

**Рабочая программа**  
**ПМ.05 Выполнение гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте**  
**МДК 05.01 Виды гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания**

На сегодняшний день чистка лица, пожалуй, является самой популярной косметологической процедурой. Ее можно проводить практически в любом возрасте. Исключение составляет период до полового созревания. Суть процедуры заключается в очищении кожного покрова от всего лишнего: скопившейся в порах грязи и жира, комедонов, ороговевших клеток.

Основной целью чистки является достижение гигиенического и косметического эффекта. Помимо этого, чистку лица делают для улучшения протекания обменных процессов и регулирования деятельности сальных желез.

**Виды чисток лица**

**Механическая**

Несмотря на внешнюю простоту, метод отличается достаточно высокой эффективностью. Осуществляется без применения дополнительных средств, с помощью пальцев.

По сути это выдавливание грязи с соблюдением косметологических и гигиенических правил безопасности. Предварительно проводится распаривание кожи лица, в результате поры раскрываются, что значительно облегчает их очищение. Угри удаляют при помощи пальцев, обернутых в стерильные салфетки.

Механическая чистка лица – стресс для кожи. Поэтому после процедуры на лицо наносят успокаивающие маски. Показано также использование стягивающих средств. Тем не менее краснота лица может сохраняться в течение 2-3 дней.

При чистке можно применять так называемую ложку Уно. Одна сторона этого простого устройства представляет собой ситечко с расположенными на ней множественными отверстиями. На второй стороне всего одно отверстие посередине.

Ситечко предназначено для удаления жира и мертвых роговых чешуек. Часть с отверстием в средней части используют для выдавливания прыщей. Ложку располагают таким образом, чтобы прыщик очутился в центре, после чего легким нажатием выдавливают содержимое прыщика.

Еще один прибор, применяемый при механической процедуре – игла Видаля. Одна сторона предмета оснащена иглой для прокола прыща на ее самом тонком участке. Это помогает выдавить его с минимальными болезненными ощущениями. Вторая сторона – ложка с одним отверстием. Ею надавливают на прыщ для удаления содержимого.

**Вакуумная чистка лица**

Этот способ чистки лица является более усовершенствованным и позволяет провести основательное очищение кожного покрова. Для осуществления процедуры используют специальную вакуумную аппаратуру с насадкой для нагнетания воздуха под отрицательным давлением. Под его воздействием загрязнения буквально «высасываются» на поверхность.

Сеанс не рекомендуется проводить перед выходом на улицу или важным мероприятием, поскольку покраснение лица будет держаться как минимум до следующего утра. Для успокоения раздраженной кожи рекомендуется наложить специальную маску. Вакуумная чистка особенно эффективна в сочетании с лимфодренажным массажем.

### **Ультразвуковая**

На сегодняшний день она является самой результативной. Иногда такую чистку называют ультразвуковым пилингом. Это очень эффективный метод, хотя воздействие ограничивается поверхностными слоями кожи, благодаря чему процедура отличается меньшей травматичностью. Применяется как отдельно, так и в сочетании с другими видами чисток.

Предварительно на лицо наносят специальные средства для разрыхления кожи и комедонов – дезинкрустанты. Это гели или лосьоны, содержащие фруктовые кислоты.

Во время сеанса используют специальное устройство с насадкой в форме лопаточки. Через нее осуществляется подача ультразвуковой акустической волны на поверхность кожи, под воздействием которой производится вибромассаж на клеточном уровне.

Высокочастотные колебания дезинкрустируют поры кожного покрова, в результате они с легкостью очищаются. Воздействие ультразвука способствует эвакуации ороговевших частичек, устранению угревой сыпи, разглаживанию морщин.

### **Химическая**

Этот вид чистки лица иногда путают с химическим пилингом. Однако это совершенно разные процедуры. Пилинг предполагает довольно жесткую обработку кожи с помощью агрессивных препаратов, способствующих удалению старого слоя.

Во время химической чистки на лицо практически не оказывается физического воздействия. Сначала на кожу наносят специальную смесь, после чего начинается сам процесс очищения при помощи более едкого состава. Результатом является разогрев кожного покрова, размягчение и удаление жира и других загрязнений. На завершающем этапе на кожу наносят мягкую успокаивающую маску.

В зависимости от используемого вещества химические чистки делят на препаратные и ферментные. При первой применяют oleиновую, яблочную, лимонную, молочную или гликолевую кислоту. При второй процедура проводится с помощью ферментов: папаина и бромелайна.

**Показания для выполнения гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте**

Чистка лица необходима при наличии следующих проблем:

повышенная сальность кожи;  
расширенные поры;  
угревая сыпь на стадии заживления;  
комедоны;  
снижение тонуса и ухудшение тургора кожного покрова;  
увядающая кожа.

#### **Противопоказания для выполнения гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте**

Проведение чистки лица не рекомендовано при следующих заболеваниях и патологических явлениях:

герпес;  
экзема;  
гнойничковые болезни кожи головы;  
бронхиальная астма;  
сахарный диабет;  
тяжелая стадия гипертонической болезни;  
тяжелые психические расстройства;  
эпилепсия.

#### **МДК 05.02. Технология выполнения гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания**

#### **Технология выполнения атравматической чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте**

Цель атравматической чистки лица скрывается в названии. Воздействие должно быть максимально деликатным. Это позволяет бережно относиться к тканям, что в некоторых ситуациях необходимо по разным соображениям (чувствительная кожа, присутствие купероза, период беременности).

Атравматическая чистка проводится с использованием специального комплекса косметических средств. Серия манипуляций препаратами направлена на разрыхление эпидермиса, отшелушивание рогового слоя, размягчение и растворение загрязнений, излишков кожного сала, угрей.

Главной особенностью атравматической чистки от других очищающих процедур является полное отсутствие механического влияния на кожу: не используются инструменты, аппараты. Изредка манипуляции с использованием косметики дополняют ультразвуковой обработкой, которая также не предполагает травмирование тканей. Косметика применяется деликатная: без жестких вкраплений, с низким содержанием агрессивных компонентов.

Внимание! Упрощенно атравматическую чистку можно назвать мягким химическим пилингом с тщательной предварительной подготовкой кожи, комплексным последующим уходом. Манипуляция не оказывает негативного влияния на покровы.

Атравматическая чистка складывается из нескольких последовательных этапов, составляющих эффективный комплекс воздействий. Косметолог выполняет:

**Стандартное поверхностное очищение.** Происходит удаление косметики, внешних загрязнений. На кожу наносят очищающее средство с легкой текстурой. Косметолог может дополнить процесс подготовительной очистки легким щипковым или растирающим массажем. Остатки средства удаляют салфеткой, кожу ополаскивают водой.

**Предпилинг.** С помощью лосьона или другой косметической формы с низким содержанием фруктовых кислот выполняют подготовку кожи к базовому воздействию. Используемое средство направлено на размягчение поверхностного ороговевшего эпителия, растворение части содержимого пор, контроль реактивности тканей.

**Базовый пилинг.** Наносятся более концентрированные, но щадящие варианты кислотных эксфолиантов. Косметолог работает кистью или пальцами в перчатках. В период воздействия возможно появление легкого дискомфорта: жжение, ощущение разогрева.

**Ферментативное воздействие.** Используют легкий энзимный пилинг или маску на основе ферментов. Отдается преимущество разогревающему воздействию. Происходит вытягивание наружу даже глубоких загрязнений.

**Успокаивающая маска.** Используют препараты с противовоспалительным, успокаивающим эффектом. Манипуляция позволяет снять возможные покраснения, закрыть поры, расширенные в процессе базового воздействия.

**Завершающий уход.** На кожу наносят компресс, обрабатывают лосьоном или покрывают кремом с интенсивным увлажняющим эффектом.

Сеанс длится 20–90 минут. Фактически выполняемый комплекс манипуляций зависит от используемых косметических средств. Рекомендуется придерживаться протокола процедуры, предлагаемого производителем применяемой линии.

### **Технология выполнения вакуумной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте**

Проведение вакуумной чистки занимает не более 15-20 минут, однако вместе со всеми дополнительными манипуляциями процедура может длиться до двух часов. Состоит она из следующих этапов:

**Подготовка.** Начинается с очищения кожи от косметики и загрязнений, затем проблемные участки обрабатываются струей пара из vaporizатора, что способствует максимальному раскрытию пор. Альтернативой подобному устройству являются разогревающие маски.

**Дезинкрустация.** Не является обязательным этапом. Цель дезинкрустации — растворить жиры и загрязнения посредством электрического тока малой мощности и усилить положительные результаты всей процедуры в дальнейшем.

Использование вакуума для устранения загрязнений. Проводится до закрытия пор особой трубкой, соединенной с прибором, создающим

отрицательное давление, за счет чего сальные пробки, пыль, черные точки и высасываются из глубин кожи.

**Завершение.** Заключается в нанесении масок и специальных средств, обеспечивающих увлажнение и успокоение кожи. Часто после этого используют инфракрасную лампу.

### **Технология выполнения механической чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте**

Механической чисткой лица называют удаление рогового слоя кожи и очищение сальных желез. Данная процедура рекомендуется людям с жирной кожей, склонной к частому возникновению угревой сыпи и черных точек-комедонов. Выполняется она в косметическом салоне с применением специальных инструментов и препаратов.

Механическая чистка начинается с особой обработки кожи, в ходе которой она очищается от макияжа, а поры раскрываются шире. Макияж снимается подходящим для кожи косметическим средством. При сильно загрязненной коже на нее наносится очищающая маска. В случае отсутствия противопоказаний выполняется поверхностный пилинг на основе щадящих кислот.

С целью раскрытия пор косметолог производит распаривание кожи, разрыхляя верхний слой эпидермиса. Для этого применяется особый терморазогревающий гель либо производится воздействие направленной струей теплого пара с использованием устройства-распаривателя. Во время процесса также происходит очищение верхних кожных слоев от токсинов и бактерий.

После завершения подготовительных процедур кожа тщательно вытирается, и на нее наносится 3-процентная перекись водорода либо подходящий бесспиртовой лосьон. После этого косметолог на несколько минут наносит размягчающую маску и в дальнейшем приступает к экстракции комедонов, протирая лосьоном каждый из участков обработки. Для процедуры используется так называемая ложечка Уно либо косметическое ситечко, которые помогают удалить жировой налет и скопления ороговевших кожных клеток. Участки с незрелыми или воспаленными угрями пропускаются. В процессе всех манипуляций ложечка постоянно дезинфицируется перекисью водорода или лосьоном. Появляющиеся капельки крови начисто и насухо вытираются тампоном.

В области лба поскребывание выполняется снизу вверх, на крыльях носа – от основания к спинке, а в области щек – от внешнего края к лицевому центру.

Косметическая петля имеет крючкообразную форму, что позволяет поддевать и выталкивать прибором наружу глубоко сидящие в порах сальные пробки. Опытный косметолог обязан замечать все места скопления подкожного секрета и тщательно обрабатывать их, чтобы добиться максимальной чистоты поверхности за текущий сеанс. При необходимости осуществляется чистка при помощи рук: специалист покрывает указательные пальцы обеих рук стерильной салфеткой и, слегка сдавливая кожу,

выталкивает из нее загрязнения в виде желтоватой массы с частицами грязи. Выдавливание осуществляется по направлению выводных протоков сальных желез.

Некоторые зауженные сальные протоки требуют дополнительного расширения, для чего косметологом применяется специальный инструмент - игла-копье. Данная манипуляция приводит к легкому или умеренному кровоизлиянию, поэтому важно обильно протирать кожу дезинфицирующими средствами.

Далее мастер переходит к этапу удаления незрелых угрей специальным угревыдавливателем: на поверхности кожи производится легкий прокол, и содержимое каждого прыщика аккуратно выдавливается при помощи рук. Белые угри (милиумы) удаляются таким же образом. В случае сильного скопления угревой сыпи на лице мастер периодически делает паузы, нанося на кожу размягчающую маску, которая обезболивает обработанные участки.

По завершении процедуры выполняется дренирование пустул, и вся кожа обрабатывается спиртовым лосьоном, оказывающим противовоспалительный эффект. Длительность процедуры должна быть не слишком большой, поскольку поры постепенно закрываются, и чистка становится еще более болезненной. При наличии большого количества высыпаний следует сделать дополнительную процедуру через некоторое время, в противном случае кожа будет сильно повреждена.

Наивысший эффект достигается при сочетании механической чистки лица с ультразвуковой.

Несколько дней после прохождения чистки кожа лица и особенно участки на месте удаленных угрей будут оставаться немного воспаленными, а также доставлять небольшой зуд. По мере заживления поверхность эпидермиса будет засыхать и шелушиться. В результате, примерно через неделю после процедуры станут заметными все улучшения. Косметолог должен назначить пациенту специальные средства для обеззараживания и смягчения кожи, которыми нужно будет обрабатывать ее в домашних условиях вплоть до полного заживления и устранения неприятных последствий. В случае чрезмерно жирной и склонной к частому появлению высыпаний кожи назначаются препараты для умывания и защиты, которыми можно пользоваться ежедневно и ухаживать за лицом дома.

### **Технология выполнения ультразвуковой чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте**

Чистка ультразвуком – косметическая процедура, в ходе которой происходит удаление отмерших частичек с поверхности кожного покрова, небольших загрязнений. Она проводится с применением специального УЗ аппарата и геля-проводника. Главное преимущество УЗ чистки кожи является и основным его недостатком – обратная сторона бережного, мягкого, атравматичного воздействия это невысокая эффективность удаления загрязнений.

Перед началом процедуры ультразвуковой чистки проводят очищение кожи от косметики и потожировых загрязнений с помощью лосьона или мицеллярной воды. При необходимости на лицо и шею можно нанести специальную маску, которая размягчит верхние слои эпидермиса и будет способствовать наибольшему раскрытию кожных пор.

После этого кожные покровы обрабатывают специальным проводниковым гелем – такая подготовка необходима для того, чтобы улучшить степень проникновения ультразвуковой волны вглубь эпидермиса. Иногда поверх геля косметолог может наложить на лицо полиэтиленовую пищевую пленку – делается это для того, чтобы поры кожи как можно шире раскрылись перед сеансом чистки. Как правило, под пленкой лицо находится до 20 минут – этого вполне достаточно для того, чтобы размягчить камедоны, образовавшиеся внутри пор. В самых современных аппаратных системах предусмотрено нанесение геля специальным электродом. Во время этой манипуляции в эпидермисе образуются капельки пара – они лопаются, как только соприкасаются с воздухом, и выталкивают жировые загрязнения наружу.

После того как гель нанесен и он впитался в кожу, можно приступать к процессу чистки. Для процедуры используется специальная плоская широкая лопатка, которая плотно прижимается к лицу под углом 40-45 градусов. С помощью этой насадки проводят плавные движения против массажных линий контура лица, начиная от контура к середине. Во время проведения сеанса необходимо следить за тем, чтобы кожа постоянно была в увлажненном состоянии. Для этого ее орошают термальной водой либо наносят препараты, содержащие молочную или салициловую кислоту, благодаря которым улучшается отшелушивание и происходит дезинфицирование кожных покровов.

При воздействии ультразвуковым аппаратом на обрабатываемую зону необходимо исключить область глаз, губ и щитовидной железы. Все движения в процессе чистки делаются неспешно и плавно, а сама процедура может занимать от 10 до 20 минут.

После того как основной этап очищения завершен, косметолог может провести массаж тыльной стороной лопатки по линиям оттока лимфы. Для усиления эффективности эту манипуляцию выполняют с одновременным нанесением на кожу различных ампульных средств, которые улучшают питание эпидермального слоя. Такая манипуляция называется фонофорезом, а ультразвук способствует проникновению витаминных и ценных питающих компонентов косметического средства глубоко в кожу.

После завершения процедуры чистки на кожные покровы наносят успокаивающие средства – это может быть специальный гель или маска.

Снимают маску через 20 минут, а кожу после нее обрабатывают лосьоном и увлажняющим кремом.

**Технология выполнения комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте**

Все существующие разновидности чистки считаются по-своему эффективными, но не всегда гарантируют 100%-ный результат. Чтобы качественнее очищать и разглаживать кожный рельеф пациентов, косметологи придумали совмещать разные способы. Комбинированная (она же комплексная) чистка — это последовательность из двух процедур: мануальной (механической) и аппаратной (чаще всего — ультразвуковой). Эти методы усиливают эффективность друг друга, сводя к минимуму возможные болезненные ощущения во время сеанса.

Механический способ, как правило, используется для Т-зоны. Косметолог вручную очищает места, отличающиеся повышенной жирностью, обилием комедонов, прыщей. Специалист выдавливает проблемные элементы, работая пальцами или специальными приспособлениями: ложкой Унны (Уно), иглой Видаля. Кожу предварительно распаривают — это облегчает проведение процедуры.

Ультразвук больше подходит для сухих и комбинированных участков лица. Сначала кожу покрывают специальным раствором, а затем обрабатывают УЗИ-скрабером. Ультразвуковые волны улучшают процесс очищения дермы от сальных пробок, ороговевших клеточек, стимулируют обмен веществ и кровообращение. Также они оказывают эффект микромассажа.

Любые манипуляции с кожей, особенно на лице, нужно доверять профессионалу. Убедитесь, что у врача есть лицензия на оказание подобного рода услуг. Проследите, чтобы специалист работал стерильными инструментами. Все эти моменты желательно обсудить еще до начала сеанса.

Протокол комплексной чистки включает в себя такие этапы:

1. Подготовка кожи — очищение, демакияж, тонизирование.
2. Применение скрабирующего средства для очистки пор.
3. Массаж лица. Помогает снять напряжение и расслабить мышцы, а также подготовить кожу к дальнейшим процедурам. Длительность — от 6 до 12 минут.

4. Распаривание кожи. Выполняется для разрыхления эпидермиса, сальных пробок. Облегчает устранение загрязнений. На этом этапе косметолог использует струи горячего воздуха или применяет специальную маску с разогревающим гелем, накрывая лицо пленкой для создания парникового эффекта (метод холодного гидрирования). Второй способ не травмирует, не пересушивает и не обезвоживает кожный покров. Холодное гидрирование подходит женщинам с сухой, чувствительной кожей, а также тем, кто страдает бронхиальной астмой или имеет близко расположенные к поверхности дермы сосуды. Всем этим пациентам горячее распаривание во время чистки противопоказано!

5. Обезжиривание и дезинфекция кожи.

6. Механическая (ручная) чистка эпидермиса. Пальцами, обернутыми стерильными салфетками, или косметологическими приспособлениями врач выдавливает черные точки, очищает сальные протоки. Воспаленные прыщи специалист не трогает. Длительность этого этапа не должна превышать 10–20

минут. Чем короче, тем менее болезненно для пациента. К тому же через 20 минут распаренные поры закрываются, что затрудняет чистку.

7. Применение антисептика, дезинфектанта.

8. Обработка кожи специальным препаратом (чаще всего — гелем), улучшающим прохождение УЗИ-волн.

9. Ультразвуковая чистка лица прибором с насадкой-лопаточкой, которую держат под углом 35–45°. Один участок можно обрабатывать не более 4-х раз. При необходимости кожу регулярно обрабатывают увлажняющим, успокаивающим препаратом.

10. Дезинфекция кожного покрова. Возможно применение противовоспалительных, тонизирующих средств, а также маски, которая закрывает поры (выбирается по типу кожи).

11. Нанесение питательного или увлажняющего крема.

Внимание! Иногда косметологи меняют местами основные этапы, выполняя сначала ультразвуковую, а затем механическую чистку. В том числе это сокращает длительность сеанса.

Практические занятия: Выполнение гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте.