

Ольга Рождественская:

00:00:21 — С вами программа «Молодость и долголетие» и её соведущая Ольга Рождественская, врач-эндокринолог-диетолог, кандидат медицинских наук. Сегодня у нас будет очень модная тема «аземпикфейс». Поговорим мы с врачом, дерматологом, косметологом, кандидатом медицинским наук, экспертом по трендовым косметологическим процедурам с Ириной Кузнецовой.

00:00:53 — Ирина, здравствуйте, рада Вас видеть.

Ирина Кузнецова:

00:00:57 — Добрый день, рада познакомиться и спасибо за приглашение.

Ольга Рождественская:

00:01:01 — Ирина, скажите, пожалуйста, часто ли к Вам обращаются женщины после резкого похудения, потому что сейчас я, поскольку какой-нибудь докринолог, то есть, в общем-то, я прилагаю усилия, чтобы женщины снижали, и мужчины тоже, снижали вес, чтобы это всё происходило эффективно.

00:01:24 — И, в общем-то, получается, иногда с помощью различных фармако препаратов, иногда различных метаболических диет довольно-таки быстрое похудение, и у кого-то быстро уходит вес с живота, у кого-то с ног, но чаще всего, если быстро человек худеет, особенно возраст 30+, происходит уменьшение жировой клетчатки на лице, и, в общем-то, это придает возраст.

00:01:53 — Да, когда у нас пухленькие щечки, мы такие, в общем, как из детства, да, вот такие пухлячки. И, соответственно, когда человек быстро худеет, это все уходит, и прямо вот, да, красивой становится фигура. Но вот сейчас трендовое словосочетание «аземпикфейс». Аземпик, дорогие друзья, кто не знает, это препарат, который уже не продается на территории Российской Федерации. У нас есть препараты российского производства этого действующего вещества.

00:02:24 — Проблема не в этом, а проблема в том, что действительно люди начали довольно-таки быстро худеть, и не с помощью этих препаратов, а ещё куча разных других. Что вообще, есть ли возможность им помочь, часто к вам обращаются они?

Ирина Кузнецова:

00:02:39 — Да, конечно. Последние 1,5–2 года это действительно, так скажем, бич в косметологии, признаки скелетизации лица придают возраст, кожно-жировая клетчатка истощается очень быстро и кожный лоскут не успевает сокращаться за размерами массы тела. И таких людей очень много. Помочь мы им, конечно, можем, это все препараты, которые стимулирует утолщение слоя ПКЖ в подкожно-жировой

00:03:07 — клетчатке, биоревитализанты с несколькими формами гиалуроновой кислоты по типу профайла, коллагенотевурация, нитья, микроколост российский, все это стимулирует фибропласты и ПКЖ для того, чтобы на лице оставалось как можно больше объема в жировых пакетах и сохранить бейби-фейс.

00:03:34 — Но в данном случае я не рекомендую изменять геометрию лица филлерами, пытаться воссоздать ёлочки, яблочки. Это самое популярное.

Ольга Рождественская:

00:03:42 — Люди идут сразу делать нити. Правильно? Филлеры называются нити? Это гиалуроновая кислота, которая более плотная по составу? Или рассказывайте немножко подробнее.

Ирина Кузнецова:

00:03:51 — Есть действительно филлеры, которые выкладываются векторами по типу армирования, их называют жидкие нити. Есть филеры плотные, которые имитируют костное образование, выводят их надкостно, глубоко, выводят обычно скуловисочную зону, мандибулярные углы, подбородок и формируют другие геометрические параметры лица.

00:04:20 — Многие врачи-косметологи пытаются воссоздать щечки яблочки, щечки молодости филерами и часто это приводит к такому лицу одутловатому.

Ольга Рождественская:

00:04:30 — Ну, алкоголика, лицо алкоголика. На самом деле, проблема-то не в земпигфейсе, который мне часто пациенты, в общем-то, рассказывают, да, и то, что мы в литературе встречаем, такой сейчас прям трендовый земпигфейс, как побочные действия, а реально мы видим лицо алкоголика.

Ирина Кузнецова:

00:04:49 — Да, да.

Ольга Рождественская:

00:04:50 — И даже сейчас мерч такие есть, да, вот в соцсетях лицо алкоголика лицо после этих многочисленных филлеров практически не отличишь.

Ирина Кузнецова:

00:04:59 — Ну да, действительно, яркий пример Тонателло Версачи вот с этими скулами элифицинты, заплывшее лицо, как будто там...

Ольга Рождественская:

00:05:07 — А может это мода такая? Может быть мы что-то не догоняем? Не понимаешь?

Ирина Кузнецова:

00:05:10 — Нет, мы всё догоняем. Вот, потом всё это мы начинаем убирать активными ферментами,

Ольга Рождественская:

00:05:17 — Гиалуронидазой, лангидазой и вообще... А это безумно аллергенно, это в общем серьёзная процедура.

Ирина Кузнецова:

00:05:24 — Да, но, на самом деле, аллергозы встречаются не так часто. Ну, в моей практике шестилетней ни разу не было. Но, всё равно, гиалуронидаза разрушает не только введенный филлер, но и собственную гиалуроновую кислоту тоже. И тогда мы получаем эффект тряпки на лице и снова здорово, и начинаем заново стимулировать, пытаться сократить кожную оскуду и всё вот это понакатанное по кругу.

00:05:48 — Поэтому, ребята, лучше не увлекаться контурной пластикой лица и заранее, так скажем, беспокоиться о состоятельности подкожно-жирной клетчатки и коллагенного слоя собственного.

Ольга Рождественская:

00:06:03 — Елена, давайте представим, как будто визуально у нас есть пациент, который пришел, допустим, ко мне на похудение, и я вот практикующий врач-эндокринолог, диетолог, понимаю даже по определённым анализам, атропометрическим данным, сколько по времени не будет уходить внутренний жир и, в общем, там, по половым гормонам тоже. То есть я понимаю примерно статистику скорости похудения.

00:06:29 — И на самом деле проблема-то в чем, что все тянут на себя одеяло, нутрициологи на себя, спортивные инструктора на себя, косметологи на себя, то есть происходит то, что нет в комплексе подхода, комплексного подхода к решению проблемы. Вот, допустим, приходит ко мне пациент, хочет похудеть, лишняя масса тела, 40 кг допустим, я говорю, что вы будете ежемесячно терять 10% от массы тела практически

00:06:59 — за счет снижения внутреннего жира, это то, что я разработала метаболическое питание, соответственно, вопрос времени однозначно будет где-то подвисать кожа, чаще всего, если это там 30, а если даже 35 или 40 плюс, будет на лице.

00:07:22 — Вот можно ли как-то разработать программу, так сказать, сопровождения? Может быть, вот допустим, вначале на старте добавить еще массажи лица, то есть улучшение микроциркуляции, чтобы собственный коллаген там выделялся, допустим, мы даем еще и нутритивную поддержку, большие дозы витаминоцин, тогда коллаген, смотрим белок железа для того, чтобы синтез собственного коллагена поддерживался.

00:07:51 — Но мы понимаем, что скорость похудения всё равно довольно-таки быстрая, учитывая то, что вес 20–30 летшний, да, то есть давно в таком состоянии, и, в общем-то, могли бы мы с вами разработать вот сейчас некую концепцию профилактики вот этого вот аземпикфейса, потому что, ну, я так понимаю, что лечить аземпикфейс уже многие умеют, это не проблема, коллаген, различные гиалуронидазоли, как вы

00:08:25 — там это говорите, да, то есть эти моменты есть, они уже как бы понятны косметологам, а вот именно профилактическое, мне кажется, это же легче и красивее результат получится.

Ирина Кузнецова:

00:08:42 — Нужно начать с работы в тандеме, каждый врач не должен тянуть одеяло на себя, фитнес-тренеры, нутрициологи. Всегда должен быть момент, когда специалист должен сказать все, мои полномочия заканчиваются, как мы косметологи говорим все, мы здесь бессильны, идите уже к хирургу пластическому. Это очень ценно, если вовремя, да, вот такой дается совет и если еще пациент услышал.

00:09:12 — Да, и белковый обмен здесь самое главное, чтобы не был нарушен, да, это уже там по части эндокринологии и гастроэнтерологии пациент должен получать достаточное количество белка, иначе организм кожу и придатки кожи в первую очередь спишет с счетов и все пойдет по накатанной, потому что кожа и эстетические какие-то моменты для организма это самое....

Ольга Рождественская:

00:09:35 — Вы простите, конечно, но мы эндокринологи — очень жадный народ. Мы считаем, что кожа — это самый большой эндокринный орган. И, в общем-то, я считаю, что каждый косметолог, дерматокосметолог, врач, должны вместе, так сказать, за руку вести пациента, потому что мы на похудение смотрим раз 5 недель анализы, а мы смотрим белковый обмен, а мы смотрим печёночные трансаминазы, что тоже очень важно.

00:10:06 — По большому счёту, мы хотим, что эндокринологи больше всего хотят, не просто, чтобы человек похудел, но это как-то, знаете, не ешь или там он сам по себе калит что-то. Что-то похудеет, да? Мы-то боремся, то есть концепция всех, я надеюсь, всех эндокринологов именно по уменьшению жиров печени, мы боремся именно с неалкогольной жировой болезнью печени, потому

00:10:29 — Потому что мы на сегодняшний день знаем, что неалкогольная жировая болезнь печени — это фундамент при всех возраст ассоциированных заболеваний. То есть растёт жир в печени, растёт, ускоряется старение сосудов, да, я уже не говорю про ускорение и старение кожи. То есть жир в печени — это знак равенства ранних инфарктов, инсультов, то есть сосудистых катастроф. Жалоб абсолютно у людей нет.

00:10:57 — Поэтому что мы можем? В виде как health promotion, обучать, рассказывать, то есть, где клубочек, так сказать, завязан, поэтому это очень-очень важно. Мы смотрим, каждый вообще должны смотреть раз в месяц, я конкретно смотрю, у меня просто своя статистика для научных моих исследований, раз в пять недель биомаркера старения, чаще всего это обычная биохимия.

00:11:23 — Есть, конечно, наши уникальные какие-то исследования, но это не сегодня, то есть не в этом эфире, но мы раз пять недель отслеживаем и решаем вопросы относительно белка, относительно витаминной терапии, нутритивной поддержки, гормонального фона, потому что если эстрогены будут снижены, хоть что-нибудь, утром укол, вечером уже не сработало.

00:11:47 — И, согласно, очень много людей, которые просто вот пришли, хочу быстро сразу молодой, красивой, что-то. Если не получилось, они куда-то делись, они обходят, собирают статистику. Проблема-то не в врачах, не в косметологах, а проблема в том, что люди просто не информированы, и то, что косметологи, дерматологи не направляют или не узнают полностью анамнез для того, чтобы вместе работать над возрастными изменениями кожи.

00:12:20 — То, что вы сказали, что вы, если не справляетесь, отправляете на консультацию к пластическому хирургу, поверьте мне, я очень вообще просто вам лайк, большой лайк, я очень ценю такие честные рекомендации, я, например, тоже понимаю, где не моя история, не та ниша, где я не могу помочь

00:12:46 — пациенту, я направляю к другим специалистам, и нельзя оттянуть время, потому что есть такое чувство срочности. И в связи с этим хотела бы вот дальше продолжить по профилактике. Значит, у меня пациент, я выписываю диету, гормоны регулирую, БАДы назначаю и рекомендую заботу о коже, так называемую программу долголетия.

00:13:17 — Поскольку мы всё своё прикрыли, есть ли у Вас какие-то понимания, что вначале нужно, какие услуги, или это всё зависит от анамнеза и от данного исходника?

Ирина Кузнецова:

00:13:32 — Ну, конечно, это зависит, во-первых, от морфотипа пациента.

Ольга Рождественская:

00:13:37 — Морфотип — это что, значит, типостарение?

Ирина Кузнецова:

00:13:39 — Да, типостарение, если это гравитационные изменения, жировые пакеты изначально выражены, они стремятся к земле, создаётся нависание, очень много линий, там пальпа бромоярная, борозда, носогубная складка, все жировые пакеты свисают, и мы такой вид бульдога имеем, это одна история.

Ольга Рождественская:

00:13:59 — И что с ними, с бульдогами делать?

Ирина Кузнецова:

00:14:00 — С бульдогами, как правило, мы заранее человека предупреждаем, что если у вас там процент снижения массы тела больше 20–25% будет, то только хирургия. Вы можете как-то облегчить это состояние сейчас, сократить кожную лоску с помощью аппаратных технологий, поддержать кожу коллагеном, восполнить изначально дефициты, потому что мы все в дефицитах, я думаю, вы знаете, как никто,

00:14:28 — что все сейчас поколения дефицитные, но всё равно ориентировать пациента то, что он, скорее всего, пойдёт к пластическому хирургу, особенно с субментальной зоны. Если это мелкоморщинистый тип старения, то здесь гораздо проще профилактировать эти признаки аскелетизации.

00:14:52 — Мы восполняем дефициты, стимулируем фибробласты как правило аппаратными методиками, мой любимый морфиоз — микроигльчатый лифтинг, там с помощью микроигл позолоченных и высокой температуры стимулируется самая гладкая структура фибробласт, которая вырабатывается у нас коллагеноластинной волокна. И главное преимущество этой методики в том, что результат нарастает в течение 3–4 месяцев, то есть пациент теряет массу тела, и у него соразмерная потеря, сокращается кожный

00:15:23 — лоскут и улучшается качество кожи.

Ольга Рождественская:

00:15:26 — То есть эти процедуры начинают только через 3 месяца работать, когда уже максимальный процент похудения. Да, да, в этом и смысл. Вот уже как вообще здорово, что мы сегодня такую тему затронули. Я, например, этого не знала.

Ирина Кузнецова:

00:15:37 — Вот. И также дополняем всегда коллаген. Коллаген извне, потому что когда пациент находится на диете, да, заимпек все равно гнетает чувство голода, возникает дефицит белка и кожа первая попадает под, так скажем, прицел, поэтому мы вводим коллаген извне. Это суперпроцедура. Я рекомендую.

Ольга Рождественская:

00:15:59 — Я знаю, что болезненная очень, да?

Ирина Кузнецова:

00:16:00 — Да, да. Неприятно, как будто газировку вводят под кожу, но тем не Тем не менее, эффект изумительный, если нет возможности курсам проставлять, то я рекомендую пациентам, фитнес-бикини, у кого регулярные скачки массы тела, раз в 3 месяца ставить, потому что период полураспада гетерологического первого типа 3 месяца, и вот будет достаточно.

00:16:22 — То есть вы поставили в начале курса коллаген и ждёте результат уже от морфиуса, от микроэгольческого лифтинга и получаете в самом начале хороший эффект, и потом у вас кожа сокращается по длине снижения массы тела.

Ольга Рождественская:

00:16:35 — Представляете, как уникально. Я слышала о таких схемах, что надо раз в месяц, раз в месяц и три раза на год хватит. А процесс раз в три месяца, то есть это четыре раза в год, гарантированно то, что пока ты снижаешь вес, у тебя будет максимально улучшен результат.

Ирина Кузнецова:

00:16:52 — Да, действительно. Ну, раз в 10 дней, раз в месяц это финансово иногда для пациентов тяжело, да и некоторым просто тяжело регулярно посещать врача. Потому что после введения коллагена, коллаген — это препарат всё-таки животного происхождения, он может вызывать отёчность, зуд, и мы можем выпасть социального какого-то аспекта на пару дней, и не всем хочется ежемесячно куда-то на два дня прятаться.

Ольга Рождественская:

00:17:19 — Позвольте немножко дополнить, относительно животного происхождения коллагена это всё классно, супер, мы сейчас считаем, что будущее за пептидами, пептидными препаратами, в эндокринологии мы пептидами используем, в общем-то, препараты инкретиновые гормоны, то, что семаглутиды, аземпики — это инкретиновые гормоны, мы их сокращённо называем ГПП-1 препараты, глюкогон, подобный пептид первого класса.

00:17:49 — ГПП-1 — инкретиновые гормоны, кишечные гормоны, которые действительно влияют на повышение насыщения, то есть ускоряется насыщение, снижается аппетит и ускоряется метаболизм. Так вот, когда есть аутоиммунные процессы в организме, допустим, тиреидит, хронический аутоиммунный тиреидит или другие аутоиммунные

00:18:16 — заболевания, препараты пептида животного происхождения очень могут на дольше вызвать побочные действия, как отторжение вот этого препарата, то есть бешеная такая получается яркая аллергия на этот препарат, то есть как будто бы появились дополнительные антитела на введенный вот этот вот антиген.

00:18:39 — И в связи с этим, когда мы направляем к косметологам, в общем-то, ну это тоже такой методом проб и ошибок, Эта информация, по большому счёту, это не литературная история. Это только методом наработанности, насмотренности уже я имею опыт. С такими пациентами, потому что у меня половина заболеваний у пациентов именно аутоиммунные, мы, конечно, подготавливаем. Если нет обострения иммунного статуса, то, конечно, можно.

00:19:14 — Но если у вас спарят эти антитела, если у вас не компенсирован гипотерез, то есть функция щитовидной железы, процедуры могут навредить, хотя привести человека в компенсацию абсолютно быстро, для любого эндокринолога нет никаких проблем. Поэтому, когда пойдете на эти процедуры, имейте в виду, что неплохо знать хотя бы антитела к щитовидной железе.

00:19:43 — Элементарно, это рутинное медообследование, и в государственных учреждениях там бесплатно можно сдать, и в любой лаборатории это стоит не так дорого. Я сейчас назову эти антитела, чтобы максимально эффективно провести эфир, я люблю эффективность.

Ольга Рождественская:

00:20:02 — Так что, друзья, запишите антитела ТПО, то есть антитела тиропероксидазия, и антитела ТГ, антитела тироглобулина. Можно измерить и посмотреть перед, допустим, коллагеном, потому что сами по себе процедуры коллагена уникальны и довольно-таки быстрый эффект. Но очень круто, что вы делаете раз в три месяца, это как раз входит в мою концепцию похудения с пациентами, то есть сопровождение лица у худеющего пациента.

00:20:37 — Я думаю, что за этим вообще будет будущее, потому что ему научились не просто худеть, а практически гарантированно приводить человека вес в норму, и поверьте, аземпик — это не первый препарат и вообще не панацея, поверьте мне.

00:20:55 — Но в любом случае имейте в виду, если вы ступаете на путь похудения эффективного, быстрого, с доктором, то что скорость будет, похудение быстрое, и вам потребуется сопровождение доктора, косметолога, дерматолога, и, в общем-то, результат практически тоже будет гарантирован, что эффективность будет намного выше.

Ирина Кузнецова:

00:21:22 — Да, да, действительно, и ещё можно добавлю про.

Ольга Рождественская:

00:21:25 — Конечно.

Ирина Кузнецова:

00:21:26 — На самом деле, это базовое обследование, когда вы идёте к косметологу, потому что любые аутоиммунные процессы, Они сказываются не только при введении коллагена, но даже филлеров, потому что филлеры — это тоже не что-то синтезированное лабораторным путём. Гиалуроновую кислоту у нас добывают синтези определённого штамма стафилокока, и если у вас есть аутоиммунные процессы, то действительно могут быть какие-то отсроченные осложнения в виде отсроченных отёков и так далее.

00:21:55 — И даже какие-то простейшие процедуры, казалось бы, например, плазма-терапия, где вашу собственную кровь забирают, компоненты отделяют и выводят плазму. Но если у вас аутоиммунный процесс в стадии обострения, то вы получите катастрофу на лице, поэтому базово, если вы идёте к врачу-косметологу, всегда вам должны назначить какой-то минимальный чек-лист хотя бы и спросить с вас анализы.

00:22:19 — И вот в таком ключе двигаться.

Ольга Рождественская:

00:22:21 — Потрясающе. Это большая редкость, чтобы косметолог ещё давал рекомендации относительно аутоиммунного статуса. Это очень круто. Ну, наверное, просто так кандидатами медицинских наук не становятся, на своём опыте знаю. Первая моя учёная степень, диссертация, 7 лет, да, сейчас я в процессе написания докторской, я в вечном поиске биомаркеров старения, и, так сказать, пытаемся

00:22:49 — снизить биологический возраст с помощью разработки различных программ долголетия, вот недавно был большой конгресс с OpenBio. Я со своей командой выступала, даже была и модератором, и представила одну из программ по долголетию, как мы это видим относительно гериатрии, то есть профилактики старения.

00:23:12 — И, в общем-то, что хочу сказать, для чего мы это всё делаем? Мы просто хотим сказать, что старение — это болезнь, это хроническое заболевание, а любое заболевание надо лечить. И первые изменения старения происходят на коже, первые изменения. И неважно, какой возраст. Чем раньше вы начинаете, через некоторое время будет... Знаете, как врачи называются? Ювентологи. Это новое исследование, это буквально в середине августа опубликованное международным исследованием большим.

00:23:47 — Доказано, что чем раньше начать программы омоложения, причем инвентология у женщин — это от рождения до 21 года, у мальчиков — до 22, чем раньше вы начинаете различные стратегии по замедлению старения, тем дольше не просто продолжительность жизни, а дольше активный период жизни.

00:24:10 — Ну и, соответственно, качество жизни тоже не заставит.

Ирина Кузнецова:

00:24:16 — Если вы употребляете антиоксиданты, вводите их инъекционными методиками, либо новые какие-то препараты по типу экзосом. Одна из новейших процедур, которая вот-вот недавно получила регистрационное удостоверение на территории Российской Федерации, пока ими имеют право пользоваться только врачи и дерматологи-косметологи, но, надеюсь, в другие сферы медицина тоже скоро попадет.

00:24:46 — Особенность препарата в том, что он замещает поврежденную часть ДНК. Это как раз пептидный препарат, о котором вы, Ольга, говорите. Мы не будем сейчас обсуждать производство этого

препарата, там не слишком приятные подробности, но, тем не менее, эффективность 100% из 100. За этим будущее, за этим молодость.

00:25:08 — Чем чаще вы действительно и раньше начинаете профилактировать, употреблять антиоксиданты, колоть, пептидные комплексы, тем больше ваши клетки защищены от старения и ваша ДНК не повреждается. Это проще на самом деле предотвратить повреждение фрагментов ДНК, чем потом колоть экзосомы, чтобы замещать эти части, и на Западе уже вводят в виде капельниц, используют на лечении даже тяжелых форм онкологии.

Ольга Рождественская:

00:25:46 — Я много лет член китайской ассоциации эндокринологов, я поэтому в теме, но вопросы сертификации очень серьезные у нас, и это правильно, это нормально, мы как законопослушные граждане просто могли, так сказать, читать исследования, наблюдать, переписываться с ними, общаться, и вот наконец-то первые получили сертификации косметологические, чтобы

00:26:12 — использовали косметологи, и на самом деле я уже просто считаю, когда я приеду сейчас с командировки, уж точно первая приду на эту процедуру.

Ирина Кузнецова:

00:26:24 — Да, вот две недели назад буквально в Хаяте был симпозиум по экзосом, мы присутствовали, презентовали препараты, которые получили регистрационное удостоверение на территории Российской Федерации. Процедура довольно дорогостоящая, но преимущество в том, что там нет регулярности, в том, что курс проходит раз в год, и ходите счастливыми, наслаждаетесь, и подключаете аппаратную косметологию, и ходите с яичком, с персиком.

Ольга Рождественская:

00:26:53 — Ой, как хочется, щечки, как в детстве. Давайте на этом моменте прервемся на маленькую рекламную паузу. Дорогие друзья, мы с вами не прощаемся, продолжим через одну минуту.

Ольга Рождественская:

00:27:56 — Продолжаем наш интересный разговор. Ирина, скажите, пожалуйста, ещё раз о показаниях для XSOM.

Ирина Кузнецова:

00:28:04 — Старение любой фазы, также повреждения какие-то необратимые по типу изменения ткани в сторону рубцевания, тяжелые постакны.

Ольга Рождественская:

00:28:12 — Киллоидные рубцы, да?

Ирина Кузнецова:

00:28:14 — Киллоидные. Ну вот 50–50 на самом деле, потому что нужно пробу делать бытро, для разрастаться дальше рубец, но минус ткань, рубцы, постакны, какие-то посттравматические хирургические рубцы, ожоговые рубцы и так далее, все изменения...

00:28:51 — На самом деле я знаю одного доктора в Санкт-Петербурге, который первый начал разрабатывать программу, у него специализация именно по витилигу и проблемам пигментации. И вот уже месяц я за ним наблюдаю, очень хорошие результаты даже по телу, где сложно поддаётся коррекция, особенно руки. Да, руки у нас постоянно под солнцем, мы их не защищаем СПФ и вечно они там повреждаются спиртовыми антисептиками и так далее.

00:29:20 — И вот очень хорошие результаты на экзосомах по лечению витилига. Ну там, конечно, всё в комплексе, плюс домашний уход системный. Тем не менее, я думаю, за экзосомами будущее и препаратами подобными.

Ольга Рождественская:

00:29:35 — Однозначно. Я первый раз услышала про экзосом лет 7–8 назад и наблюдала за этими производителями, за их исследованиями, исследованиями на мышках, на крысках, потому что это уникальные быстрые модели. Знаете, то, что это насмотренность этих исследований, я могу с точки зрения геронтологии, гериатрии, что самый быстрый путь старения — это ускорение оксидативного стресса процесса гликации.

00:30:07 — Вот вы всё боитесь, что резко похудеете, постареете. Эти вопросы... Ну, вопрос цены, давайте так, по-честному. Вопрос цены может решиться на раз-два. Пробуются, как я поняла, у Ирины есть свои программы, которые она пробует, при этом предупреждает пациента, вот мы сейчас сделаем то-то, то-то, то-то, если мы достигнем такого-то результата, окей, если не достигнем до идеала,

00:30:31 — до 25 лет аспортного, вам нужно будет тогда проконсультироваться у пластического хирурга, потому что вот мы вашу кожу подготовили, уже и пластика на самом деле будет легче.

Ирина Кузнецова:

00:30:42 — Да, конечно, стимулированная кожа всегда легче поддается.

Ольга Рождественская:

00:30:45 — Да, то есть быстрее заживление. Это очень здорово, а самая быстрая модель, вообще в косметологии то, что используется по старению, это процесс экликации называется реакция Майера, ускоряется оксидативный стресс. Скажу так, что оксидативный стресс — это нормальная защитная функция клетки, и он должен быть в норме.

00:31:10 — Но с учётом различного стресса, травм, вирусной нагрузки, возраста, ассоциированных изменений, неважно чего, оксидативный стресс ускоряется, и мы периодически должны, у нас уже есть понятие, как подобрать, какие виды спорт омолаживают и так далее.

00:31:47 — Есть нутритивная поддержка при различных состояниях, Но ещё вот, допустим, в нашей клинике мы на очень экспертном уровне начали заниматься эмоциональным здоровьем и эмоциональным статусом.

Вчера ко мне в гости пришёл тантротерапевт-массажист, тантрический массажист, но я сразу сказала, берём тебя в команду, потому что я прекрасно понимаю, что такое медитативные капсулы.

00:32:16 — У меня в клинике есть растительный биотрон, зеркала Козырева, различные ксенонотерапии. То есть много разных моментов, которые человека приводят к принудительной медитации. Так вот, эта история тоже улучшает весь метаболизм и в том числе отражается положительно на коже. О чем же там говорить, если нормальный человек поспал, выспался, уже сильно лучше выглядит — это факт.

00:32:45 — А если убрать те процессы, которые приводят к реакции Майера, то, что я говорила, самые быстрые процессы старения, процессы гликации, то есть правильно приготовление продуктов, уменьшить количество быстро усвояемых углеводов, меньше фастфуда, больше растительной пищи, растворимые и нерастворимые клетчатки, мы сейчас имеем понимание, что действительно существуют функциональные продукты.

00:33:14 — Много различных исследований, у меня даже лекция на это есть. Понятно, что большинство исследований в геронтологии, в гериатрии, по большому счёту, это биология, то есть проводятся исследования на животных, но, тем не менее, мы многое, что берём в медицину, именно как раз в биологию. Так вот, если всё это взаимодействовать, просто результат потрясающий.

00:33:40 — И не надо бояться быстрого похудения, но вот реакции гликации нужно бояться очень сильно, потому что мы можем всё что угодно уколоть, мы можем постоянно оперировать и переоперировать, но это будет как фитнес ходить раз-два года на операции с постоянным сопровождением и косметологов, и эндокринологов, диетологов, и нотарицологов, и различных энерготерапевтов по всем сферам.

00:34:10 — Поэтому, кто хочет следить за своей кожей, хочет как-то поменять или на правильный, так сказать, путь омоложения встать, обязательно задумайтесь о реакции Майра.

00:34:28 — Мы с ней все сталкиваемся, кто-то чаще, кто-то реже, Но это самая быстрая, уникальная модель старения, потому что как нам взять мышек или крысок и испытать какие-то препараты? Мы должны их быстро состарить. Мы кормим их жирной, есть такая диета, тоже уникальная HFC, High Fat Sugar, высокожировая, высокосахарная диета и прям быстрая, мы видим наглядно за месяц человек может зрительно постареть на несколько лет и это очень важно такая диета для красоты.

00:35:08 — Еще вот такой у меня вопрос, а используется ли сейчас в современной косметологии массаж?

Ирина Кузнецова:

00:35:20 — Ну, я всегда говорю, что массаж мы должны оставить массажистам, а не врачам-косметологам. Я думаю, что все должно быть в тандеме, Массаж — это не только механическое воздействие, но и обмен энергией непосредственно, потому что мануальное прикосновение. Если вы поймали вайп, условно, вашего специалиста, вам нравится с ним находиться в одном помещении, массажист, то вы получаете еще энергию в этот момент и что-то отдаете свое.

00:35:53 — Поэтому это очень важно. Массаж — это основной элемент дренажа, лимфодренажа.

Ольга Рождественская:

00:35:58 — Между прочим, нельзя об этом забывать, какие-то фасциальные.

Ирина Кузнецова:

00:36:02 — Зажимы, все это работает только в этой сфере, поэтому все в тандеме, косметология это не один столб красоты, это как стол, есть четыре ножки, нужно использовать все четыре, нельзя опереться только на одну, и поэтому все взаимодействует, и вот то, что вы там говорите, реакция Майера, про процесс эвакуации коллагена мы тоже постоянно говорим пациентам, нельзя делать какие-то процедуры, а потом выйти, съесть мороженое и запить все это просеко.

00:36:35 — Это бесполезно. И пойти...

Ольга Рождественская:

00:36:37 — Зато вкусно. Вкусно, да. Если получишь острое удовольствие и острое чувство счастья, да, разово. Да, разово. Разово.

Ирина Кузнецова:

00:36:44 — Вот. И потом еще полететь, загорать на Майорку без СПФ, и тогда вообще бесполезно, то есть можно вообще не ходить никуда, вы получите просто то же самое.

Ольга Рождественская:

00:36:53 — А, кстати, да, фотостарение-то никто не отменял.

Ирина Кузнецова:

00:37:03 — Это очень приятно, это оздоравливает, это дренаж, это работа с мышечными фасциями, если не можете ходить к массажистам, покупайте ферроллы, аппликаторы Кузнецова.

Ольга Рождественская:

00:37:24 — Я под села на триггер-поинт, вот эти миофасциальные валики, у меня дома, ну, наверное, всё есть. Я просто гольфистка, занимаюсь гольфом, и у меня есть ЛФК, как не лечебная. Ну, в общем, УФП, вот, УФП по гольфу меня тренирует. И обязательно вот триггер-поинт — это что-то. У меня были раньше какие-то роллы, но это не реклама, а опыт.

00:37:51 — Здорово. Скажите, пожалуйста, есть такое мнение, Ирина, что массажи рассасывают, если локально куда-то гиалуронку ввели, что это не очень хорошо относительно инъекционной косметологии? Или это миф наоборот?

Ирина Кузнецова:

00:38:12 — Нет, на самом деле не миф, любые процедуры, которые стимулирует метаболические процессы, массаж, прогревание, сауны, суперактивный спорт, приём витаминов группы В.

Спикер 2

00:38:22 — Климат.

Ирина Кузнецова:

00:38:23 — Да. Всё это ускоряет процесс распада и возвращает нейропластичность волокна. Если вы бутылотоксин типа, А инъектируете, то тоже быстрее его действие проходит. Но я всегда в таком случае говорю пациентам своим, что мы живём не ради того, чтобы сохранить филер. Мы живые люди, не нужно на это ориентироваться.

00:38:45 — Ну, будет у вас меньше результатов на полтора месяца, но вы же не можете, как мумия, там, вот, виницировать....

Ольга Рождественская:

00:38:52 — То есть, это не так, что промассировалось и нету никакого результата?

Ирина Кузнецова:

00:38:55 — Да, конечно, конечно, да.

Ольга Рождественская:

00:38:55 — Ну, вы представляете, сколько людей лишаются улучшения микроциркуляции? Так ведь, тренд не просто, там, что-то там простимулировать, а еще улучшить микроциркуляцию локальную.

Ирина Кузнецова:

00:39:07 — Конечно, да.

Ольга Рождественская:

00:39:07 — Это тоже основа антиэйдж-медицины, и, наверное, ваши лазерные процедуры, аппаратная косметология тоже, наверное, улучшает локальную микроциркуляцию с помощью локального стресса.

Ирина Кузнецова:

00:39:23 — Да, действительно. Аппаратные методики, на самом деле, серьёзные по типу микроигольчатого лифтинга, смаз-лифтинга, они очень молниеносно, так скажем, разрушают фигуры в тканях и так далее. Мы пациента об этом предупреждаем и если есть в планах коррекция лица филлерами, то мы просто оставляем это на последний этап. Инъектирование ботулинического токсина, после того как вы завершили уже все аппаратные методики, моя любимая методика

00:39:50 — фототерапии, она показана абсолютно всем, но тем не менее этот тормаж тоже разрушает в какой-то степени введенные филлеры, ослабевает действие токсина, возвращается И поэтому мы не живем ради того, чтобы сохранять филеры и не ограничиваем себя условно в алкоголе, чтобы лишние три дня у нас ФОТЭКС поддержался.

Ольга Рождественская:

00:40:17 — Не-не-не, мы ограничиваем и пациентов. Я вообще считаюсь одним из самых недобрых врачей.

Ирина Кузнецова:

00:40:24 — Нет, я говорю, что мы не живем ради того, чтобы сохранить филлеры.

Ольга Рождественская:

00:40:28 — Филлеры существуют ради того, чтобы нас поддерживать. А какую бы Вы могли дать рекомендацию относительно курса? Вот, допустим, приходит ко мне пациент, у меня все наболевшее от своих пациентов, хочет похудеть, я ему говорю, иди к косметологу. Говорит ли мне, вам нужно еще записаться на массаж лица?

Ирина Кузнецова:

00:40:48 — Ну, про массаж лица мы уже сами говорим, как правило.

Ольга Рождественская:

00:40:51 — Это ваша ниша, либо у вас кто-то это есть, либо вы рекомендуете.

Ирина Кузнецова:

00:40:56 — Да. У нас, как правило, в моей клинике, в нашей нет массажиста, но, тем не менее, я думаю, сейчас массажисты есть практически везде. В фитнес-клубах и так далее. Если у вас там есть какой-то...

Ольга Рождественская:

00:41:08 — У нас пока только тантра-массажист, я думаю, с лицом он тоже справится.

Ирина Кузнецова:

00:41:12 — На самом деле массаж — это не только про лицо, лицо — это не только про череп, обязательно положение головы в пространстве, гнотология, верхний плечевой пояс и санка.

Спикер 2

00:41:24 — Да, воротниковая зона.

Ирина Кузнецова:

00:41:25 — Да, очень важно. И тут уже, я не властная, если я вижу там какие-то проблемы с трапециидной мышцей, предлагается расслабить либо токсином, либо лучше поработать с массажистом и опять же

миофасциальным релизом, потому что если трапеция в гипертонусе, то это отеки на лице, сосуды сразу светятся и так далее, уже эстетические проблемы,

00:41:52 — которые косметологи решают, они зависят и от состояния мышечных фасций, тут опять же подключается сторонний специалист.

Ольга Рождественская:

00:42:01 — То есть, как я Вас правильно поняла, если Вы собираетесь прийти ко мне, к Ирине, записывайтесь сразу на массаж лица. Да, Вы можете. Это все должно быть в тандеме для того, чтобы максимально эффективно не терять время на восстановление.

Ирина Кузнецова:

00:42:17 — Да, все должно работать в комплексе, вы не можете быть долго красивыми и счастливыми, посвящая только косметолога. Если вы будете посвящать только косметолога, то Донателло Версачи — это ваш верный путь.

Ольга Рождественская:

00:42:31 — Ну, вы же понимаете, маркетинг — это бизнес, и поэтому мы с вами здесь и собрались для того, чтобы люди могли критическое такое некое мышление, и от первоисточников лучше мы об этом будем говорить, чем будут, скажем так страшилки в интернете да да да да да ну давайте теперь перейдем к моей болезненной теме представьте что я к вам пришла на консультацию я к вам уже

00:43:00 — записалась на самом деле после конгресса по ассоциации женского здоровья после так сказать конгресса после фотостарения хотя я думаю буду уберегаться как могу. У меня сейчас проходит ортодонтическое лечение. Все мои знакомые, которые прошли ортодонтическое лечение или проходят, изменения происходят с лицом еженедельно. Я даже иногда себя не узнаю. То есть я иногда думаю, ничего себе, какая я красивая, думаю, господи, неужели я такой останусь.

00:43:35 — Каждую неделю сначала я очень остро на это реагировала, потом я просто смирилась. Ну, мне, типа, клёво, кайфово, у меня уже красивые, там, зубы, красивая улыбка скоро будет, и вообще всё круто. Но, понимаете, не просто сейчас подход ортодонтический, а антиэйч ортодонтический, то есть увеличивают, делают

00:43:56 — накладки на зубы, чтобы максимально правильно исправить прикус, чтобы вот это вот профилактика бруксизма то, что вот, да? Во любом случае, получается, а, так что зубы удаляют 8 уроке зуба мудрости и ко мне все подходят и говорят ты что сделала филеры потом на следующей неделе, а ты что удалила комки бош и ограды не и я постоянно оправдываясь я говорю да нет я просто картодон там хожу скажите

00:44:23 — пожалуйста можно ли мне чем-то помочь и таким пациентам как я чтобы максимально лучший был результат когда мне снимут эти брекететы я не знаю какой у меня будет ну То есть окончательный вид. Но я уже поняла, что у меня как будто бы комки буша удалены.

Ирина Кузнецова:

00:44:41 — Да, да. Скорее всего, так и будет. Ну, на самом деле, это такой интересный вопрос, потому что, действительно, пациенты постоянно изменяются, и положение круговой мышцы рта в пространстве тоже каждый день меняется. Очень сложно. Мышцы многие приходят в гипертонус, да, мускулис менталис, наша любимая, она у нас так у всех в гипертонусе, И вот может создаваться вот этот вот эффект неприятия себя.

00:45:09 — Поэтому с такими пациентами мы работаем, ну в основном на самом деле настраиваем их потерпеть.

Ольга Рождественская:

00:45:15 — Потерпеть. Мне так все говорят, но потерпеть. Я уже начала к пластическим хирургам, я говорю, ребят, вы можете мне что-нибудь, какие-нибудь надрезики сделать, чтобы я осталась, по крайней мере, вот такой они дальше. Потерпеть, да, ну хорошо вот потерпеть, но терплю я, допустим. А можно что-то придумать, поддержать кожу, попитать коллаген? Конечно.

Ирина Кузнецова:

00:45:41 — Я обычно пациентам предлагаю простимулировать зону переоральную, потому что часто у пациентов возникают морщины кисетные за счет того, что мышца круговая рта находится в физиологическом положении, ненормальном. Также расслаблять мышцы, опускающие угол рта из-за что у вас есть конструкция, металлокерамическая брекет-система. Мышцы эти приходят в гипертонус, начинают уголки рта смотреть вниз.

00:46:10 — Нужно расслаблять эту зону, нижнюю треть лица, это никак не влияет на ваше лечение и вряд ли вашим ортодонтом будет как-то порицаться. Может быть, ортодонт еще посмотрит, есть ли гипертонус мышц заживательных. Их тоже можно расслабить с помощью ботулинического токсина. Это может сделать как врач ваш ортодонт, так и врач-косметолог.

00:46:34 — Он может посмотреть или вас беспокоит лицо, скелетизированные выраженные уголки, квадратное лицо, можно все это расслаблять, и обязательно стимулировать переоральную область, вводить коллаген, либо мягкие филеры по типу Belotero Soft, которые вот как раз каркасом будут служить вам в зоне арки Купидона, не позволят возникать вот этим киседным морщинам, потому что во время ношения брекетов это частая проблема даже у самых молодых пациентов, при разговоре уже начинают контурировать кесеты, и таким образом себя поддерживать.

00:47:09 — Но все равно настраиваться на то, что в глобальном смысле ничего не изменится с помощью косметологии. Вы можете процентов на 15–20 получить какое-то удовлетворение от процедур, но что-то глобальное мы делать не можем, потому что мы должны прислушиваться к советам вашего ортодонта.

Ольга Рождественская:

00:47:29 — Он говорит ждать.

Ирина Кузнецова:

00:47:30 — Да. Тут уже мы ориентируемся на мнение специалиста-ведущего, который решает проблему. Это как из хирургии. Если пациент делает пластическую операцию и потом приходит к косметологу, мы требуем

уже разрешение от хирурга на вмешательство косметологическое, потому что он несет ответственность за работу. И кто мы такие, чтобы вмешиваться в его протокол, все с разрешения врача непосредственно.

Ольга Рождественская:

00:47:55 — В общем, здорово. Попробуем хотя бы мои 15–20% беспокойности выжать по полной. Конечно, еще очень важно выспаться. И я еще поняла, что когда брекеты, и аппетит снижен, тоже худеешь. Дорогие друзья, спасибо большое за эфир. Ирина, спасибо. До новых встреч.

00:48:20 — Мы со всеми прощаемся. Всем пока. Пока-пока.

Источник: <https://olga-media.ru>