

## **УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ**

*Ледина Г.Л.*

**ЗАО «Косметологическая лечебница «Институт красоты», г. Москва**

### **ВВЕДЕНИЕ**

В России климат на большей части страны резко континентальный, что подразумевает очень низкую температуру в зимнее время и высокую в летнее время. Температура в зимнее время колеблется от —20 до —30 градусов на большей части территории нашей страны. Но даже в Европейской части России, где климат гораздо мягче, чем в других регионах не редкость когда столбик термометра опускается до —20 градусов. Ученые установили, что в районах, где отмечаются резкие колебания температуры у лиц 20-29-летнего возраста степень увядания кожи выше, чем у жителей того же возраста в средней полосе.

В зимнее время состояние кожи и ее функция начинает изменяться. Кожа вообще более чувствительна к холоду, чем к теплу, на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем от шести до 23 рецепторов, воспринимающих холод, тогда как рецепторов воспринимающих тепло только три. В ответ на низкую температуру кровоснабжение в коже резко усиливается, что выражается в гиперемии лица. К тому же кожный покров при длительном воздействии холода утолщается, особенно это касается рогового слоя эпидермиса. Необходимо различать длительное воздействие холода на кожу лица (не менее 2-х часов непрерывного воздействия) и менее длительное (обычно не достигающее 2-х часов). Длительное воздействие холода на кожу приводит к более существенным изменениям в коже, вызывая длительную гиперемии и сухость кожи, так как испарение влаги на морозе происходит достаточно быстро.

Основные проблемы с кожей в зимнее время — это гиперемия лица, сухость и шелушение, а также воспаление и обморожение кожных покровов.

### **ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА НА МОРОЗЕ**

Практически у каждого при морозной погоде кожа лица краснеет. Особенно это выражено на коже носа, ушей и щек. Причины этого еще недостаточно изучены. Вполне понятно, что покраснение кожи при контакте с холодным воздухом — физиологическая реакция организма на экстремальное воздействие. По-видимому, в ответ на охлаждение

кожных покровов поступает сигнал в подкорковые структуры и по нервным волокнам проводится импульс с командой о увеличении кровотока и расширении глубоких и поверхностных сосудов кожи. Кроме того из клеток кожи выделяются цитокины (вещества белковой природы, выделяемые клетками и управляющими функциями этих же клеток или других клеток), которые также приводят к расширению кровеносных сосудов и усиленному кровотоку.

#### *Рекомендации:*

1. При сильном морозе умываться утром не следует. Влага, которая неизбежно остается на коже после умывания, будет способствовать ее сильному переохлаждению.

2. Кремов, которые способствуют уменьшению покраснения лица нет. Напоминаем, что покраснение кожи - это физиологическая реакция на ее охлаждение, поэтому если эта реакция раздражает, то можно использовать пудру, которая к тому же предохраняет кожу от мороза. Крем, который вызывает сужение сосудов кожи (например с ментолом) применять с целью уменьшения покраснения нельзя, так как он вызывает сужение сосудов, ухудшает кровообращение в коже и повышает риск обморожения кожи. Другое дело использование крема с целью защиты кожи от мелких повреждений кожи, вызванных ледяными снежинками, летящими с порывами ветра. Здесь можно порекомендовать любой крем, содержащий вещества, обладающие способностью фиксироваться в роговом слое и образовывать нечто вроде пленки на коже. Это могут быть силиконы, ряд синтетических эмоленгов, некоторые натуральные масла, хитозан и различные полимеры. Такие кремы нужно наносить за час до выхода на мороз (чтобы вода успела испариться).

### **СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА**

Сухость кожи при длительном или частом воздействии холода на кожу также относится к физиологическим ответным реакциям, в этом определенную роль играет и сухость воздуха при морозной погоде. В ответ на сухой и морозный воздух в контактирующей с ним кожей появляются цитокины, которые дают команду клеткам кожи укрепить барьерные струк-

туры: увеличить толщину кожных покровов (рогового слоя эпидермиса), сузить протоки выводных желез, сократить испарение воды. Если эти процессы протекают нормально, то коже удастся предотвратить обезвоживание эпидермиса и борьба с холодным воздухом проходит незаметно для человека. Если же механизмы регуляции по какой-либо причине нарушены, тогда вместо увеличения толщины рогового слоя кожи начинается ее шелушение,

#### *Рекомендации:*

1. Увеличение влажности воздуха в квартире или на работе - для этого можно положить мокрое полотенце на батарею, приобрести аквариум или увлажнитель воздуха или расставить в помещении со- суды с водой.

2. Личная гигиена — умываться теплой водой только вечером, не пользоваться скрабами и спиртовыми растворами, не тереть лицо полотенцем, использовать при умывании только мягкие очищающие средства,

3. Необходимо увлажнять кожу, лучше это делать это вечером после принятия душа, когда кожа содержит много влаги. Можно выбрать любой увлажняющий крем, который наиболее комфортен и не раздражает кожу. Хорошо помогают кремы, содержащие гиалуроновую кислоту, натуральные масла, силиконы, небольшое количество глицерина или сорбита. Для увлажнения кожи можно применять и 100%-ные косметические масла-авокадо, жожоба, ши (каритэ), тывквы, масляный экстракт семян моркови и т.д. Кремы, в которых главным компонентом является вазелин, подойдут лишь для людей с очень сухой кожей и для тех, кто страдает кожными заболеваниями (экзема, псориаз). Эти кремы нельзя применять перед выходом на улицу, так как вазелин обладающий сильным окклюзивным эффектом, способствует накоплению влаги в эпидермисе, что увеличивает риск отморожения.

4. Очень полезно делать питательные маски из свежемолотой моркови,

5. При сухости кожи очень полезно принимать биологически активные добавки - в первую очередь это витамин А (противопоказан при беременности) по 3300 МЕ 2 раза в день в течение месяца,

масло примулы вечерней по 1 капсуле 2 раза в день или рыбий жир или льняное масло по 1 столовой ложке 2 раза в день, цинк хелат 20 мг 2 раза в день во время еды.

### **РАЗДРАЖЕНИЕ И ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ**

Зимой кожа склонна к раздражению и воспалению. Это происходит из-за нарушения механизма регуляции процесса адаптации кожи, когда те же цитокины, которые обычно управляют оборонительными мероприятиями начинают изменять липидный барьер кожи, увеличивают шелушение, в результате чего появляется покраснение кожи, зуд и другие неприятные симптомы.

#### *Рекомендации:*

1. Нельзя перед выходом на улицу наносить косметику, содержащую вещества «стимулирующего» действия.
2. Эффективны витаминизированные кремы, особенно с витамином А.
3. Можно использовать настой для компрессов и примочек из ромашки (2 столовой ложки аптечной ромашки заварить в 0,5 литре кипятка, настоять 30 минут, процедить), можно использовать экстракты зеленого чая.
4. Мазь из цветков календулы лекарственной- цветки календулы перемолоть на кофемолке и тщательно перемешать 1 часть календулы с 4 частями гусяного сала или несоленого свиного сала. Смазывать пораженные участки вечером.
5. Также используют биологически активные добавки - в первую очередь это витамин А (противопоказан при беременности) по 3300 МЕ 2 раза в день в течение месяца, масло примулы вечерней по 1 капсуле 2 раза в день или рыбий жир или льняное масло по 1 столовой ложке 2 раза в день, цинк хелат 20 мг 2 раза в день во время еды.

### **ОБМОРОЖЕНИЕ КОЖИ**

Обморожение кожи лица может быть глубоким и поверхностным. При поверхностном обморожении, после слущивания погибшей части эпидермиса, кожные покровы полностью восстанавливаются (после отторжения лоскутов видна розовая, блестящая кожа). При глубоком обморожении наблюдается длительная экссудация жидкости из тканей. Затем через две-три недели формируется струп, черного цвета, после его отторжения образуется гранулирующая рана, эпителизация идет с краев раны к центру очень длительное время. Что касается глубокого обморожения, то чаще всего оно бывает у людей с алкогольным опьянением и требует длительного лечения у хирургов, в том числе с помощью оперативных методов, ПОЭТОМУ ЭТОЙ Области МБ не будем касаться.

Поверхностное обморожение может быть 1 и 2 степени. При 1 степени происходит отек, покраснение кожи, потеря ее чувствительности. Через 1-2 недели кожа слущивается или снимается пленкой. При 2-й степени кроме более значительного отека образуются пузыри наполненные серозной жидкостью. Обычно пузыри эти быстро лопаются, поэтому обычно рекомендуют после обработки поверхности пузыря раствором антисептика прокалывать их с помощью обработанной антисептиком иглой, удалять жидкость, но ни в коем случае не снимать пузырную пленку с кожи. Она будет служить биологической повязкой и закрывать раневую поверхность, при этом у пациента не будет боли и инфицирования поврежденной кожи. Повязки при поверхностном обморожении обычно не используют, главное подсыхание поврежденной кожи, для чего нередко используют тепло синей или обычной электрической лампы.

#### *Рекомендации:*

1. Чтобы не вызвать обморожения лица при длительном воздействии холода на кожу лица (например прогулка в лесу или на катке в мороз, особенно с высокой влажностью) очень важна профилактика обморожения. Любые кремы для профилактики противопоказаны. Особенно опасны интенсивно увлажняющие, запирающие воду в коже. Что же касается жирных кремов и мазей, которые издавна применяли для защиты кожи от обморожения, то с ними не все так просто. Исследования, проведенные финскими учеными, показали, что вероятность обморожения при использовании защитных кремов и мазей, наоборот повышается. Кожа, покрытая слоем крема или мази, остывает также как и незащищенная. Однако субъективно она воспринимается как более теплая. Из-за этого люди дольше находятся на морозе и лишь позже замечают симптомы обморожения. Эти же авторы показали, что после нанесения на кожу эмульсионных кремов (эмульсия масло-в-воде) в первые 40 минут из них испаряется вода, что приводит к охлаждению кожи. Поэтому крем, нанесенный на кожу непосредственно перед выходом на мороз, будет повышать риск повреждения кожи холодом.

Лучше перед прогулкой смазать лицо, уши и руки жиром- куриным или лучше гусяным. Приготовить его просто — жир необходимо нарезать небольшими кусочками, растопить, процедить через марлю и слить в стеклянную посуду.

2. Лечение обморожений можно проводить:

- путем многократного прикладывания за сутки кашицы из свежих корней моркови огородной или ка-

- шицы из свежих яблок,  
- путем использования мази из цветков календулы лекарственной (цветки календулы перемолоть на кофемолке и тщательно перемешать 1 часть календулы с 4 частями гусяного сала или несоленого свиного сала) или мази из цветков багульника болотного ( 2 столовых ложки сухих цветков залить 100 г подсолнечного масла и выдержать в духовке 12 часов, после чего процедить и отжать),  
- путем примочек из ромашки ( 2 столовой ложки аптечной ромашки заварить в 0,5 литре кипятка, настоять 30 минут, процедить), можно использовать экстракты зеленого чая,  
- при поверхностном обморожении рук и ног можно использовать отвар овсяной соломы или овса для ванны ( 1 кг измельченной овсяной соломы или 0,3 кг овса кипятить в 3-4 литрах воды в течение 30 минут, затем процедить и залить в ванну с водой. Принимать ванну в течение 20 минут при температуре воды 37-38 градусов),  
3. Обычно лекарственные при поверхностном обморожении не используют, но современный комплекс витаминов и минералов не будет лишним. Для быстрого восстановления поврежденной кожи можно использовать биологически активные добавки:  
- витамин А (противопоказан при беременности) по 3300 МЕ 2 раза в день в течение месяца,  
- масло примулы вечерней по 1 капсуле 2 раза в день или рыбий жир или льняное масло по 1 столовой ложке 2 раза в день,  
- цинк хелат 20 мг 2 раза в день во время еды.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, зимой необходимо тщательно следить, чтобы косметика не содержала раздражающих или аллергических компонентов. К сожалению в рекомендуемые «защитные зимние» кремы могут входить и раздражающие кожу вещества. Так как УФ-излучение является главным врагом кожи зимой, также как и летом, в солнечные дни необходимо пользоваться дневным кремом с УФ-фильтрами. Необходимо остерегаться использования «защитных зимних» кремов, особенно если они содержат вазелин. Для предупреждения сухости и шелушения разумно использовать увлажняющие кремы, которые наносят обычно на кожу лица вечером перед сном,

### **ЛИТЕРАТУРА**

2. Молодожникова Л., Панова О. Натуральная косметика, М.: Олма-Пресс, 2000.