

## 1. УСТАВШИЙ

Главные признаки такого типа старения – опускание уголков губ и глаз, кончиков бровей, а также появление синюшности под глазами и носослезных борозд. В результате лицо приобретает со временем уставший вид. Морщины при этом могут быть недостаточно выраженными.

**Профилактика:** самое главное – правильный режим сна и отдыха, достаточный питьевой режим, а также аэробные физические нагрузки – такие, как быстрая ходьба и бег.

**Как ухаживать?** Обязателен регулярный домашний уход, крайне важно наносить средства по массажным линиям, чтобы предупредить опускание тканей. Показаны следующие косметологические процедуры: коррекция носослезной и щечной борозд (иногда даже в раннем возрасте), коррекция уголков губ, применение препаратов «Радиесс» или «Эллансе» для создания объемов, терапия обогащенной тромбоцитами плазмой.

## 2. МЕЛКОМОРЩИНISTЫЙ

Данный тип старения присущ худощавым людям и отличается большим количеством мелких морщин, которые возникают с определенного возраста сначала вокруг век, в межбровье, вокруг губ, затем – на щеках и шеи.

**Профилактика:** важнейшая рекомендация – хорошее увлажнение кожи снаружи и изнутри, чтобы она не теряла свой тонус. Отказ от курения.

**Как ухаживать?** Необходимы правильно подобранные средства для домашнего ухода, предотвращающие сухость. Рекомендовано также наружное применение продуктов с гиалуроновой кислотой, кремов и сывороток с пептидами. Солнцезащитный крем в летний период обязателен. Выраженный эффект дают инъекции на основе ботулотоксинов, курсовая биоревитализация (причем чаще, чем для других типов кожи), фракционный лазерный термолиз как минимум дважды в год, армирование с помощью «Радиесса» и «Эллансе» для формирования собственного коллагена и утолщения кожи лица и шеи.



**Анна Соколова,**  
врач-дерматолог,  
косметолог,  
кандидат мед.  
наук, директор  
косметологической  
клиники «Баден-  
Баден Премиум»:

Правильно определить тип старения кожи не так просто: чаще всего встречаются смешанные варианты, сочетающие сразу несколько признаков возрастных изменений. Кроме того, важно учитывать тип кожи – нормальный, жирный, сухой или комбинированный, а также, насколько она чувствительная и проблемная.

# Кожа, в которой мы живем

Первое, что нужно знать о своем лице, – тип старения кожи. В зависимости от его особенностей опытный врач-косметолог сможет более эффективно разработать индивидуальную программу омоложения и профилактики возрастных изменений кожи.

## 3. ДЕФОРМАЦИОННЫЙ

Этот тип старения характерен для полных женщин и мужчин. Главная проблема таких людей – повышенная склонность к гравитационному птозу, который приводит к выраженному опущению тканей, формированию второго подбородка, брылей, заломов под углами рта. Нередко наблюдается появление купероза при отсутствии морщин.

**Профилактика:** самый действенный способ – предотвратить развитие лишней подкожно-жировой прослойки: постоянный контроль веса и питания, а также физические нагрузки.

**Как ухаживать?** Данному типу старения, как правило, сопутствуют жирная кожа и расширенные поры, поэтому крайне важно подобрать соответствующий домашний уход. Актуальны будут пилинги, антикуперозные сыворотки, массаж. Из косметологических методов предотвратить преждевременный птоз помогут: армирование кожи препаратами «Радиесс», «Эллансе», все нитевые методики с использованием мезонитей, нитей типа «Аптос» (с насечками), контурная пластика гиалуроновой кислотой, объемное моделирование контуров лица, безыгольная ревитализация и смас-лифтинг на аппарате «Альтера».

## 4. МУСКУЛЬНЫЙ

Такой тип старения еще называют азиатским. Из его «плюсов»: достаточно долго сохраняются хороший тонус кожи, молодой овал лица и выраженные скулы. Но потом старение может наступить очень быстро за счет мышечной атрофии.

**Профилактика:** кожа у людей с таким типом старения держится за счет тонуса мышц, поэтому главное – регулярные физические нагрузки, массаж и самомассаж.

**Как ухаживать?** Людям, стареющим по такому типу, очень повезло: они могут долгие годы сохранять лицо в прекрасном состоянии. Этому способствуют регулярный домашний уход,

а также салонные процедуры: плацентарная терапия с помощью препаратов «Лаеннек», «Курасен», пилинг PRX-T33, биоревитализация, новый препарат «Плинест» на основе чистого полидезоксирибонуклеотида.

Косметологическая клиника  
«Баден-Баден Премиум»,  
Екатеринбург, ул. Бажова, 73,  
+7 (343) 350 51 61;  
[www.baden-96.ru](http://www.baden-96.ru)