



Типичная  
ситуация

**Чтобы лучше подготовиться к возрастным изменениям, нужно знать, что тебя ждет. Вместе с косметологами составили антиэйдж-стратегии для трех основных типов старения.**

## УСТАЛЫЙ ТИП

**Маркеры:** отеки, тусклый цвет лица, мешки под глазами, носогубные складки, потеря объемов

Утром вы себе нравитесь, а к концу рабочего дня на лице проявляются признаки усталости и возрастных изменений? Это типичная ситуация для представительниц усталого морфотипа — вспоминаем Кейт Миддлтон или Шарлотту Генсбур. У склонных к этому типу старения среднеразвитая подкожно-жировая клетчатка, нормальный или комбинированный тип кожи, нет особенных проблем с лишним весом и критичного ухудшения овала лица, но есть снижение тонуса кожи и мышц, изменение контуров. На ранних этапах возрастных проявлений такой морфотип — самый простой для коррекции. Получить антиэйдж-эффект можно даже от грамотного соблюдения режима труда и отдыха. Выспался — и результат налицо. С годами зачастую происходит потеря объемов в средней трети лица, тут на помощь приходят филлеры на основе гиалуроновой кислоты.



### ВЕРОНИКА ГОСУДАРСКАЯ

врач-косметолог клиники  
высшей категории «ГрандМед»

Усталый морфотип — пожалуй, самый распространенный среди петербурженок. Возрастные изменения развиваются не так стремительно, вроде бы нет глубоких морщин, но вид все равно не цветущий, а уставший. Часто такие пациентки страдают склонностью к отекам — все съеденное и выпитое вчерашним вечером отражается на лице на следующий день. Поэтому я рекомендую уделить особое внимание дренажным процедурам, которые будут поддерживать систему лимфооттока лица — это аппаратный массаж, микротоковая терапия, инъекции биорепарантов.

### Плазмотерапия

Во время процедуры вам делают инъекции вашей собственной плазмы, обогащенной тромбоцитами, — в этом коктейле заключен витаминно-минеральный комплекс, а также факторы роста, которые стимулируют обновление кожи. Плазмотерапию можно применять уже при первых признаках старения, в том числе при ухудшении цвета лица.

### Контурная пластика

С помощью филлеров можно избавиться от типичных для усталого морфотипа маркеров — носогубных складок и носослезной борозды, подчеркивающей синяки и отеки под глазами. Главное, отмечают в «ГрандМед», соблюдать правила здравого смысла: не перегружать лицо гиалуроновой кислотой, добавляя ему еще больше отечности.

### LPG-массаж

Убираем отеки и темные круги, а также повышаем тонус ослабленной кожи с помощью аппарата-массажера LPG. Ручной массаж (у грамотного косметолога) тоже пойдет лицу на пользу — в идеале курс должен состоять из 10 процедур с интервалом два раза в неделю.



ЦЕЛЬ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА —  
ПРИВЕСТИ В СООТВЕТСТВИЕ  
ВНУТРЕННИЕ ОЩУЩЕНИЯ  
ПАЦИЕНТА И ЕГО ВНЕШНОСТЬ

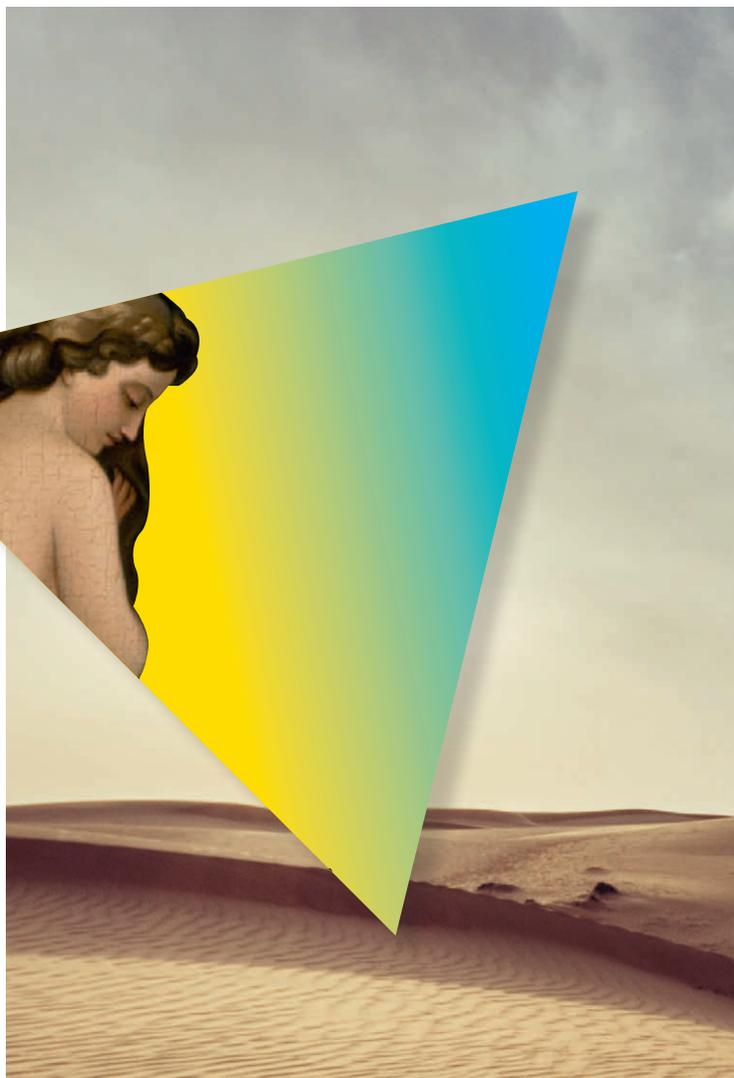
ЭСТЕТИЧЕСКИЙ  
ПЛАСТИЧЕСКИЙ  
ХИРУРГ

Любовь Николаевна  
Сафонова

ИНСТИТУТ КРАСОТЫ  
ГАЛАКТИКА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ  
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ТЕЛ. 403 02 01 | @GALAXY.CLINIC



## МЕЛКОМОРЩИНИСТЫЙ ТИП

**Маркеры:** сухость кожи, ранние мимические морщины («гусиные лапки», кисетные морщины вокруг рта), пигментация

Такой тип старения считается самым благородным — убеждаемся в этом, смотря на фото Одри Хепберн или Татьяны Неклюдовой из агентства Oldushka. Мелкоморщинистый морфотип обусловлен генетически, характеризуется небольшим слоем подкожно-жировой клетчатки и тонкой кожей. И, несмотря на то что морщинки могут появляться рано, овал лица сохраняет свои очертания десятилетиями. Врачи рекомендуют представительницам мелкоморщинистого морфотипа: 1) отказаться от курения — чтобы не провоцировать развитие кисетных морщин и обезвоженность кожи; 2) настороженно относиться к загару — в противном случае повышается риск фотостарения и пигментации. Еще одно правило профилактики — домашний уход с акцентом на интенсивное увлажнение и питание.



### МАРИНА ГОЛУБЕВА

главный врач клиники эстетической медицины GMTclinic

У представительниц мелкоморщинистого типа меньше проблем из-за того, что ткани легкие, нет выраженной подкожно-жировой клетчатки. Они в первую очередь должны работать с качеством и эластичностью кожи. И, на мой взгляд, это самые удачливые пациенты — все косметологические процедуры на их лицо «ложатся» красиво. Назначенные курсы мезотерапии и биоревитализации, инъекционное заполнение мелких морщин сразу дают антиэйдж-эффект. Как и химические пилинги, лазерное и фотоомоложение, ультразвуковая подтяжка и RF-лифтинг.

## Бланширование морщин

Особенность blanch-терапии в том, что легкие филлеры (например, Belotero Soft) вводятся не под морщинку, а прямоком в еедно, выталкивая его на поверхность. Как отмечает врач-косметолог Вероника Государская, бланширование не только заполняет сеточку поверхностных морщин, но и обладает лечебным действием.

## Биоревитализация

Маст-хэв для мелкоморщинистого морфотипа — мезококтейли и препараты для биоревитализации. Задуматься об инъекционном увлажнении можно уже до 30 лет — превентивные меры позволят восстановить водный баланс кожи и замедлят процессы образования мелких мимических морщин.

## Лазерное омоложение

В Институте красоты ГАЛАКТИКА рекомендуют обратить внимание на лазерное омоложение Fraxel: оно, в отличие от более глубокой лазерной шлифовки с помощью CO<sub>2</sub>-лазера, не имеет такой длительной реабилитации, но дает хороший и стабильный результат обновления кожи. С помощью него можно стереть с лица сеточку мелких морщин и закрепить этот результат на несколько лет с помощью инъекций пролонгированного биоревитализанта.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

**Не все так просто: существует еще и смешанный морфотип. Он объединяет разные маркеры старения.**



### АНТОН ШПЫРНЫЙ

врач, пластический хирург центра эстетической медицины NIC Health & Beauty

**Нужно понимать, что деление на морфотипы условное** — чаще всего мы имеем дело со смешанным типом старения, комбинацией разных возрастных проявлений. Многое зависит от того, насколько рано вы обратились к косметологу. Некая отправная точка (в том случае, если нет дерматологических проблем) — это 28–30 лет. В этой возрастной группе лидируют одни процедуры. В 40, 50 и 60 лет — уже другие.

**Важен запрос и возможности самого пациента.** Кто-то рассчитывает на проведение одной процедуры с вау-эффектом, кому-то необходим план действий на пару месяцев, полгода и год. Одни готовы идти до конца в ожидании финального результата, кто-то останавливается на середине, видя промежуточный результат, который его устраивает.

**Косметолог — шеф-повар, составляющий персонализированное меню для пациента.** В качестве ингредиентов выступают различные аппаратные и инъекционные процедуры: лазерное омоложение, RF-лифтинг, ультразвуковые подтяжки, биоревитализация, мезотерапия, плазматерапия, филлеры на основе гиалуроновой кислоты.

**Хорошо, если в клинике практикуют комплексный подход к эстетике,** а косметологи работают в тандеме с пластическими хирургами — не всегда добиться желаемого эффекта можно лишь косметологическими процедурами.

## ДЕФОРМАЦИОННЫЙ ТИП

**Маркеры:** изменение овала лица, проблемы в его нижней трети (брыли и второй подбородок), склонность к куперозу и отекам

У представительниц деформационного морфотипа (вспоминаем Катрин Денев и Брижит Бардо) ярко выражен подкожно-жировой слой — именно это способствует тому, что с возрастом лицо начинает «оплывать», терять четкий контур и спускаться вниз единым конгломератом. Чтобы не усугублять ситуацию, врачи советуют следить за весом (его избыток усиливает выраженность деформационных проявлений) и питанием (любовь к сладкому и соленому провоцирует отеки). Ахиллесова пята при деформационном типе старения — это нижняя треть лица. Но опускать руки не стоит: липолитики в сочетании с микротоками, SMAS-лифтинг и криолиполиз показывают хорошие результаты.

## БРИЖИТ БАРДО — ЭТО ТИПИЧНЫЙ ДЕФОРМАЦИОННЫЙ МОРФОТИП



**НАТАЛЬЯ МАНЕВСКАЯ**

врач-косметолог  
Института красоты ГАЛАКТИКА

Характерный для россиянок вариант старения, который проявляет себя после 40 лет и чаще всего сочетается с избыточным весом. Скорректировать начальные возрастные изменения помогают нитевой лифтинг и филлеры, а также аппаратные процедуры. Маст-хэв — ультразвуковая подтяжка на аппаратах Ulthera или Ultraformer. Косметолог «прошивает» мышечно-апоневротический слой, восстанавливая связки, которые отвечают за провисание овала, в итоге лицо становится подтянутым и «компактным». При деформационном морфотипе важно действовать своевременно — игнорирование косметолога может привести к тому, что оказать помощь сможет только пластический хирург.

### Криолиполиз

Справиться со вторым подбородком можно с помощью технологии криолиполиза — например на аппарате CoolTech Coooop. Насадка вакуумно засасывает складку и «замораживает» ее: из-за низких температур жировые клетки разрушаются.

### Ультразвуковая подтяжка

Ультразвуковой SMAS-лифтинг укрепляет кожу, мышцы и связки, позволяя им лучше удерживать слой подкожно-жировой клетчатки. Хороший результат наблюдается не только при деформационном морфотипе — это универсальное средство для всех, кто сталкивается с возрастными изменениями овала лица.

### Нитевой лифтинг

Нити механически перемещают мягкие ткани лица — можно изменить положение жировых пакетов, подтянуть овал лица и подбородок. При этом начинать работу с нитевого лифтинга — не совсем правильное решение, отмечает врач-косметолог Марина Голубева. Сначала нужно снизить отеки и уменьшить объемы подкожно-жировой клетчатки, уплотнить кожу и уже в финале приступить к установке нитей.



MAXIMUS

НОВЫЙ • ЖАРКИЙ • ТВОЙ

ТЕПЕРЬ И ЗАЛ КАРАОКЕ!

Большая Морская, 15

+7(812) 944 05 88