



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

Особенности ухода за кожей подростков

проф. Проценко Т.В., асс. Перцева Е.В.

г. Донецк

12 февраля 2025 г

Анатомо-физиологические особенности кожи и подкожной клетчатки в подростковом периоде

- ✓ **В результате повышения продукции половых гормонов происходит появление физиологической себореи, клинически проявляющейся повышенной сальностью волос и небольшим количеством элементов акне**
 - ✓ **это обусловлено изменением уровня андрогенов, ростом активности редуктазы или гиперчувствительностью сальных желез к нормальному уровню половых гормонов**
- ✓ **Для подросткового периода характерно созревание апокриновых потовых желез и несовершенство нейровегетативной регуляции организма, что приводит к проблеме гипергидроза**
- ✓ **Некоторые особенности имеет подкожная жировая клетчатка, характер ее распределения, что связано с активацией эндокринной системы в этом возрасте**
 - ✓ **развитие подкожной жировой клетчатки, ее перераспределение зависят от влияния глюкокортикоидов, андрогенов и эстрогенов, причем на развитие клетчатки в большей степени оказывают влияние глюкокортикоиды и эстрогены, а перераспределению ее способствуют андрогены**

Гендерные анатомо-физиологические особенности подкожной клетчатки в подростковом периоде

- ✓ **У мальчиков-подростков происходит уменьшение жировых отложений, а у девочек — их увеличение**
- ✓ **Жировые отложения у девушек распределяются преимущественно в области живота, бедер, ягодиц, а у мальчиков-подростков распределение подкожной жировой клетчатки более равномерное**
- ✓ **Кроме того, в подростковом возрасте заканчивается образование жировых отложений в брюшной, грудной полостях**

Старший школьный (подростковый, пубертатный) период, продолжающийся **с 12—13 до 16—18 лет**, является одной из **«горячих точек»** возрастной биографии человека и характеризуется:

- ✓ **перестройкой организма**
- ✓ **завершением полового созревания**
- ✓ **ломкой системы психосоматики**



Типы кожи с точки зрения эстетики



Нормальная кожа

- выглядит чистой, без шелушений
- имеет розовый оттенок
- наощупь упругая
- на ней почти не видно пор, черных точек и морщин



Жирный тип

- выглядит грубой, плотной, с большими порами, что делает ее похожей на корку лимона
- сальные железы жирной кожи работают очень активно, поэтому она отличается излишним блеском



Сухой тип

- определяется матовым цветом
- естественный блеск отсутствует
- характерны мелкие суженные поры
- на ней быстро образуются складочки и морщинки
- она подвержена стягиванию и шелушению после умывания



Комбинированный тип

- сальные железы работают на разных участках кожи по-разному
- на одних участках они функционируют нормально, а на других чрезмерно интенсивно или наоборот понижено
- наиболее жирной обычно бывает область носа, лба и подбородка
- сухая встречается на коже щек и висков

- **Акне (угри) – одно из наиболее распространенных хронических рецидивирующих заболеваний кожи, поражающее преимущественно лиц молодого возраста**
- **Распространенность дерматоза среди подростков составляет от 50 до 95%, при этом более трети больных страдают средне-тяжелыми и тяжелыми клиническими формами акне**
- **Около 85% пациентов отмечают дебют заболевания в возрасте между 12 и 25 годами**
- **В настоящее время возрастает количество больных с дебютом заболевания до 12 лет**

Акне – мультифакториальный дерматоз, в патогенезе которого ключевую роль играют четыре патогенетических звена:

- 1. Нарушение продукции и состава кожного сала, т.е. себорея**
- 2. Фолликулярная эпидермальная гиперпролиферация**
- 3. Присутствие и размножение в сальных железах и их протоках *Propionibacterium acnes***
- 4. Воспаление**

Классификация акне Plewig и Kligman

1. Юношеские угри (*acne juveniles*):

- ✓ комедоны (*acne comedonica*)
- ✓ папулопустулезные угри (*acne papulopustulosa*)
- ✓ узловатокистозные угри (*acne nodulocystica*)
- ✓ молниеносные угри (*acne fulminans*)

2. Угри взрослых (*acne adultorum*):

- ✓ поздние угри (*acne tarda*)
- ✓ инверсные угри (*acne inversa*; *hidradenitis suppurativa*)
- ✓ «bodybuilding acne»
- ✓ конглобатные или нагроможденные акне (*acne conglobata*)
- ✓ *pyoderma faciale*

3. Угри детского возраста (*childhood acne*):

- ✓ угри новорожденных (*acne neonatorum*)
- ✓ угри детей (*acne infantum*)

4. Угри, вызванные экзогенными причинами (*acne venenata, cosmetic acne, contact acne*)

5. Угри, вызванные механическими факторами (*acne mechanica*)

6. Акнеиформные высыпания



Алгоритм ведения больных с акне

При всех формах акне - первоначально решение вопроса о наличии фоновой соматической патологии, целесообразности ее лечения, объеме и времени терапии (до-, одновременно или после лечения акне)

Акне легкой степени выраженности (1-2 ст.):

- ✓ Обследование – по показаниям
- ✓ Топическая терапия
 - Фиксированные комбинации
- ✓ Дерматокосметика
- ✓ Косметологический уход

Акне средне-тяжелые и тяжелые (3 ст.):

- ✓ Обследование обязательно, но объем – индивидуализирован
- ✓ Системная терапия (базисная+адьювантная)
- ✓ Топическая терапия
 - Фиксированные комбинации
- ✓ Дерматокосметика

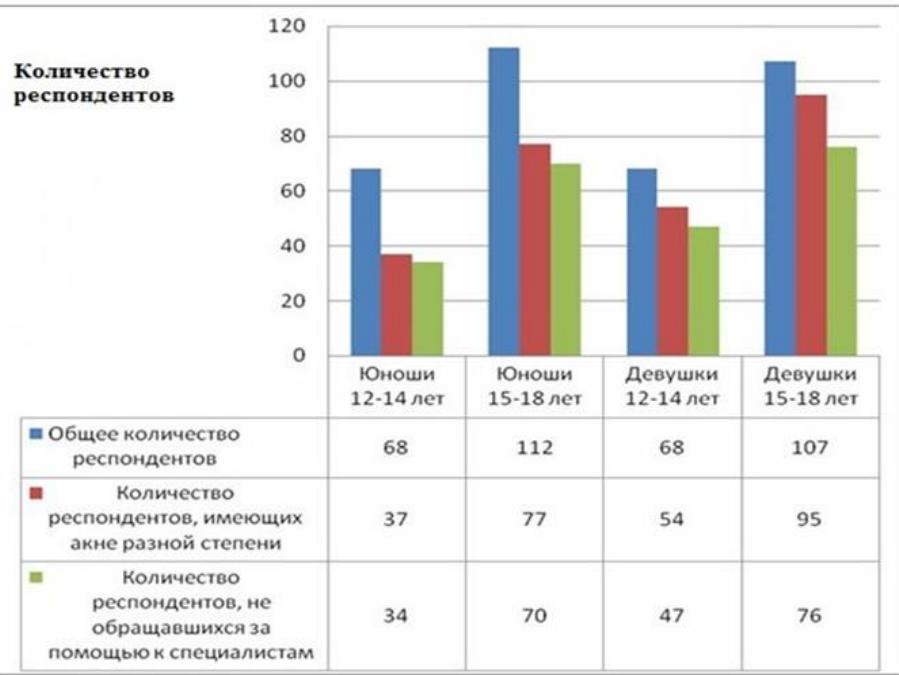


- ✓ Следуя теории поколений американских ученых W. Strauss и N. Howe современные подростки (14-17 лет) относятся к поколению Z (zoomer, «зумер»)
- ✓
- ✓ Дети из поколения Z относятся к понятию «цифровой человек»: по результатам исследования Commscore Inc. (Американской компании провайдера глобальной сетевой инфраструктуры) в среднем проверяет свой телефон не менее пяти раз в час

- ✓ По данным ВОЗ школьники чаще страдают от тревожности и депрессии
- ✓ Поколение Z обращает больше внимания на свое здоровье и менее склонны к курению и употреблению алкоголя. По результатам исследования некоммерческой организации Норе Lab и фонда Well Being Trust, 2/3 подростков и молодых людей используют мобильные приложения для поддержания здорового образа жизни
- ✓ Больше всего поколение Z ценит безопасность во всех сферах: начиная с романтических отношений и заканчивая отношением к своей внешности и здоровью

Голубинская А.В. К вопросу о поколенной модели Хоува-Штрауса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2016. - № 1.

Снарская Е.С. Программа лечебно-косметического ухода Исеак за проблемной пубертатной кожей / Е.С. Снарская, А.В. Шевнина // Российский журнал кожных и венерических болезней. - 2013. - № 2. – С.44-46.



Подростки сталкиваются чаще всего со следующими дерматологическими заболеваниями:

- ✓ акне
- ✓ гипергидроз
- ✓ новообразования кожи
- ✓ гиперпигментация

Предпочитаемый способ решения проблем с кожей лица и тела:

- 50% пытаются решить проблему самостоятельно
- 25% молодых людей пытаются скрыть недостатки кожи с помощью макияжа или одежды
- 33% доверяют специалисту (дерматологу/косметологу)
- 26% обсуждают свою проблему с родителями
- 22% занимаются поиском информации в интернете
- 12% просят совета у друзей
- 20% подростков не делают абсолютно ничего

Состояния кожи

Обезвоженная	Чувствительная	Проблемная	Гиперпигментированная	Увядающая
Дефицит влаги проявляется чувством стянутости, шелушением	• Нарушен липидный барьер • быстро реагирует на любые внешние раздражители • покраснение, жжение, зуд	• Активная деятельность сальных желёз • воспалительные и застойные элементы	Повышенное появление пигментных пятен	• Тусклый оттенок • снижены упругость и эластичность

- **Для правильного подбора средств по уходу важно определить тип кожи и ее состояние**
- **Два понятия практически одинаковы, но имеют ключевое различие**
- **Тип кожи становится после рождения и остается на всю жизнь, а ее состояние переменчиво и может быть изменено при помощи комплексного ухода**

Единственное правило, неизменное в любом возрасте — необходимо составлять программу ухода, исходя из типа и текущего состояния кожи

Нужно включать:

✓ ***Очищение***

- **важно, чтобы это процесс сочетал в себе мягкость и качество**
- **средство для очищения должно хорошо пениться и легко смываться**
- **можно использовать средство, включающее небольшое количество отшелушивающих частиц: оптимальным вариантом в данном случае станет пенка или гель для умывания**
- **умываться следует дважды в день: ни меньше, ни больше**

✓ ***Тонизирование***

- **отличной привычкой станет использование тоника после умывания**
- **это средство завершает этап очищения и помогает коже нормализовать баланс pH, который нарушается при умывании**

✓ ***Защита от УФО***

✓ ***Увлажнение***

- **увлажнять кожу подростка следует ежедневно**
- **для этого этапа показаны средства с легкой текстурой**

✓ ***Абсорбция избыточного кожного сала***

Салонные процедуры для подростков

- ✓ **аппаратная чистка кожи**
- ✓ **лёгкий (поверхностный) кислотный пилинг**
- ✓ **дарсонвализация (использование импульсов тока)**
- ✓ **лечебный массаж (методика Жаке, например)**
- ✓ **озонотерапия**
- ✓ **криомассаж**



Какие продукты делают кожу здоровее?



Вода для увлажнения

Помимо воды, нужно включить в рацион много свежих овощей и фруктов, супов и других напитков. Это способствует нормализации водного баланса.

Протеин для клеток

Самые здоровые источники белка также содержат витамины, минералы и жиры, которые необходимы для здоровой кожи. В идеале это должен быть белок животного происхождения, он помимо протеина содержит аминокислоты, насыщенные жиры и витамины B12 и D.



Насыщенные жиры против воспалений



Витамин А восстанавливает повреждения

Витамин А в форме ретинола содержится в печени трески и рыбьем жире, а бета-каротин - в зеленых и желтых овощах и фруктах, моркови, чесноке,



Витамин С насыщает здоровьем

Кроме апельсинов, витамин С содержится в яблоках, зелени, чесноке, луке, сладком перце и квашеной капусте.



Кверцетин предупреждает кожные реакции

Кверцетин содержится в цитрусовых и зеленом чае.



Витамины группы В для борьбы с сухостью



Витамины группы В содержатся в: печени, мясе, рыбе, орехах, семенах подсолнечника, пивных дрожжах, яйцах, зелени. Имейте в виду, что из этой группы витамин B12 можно найти только в продуктах животного происхождения.

Витамин Е защищает кожу

Получить витамин Е можно из следующих продуктов: яйца, печень, мясные субпродукты, а также зелень, брокколи.



Цинк заживляет кожу

Цинк содержится в: семенах тыквы, устрицах, печени, яйцах, абрикосах, персиках и какао.



Ешьте больше витаминов!



• **Спасибо за
внимание**

