

Рабочая программа

Целлюлит, его стадии

История появления понятия «целлюлит».

По результатам опроса, проведённого в США, большинство американок убеждено, что целлюлит - заболевание. Немудрено, ведь бесконечные рекламы в ТВ обещают «исцеление» и «излечение» - значит болезнь! Более того, всяческие специалисты в рекламных статьях пугают, что целлюлит - это токсины и проблемы с лимфатической системой.

Какова же история этого изобретённого «заболевания» и как началась истерия вокруг целлюлита?

Целлюлит «открыл» в XIX веке французский врач, но он не называл его заболеванием, а просто «состоянием кожи» и считал, что это - нормальное явление. В 1920-х французские доктора придумали слэнговое название – «апельсиновая кожа», опять же не имея в виду, что это - патология.

И так продолжалось до 1973 года пока владелица косметического салона в Нью-Йорке Николь Ронсард не написала книжку о целлюлите - страшных буграх на коже. Чудесным образом в это же время появилась книжка доктора Аткинсона о его волшебной диете и таким образом Ронсарди Аткинс спелись в стройный хор. Аткинс привлекал своими статьями клиентов для Ронсард, Ронсард воспевала диету Аткинса. Вслед за этим появились и другие доктора с теориями одна страшнее другой. Эти двое даже придумали теорию, что целлюлитные ткани заражены токсинами. И хотя медицинские тесты это опровергли, эта утка популярна до сих пор.

Всё это было широко известно, но пока в узких кругах - ещё в 1980-х многие признанные кинокрасавицы щеголяли в фильмах 2-й стадией целлюлита и никто не считал это безобразным.

Изменилось всё в конце 1980-х, когда косметический бизнес понял, что целлюлит- золотая шахта для добычи денег. В книгах, журналах, газетах и на телевидении объявилась целая куча статей со страшилками и тут же рекламы с готовым решением - кремы и таблетки от целлюлита и чудесные процедуры вроде лазерной хирургии. В середине 1990-х, когда началась некая стагнация доходов, косметические фирмы изобрели «скрытый целлюлит», то есть если сжать кожу и увидите некие следы, значит у вас скрытый целлюлит! Доходы опять резво поползли вверх - ещё бы! Даже у женщин, активно занимающихся спортом и прекрасно выглядящих, есть скрытый целлюлит - ведь он диагностирован у 98 % женщин!

Общее определение «целлюлит», стадии развития целлюлита.

Целлюлитом называют структурные изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока. Это застойные явления в жировой ткани, которые приводят к её дистрофии. Вопреки мнению большинства сам термин «целлюлит» не является медицинским. Медики называют целлюлит «гиноидной липодистрофией».

Стадии целлюлита.

Различают четыре основных стадии целлюлита.

На первой стадии целлюлитеще визуально не заметен, но в организме уже происходит нарушение венозного оттока, нарушается работа капиллярных сосудов. Симптомы заболевания могут отсутствовать. Иногда отмечаются синяки и ушибы, которые проходят дольше обычного.

На второй стадии отмечаются более серьезные нарушения микроциркуляции. Кожа теряет эластичность и упругость, становится толще, появляются сосудистые звездочки. Часто возникают синяки.

Третья стадия целлюлита характеризуется появлением на коже неровностей. На этой стадии целлюлит уже заметен.

При четвертой стадии целлюлита кожа на теле становится рыхлой, жир «собирается в кучу», и участки тела начинают напоминать апельсиновую корку.

Классификация целлюлита по особенностям кожи.

Твёрдый целлюлит. Чаще поражает молодых женщин и девушек, ведущих активный образ жизни. Прощупываются плотные, компактные, не изменяющиеся в зависимости от положения тела уплотнения, которые плотно спаяны с кожей. «Апельсиновая корка» проявляется только при надавливании. При такой форме целлюлита часто встречаются стрии (растяжки). С возрастом твёрдый целлюлит может перейти в вялую форму. Часто встречаются сосудистые нарушения в виде телеангиэктазий и варикозов.

Вялый или мягкий целлюлит встречается у женщин, ведущих мало подвижный образ жизни и после 40 лет, а также у тех, кто быстро сбросил вес. У этих людей наблюдается гипотония и дряблость мышц. Кожа на ощупь мягкая, при движении сотрясается, при изменении положения тела внешний вид изменяется. Возможны сосудистые нарушения в виде телеангиэктазий и варикозов.

Отечный целлюлит. Возникает за счет увеличения объема нижних конечностей, которые отекают. Наличие отеков определяется наличием ямки после нажатия на кожу. Кожа истончена и просвечивает. Женщины с таким видом целлюлита жалуются на чувство тяжести и дискомфорта в ногах.

Смешанный целлюлит представляет собой комбинацию различных видов целлюлита у одного пациента на разных участках тела. Встречается достаточно часто по сравнению с другими видами.

Основные причины появления целлюлита.

Причины целлюлита разнообразны, они складываются из многих факторов.

1. Наследственная предрасположенность (если у ваших родственников есть целлюлит, то, скорее всего, он может появиться и у вас).

2. Расовая принадлежность (предрасположенность к целлюлиту свойственна больше людям европеоидной расы, нежели монголоидам и темнокожим).

3. Половая предрасположенность (связана с анатомическими особенностями строения женского и мужского организма и влияния женских гормонов).

4. Гормональный дисбаланс (прием контрацептивов, период полового созревания, во время беременности и после, снижение функции щитовидной железы, период менопаузы, нарушение функций поджелудочной железы и надпочечников может привести к усилению процесса липогенеза по отношению к липолизу).

5. Нарушение лимфо- и кровообращения в жировой ткани (варикозная болезнь приводит к отеку и накоплению токсинов).

6. Нарушение обмена веществ и водносолевого баланса (приводит к накоплению жидкости в гиподерме и замедлению обменных процессов).

7. Избыточный вес (ожирение приводит к увеличению накопления жира в адипоцитах).

8. Гиподинамия (сидячий образ жизни, малые физические нагрузки).

9. Вредные привычки (никотиновая кислота (курение) подавляет липолиз).

10. Стрессы (вызывают спазм сосудов и приводят к гормональным нарушениям).

11. Недосыпание (приводит к увеличению накопления жира и уменьшению энергозатрат).

12. Неправильное питание при целлюлите, употребление в пищу:

1) большого количества углеводов (фастфуд, мучные изделия, замороженные продукты, попкорн, фруктовые газированные напитки, сладкие продукты с фруктозой, обработанные диетические продукты - все это продукты, вызывающие целлюлит и от них надо отказаться);

2) малого количества белков (настоящего мяса и рыбы, а не готовой продукции из них);

3) малого количества жиров (настоящих жиров полиненасыщенных, а не мононенасыщенных жиров);

4) недостаточное количество клетчатки из фруктов и овощей).

13. Экология (загазованность больших городов).

14. Игра с весом (то худеем, то толстеем, в проблемных местах жир накапливается в первую очередь и очень тяжело разрушается, кроме этого при диетах, когда мало употребляется белка, разрушаются белковые соединительнотканые перемычки, которыми и так обделены женщины).