**Фотостарение кожи**

Регулярное воздействие на кожу агрессивных солнечных лучей активирует в ней фотостарение - патологический процесс, сопровождающийся биохимическими, структурными и клиническими изменениями эпидермиса. Несмотря на то, что фотостарение протекает параллельно с возрастным старением, современная дерматокосметология отделяет его от менопаузального старения кожи, которое связано с изменением гормонального фона во время менопаузы, из-за различия ряда симптомов.

Фотостарение сопровождается изменениями, как в поверхности кожи, так и в глубинных ее слоях. Ультрафиолет разрушает эластиновые волокна дермы, изменяет их структуру, снижает их количество. В дальнейшем происходит нарушение кровотока в капиллярах кожи, замедление кератинизации, в дерме начинают протекать хронические воспалительные процессы, что негативно сказывается на состоянии кожи и всего организма в целом.

**Симптомы фотостарения кожи**

Регулярное воздействие на кожу вредного ультрафиолетового излучения можно определить по следующими клиническими признаками:

• изменение пигментации – появление пятен, солнечного лентиго, дисхромии, диффузной гиперпигментации, себорейного кератоза и т.п.;

• доброкачественные и злокачественные новообразования;

• кожа теряет эластичность, огрубевает ее рисунок, появляются морщины, она становится сухой;

• сосудистые изменения – кровоизлияния, диффузная эритема и т.п.;

• усиление травматичности;

• замедление ранозаживления.

В целом все признаки, которыми характеризуется естественное старение кожи, при фотостарении проявляются гораздо более выражено, особенно на участках, наиболее подверженных облучению: лицо, кисти рук, задняя поверхность шеи.

**Причины фотостарения кожи**

Вредное воздействие ультрафиолетовых лучей - основная причина фотостарения кожи. УФ-лучи проникают вглубь дермы, где находится зона старения кожи. Там они вызывают образование свободных радикалов - активных частиц, которые разрушают эластиновые и коллагеновые волокна. Как результат, кожа теряет упругость и эластичность, появляется лишний пигмент, кожа становится сухой и приобретает желтоватый или сероватый оттенок.

Нарушение процесса выработки меланина также влияет на состояние кожи. Именно он защищает организм от вредных лучей солнца. Чем хуже вырабатывается это вещество, тем выше риск получить порцию "вредного" загара.

Образ жизни человека напрямую влияет на его здоровье и на состояние кожи. Курение, неправильное питание, малоподвижность, - все это приводит к сбою в организме, он не получает необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества, вследствие чего клетки не могут синтезировать эстрогены, меланин, коллаген. Именно от наличия и количества этих элементов напрямую зависит состояние кожных покровов.

Первые признаки фотостарения обычно проявляются к 30 годам. В это время стоит задуматься о состоянии своей кожи и начать, при необходимости, своевременное лечение, не забывая о профилактике и здоровом образе жизни.

**Диагностика**

Появление первых симптомов фотостарения - признак того, что необходимо обратиться к специалисту-дерматологу или косметологу. Для постановки предварительного диагноза, врач задаст несколько вопросов и проведет первичный осмотр, в ходе которого установит степень и локализация кожного повреждения. Подтверждающая диагностика может включать дерматоскопию, биопсию и цито- и гистологическое исследования эпидермиса.

Дерматоскопия - безболезный диагностический метод, который проводится с помощью специального оптического устройства (дермаскопа) в прямом контакте с кожей. Этот метод исследования позволяет поставить точный диагноз кожному заболеванию и, при необходимости, отследить динамику изменений пигментых пятен. Метод биопсии применяется для уточнения диагноза и исключения онкологических заболеваний. Гистологические и цитологические исследования проводятся для определения глубины повреждения эпидермиса и дермы кожных покровов, а также для оценки работы клеток.

На основании собранных данных ставится диагноз и назначается курс лечения.

**Лечение фотостарения**

Существует множество способов лечения фотостарения кожи. Бороться с ним можно щадящими методами. Сюда можно отнести классический и пластический массаж лица, водорослевые обертывания и пилинг лица. Все эти процедуры воздействует непосредственно на кожу, защищая ее не только от фотостарения, но и от других неприятных факторов. Эти процедуры позволяют коже выглядеть молодо и здорово.

Есть более агрессивные методы борьбы с фотостарением. Эти процедуры необходимо использовать только когда вы убедитесь, что щадящие методы уже не столько эффективны и не дают нужного результата. Максимальный эффект на различных типах кожи дают следующие процедуры:

• Биоревитализация - инъекция гиалуроновой кислоты, которая обеспечивает коже подтянутость и эластичность;

• Ультразвуковая чистка лица - воздействует на клеточном уровне, вызывая небольшую вибрацию, которая «подталкивает» клетки на восстановление и укрепляет их иммунитет. Благодаря этому происходит регенерация, кожа увлажняется, очищается и разглаживаются небольшие морщинки;

• Мезотерапия дефектов тела - локальное мероприятие, при котором под кожу вводятся смеси аллопатических либо гомеопатических веществ. Одно из главных преимуществ этой процедуры в том, что ее можно использовать на конкретном проблемном участке кожи.

**Полезные советы**

«Береги платье снову» - это же можно сказать и про кожу. Вот несколько советов, которые помогут уберечь кожу от фотостарения:

• Защищайте кожу от прямого воздействия солнца: носите шляпы, зонтики, прикрывайте лицо косынками, если находитесь на открытой местности, на пляже или в пыльном городе;

• Включите в свой рацион продукты, которые содержат витамины А, Е и С. Они помогают регенерироваться клеткам и связывают свободные радикалы в дерме;

• Используйте дневные и тональные кремы с индексом SPF не ниже 10;

• Для загара выбирайте продукты, содержащие УФ-фильтры;

• ВВ-кремы помогают коже поддерживать гидробаланс и выравнивают тон лица.

Эти несложные процедуры помогут вам сохранить эластичность и упругость вашей кожи, а вам молодость, свежесть и бодрость.

Если фотостарение уже началось, стоит помнить, что деструктивные процессы в коже оказывают неблагоприятное воздействие на организм в целом, поэтому необходимо обратиться к профессиональным косметологам для проведения фотоомолаживающей процедуры. Воспользуйтесь услугами специалистов нашей клиники “ЕАС”. Они помогут подобрать оптимальную процедуру и проведут ее с наилучшим результатом.