но и средняя зарплата увеличилась до 100–120 рублей в месяц.



красная музыка в исполнении самых маститых советских звезд, ожидающих приема у врача. Избегать очередей было просто невозможно – поток пациентов увеличивался с каждым днем.

В 1952 году Институт, который в очередной раз сменил назва-



В 60-х годах в Институте открылась лаборатория по производству кремов, и косметологи использовали уникальные свежайшие средства в своей работе

ние, став Институтом врачебной косметики, возглавил хирург Иван Курковский. Он привлек к работе в отделении выдающихся докторов того времени, профессоров – челюстно-лицевых хирургов Николая Михельсона, Федора Хитрова и травматолога Василия Чаклина. Вместе они добились настоящего прорыва в эстетической медицине и воспитали несколько поколений специалистов. К середине 50-х годов Институт занял лидирующие позиции в области пластической хирургии. Здесь выполнялись операции по коррекции возрастных изменений, формы носа и ушных раковин, реконструктивные пластические операции при врожденных или приобретенных дефектах.

В 1960 году руководителем Института стала Антонина Ахабадзе. По сей день коллеги вспоминают ее с особым почтением

1960

и теплом. Именно она сумела организовать здесь серьезную научную работу, открыла первые курсы для медсестер,

желающих трудиться в области эстетической медицины, и лабораторию по производству косметических средств – единственную разрешенную в системе Минздрава СССР.

Эту лабораторию, наполнившую Институт благоуханием свежих кремов, возглавил Борис Соловьев, к которому чуть позже присоединилась Федосья Смирнова. Созданные ими уникальные технические приспособления позволили сделать по-настоящему качественную косметику, которая поначалу использовалась только внутри Института. Позднее кремы вышли в свободную продажу, и спрос на них в сотни раз превышал предложение. Впрочем, справедливости ради нужно сказать, что даже самая простая уходовая косметика, которая продавалась в универсамах, со всей ответственностью могла быть названа высококачественной. Все дело в том, что отечественная косметология с самого начала развивалась на базе дерматологии, и это обеспечи-

1952

ло строго научный подход, основанный на принципах доказательной медицины.

Поэтому эффективность всех кремов подтвержда-

лась многочисленными исследованиями и тестами. В 60-х годах косметологи Института уже проводили достаточно сложные процедуры: дермабразию (шлифовку) кожи, криотерапию – ее омолаживающее и укрепляющее действие известно с конца XVIII века, аппаратное удаление новообразований, множество видов лечебного массажа для лица, шеи и декольте.



В 1966 году Институт получил статус научно-исследовательского и стал называться НИИ косметологии. Это послужило очередным толчком к раз-

1966

витию – открылись новые дермато-косметологические и хирургические подразделения, началась активная научно-просветительская и образовательная деятельность. С 1965 по 1975 год здесь прошли обучение 265 специалистов, в том числе из Монголии, Болгарии и Польши.

В 1967 году отдел экспертизы косметических средств, открытый годом ранее, начал проводить апробацию отечественного и зарубежного сырья. С импортными кремами и лосьонами специалисты Института были знакомы не понаслышке, поэтому с уверенностью могли утверждать, что многие советские средства были ничем не хуже. Именно здесь строго следили за соблюдением всех косметических ГОСТов, эффективностью и безопасностью продукции.

В 1975 году Институт получил в распоряжение новое большое здание на улице Ольховской, в доме № 27, где и по сей день

1975

продолжается активная научная, практическая и учебная деятельность. В шестизэтажном корпусе появился стационар и своя служба анестезиологии. Это позволило существенно расширить возможности пластических хирургов и косметологов. С середины 70-х годов доктор Илья Фришберг одним из первых в СССР начал проводить операции по липосакции, коррекции формы молочных желез и передней стенки живота. Хирург Николай Руденко разработал и внедрил технологию эндоназальной (закрытой) ринопластики. К началу 80-х годов Владимир Рудько проводил лифтинг лица по самой современной на тот момент технике – SMAS. В эти годы



С 2000 года Институт активно участвует в благотворительности – врачи проводят операции детям с врожденными и приобретенными дефектами лица. Переоценить этот вклад в здоровье нации невозможно – давно доказано, что устранение заметных недостатков внешности в раннем возрасте способствует скорейшей адаптации детей в обществе и их активному умственному и психологическому развитию. Гуманитарное направление в Институте продолжает развиваться

советская пластическая хирургия ничем не уступала западной.

Но в СССР по-прежнему не существовало направления эстетической медицины. Вузы все еще не готовили пластических хирургов. В стране их насчитывалось не более нескольких десятков, и запись к ним велась на 2–3 года вперед.

В 1989 году Институт пережил еще одно переименование в НПО «Косметология», после чего, в 1998-м, стал наконец Институтом пластической хирургии и косметологии. К этому времени интерес общественности к эстетической медицине существенно вырос. Под руководством Владимира Виссарионова возобновилась приостановленная в кризисные постперестроечные годы научная деятельность, был создан ученый совет, начал работать в новом формате центр экспертизы косметических средств.

2009

В 2009 году приказом Минздравсоцразвития была утверждена специальность «пластическая хирургия». Это способствовало повышению качества услуг и бурному развитию отрасли. Настало время для глобальной модернизации Института.

Она началась в 2013-м и продлилась 2,5 года. В октябре 2015-го обновленный Институт открыл свои двери для пациентов. Он стал многопрофильным центром и одним из крупнейших учреждений эстетической медицины не только в России, но и в Европе.

Руководство и врачи Института уверены: самый красивый человек – это здоровый человек. Поскольку пластические операции, как правило, не являются жизненно необходимыми, важно, чтобы они были безопасными. Главное здесь – серьезная и всесторонняя предоперационная диагностика, и для этого в Институте есть все необходимое. В клинко-диагностическом



В 2015 году Институт открылся после глобальной модернизации. К услугам пациентов – новейшее оборудование и самые современные технологии



отделении принимают врачи терапевты, оториноларингологи, стоматологи, офтальмологи, гинекологи, есть кабинеты лучевой диагностики – КТ, МРТ, маммограф, аппарат букки-терапии, клеточная и клиническая лаборатории.

Кроме практической деятельности в Институте на постоянной основе проводятся десятки мастер-классов, круглых столов, семинаров для пластических хирургов и косметологов. Он является клинической базой кафедры пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова.

В 2016 году совместно с Государственным музеем изобразительных искусств им. А. С. Пушкина Институт запустил уникальный проект творческого образования для пластических хирургов. Качество и продолжитель-

2016

ность жизни растут, люди все больше времени посвящают заботе о своей внешности. И задачи специалистов в области эстетической медицины сегодня настолько сложны и многогранны, что уместить их в рамки одной профессии просто невозможно.

Сегодня услугами Института пластической хирургии и косметологии пользуются пациенты, которые знали его еще на улице Горького. Они приходят сами, приводят своих детей и даже внуков. Отношения врачей и пациентов в таком деликатном деле как эстетическая медицина складываются годами, они должны быть уважительными и доверительными. Институт открыт инновациям, чтит традиции и гарантирует каждому безопасность, конфиденциальность, ответственный и индивидуальный подход. Это лучший рецепт успеха.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВАЛЕНТИНА ЗМАЗОВА,
пластический хирург, врач высшей категории, член профильной комиссии Минздрава РФ по специальности «пластическая хирургия»:



Институт пластической хирургии и косметологии существует уже более 80 лет. У нас множество наград – за гуманизм, благотворительность, за вклад в развитие науки и профессии. Начало всему этому было положено еще в середине прошлого века. Мы гордимся нашими традициями и придерживаемся тех высоких стандартов, которые установили родоначальники отечественной пластической хирургии. Преемственность поколений очень важна для нас. Сейчас принято ругать молодежь, а я хочу похвалить: наши студенты, молодые коллеги – прекрасны. Они целеустремленные, любознательные, трудолюбивые, талантливые. Мы с удовольствием передаем им опыт, знания и наш основной принцип: Медицина всегда на первом месте! Пациенты ценят это, доверяют нам. Я работаю в Институте уже 48 лет и часто встречаю у нас детей и внуков тех, кого когда-то лечила. Так что и у пациентов своего рода преемственность поколений. Это очень приятно.

Но главное, что мне хочется сказать: красота – это прежде всего здоровье, любовь к себе, прямая спина и блеск в глазах. Это самое главное и для женщин, и для мужчин. А мы можем только немного помочь – подправить маленькие недостатки и сохранить молодость. Оставайтесь всегда здоровыми и красивыми!



2018

ПРОДОЛЖЕНИЕ
СЛЕДУЕТ...

Чтобы лето не кончалось...



Снова настала осень. Стремительно ворвалась в город, заранее возвестив о своем приходе ворохом желтых листьев. Мы так ждали лета, но не успели опомниться – след его уже стынет в холодных лужах. Впереди – морось и морозы, остается только листать альбом с яркими солнечными фотографиями в ожидании нового лета... Стоп-стоп-стоп!

СЕНТЯБРЬ – НЕ ПОВОД ДЛЯ ОСЕНИ!

Лето длится еще как минимум два месяца. Не зря же говорят, что для людей, знающих толк в отдыхе, каникулы начинаются в сентябре. Респектабельные итальянцы и французы подтягиваются на Лигурийское побережье и в Сен-Тропе не раньше середины месяца. Потому что

преимущества отдыха в этот период можно перечислять до бесконечности.

Пляжи, до того забитые шумными туристами, студентами и резвящейся малышкой, пустеют. Можно с удовольствием гулять вдоль кромки воды утром и на закате, принимать солнечные ванны, любясь прекрас-

ными видами, а не рядами тел разной степени привлекательности, заниматься спортом на берегу. К тому же ветер радует приятным постоянством – хоть каждый день ходи под парусом. А о пользе фитнеса и прогулок на свежем воздухе всем известно. Это способствует снижению уровня кортизола – гормона стресса, нормализует артериальное давление и обмен веществ, помогает организму бороться с опухолевыми клетками.

Воздух и вода осенью становятся чище, в море больше не плещутся тысячи людей, обманных солнцезащитными кремами. На живописных автотрассах вдоль побережья почти не остается машин. И в любой ресторан, даже самый престижный, легко

попасть без брони – просто по велению души и желудка.

Жара спадает, и ночная температура устанавливается на отметке 18-19 градусов, а значит, можно спать, распахнув в комнате окна. Это не только приятно, но и очень полезно. Сон при температуре от 17 до 20 градусов способствует накоплению бурого жира. Нейроны в гипоталамусе, дающие импульс к расщеплению жиров, воздействуют как раз на эти клетки. Так что худеть во сне – реально.

ВСЕ ПОКРЫТЫЙ ЗЕЛЕНЬЮ

В дореволюционной России лучшим временем для морских купаний также считалась первая половина осени. Позднее традиции были утрачены, отпуска перенеслись на лето. Но Черное море в бархатный сезон по-прежнему прекрасно! И совсем недалеко – всего пара часов в пути на самолете. А уровень сервиса, который, чего уж греха таить, какое-то время не радовал, теперь вполне соответствует европейскому.

Можно, например, отправиться в Геленджик. Средняя температура в сентябре – 24 градуса, в октябре – 19. И всего десять дождливых дней за два



Сезон в Геленджике длится с апреля по октябрь. Город защищен от ветров Маркхотским горным хребтом. Море в бухте неглубокое и уже к маю прогревается до 17-19 градусов

месяца. Климат целительный благодаря сочетанию морского и горного воздуха и фитонцидам пицундской сосны, обильно произрастающей в регионе. Это биологически активные вещества, обладающие мощным обеззараживающим и заживляющим действием. Особенно полезны они людям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, астмой. А еще благодаря соснам Геленджик выглядит зеленым в любое время года. К тому же здесь нет промышленных предприятий. В 2016 году город признали самым чистым и комфортным в России.

Туристическая инфраструктура Геленджика очень развита – курорт известен с начала XX века и всегда пользовался популярностью. Развлечения на любой вкус – от кинотеатров и дискотек до экскурсий к стоянкам древнего человека, морских и конных прогулок, сафари на джипах и квадрациклах. И конечно, множество водных аттракционов. А для тех, кто настроен на созерцательный лад и неспешные прогулки, есть прекрасно обустроенная



живописная набережная, внесенная в Книгу рекордов Гиннесса как самая протяженная (12 км). Кстати, согласно исследованиям ученых из University of Michigan, прогулки в теплую, но не жаркую погоду улучшают настроение и даже усиливают когнитивные функции мозга. Из 600 человек, принявших участие в тестах, существенное улучшение памяти и повышение жизненного тонуса отметили именно те, кто гулял на свежем воздухе при температуре 22-23 градуса. Она является оптимальной для жителей Мичигана, так как соответствует самому теплomu месяцу – июлю. В европейской части России температурный режим примерно такой же, следовательно, в сентябре и октябре самое время отправляться на берег Черного моря.

Летом 2018 года в ряду роскошных отелей Геленджика появился еще один – «Приморье Grand Resort Hotel». Здесь собственный пляж, комплекс бассейнов, пять ресторанов, уютные стильные номера, но главное – в гостиничный комплекс

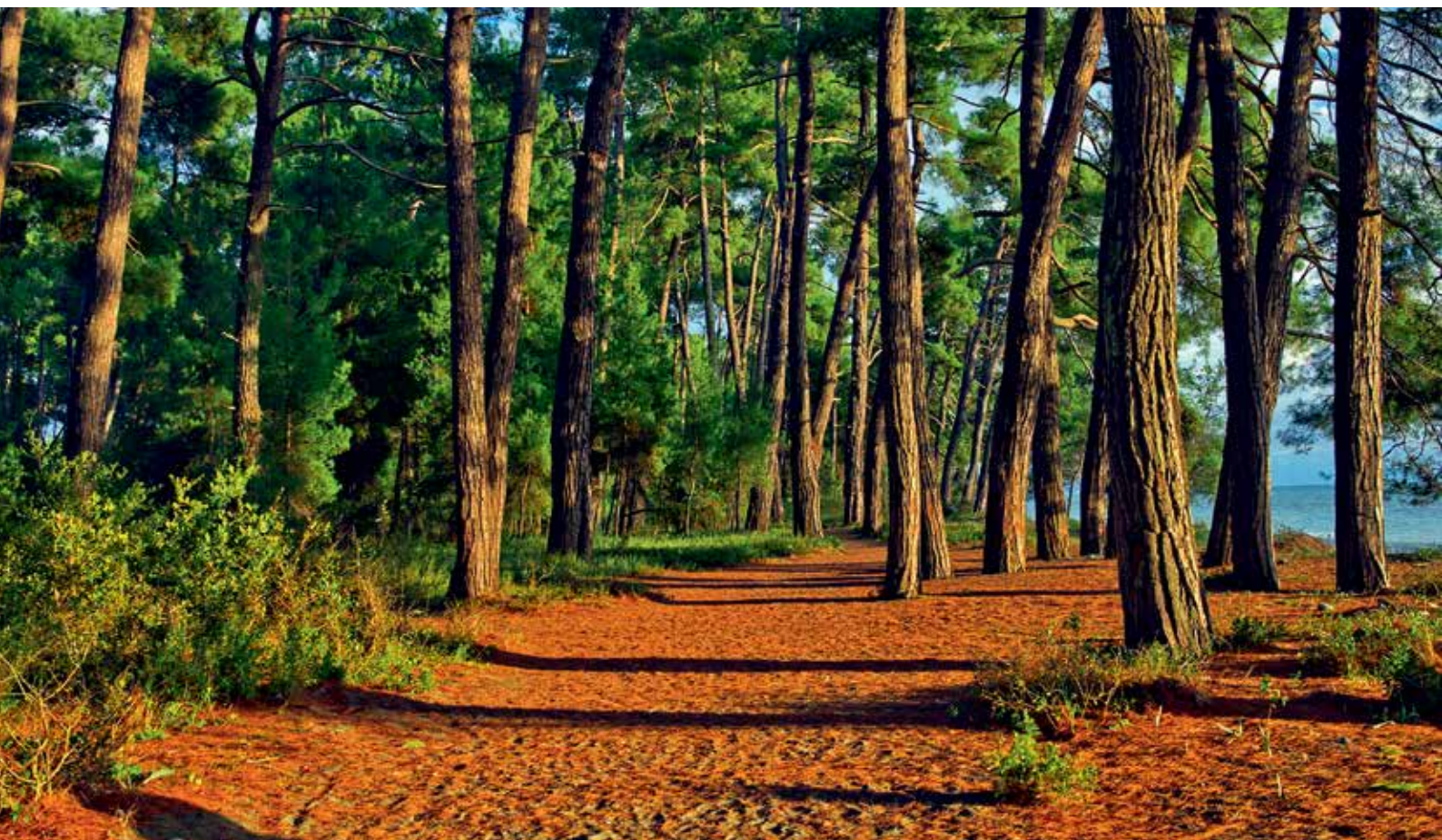
С чувством, с толком, с расстановкой

Мы часто жалуемся на скоротечность жизни, но сами не замечаем, как торопим ее. С самого детства – помните? Скорее бы Новый год, день рождения, стать взрослым. Получая одно удовольствие, мы уже предвкушаем другое, забывая при этом наслаждаться моментом. Итальянцы, привыкшие, несмотря на внешнюю прыткость, никуда не спешить, еще в середине 1980-х годов предложили западному миру концепцию Slow Life – медленной жизни. Нужно долго ужинать, перечитывать любимые книги, больше ходить пешком и меньше думать о завтрашнем дне.

Если не получается придерживаться этих правил каждый день, следует попытаться сделать свою жизнь простой хотя бы в отпуске. Это необходимо, чтобы отдохнуть от гонки преследования, от подвигов и свершений, от обязанностей и даже от прав. Кто знает, может быть, на мгновение остановившись и оглянувшись вокруг, вы продолжите свой путь, слегка замедлив шаг?

входит клиника эстетической и восстановительной медицины «Ланцетъ». Уникальное место, где можно провести остаток лета, совместив приятное с полезным – полным обследованием, лечением, курсом косметических процедур или даже пластической операцией. В лечебном климате Геленджика под надзором опытных врачей восстановление пойдет быстрее. Всем постояльцам обеспечены покой, уединение и возможность скрыться от любопытных глаз.

А еще с этого живописного местечка у самого Черного моря можно в буквальном смысле начать новую жизнь. В клинике «Ланцетъ» разработана концепция «Активное долголетие». Она воплощает инновационный подход к здоровью и включает в себя самые современные виды обследований, физическую реабилитацию и систему функционального питания. Главная цель – замедлить старение организма и повысить качество жизни.



Отдых с пользой





Эпоха Возрождения

Эстетическая медицина – симбиоз точной науки и творчества. В рамках уникального образовательного проекта ГМИИ им. А. С. Пушкина и кафедры пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий РНИМУ им. Н. И. Пирогова ординаторы изучают историю и теорию искусства, осваивают основы живописи и скульптуры на практических занятиях.

В поисках совершенства пластический хирург опирается на свои знания, опыт и вкус, ориентируется на общепринятые стандарты привлекательности. Но вместе с тем он должен ценить индивидуальную красоту каждого человека, бережно и трепетно относиться к тому, что создала природа. Иначе время одинаковых лиц и тел с явными признаками хирургического вмешательства не закончится никогда.

Научить будущих пластических хирургов видеть истинную красоту, а не модные тенденции, призван курс «Эпоха Возрождения». Возрождения творческого подхода в образовании и формировании пластического хирурга. В ходе лекций ординаторы знакомятся с канонами красоты прошлых веков и культур. Это помогает увидеть и почувствовать, какими по-разному прекрас-



Задача пластического хирурга – сделать людей счастливыми, а не одинаковыми

ными и совершенными бывают люди. Древние египтяне, например, почитали за идеал высоких женщин с андрогинным типом фигуры – широкими плечами, узкими бедрами, плоской грудью и длинными ногами, а в Древнем Риме, напротив, ценилась статность, дородность. Менялась и мода на лица – бледные, почти бескровные в эпоху раннего Средневековья, и румяные, полные жизни – в позднем. Китайские и японские женщины подбрасывали волосы на лбу и проводили по краю черную полосу тушью, чтобы получилось овальное лицо – это было признаком совершенства. Японки сбрасывали брови, а вместо них рисовали короткие тонкие черточки – как можно выше.

Все эти образы нашли отражение в мировом искусстве. Изображенные на полотнах и фресках, воплощенные в скульптуре великих мастеров женщины вряд ли могли бы сегодня похвастаться модельной внешностью. По современным меркам барочные красоти Рубенса – слишком полные, девушки Критуса – бледные, а скульптурные богини и музы эпохи Ренессанса – по-мужски крупные. Но разве это делает их менее красивыми? Безусловно – нет. И если смотреть на произведения искусства правильно, натренированным глазом, не составит труда увидеть в каждом лице и фигуре то прекрасное, за что их так ценили в прежние времена.

Все художники используют одни и те же инструменты, но каждый работает над портретом по-своему, по-своему видит и изображает на холсте лицо, совершенствует его. Пластический хирург – тот же художник, в руках которого пациент должен обрести красоту, не утратив при этом своей индивидуальности. Задача врача-эстетиста – сделать людей счастливыми, не отнимая у них при этом удовольствия быть разными.



Наталья МАНТУРОВА,

главный внештатный специалист пластический хирург Министерства здравоохранения РФ, заведующая кафедрой пластической и реконструктивной хирургии, косметологии и клеточных технологий РНИМУ им. Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук и инициатор проекта «Эпоха Возрождения»:

Сегодня, когда специальность «пластическая хирургия» стала самостоятельной и существует утвержденная типовая образовательная программа подготовки, дилетантам доступ в эту профессию закрыт. Прежде чем удостоиться звания пластического хирурга, специалист должен сформироваться,

а это длительный и сложный процесс. Наш совместный проект с Пушкинским музеем позволит расширить кругозор, развить творческие навыки, познакомит учащихся с пропорциями человеческого тела и в будущем позволит им ценить и сохранять красоту каждого пациента.

Что почитать и посмотреть?



Олег Никитин, заведующий отделением пластической хирургии:

– Скоро на Первом канале выйдет сериал «Доктор Преображенский», в котором я участвовал в качестве консультанта. Это фильм о становлении пластической хирургии в России. Он художественный и, на мой взгляд, даже немного фантастический, потому что те события, о которых там рассказывают, никогда не происходили в действительности. Режиссер пригласил меня, чтобы придать происходящему на экране реалистичности. Самому интересно, что же у нас получилось – жду фильм с нетерпением!

Станислав Фролов, заведующий отделением стоматологии:

– Я большой поклонник французского кино. Советую посмотреть «Искатели приключений» с молодым Аленом Делоном и Лино Вентурой. Это фильм, после которого хочется жить!



Екатерина Чайковская, медицинский советник, руководитель группы клинических исследований:

– Косметолог Тийна Орасмяэ-Медер выпустила две книги – «Бьюти-мифы» и «Наука красоты». Опираясь на авторитетные научные исследования и собственный опыт, автор просто и доступно рассказывает о том, какими средствами располагает современная медицина красоты, откуда берутся разные компоненты в кремах и другой косметике, какие из них полезны, а какие вредны и почему. Очень полезное чтение для всех.



Евгений Макаров, заведующий VIP-отделением косметологии:

– Художественные фильмы часто грешат неправдоподобностью. Популярны, например, истории о том, как люди, пускаясь в бега, кардинально меняют внешность всего за одну операцию. В такое невозможно верить даже с натяжкой, поэтому интерес сразу пропадает. Достойного кино не так уж много. Но фильм «Все еще Элис» – о профессоре лингвистики с болезнью Альцгеймера в исполнении Джулианны Мур – зацепил меня и даже потряс. Вот его стоит посмотреть – очень интересно.



КОСМЕТИКА FEMEGYL

гарантия качества от Института пластической хирургии и косметологии и компании «Диарси»



ИНСТИТУТ

пластической хирургии
и косметологии

*Мы гарантируем
профессиональный комплексный
и индивидуальный подход
к каждому из вас!*

г. Москва, ул. Ольховская, д. 27,
+7 (495) 775 01 02, +7 (495) 775 01 03,
www.iphk.ru

реклама

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-77-01-016054

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ