

С. И. Глухих
Екатеринбург

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ МЕТОДАМИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Ключевые слова: старение; психологические изменения; социальные контакты; трудовая деятельность.

Abstract. Показывается актуальность решения проблемы социально-психологической реабилитации людей старших возрастов в условиях сложившейся в России демографической ситуации с помощью концепции «успешного старения». Раскрывается суть концепции, роль косметологической коррекции стареющей кожи в реализации «успешного старения», описываются методики, применяемые в эстетической медицине, помогающие людям старшего возраста сохранить социальные контакты и продолжать активную жизнь, в том числе и трудовую.

S. I. Glukhikh
Ekaterinburg

PSYCHOSOCIAL REHABILITATION OF OLD PEOPLE BY METHODS OF COSMETIC CORRECTION

Key words: ageing; psychological changes; social contacts; labor activity.

Abstract. In work the urgency of the decision of a problem of socially-psychological rehabilitation of people of advanced ages in the conditions of the demographic situation which has developed in Russia by means of the concept of "successful ageing" is shown. The concept essence, a role of cosmetology correction of a growing old skin in realization of "successful ageing" reveals, the techniques applied in aesthetic medicine are described, helping people of advanced ages to keep social contacts and to continue an active life, including the labor.

Демографическая ситуация в современной России такова, что политики и экономисты все больше склоняются к принятию решения о продлении сроков выхода на пенсию. Население страны, к сожалению, неуклонно стареет. Каким образом обернется такое решение для граждан нынешнего пенсионного возраста, пока никто особенно не задумывается. Сторонники продления ссылаются на практику, которая показывает, что очень многие люди, достигнув пенсионного возраста, по-прежнему продолжают трудовую деятельность. Но

они не задумываются над тем: почему пенсионеры продолжают работать.

Часто причиной продолжения трудовой деятельности является не только боязнь потери привычного уровня дохода, но и опасение утраты социальных контактов. Пенсионеры, особенно если они ранее вели активную деятельность, боятся оказаться никому не нужными. Такие опасения обоснованы, в частности, физиологически. При достижении определенного возраста в организме человека происходят изменения, влекущие за собой не только болезни, но и

© Глухих С. И., 2012

изменение психологии. Наиболее заметные изменения в работе мозга во время старения заключаются в ухудшении краткосрочной памяти и скорости реакции. Оба этих фактора ограничивают возможности для нормального существования в обществе, в результате пожилые люди уменьшают уровень социальных контактов [1].

Наибольшие психологические изменения происходят у людей, прекративших трудовую деятельность. С выходом на пенсию у человека возникает проблема психологической адаптации к новым условиям: появляется чувство собственной невосприимчивости, наличие значительного количества свободного времени. Для большинства выход на пенсию является травмирующей ситуацией. Самооценка человека резко падает, он ощущает себя социально бесполезным человеком. Понижается уровень самоуважения, что влечет за собой соответствующие поведенческие изменения.

Продление пенсионного возраста эти проблемы не решит. А для многих, в том числе для женщин, еще и усугубит. В обществе существует «двойной стандарт» по отношению к пожилым людям разного пола. Статус мужчин зависит от занятости (профессиональной деятельности), а женщин – чаще всего от сексуальной привлекательности. Поэтому общественная значимость женщины с возрастом разрушается независимо от ее занятий. Женщины позднего возраста рассматриваются как менее привлекательные, чем их сверстники – мужчины. Именно женщины намного чаще сталкиваются с возрастной дискриминацией, пытаясь получить работу, так как мужчины предпочитают, чтобы их окружали молодые женщины. Не получив работу и не получая пенсию, женщины могут оказаться в очень сложной, в том числе финансовой, ситуации. Каков же выход?

Исследования показывают, что уменьшение уровня социальных контактов далеко

не всегда является результатом старения. Такая поведенческая картина может быть результатом влияния общества и социальных установок, делающих активное общение пожилых людей с более молодыми людьми травмирующим старшее поколение. Не случайно в западных странах набирает популярность концепция «успешного старения», которая определяет, как наилучшим образом должно протекать старение. Для реализации этой концепции используются современные достижения медицины и геронтологии, позволяющие снизить вероятность болезней или инвалидности, повысить возможности к обучению и физической деятельности, продлить активное участие пожилых людей в жизни общества.

Эти цели могут быть достигнуты как с помощью общества, так и благодаря известным усилиям пожилых людей [10].

Свою роль в этих процессах может сыграть и косметология, способная снизить уровень признаков старения, например кожи, продлить ее молодость. Уменьшение видимых признаков возрастного увядания (старения) позволяет людям преклонного возраста, особенно женщинам, конкурировать на рынке труда, сохранять оптимистический жизненный настрой, не замыкаться в себе, жить с удовольствием.

Процесс старения вызывает принципиальные изменения в коже, мягких тканях, опорных структурах скелета. Кожные изменения связаны с внутренними и внешними факторами. К внутренним факторам относятся генетически детерминированные гормональные и биохимические процессы, которые вызывают необратимую дистрофию ткани кожи; к внешним факторам относятся воздействия окружающей среды, в частности ультрафиолетовое (УФ) излучение, которое повреждает кожу и вызывает нарушение ее целостности.

Старение кожи, обусловленное внутренними факторами, приводит к различ-

ным гистологическим изменениям во всех ее слоях, Несмотря на то, что внутренние и внешние факторы старения вызывают различные гистологические изменения в коже, функциональные нарушения аналогичны для данных факторов. В поврежденной излучением и внутренними механизмами коже происходит снижение содержания коллагена, активности меланоцитов, а также способности кожи к заживлению ран [6].

Старение лица связано как с изменениями состояния кожи и внешнего вида (например, истончением, потерей эластичности и сморщиванием вследствие воздействия внутренних и внешних факторов старения), так и со структурными изменениями (например, обезвоживанием, перераспределением подкожного жира), что в итоге приводит к изменению эстетических параметров.

Следовательно, лечение, направленное на обратное развитие проявлений старения, может исправить кожные и структурные дефекты. Такое лечение называется эстетической коррекцией стареющего лица. Возрастные изменения кожи являются проявлением общебиологического процесса старения, но поддаются значительному улучшению при правильном проведении косметических процедур с учетом морфотипа, возрастных изменений лица и стадии старения. Выраженный омолаживающий эффект дают только индивидуальные программы, главной сложностью в которых является правильный выбор технологии, а если предполагается применение инъекционных методов, то важен оптимальный выбор препаратов для мезотерапии, контурной пластики и техники их введения [5].

Одним из эффективных методов продления молодости кожи является химический пилинг. Пилинг – это контролируемое удаление слоя кожи определенной толщины, которое вызывает регенерацию разрушенной поверхности и анаболическую

стимуляцию нижележащих слоев кожи. В ответ на повреждающее действие химического агента в коже происходит целый каскад изменений. В результате восстанавливаются структуры эпидермиса и дермы в соответствии с нормальной citoархитектоникой кожи, липидный барьер, который удерживает влагу [2].

Выбор методики пилинга согласно степени старения кожи позволяет достаточно надежно предсказать результат воздействия, а значит, избавить клиента от разочарования. В целом, по мнению доктора Р. Г. Глогау, идеальными кандидатами для пилинга являются люди с признаками фотостарения кожи, однако с ее минимально выраженным растяжением и обвисанием. При наличии симптомов хронологического старения часто возникает необходимость комбинации нескольких методик коррекции изменений. В противном случае улучшение, достигнутое за счет пилинга, может «потеряться» на фоне изменений, которые пилингом устранить нельзя [5].

В косметологической коррекции химический пилинг прекрасно дополняют озонотерапия, мезотерапия, криотерапия, контурная пластика, ботулинотерапия, ферментативный пилинг и другие технологии. При профессионально подобранной программе их сочетания они оптимизируют результаты лечения.

Озонотерапия. Озон является уникальным средством, сохраняющим и восстанавливающим природную красоту и здоровье кожи. Озонотерапия не маскирует недостатки кожи, а нормализует ее естественные функции и стимулирует самостоятельную работу. Старение на уровне дермы связано с изменениями структуры коллагеновых и эластических волокон. При старении уменьшается активность ряда ключевых ферментов дыхательной цепи и интенсивность синтеза цитохромоксидазы, что приводит к дефициту энергии в клетках.

Замедляется процесс обновления клеток эпидермиса, происходит истончение и фрагментация волокон эластина, а результатом всех этих патологических процессов является образование морщин. Озонотерапия позволяет приостановить старение кожи, восстановив ее структуру [6].

Мезотерапия. В эстетической медицине мезотерапия – это коррекция нарушений состояния кожи и подкожной жировой клетчатки методом инъекционного введения в дерму тех или иных активных веществ. Показаниями к мезотерапии являются: морщины, кожная пигментация, целлюлит, «растяжки» (стрии), сосудистые патологии (телеангиоэктазии, расширение вен). Кроме того, метод используется для улучшения овала лица с целью увлажнения эпидермиса, локального уменьшения объемов и для ускорения восстановления кожи после пластических операций. В косметологии появились даже специальные названия различных типов мезотерапии. Например, мезолифтинг - процедура по подтягиванию кожи и улучшению овала лица, мезотерапевтическая липосакция – процедура для коррекции жировых отложений [8].

Криотерапия – это лечение искусственным холодом, вызывающее стрессовое состояние организма, активно влияющее на регулирование обмена веществ, образование необходимых гормонов, улучшение кровообращения да и всех процессов в организме человека, что дает возможность долго оставаться здоровым, молодым, красивым. В программах омоложения кожи лица и тела активнее всего применяется криомассаж. Эффектом косметического криомассажа и других холодовых процедур является уменьшение морщин, профилактика дряблости кожи, восстановление формы и упругости груди и избавление от жировых отложений [5].

Микротоки в косметологии используют тогда, когда есть противопоказания к

другим методам, более интенсивным, которые могут оказаться агрессивными, например, к сеансам лазерной терапии, механической шлифовки лица, инвазивным методом лечения, введению препаратов внутрикожно и т.д. Показания к использованию микротоков в косметологии:

- себорейные дерматиты, розацеа, акне и нарушения пигментации кожи;
- возрастные изменения (морщины, складки, дряблость, птоз);
- косметические проблемы на теле (необходимость подтяжки груди, ягодиц);
- отечность тканей (локальные припухлости, мешки под глазами);
- общая потеря тонуса и тусклый цвет кожи.

Особую актуальность сегодня приобрела тема взаимосвязи активности жевательных мышц и эстетического облика нижней половины лица у пациентов с неврологическими и стоматологическими проблемами [5].

Ботулинотерапия. В эстетической медицине использование ботулинического токсина показано во всех случаях, когда наблюдается повышенный тонус или избыточная активность поперечно-полосатых мышц. В верхней половине лица большинство морщин имеет мимическую природу и обусловлено именно этим механизмом: горизонтальные морщины на лбу, вертикальные межбровные складки, складки на спинке носа, множественные тонкие морщинки в уголках глаз. Применение препаратов ботулотоксина типа А ознаменовало новую эру в нехирургической коррекции возрастных изменений лица. В настоящее время перечень показаний к использованию средств этой группы постоянно расширяется. При соблюдении всех правил выполнения процедуры и индивидуальном походе к каждому пациенту метод является высокоэффективным и позволяет решать проблемы возрастных изменений мягких тканей лица даже у

клиентов старшей возрастной группы, особенно в сочетании с другими косметологическими методиками [5].

Контурная пластика является востребованной технологией в эстетической медицине и позволяет откорректировать многие инволюционные изменения в коже. Являясь высокоэффективным, малотравматичным и безопасным методом, технология введения препарата в морщины, складки и участки деформации кожи различной локализации позволяет решить многие проблемы старения мягких тканей лица [7].

Важным инструментом по профилактике возрастных изменений являются антистрессовые спа-программы. Хронический стресс вызывает постоянное напряжение, спазм сосудов, ухудшает трофику тканей и вывод метаболитов. Основными задачами спа-терапии в рамках антивозрастной медицины являются снятие стресса и усталости, повышение тонуса и эмоционального статуса, стимуляция метаболизма, оздоровление кожи, коррекция фигуры, восстановление кровообращения и стимуляция метаболизма. Одной из самых функционально востребованных спа-процедур являются капсулы, причем спектр их применения многообразен – от косметических и оздоровительных программ до лечебных процедур. Из физиотерапевтических методов в капсулах чаще всего применяют различные виды гидротерапии, хромотерапию, инфракрасное излучение, вибротерапию, ароматерапию, музыкотерапию. Комплекс этих мероприятий при правильном и дозированном использовании способен не только снять напряжение, улучшить физическое и душевное самочувствие, но и вместе с омолаживающими процедурами значительно замедлить процессы старения, «сбросить» лишний десяток лет [4].

Для получения хорошего эстетического результата важно оценивать реальные возможности метода в каждом конкретном

случае, налаживать психологический контакт с пациентом и разрабатывать оптимальный план коррекции с учетом клинической картины и ожиданий пожилого человека. В своей ежедневной работе косметологу необходимо оценивать возрастные и индивидуальные особенности кожи каждого пациента, однако не менее важным является сохранение не только внешней молодости, но и здоровья пожилого пациента в целом. Профессионализм косметолога состоит в умении не только диагностировать проблему, но и «не перейти границу» в поисках вечной молодости [3, 5].

Исследования, проведенные на базе ведущих научно-исследовательских центров и косметологических салонов Уральского региона, а также специальные анкетирование и мониторинг психологического, физиологического состояния и эстетического здоровья пациентов в екатеринбургских медицинском центре «Сити-мед» и косметологическом салоне «Персона» в течение 5 лет показали следующее: пациенты старшего возраста, прошедшие полный курс омоложения кожи и выполняющие все рекомендации врача-косметолога, стареют успешно; они сохранили привычный для них круг общения, избавились от комплексов, связанных со старением, ведут активную жизнь. Для объективизации результатов эстетической коррекции использовали методы визуальной оценки, аппаратной диагностики и статистического анализа. По результатам визуального наблюдения в динамике оценивали морфотип возрастных изменений, т.е. совокупность клинических и морфологических признаков, отражающих внешние проявления старения с учетом фотоповреждения. Полученные результаты свидетельствовали, что эффективны в эстетической и психологической реабилитации только индивидуально подобранные программы коррекции с учетом типа и стадии возрастных изменений. В ин-

дивидуальной карте обязательно фиксировались общий и косметологический анамнез, результаты диагностики кожных проблем и инволюционных изменений, а также психотип пациента, мотивации и особенности ожиданий результатов предложенной программы возрастной коррекции. Для оценки объективных и субъективных результатов лечения, проведенного в условиях косметологического учреждения, мы использовали специально разработанный опросник. Результаты проведенного тестирования на протяжении всего периода наблюдения статистически обрабатывались с учетом многофакторного кластерного анализа. Оценка косметологической коррекции как успешной всегда коррелировала с положительными эмоциями от посещения косме-

толога, даже если проводилась инвазивная процедура, но с выраженным эстетическим результатом. Наблюдения за возрастной группой от 50 до 75 лет в течение 5 лет позволили достоверно выявить у 75% пациентов из 100%, прошедших курс омоложения, значительное улучшение физического, эстетического и психоэмоционального состояния, а также расширение круга социальных контактов, повышение интереса к здоровому образу жизни, эстетической медицине и другим отраслям знаний. Процессы возрастной деградации, связанные с уменьшением социальной активности, достоверно замедлились, а расширение круга интересов, социальных контактов, повышение самооценки создали условия для гармонизации возрастных изменений.

Библиографический список

1. Альперович В. Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет : учеб. пособие. М. : Приор: эксперт. бюро, 1998. 270 с.
2. Ахтямов С. Н. Химический пилинг : справочное руководство. М.: Новая линия косметологии, 2007. 206 с.
3. Боровкова Т. А. Психологические особенности пожилых больных, страдающих хронической ишемией мозга // Известия Уральского государственного университета. 2006. № 45.
4. Виноградов С. Ю. Построение антивозрастных и антистрессовых программ в медицинском спа // Косметик интернэшнэл. 2010. № 6. С. 39-40.
5. Глухих С. И. Социально-психологическая реабилитация пожилых людей методами косметологической коррекции : учеб. пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. Гос. пед. ун-та, 2011. 102 с.
6. Дрибноход Ю. Ю. Пособие по косметологии. СПб. : ИГ «Весь», 2004. 544 с.
7. Жукова И. А. Проведение контурной пластики возрастным пациентам // Нувель Эстетик. 2010. № 5. С. 90-94.
8. Иванова Е. В., Ткаченко С. Б., Кошелева И. В. Оценка морфофункционального состояния стареющей кожи лица неинвазивными методами // Экспериментальная и клиническая дерматокосметология : научно-практический журнал. 2008. № 3. С. 2-7.
9. Илешина Т. Н. Применение мезотерапии для коррекции и профилактики возрастных изменений лица // Нувель Эстетик. 2010. № 5. С. 96-98.
10. Киселев С. Г. Медицинские и социальные вопросы в геронтологии // Самарские лекции: сб. статей и тезисов докладов 2-го междунар. семинара по вопросам пожилых. Самара, 1997. Ч. 1. С. 27-29.

Статью рекомендует докт. пед. наук, проф. М. А. Галагузова