

# СЕКРЕТЫ

КОСМЕТОЛОГИИ

*как выбрать  
нужную  
процедуру?*

*Как  
правильно  
выбрать  
косметолога?*

*Какие  
процедуры  
популярны?*

## ЧЕК-ЛИСТ

ОТ МАРИНЫ ЛЕКОМЦЕВОЙ

16

МИФОВ О  
КОСМЕТОЛОГИИ

““

*Годами люди плодят всевозможные мифы и верят в рассказы каких-то знакомых, что косметологи разводят на деньги, а реальной помощи не оказывают.*

*Instagram*  
*@ dr.lekomtseva/*  
*сайт*  
*lekomtseva.com*



**Марина  
Лекомцева**  
*врач-косметолог*

# Развееваем мифы!

Чаще всего никто не знает, какие процедуры делает косметолог и зачем он вообще нужен. Годами люди плодят всевозможные мифы и верят в рассказы каких-то знакомых, что косметологи разводят на деньги, а реальной помощи не оказывают.

Но на самом деле рынок косметологии давно шагнул вперед и специалисты, которые хотели только денег, уже давно остались без клиентов. Теперь правят те, кто действительно хочет помочь с проблемой и сделать жизнь человека лучше. Но таких косметологов еще нужно найти. Сегодня нам об этом расскажет врач-косметолог Марина Лекомцева.

**Она посвятила всю свою жизнь медицине:**

- Врачебная практика — 7 лет;
- Обучила более 1000 косметологов, является докладчиком международных и российских конгрессов таких как: IMCAS Париж, AMWC Монако/Рига/Алматы/Москва/Санкт-Петербург, FACE London.
- Автор научных статей в профильные и обычные издания.

# КАК ЖЕ ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО КОСМЕТОЛОГА?

*Если у вас возникает этот вопрос, то это уже прекрасно. Значит вы за осознанный подход к своей коже и хотите улучшить ее состояние. Но для начала нам нужно разобраться: какая вообще бывает косметология?*

## Эстетическая косметология

Это то направление косметологии, которое осуществляет уход за внешним видом и его коррекцией без серьезных врачебных вмешательств.



Косметолог-эстетист — это косметолог со средним медицинским образованием, имеющий дополнительное повышение квалификации в эстетической косметологии.

Как правило, эти специалисты имеют право выполнять процедуры, не нарушающие целостность кожного покрова.

Например, массажи; косметические процедуры по типу кожи; ручные методики очищения лица, включающие в себя различные виды чисток (ультразвуковые, комбинированные, вакуумные). Также эти специалисты занимаются удалением нежелательных волос в любых зонах, могут делать коррекцию бровей и проколы различных частей тела.

## При выборе такого специалиста нужно:

- Обратит внимание на его образование, наличие дополнительных сертификатов о прохождении обучения на различной косметике;
- Узнать, какая процедура является любимой и попросить о пределить тип вашей кожи;
- Попросить отзывы или результаты клиентов после его процедур;
- Следить за стерильностью инструментов для процедур — например, во время чисток используется такой инструмент как «ложка Уно», она должна доставаться из защитного пакета (на котором будет указана маркировка о стерилизации инструмента) для каждого отдельного пациента.



Хорошим признаком послужит вопрос косметолога насчет активных ингредиентов в составе вашего домашнего ухода. Например, ретинол, салициловая кислота, АНА и ВНА кислоты.

Хорошо, если косметолог поинтересуется, как часто вы используете скрабы/гоммажи и средства глубокого очищения кожи, потому что все это влияет на программу ухода за вашей кожей.

Но вот что должно вас насторожить — если косметолог-эстетист без медицинской лицензии предложит вам мезотерапию или, например, увеличить губы. Даже если у этого специалиста есть множество положительных отзывов, запомните: такая деятельность незаконна и может вам навредить.



*Я не советую доверять косметологам, которые не проводят даже минимальную диагностику кожи перед проведением процедуры. Есть определенный список вопросов, которые должен задать специалист, если это ваша первая встреча.*

## Пример вопросов:

- Вы беременны или планируете?
- Кормите ли вы грудью?
- Есть ли у вас аллергия на что-либо?
- Есть или были заболевания кожи и тела?



Вы, как клиент, имеете полное право их увидеть, чтобы чувствовать себя в безопасности. Это не должно смущать ни самого врача, ни администрацию клиники, так как это лишний раз говорит об осознанности пациента.

Скажем по секрету, но все врачи с удовольствием показывают свои дипломы, грамоты и сертификаты, потому что радуются тому, что пациент заботится о своем здоровье, обращает внимание на такие важные вещи, а значит осознанно подойдет к процессу лечения и рекомендациям врача-косметолога.

## Врачебная косметология

Это все процедуры с нарушением целостности кожного покрова (за исключением проколов различных частей тела и перманентного макияжа).

У врача-косметолога должны быть определенные документы, без наличия которых вам лучше не соглашаться на выполнение процедуры.



### Какие документы должны быть у врача-косметолога?

- Диплом об общем медицинском образовании по специальностям «Лечебное дело» или «Педиатрия». Все другие специальности не подходят;
- Документ об окончании интернатуры или ординатуры по дерматовенерологии;
- Сертификат об окончании курса «Врачебная косметология» (длительность курса — 576 часов);
- А также огромное количество дипломов, сертификатов, грамот с различных курсов повышения квалификации по специфическим направлениям эстетической медицины.

Также важно обращать внимание на внешний вид врача, поскольку то, как он выглядит, отражает идеал его красоты. Я убеждена, что врач с огромными губами считает, что это красиво, и скорее всего будет предлагать вам сделать то же самое.

### Что нужно знать перед походом на процедуру врачебной косметологии?

- Заранее ознакомьтесь с результатами «до/после» выбранного вами косметолога. Если они вас устраивают, то смело записывайтесь!
- Когда придете в кабинет к косметологу, помните, что все препараты должны быть показаны вам до процедуры с соответствующими маркировками о сроке годности.
- Также препарат должен вскрываться при вас, чтобы вы были уверены, что вам 100% ввели нужное средство. В идеале рекомендуется записывать, какой препарат, в какой дозе и в какое место был введен.
- Врач должен собрать первичный анамнез — вопросы о наличии беременности, кормлении грудью, аллергических реакциях, домашнем уходе и так далее.

- Нужно подписать информированное согласие на процедуру. Особенно это касается инъекционной контурной пластики — филлеров, введения препаратов ботулинического токсина типа А (ботокс, диспорт, релатокс, ксеомин, ботулакс, лантокс).

- Также врач должен предложить несколько вариантов решения вашей проблемы — с инъекциями и без них.

- Специалист должен обязательно объяснять сложные и непонятные моменты вашего лечения, потому что вы должны понимать, что с вами будут делать.

А вообще я советую ориентироваться на общий образ косметолога и на то впечатление, которое он создает. Если вам приятен этот человек, речь кажется логичной и понятной, то можете начинать совместную работу.

Главное — задавайте побольше вопросов, чтобы получить всю интересующую информацию, и отвечайте на встречные вопросы косметолога. Диалог с косметологом — это залог успеха и быстрого решения вашей проблемы.

Но несмотря на это, многие все еще боятся этих специалистов и плодят множество бессмысленных мифов. Сегодня мы попытаемся их развеять!

# МИФЫ О КОСМЕТОЛОГИИ И УХОДЕ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ

## 1 **Косметологи советуют мазать прыщи лимонной кислотой/зубной пастой**

Я не знаю, что за горе-косметологи это рекомендуют, так как лимонная кислота обладает местным раздражающим эффектом и повышает риск пигментации. Например, человек намазал прыщ лимонной кислотой, пошел гулять, на место нанесения попало солнце и он на всю жизнь останется с пигментным пятном, которое трудно убрать. Какой адекватный специалист такое посоветует?

## 2 **Любой тональный крем портит кожу**

Это неправда, потому что сейчас уже существует множество тональных основ, которые безвредны для кожи. Есть даже дерматологические тональные кремы, которые практически не взаимодействуют с кожей, не забивают поры и никак не вредят вашей коже.

## 3 **Переливание крови помогает избавиться от акне**

Это очень серьезная процедура, которая проводится только по медицинским показаниям. Нет каких-то точных исследований, которые бы доказывали, что переливание крови 100% избавит от акне. Именно поэтому большинство современных врачей не используют эту методику для борьбы с проблемной кожей.

## 4 **Полезно ставить филлеры**

Если у вас нет проблем с кожей, то, конечно, в каких-то случаях такая процедура может быть полезной. Но на этапе лечения острой стадии акне филлеров лучше избегать. Их можно использовать позже — во время лечения постакне.



## 5 **Механическая чистка бесполезна при проблемной коже**

Это не так, поскольку механическая чистка — один из инструментов лечения. Главное — не делать ее слишком часто и для начала отрегулировать свое питание, образ жизни, стресс, домашний уход, найти хорошего косметолога и только после этого делать механические чистки. Такие чистки полезны для закрытых комедонов, которые нужно удалять, иначе они воспалятся. Конечно, есть другие способы, чтобы от них избавиться, но гораздо быстрее сделать это механическим способом.

## 6 **Любые кремы помогают коже**

Нет, потому что кожа у всех разная. Также нужно помнить о том, что состояние кожи постоянно меняется и невозможно пользоваться одним кремом всю жизнь. Лучше обратиться к хорошему специалисту, который подберет вам крем или несколько кремов для разных состояний вашей кожи.

## 7 **Почему косметологи советуют протирать лицо кубиком льда?**

Возможно, для гимнастики сосудов и легкого лимфодренажного массажа, но при чувствительной коже такой способ категорически не подходит.

## 8 **При чистке лица заносится ещё больше бактерий**

К сожалению, такое действительно бывает, именно поэтому важно тщательно подбирать косметолога, и четко следовать его рекомендациям после процедуры.



## 9 Если один раз сходишь к косметологу, придется ходить на постоянной основе

Вас никто насильно туда не приводит. Это дело каждого! Но чаще всего косметологи назначают курс процедур, потому что это помогает решить проблему комплексно, ведь состояние кожи не может измениться за одно посещение. Именно поэтому нужно сделать несколько процедур, чтобы увидеть результат.

## 10 Прыщи нужно протыкать иголкой, чтобы выдавить

Технически так и происходит, но не нужно делать это самостоятельно. В противном случае есть риск разнести инфекцию по всему лицу и получить более масштабные воспаления, нежели были для этого. Бывали случаи, когда людям приходилось обращаться к врачу после случайно выдавленного прыща. Именно поэтому лучше доверить такое дело профессионалам.

## 11 Можно прижигать акне

Можно! Если вы хотите получить рубец на коже

## 12 Черные точки — это естественная часть кожи, их нельзя убрать

Классически считается, что это не патология и с ними ничего делать не нужно, но избавиться от них все-таки можно — добавить в уход салициловую кислоту в виде бесспиртового тоника или кислоты, а также использовать себорегулирующие маски.

## 13 Высыпания в зоне декольте связаны с гормонами

Кожа — это гормонозависимый орган, то есть все высыпания связаны с гормонами. Вопрос в другом: что привело к этим гормональным изменениям? Стресс? Питание? Сбитый цикл?



# 14

**Чем чаще  
пользуешься  
средствами,  
тем хуже коже  
без них**

Смотря какими средствами пользоваться. Обычно такое происходит с косметикой масс-маркета (для меня масс-маркет — это любое средство, которое куплено без консультации с косметологом или профессионалом, разбирающимся в этом), которая с виду выполняет свою функцию, но после отмены средства, проблема возвращается. А профессиональная косметика отличается тем, что в ней больше активных ингредиентов (в отличие от масс-маркета, который должен подойти почти всем, чтобы средство не выбросили) и ее главная задача — решать проблему. Именно поэтому при отмене профессиональной косметики кожа не становится хуже, поскольку она уже подстроилась и качественно изменилась.



# 15

**Распаривание кожи  
помогает устранить  
прыщи и черные  
точки**

Распаривание кожи — это не самая лучшая идея при акне, потому что можно разнести инфекцию по всему лицу, увеличить чувствительность кожи и получить гораздо более негативный опыт, нежели вам бы хотелось.

# 13

**Массаж лица  
растягивает кожу,  
щеки будут  
обвисать**

Если делать массаж неправильно, добавляя излишнюю активность, то это вполне возможно. Чтобы этого избежать, лучше делать мягкий лимфодренажный или лифтинговый массажи, которые бережно относятся к тканям лица.

# 5 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ПРОЦЕДУР ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ У КОСМЕТОЛОГА

## ЧИСТКА

Если у вас забитые поры и неровный тон кожи, то начать знакомство с косметологом нужно именно с этой процедуры.

Чистка бывает атравматическая (когда ничего не ковыряют), комбинированная (когда большую часть лица не трогают, но единичные закрытые комедоны удаляют), ультразвуковая (которая подходит для нормальной и не проблемной кожи) и механическая (когда чистят все лицо вручную).

Выбор чистки зависит от вашей проблемы и специалиста. Если вы пока не доверяете косметологу, то попросите максимально не травмирующую чистку. И будьте готовы к тому, что чем бережнее чистка, тем выше риск, что какие-то элементы останутся на коже.

## ПИЛИНГ

Сейчас их огромное количество — коралловый, кислотный, желтый и так далее. Не бойтесь запутаться в их разнообразии, так как хороший и грамотный специалист должен сам подобрать подходящий для вас пилинг. При акне чаще всего назначаются следующие пилинги — салициловый, Джесснера, желтый, коралловый, которые делаются курсом.

## МЕЗОТЕРАПИЯ И ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Данные процедуры работают достаточно хорошо и делаются курсом для достижения лучшего результата.

\*Мезотерапия — введение специальных мезо-коктейлей от акне

\*Плазмотерапия — введение своей плазмы под кожу

## ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ

Такие процедуры требуются для пациентов с акне, потому что они нередко приходят с обезвоженной и раздраженной кожей, которую нужно успокоить.

*Если говорить про процедуры для не проблемной кожи, то они почти не меняются и зависят от арсенала конкретного косметолога — аппаратные процедуры, направленные на улучшение качества кожи:*

- *фотоомоложение;*
- *биоревитализация;*
- *уходовые безинъекционные процедуры (для увлажнения, лечения пигментации и так далее).*



## АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ

В эти методы входят такие процедуры, как фотолечение (вспышки специального света на кожу), лазерное лечение (обработка кожи лазером — воспаление становится меньше), фотодинамическая терапия (нужно лежать под специальной лампой, курс таких процедур достаточно длительный — 8-15 посещений).

Для лечения постакне подойдет и мезотерапия, и пилинги, и шлифовки. Но не нужно воспринимать шлифовку, как панацею. Лечение постакне — это долгий и кропотливый процесс. Именно поэтому и важно лечить прыщи сразу, а не дожидаться, пока на лице будет множество рубцов.

*Надеемся, наш чек-лист поможет выбрать хорошего косметолога в вашем городе и наконец-то решиться на посещение этого специалиста, который приведет кожу в комфортное для вас состояние.*

*Не плодите мифы, слушайте профи своего дела, учитесь фильтровать информацию и ухаживайте за своей кожей.*

*Успехов!*