***Купероз***

Т:

D:

Раздел:

Для многих женщин эпитет «чувствительная» является синонимом тонкой, душевной натуры. К сожалению, для кожи такая характеристика не всегда является желанной. Обладательницы чувствительной кожи лица могут много рассказать о ее недостатках, возможных проблемах и их последствиях.

Частым спутником чувствительной кожи является **купероз**, который представляет собой нарушение процессов кровообращения в эпидермисе. Проявляется купероз в виде покраснения в районе носа, на щеках из-за сосудистой сеточки, проявления небольших капилляров, как у женщин, так и у мужчин. Происходит это из-за слабости стенок сосудов, снижения их эластичности.

Купероз можно назвать скорее физиологической особенностью организма, чем болезнью, но лечение ему требуется, и не только из-за неэстетического вида. Со временем застой кровотока приводит к недостаточному насыщению клеток кожи жидкостью, кислородом и питательными веществами. Это вызывает сухость кожи, ухудшение цвета лица, а также ускорение процессов старения кожного покрова.

*Причины возникновения купероза*

.

 Современные косметологи и дерматологи выделяют две основные причины: :,

* наследственность;
* внешние факторы.

Генетическая предрасположенность обычно проявляется с возрастом. Женщины, входящие в группу риска, обладают светлой чувствительной кожей. Ускорить развитие купероза могут гормональные нарушения в организме (беременность, климакс, заболевания органов репродуктивной системы).

На развитие куперозных процессов могут влиять внешние факторы:

* частое употребление острой и горячей пищи;
* злоупотребление алкоголем, курение;
* переедание;
* резкие скачки температуры (посещение бани, прогулки на морозе и т.д.);
* действие ультрафиолетовых лучей;
* сердечно-сосудистые заболевания;
* стрессы;
* заболевания желудочно-кишечного тракта.

*Симптомы купероза*

Симптомы заболевания проявляются по мере его развития. . К ним можно отнести следующие неприятные ощущения: жжение, зуд, покалывание в коже, покраснение, иногда воспаление.

Выделяют три основные стадии развития купероза:

1. Для **первой стадии** характерны «приливы» – кратковременные покраснения лица часто без видимых причин. Через некоторое время краснота спадает, и на лице не остается никаких видимых последствий, сосуды еще обладают достаточной эластичностью, чтобы сократиться до нормального состояния.
2. **Вторая стадия** характеризируется появлением сосудистого рисунка – телеангиэктазий. Сосуды после расширения не могут вернуться в нормальное состояние. Обычно, именно на этой стадии пациенты и обращаются за медицинской помощью.
3. На **третьей стадии** возникают хронические нарушения микроциркуляции и, как следствие, возникает недостаточность питания кожи. В этот период могут возникать воспалительные процессы.

Прежде чем начать лечение самого купероза, желательно выяснить причину его возникновения. Если появление телеангиэктазий спровоцировано заболеваниями внутренних органов, то необходимо в первую очередь вылечить эти болезни, чтобы избавиться от причины, а не от симптомов купероза. Наружное лечение устраняет существующие последствия, но не предотвращает появление новых.

Хороших результатов при лечении купероза можно добиться, используя комплексный подход, так как многие методы терапии взаимно дополняют друг друга и воздействуют на различные уровни организма. Чем раньше вы начнете лечение, тем заметнее и быстрее достигните определенного результата.

*Подготовительный этап в лечении купероза*

Для успешного устранения этого дефекта одних косметических или маскирующих средств будет недостаточно. Следует пересмотреть свой образ жизни, рацион питания, режим физической активности. Перечисленные ниже методы можно назвать первым этапом в лечении купероза:

1. **Специальная диета**. Некоторые продукты питания и напитки могут провоцировать обострение ломкости сосудов, поэтому следует сократить их потребление до минимума или по возможности вообще исключить из рациона. Это острые и горячие блюда, маринады, шоколад, дрожжевые продукты, томаты, чай, кофе, алкогольные напитки и т.д.
2. **Специальный ежедневный уход за кожей**. При куперозной коже рекомендуются использовать специально разработанные средства по уходу. Они не нарушают защитный слой эпидермиса, не содержат спирт и абразивные вещества. В состав этих средств обычно входят экстракты каштана, черники, зеленого чая, эхинацеи, гинкго билоба, рутин, коллаген и масло виноградных косточек.

Следует избегать вытирания грубыми полотенцами, кожу следует промакивать мягкой салфеткой. Не рекомендуется использовать скрабы или другие абразивные средства для чистки лица. Для проведения подобных процедур рекомендуется, обратиться к косметологу, который воспользуется специальными профессиональными средствами для чувствительной кожи, склонной к куперозу.

Перед выходом на улицу следует наносить защитное средство (от ультрафиолетовых лучей, ветра или мороза, в зависимости от погодных условий). Мужчинам лучше перейти на бритье с помощью электробритв.

1. **Витаминотерапия** проводится как в виде пищевой добавки, так и с применением косметических средств. Основными компонентами являются:
* флавоноиды (витамин Р) – повышают упругость кожи, уменьшают ломкость капилляров;
* витамин К – снижает проницаемость стенок сосудов, увеличивает их плотность;
* витамин С – способствует образованию нового коллагена, укрепляет стенки сосудов, обладает сосудосуживающим действием.

Вышеперечисленные методы обладают местным кратковременным действием и эффективны на начальной стадии развития заболевания. Физические методы лечения являются более результативными и активно применяются при запущенном куперозе.

*Физические методы лечения купероза*

Второй этап в процессе устранения косметического дефекта включает в себя некоторые физические процедуры. Их выбор зависит от индивидуальных особенностей организма пациента, от степени запущенности состояния и финансовых возможностей. К ним относятся:

1. **Электрокоагуляция** – прижигание сосудов, которое выполняется волосковым электродом. Этим способом можно удалить значительные телеангиэктазии, но в некоторых случаях могут оставаться небольшие рубцы или пигментные пятна. Перерыв между процедурами составляет от 5 до 7 дней.
2. **Мезотерапия** – микроинъекции специальных препаратов, которые вводятся в кожу, поврежденную капиллярным рисунком. Эта процедура проводится не только как лечение, но и как профилактика купероза.
3. **Лазерная терапия** – прижигание сосудистого рисунка лазерным лучом. Является одним из самых распространенных методов благодаря быстрому и выраженному эффекту, короткому восстановительному периоду и относительной безболезненности процедуры.
4. **Фототерапия** – лечение вспышками света. Применяется при обширных телеангиэктазиях, а также дополнительно устраняет и другие дефекты кожи (пигментные пятна, угри и др.). Для достижения результата требуется более длительное время, всего может понадобиться провести от 3 до 5 процедур с перерывом между ними до 21 дня.
5. **Озонотерапия** – введение озоно-кислородной смеси в просвет сосуда посредством микроиглы. Позволяет полностью устранить проявления купероза без образования рубцов или пигментных пятен.
6. **Лечебный пластический массаж**. В отличие от обычного массажа лица, применение которого противопоказано при куперозе, лечебный пластический массаж успешно применяется для устранения этого кожного дефекта, а также для его профилактики. Благодаря повышению тонуса кожи, проявление сосудистого рисунка значительно уменьшается.

Некоторые методы имеют ряд противопоказаний (кожные болезни, беременность, онкологические заболевания и др.). Выбор лечения в обязательном порядке должен быть предварительно согласован с врачом.

*Профилактика*

Чтобы исключить повторное возникновение капиллярных сеточек, следует помнить об основных правилах ухода за кожей лица:

* не следует использовать абразивные и спиртосодержащие косметические средства;
* не стоит пренебрегать солнцезащитными и увлажняющими средствами;
* не стоит забывать и о здоровом образе жизни: правильное питание и отказ от вредных привычек положительно скажется на внешнем виде и здоровье кожи.