



***ФНМФО ФГБОУ ВО ДонНМУ Минздрава России
кафедра дерматовенерологии и косметологии ФНМФО***

Уход за кожей у лиц пожилого и старческого возраста

проф. Проценко Т.В., асс. Перцева Е.В., асс. Арешидзе А.И.

г. Донецк

09.04.2025

- По данным Организации Объединенных Наций, доля пожилых людей в структуре населения мира достигнет к 2050 г. 22%. Сегодня в странах Европы эта доля уже составляет 25%, в Японии – более 30%
- Значительно изменяется структура заболеваний кожи по мере старения
- Изменения, происходящие в организме, налагают отпечаток на характер и особенности течения дерматозов
- Кожные болезни чаще встречаются у пожилых людей, чем у остальной популяции: 40% американцев между 65 и 74 годами жизни имеют минимум одно достаточно серьезное кожное заболевание, требующее обращения за помощью к врачу; к сожалению, в российской официальной статистике отсутствует информация об истинном распространении болезней кожи среди изучаемого контингента





Старение кожи

Естественное внутреннее

Эпидермис:

- уменьшение дермально-эпидермального соединения;
- различная/сниженная толщина;
- различный размер и форма клеток;
- случайная ядерная атипия;
- уменьшение числа меланоцитов;
- уменьшение количества клеток Лангерганса;

Дерма:

- атрофия (потеря объема дермы);
- уменьшение количества фибробластов;
- уменьшение количества мастоцитов;
- уменьшение количества сосудов;
- укорочение количества капиллярных петель;
- изменения нервных окончаний;

Придатки кожи:

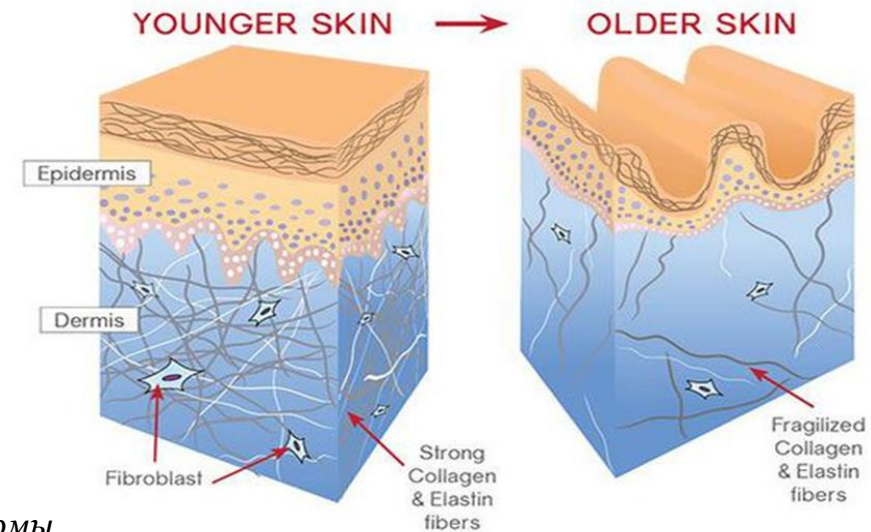
- депигментированные волосы;
- выпадение волос;
- превращение терминальных волос в пушковые;
- изменение ногтевых пластинок;
- снижение количества желез.

Экзогенное фотостарение

- нарушение процесса созревания кератиноцитов (ксероз),
- пятнышки (веснушки),
- солнечное лентиго,
- каплевидный гипомеланоз,
- морщины,
- эластоз (пожелтение кожи),
- телеангиэктазии,
- старческая пурпура,
- сосудистые пятна,
- комедоны (болезнь Фавра–Ракушо)

У пожилых людей происходят значительные морфологические и функциональные изменения в коже

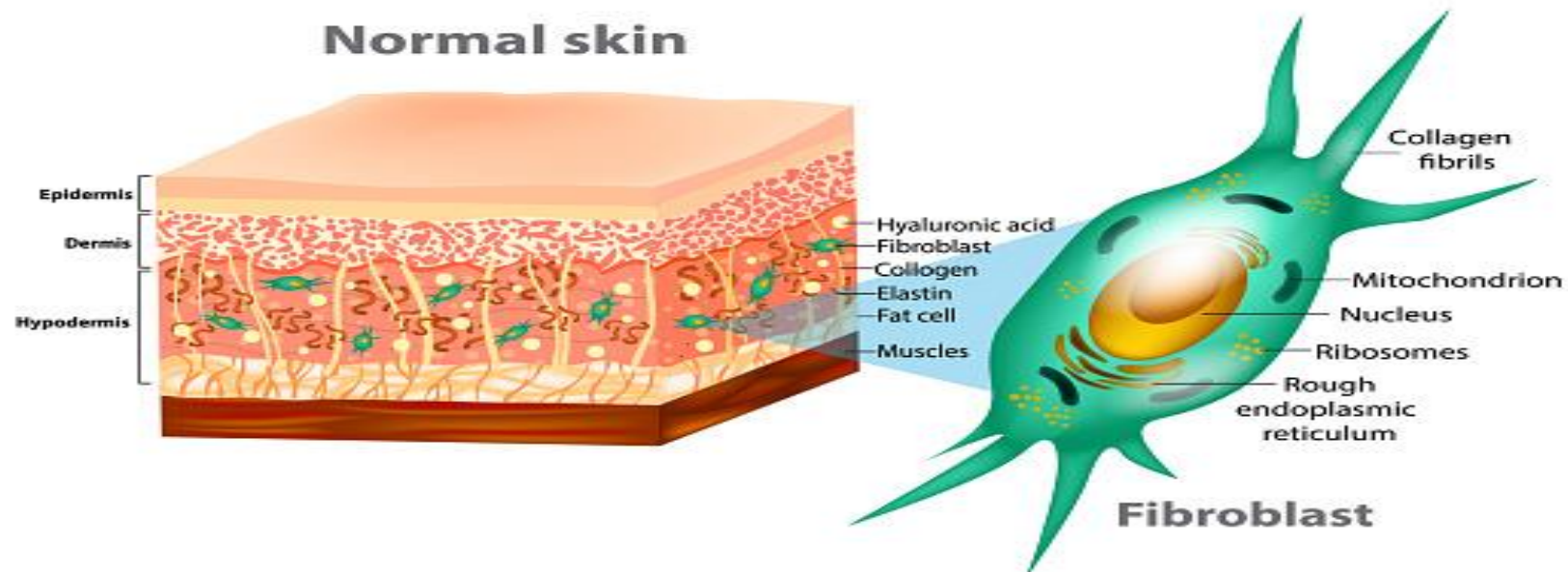
- ✓ истончение эпидермиса из-за уменьшения рядов клеток шиповатого слоя, несмотря на утолщение рогового слоя
- ✓ дезорганизация волокнистых структур, снижение активности клеток дермы (фибробластов, макрофагов, тканевых базофилов), умеренное утолщение и облитерация сосудов, гормон-опосредованное снижение активности сально-волосяных фолликулов и потовых желез
- ✓ уменьшение количества нервных рецепторов, ведущее к ослаблению и изменению нервно-сосудистых реакций, а, значит, и нарушению регуляции гомеостаза в коже
- ✓ снижение бактерицидных свойств кожи и терморегуляции вследствие изменения белкового и липидного состава гидролипидной мантии
- ✓ нарушение окислительных процессов и истощение антиоксидантных систем кожи с последующим накоплением свободных радикалов, развитием митохондриального окислительного стресса и тканевой гипоксии
- ✓ возрастные особенности иммунной недостаточности: снижение реакции гиперчувствительности замедленного типа, функциональное истощение Т-клеточной популяции и, как следствие, склонность к развитию воспалительных реакций



Все описанные процессы тесно связаны с нарушениями репарации и гидратации, изменением биомеханических свойств клеток кожи, в том числе дермальных фибробластов, которые представляют собой самую многочисленную клеточную субпопуляцию в коже

Старение фибробластов кожи обусловлено снижением их способности к дифференцировке, а изменение их функций во многом обуславливает физиологические механизмы старения кожи, так как именно эти клетки синтезируют основные компоненты дермальной матрицы: коллаген, эластин, гликозаминогликаны (ГАГ)

Количество коллагеновых волокон с возрастом уменьшается, так как снижаются синтетическая способность и подвижность фибробластов, нарушается состав внеклеточного матрикса



1. Целуйко С.С., Малюк Е.А., Корнеева Л.С., Красавина Н.П. Морфофункциональная характеристика дермы кожи и ее изменения при старении (обзор литературы). Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2016; 60: 111–116.

2. Омеляненко Н.П., Слуцкий Л.И. Соединительная ткань (гистофизиология и биохимия). Под ред. С.П. Миронова. М.: Известия, 2009.

Последствия инволютивных изменений кожи

- атрофия кожи — утрачивается эластичность кожи, появляется шелушение, морщины, желтый оттенок, телеангиэктазии
- сухость кожи
- морщины (складки или борозды), которые, в свою очередь, делят на мимические и статические, поверхностные и глубокие
- эластоз кожи
- звездчатые псевдорубцы
- телеангиэктазии (извитые и расширенные капилляры), располагающиеся преимущественно на открытых участках кожи (щеки, нос, уши и т. д.)
- пигментации неправильной формы: веснушки, лентиго, пятнистый гипомеланоз, персистирующая гиперпигментация
- сухость кожи – сальные железы с возрастом сами по себе не изменяются, но выработка кожного сала значительно уменьшается
- комедоны
- гиперплазия сальных желез



Патогенез наиболее распространенных заболеваний кожи у пожилых людей

Ксероз/астеатозный дерматит	✓ Нарушение созревания эпидермиса (сниженная продукция филлагрина и/или измененный липидный профиль) ✓ Сниженное содержание воды в поверхностных слоях рогового слоя ✓ Замедленный транзит корнеоцитов
Язвы	✓ Нарушенная способность к заживлению ран (сниженные уровни факторов роста, сниженная пролиферативная способность клеток, повышенное периваскулярное отложение фибрина) ✓ Сниженная подвижность ✓ Сопутствующее системное заболевание ✓ Изменения местного гомеостаза кожи (венозный стаз, атеросклероз, гипертензия)
Папулосквамозные расстройства (Псориаз)	✓ Изменения окружающей пациента среды приводят к кебнеризации (феномен Кебнера) ✓ Системные препараты
Зуд	✓ Проникновение раздражителей через поврежденный роговой слой (нарушенный порог чувствительности- нейропатия) ✓ Метаболические расстройства ✓ Эндокринные расстройства ✓ Злокачественная неоплазия ✓ Паразитарная инвазия
Инфекции	✓ Изменения местного гомеостаза кожи, благоприятствующее развитию инфекционных агентов ✓ Возрастное снижение иммунной функции ✓ Сопутствующее системное заболевание, сопровождающееся снижением иммунной функции

Доброкачественная неоплазия ✓ Себорейный кератоз	Локальные изменения гемостаза эпидермиса, приводящие к повышению уровня эндотеллина-1
Злокачественная неоплазия ✓ Плоскоклеточный рак и актинический кератоз ✓ Базальноклеточный рак ✓ Злокачественная меланома ✓ Карцинома из клеток Меркеля ✓ Ангиосаркома	✓ Индуцированное УФ повреждение ДНК ✓ Сниженная способность к репарации повреждений ДНК ✓ Суммарное, связанное с возрастом, повреждение ДНК
Буллезный пемфигоид	✓ Уплотнение дермально-эпидермального соединени ✓ Повышение уровня циркулирующих антител
Фотосенситивные реакции	Лекарственные препараты с ненасыщенной циклической структурой

Отличительной чертой дерматозов у пожилых людей является их возникновение на фоне других, чаще всего хронических, заболеваний, в результате чего развивается так называемый **синдром взаимногоотяжения**

Наиболее частыми поражениями кожи (не дерматозы) в старческом возрасте являются трофические изменения и язвы, с которыми многие пациенты обращаются напрямую к хирургу

В РФ на долю лиц пожилого возраста на амбулаторном приеме у дерматолога приходится: 24,3% пациентов с экземой и 15,5% – с псориазом, в стационарных условиях – 26,7 и 46,7% случаев соответственно



Альбанова В.И. Дерматозы климактерического периода. Рос.журн. кожн. и вен. бол. 12; 2: 38-41.

Ибрагимов Ш.И. Структура кожной патологии у лиц пожилого и старческого возраста. Вестн. дерматол. 1990; 2: 37-40.

Довжанский С.И. Патогенез и клиника хронических дерматозов у больных пожилого и старческого возраста. Вестн. дерматол. и венерол. 2002; 6: 8-11.

Диагностика возрастных изменений кожи

- ✓ визуальный осмотр и пальпация кожи
- ✓ дерматоскопия позволит оценить рельеф кожи, размер пор, сосуды, пигментацию, чувствительность, глубину и ширину морщин
- ✓ оптическая профилометрия — на кожу наносится силикон, затем этот участок освещается источником параллельного излучения и регистрируется с помощью специальной камеры; компьютерная программа моделирует изображение поверхности кожи, рассчитываются различные показатели ее рельефа (шероховатость, морщинистость, гладкость)
- ✓ хромометрия — определяет активность свободнорадикальных процессов и оценивает антиоксидантное действие косметических средств
- ✓ корнеометрия — один из самых распространенных способов определения состояния жидкости в эпидермисе с использованием генератора переменного тока низкой частоты, который создает в коже переменное электромагнитное поле на глубине 10-20 нм., т. е. преимущественно в роговом слое, наиболее чувствительном к изменению водного баланса; диэлектрическая постоянная рогового слоя зависит от содержания воды в эпидермисе и тем самым определяет емкость конденсатора
- ✓ ТЭПВ-тест — метод измерения трансэпидермальной потери воды; с помощью двух датчиков влажности измеряется разница парциальных давлений воды вблизи поверхности кожи и на некотором расстоянии от нее
- ✓ гормональное обследование (уровень эстрогенов, тестостерона, пролактина, ДГЭА, кортизола, мелатонина, инсулина)
- ✓ исследование микроэлементов и витаминов (витамин D, кальций, магний, железо и др.)
- ✓ биохимический анализ крови (глюкоза, билирубин, холестерин, белок, АЛТ, АСТ, щелочная фосфатаза, ЛПНН, ЛПВП, ЛПОНП)

Фармакотерапия пациентов пожилого возраста имеет ряд сложностей по следующим причинам:

- ✓ возрастные изменения фармакокинетики и фармакодинамики
- ✓ вынужденная полипрагмазия из-за полиморбидности
- ✓ низкая приверженность лечению
- ✓ высокая частота побочных эффектов
- ✓ ограниченные финансовые возможности для покупки эффективных лекарств



***Профилактика патологического течения инволюционных процессов =
уменьшение затрат на медикаментозную терапию!***

***Важно уделять больше внимания вопросам правильного ухода за кожей
пожилых пациентов!***

Общие рекомендации по уходу за кожей пожилых людей

- ✓ Соблюдать чистоту. Особенно тщательно очищать естественные складки на шее, в паховой области и промежности, под молочными железами у женщин и под жировыми складками у тучных людей: их нужно мыть дважды в день тёплой водой с мылом и тщательно высушивать промакиванием
- ✓ Умываться водой комнатной температуры. Избегать средств, содержащих спирт. Использовать мыло достаточно 2-3 раза в неделю
- ✓ Полностью мыться лучше через день, а не ежедневно. Для мытья использовать мягкие моющие средства и тёплую, а не горячую воду. Не пользоваться жёсткими щётками и мочалками
- ✓ Увлажнять кожу качественным кремом. После душа или ванны аккуратно вытираться мягким полотенцем и сразу наносить на тело увлажняющее средство. Если кожа очень сухая, дерматологи рекомендуют использовать специальные кремы — эмоленты
- ✓ В летний период важна защита от солнца. Нужно больше находиться в тени, носить закрытую светлую одежду из натуральной ткани, головной убор и солнцезащитные очки, наносить на кожу солнцезащитный крем с высоким SPF (не менее 50)
- ✓ В зимние месяцы нужен особый уход. В холодное время года сухой воздух высушивает кожу, вызывая шелушение, зуд и раздражение. Стоит установить увлажнитель в комнате и поддерживать уровень влажности от 30 до 50%.
- ✓ Важно придерживаться сбалансированного питания. На кожу положительно влияют продукты с высоким содержанием витаминов А, С и Е — рыба, фрукты и орехи

Домашний уход

- ✓ Умывание только теплой водой и средствами, не содержащими спирт. Даже очищающими средствами, особенно если они с кислотами, стоит пользоваться не чаще 2-3 х раз в неделю - ведь они хотя бы частично, но смывают естественный себум, а его и так мало
- ✓ Избегать агрессивных пилингов - кожа в этом возрасте и так тонкая, отшелушивающие частицы могут повредить ее еще больше. Уход за кожей лица в 60+ - поддерживающий, он направлен на сохранение того, что есть
- ✓ Самое время почаще пользоваться сыворотками. Они содержат концентрированный объем действующих веществ, а именно это требуется возрастной коже. Сыворотки с витаминами, пептидами, гиалуроновой кислотой, ретинолом призваны донести в глубокие слои кожи питательные вещества, увлажнить ее, возможно, даже сгладить неярко выраженные морщины. Они хороши как предварительный уход перед нанесением базового крема, поэтому сыворотки удобно применять в вечерней процедуре ухода, перед нанесением ночного питательного крема
- ✓ В течение дня летом обязателен солнцезащитный крем. Он не даст уже имеющимся пигментным пятнам стать больше, защитит кожу от пересушивания и повреждения солнцем. Хорошо, если такой крем обладает еще и увлажняющим эффектом

Средства для домашнего ухода должны содержать:

- ✓ Масла – они способствуют укреплению защитного барьера кожи, смягчают, препятствуют потере влаги
- ✓ Витамин С и другие антиоксиданты оказывают мощный отпор свободным радикалам, которые способствуют ускоренному старению кожи
- ✓ Ретинол и его производные не просто сокращают морщины, но и улучшают упругость кожи, способствуют обновлению клеток, отшелушиванию, уменьшают проявление пигментных пятен. Кроме того, ретинол выполняет еще одну важную функцию — усиливает работу фибробластов, улучшая синтез коллагена, а значит, кожа становится более увлажненной, подтянутой и гладкой
- ✓ Гиалуроновая кислота - отвечает за увлажненность кожи и удерживает влагу на ее поверхности. Кроме того, это вещество способствует активизации процессов обновления клеток
- ✓ Пептиды - выполняют разные функции: восстанавливают и защищают кожу; некоторые пептиды отвечают за лифтинг-эффект; есть пептиды, отвечающие за выработку коллагена, а также за борьбу с пигментными пятнами. Степень воздействия у всех пептидов разная, как и их активность. Но все они улучшают качество кожи
- ✓ Пилинг-кислоты — важные отшелушивающие агенты - благодаря им кожа получает сигнал к обновлению
- ✓ Ниацинамид - уменьшает пигментацию, способствует выравниванию тона кожи, препятствует повторному появлению пятен
- ✓ Проксилан - восстанавливает плотность кожи и значительно улучшает ее упругость



Спасибо
за внимание!!!

