МОДУЛЬ №2: РОЛЬ И ОБЯЗАННОСТИ КОСМЕТИКА-ЭСТЕТИСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ НОРМАТИВНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ И РАЗБОРОМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НА КОНКРЕТНЫХ ПРИМЕРАХ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЛЕКЦИЯ.

Первичный приём клиента и документирование.

Косметик-эстетист начинает работу с заполнения карты клиента — документа, содержащего персональные данные, анамнез, историю процедур. Карта создаётся в бумажном или электронном виде. При первой встрече специалист задаёт вопросы о возрасте, образе жизни, хронических заболеваниях, аллергиях, принимаемых лекарствах, ранее выполненных косметологических процедурах. Ответы вносятся в соответствующие графы карты. Например, клиентка 34 лет сообщает о приёме ретиноидов для лечения акне — это фиксируется, поскольку влияет на выбор процедур. Косметик спрашивает о беременности, периоде лактации, онкологических заболеваниях, эпилепсии, наличии кардиостимулятора, металлических имплантов.

Специалист визуально оценивает кожу лица: тип (сухая, жирная, комбинированная, нормальная), наличие высыпаний, пигментации, морщин, расширенных пор, сосудистых звёздочек. Использует лампу-лупу с увеличением 3-5 диоптрий для детального осмотра. Выявляет комедоны открытые (чёрные точки) и закрытые (белые милиумы), папулы, пустулы. Определяет уровень увлажнённости кожи при помощи корнеометра — прибора, измеряющего содержание влаги в роговом слое. Нормальные показатели 30-50 единиц. Значение ниже 30 указывает на обезвоженность. Измеряет pH кожи pH-метром — норма 4,5-5,5. Повышенные значения свидетельствуют о нарушении защитного барьера.

Косметик фотографирует лицо клиента в анфас, правый и левый профиль, с закрытыми глазами для фиксации периорбитальной зоны. Снимки выполняются при одинаковом освещении (дневной свет или лампа 5500K), с одного расстояния (50-70 см), одним фотоаппаратом. Фото сохраняются в карте клиента, используются для отслеживания динамики. Например, после

курса из 10 процедур фотографии до и после позволяют оценить уменьшение пигментации, сужение пор, сглаживание морщин.

Таблица 1. Документирование первичного приёма.

Действие	Инструмент/документ	Фиксируемая информация	Цель
Опрос клиента	Карта клиента, анкета	Анамнез, аллергии, заболевания, лекарства	Выявление противопоказаний
Визуальный осмотр	Лампа-лупа 3-5 диоптрий	Тип кожи, высыпания, морщины, сосуды	Определение состояния кожи
Инструментальная диагностика	Корнеометр, pH-метр	Влажность (30-50 ед.), pH (4,5-5,5)	Объективная оценка параметров
Фотофиксация	Фотоаппарат, освещение 5500K	Анфас, профили, закрытые глаза	Отслеживание динамики изменений

Анализ противопоказаний к процедурам.

Косметик-эстетист обязан знать абсолютные и относительные противопоказания к каждой процедуре. Абсолютные исключают выполнение процедуры полностью. Относительные позволяют провести процедуру после консультации с врачом или через определённый период.

Клиентка 28 лет обращается за механической чисткой лица. При опросе выясняется, что три дня назад она принимала антибиотик тетрациклинового ряда. Косметик отказывает в процедуре, поскольку тетрациклины повышают фоточувствительность кожи, увеличивают риск пигментации. Процедура переносится на 7 дней после окончания приёма препарата.

Клиент 45 лет запрашивает ультразвуковую чистку. В карте указано наличие кардиостимулятора. Косметик не проводит процедуру, так как ультразвуковые волны могут нарушить работу устройства. Предлагает альтернативу — энзимный пилинг без аппаратного воздействия.

Клиентка 22 лет хочет пилинг гликолевой кислотой 35%. Она сообщает о беременности сроком 12 недель. Косметик отказывает, объясняя, что химические пилинги с кислотами высокой концентрации противопоказаны

беременным из-за риска системной абсорбции и влияния на плод. Рекомендует поверхностный пилинг миндальной кислотой 15% после родов и окончания лактации.

Клиент 50 лет запрашивает микротоковую терапию для улучшения тонуса кожи. При осмотре косметик обнаруживает герпетические высыпания в стадии активного течения (везикулы на нижней губе). Процедура откладывается до полного заживления, поскольку электрические токи могут усилить воспаление и распространить вирус.

Таблица 2. Абсолютные противопоказания к основным процедурам.

Процедура	Абсолютные противопоказания
Механическая чистка	Герпес в активной фазе, экзема, псориаз в зоне обработки, гнойничковые высыпания
Ультразвуковая чистка	Кардиостимулятор, металлические импланты в зоне воздействия, онкология
Химический пилинг (кислоты >20%)	Беременность, лактация, нарушение целостности кожи, приём ретиноидов (менее 2 недель до процедуры)
Микротоковая терапия	Эпилепсия, кардиостимулятор, онкология, тромбофлебит в зоне обработки
Дарсонвализация	Кардиостимулятор, онкология, купероз (при высокой мощности), тромбофлебит

Работа с относительными противопоказаниями.

Косметик сталкивается с ситуациями, когда процедура возможна, но требует корректировки или разрешения врача. Клиентка 38 лет принимает оральные контрацептивы. Она хочет срединный пилинг трихлоруксусной кислотой (ТСА) 15%. Косметик предупреждает о повышенном риске поствоспалительной пигментации, рекомендует тест-процедуру на небольшом участке за ухом. Если через 7 дней пигментация не появляется, процедура проводится на лице с обязательным использованием солнцезащитного крема **SPF 50+** в течение 4 недель после пилинга.

Клиентка 29 лет с акне средней степени тяжести (10-15 папул, 5-7 пустул) запрашивает механическую чистку. Косметик проводит процедуру, но предварительно направляет к дерматологу для назначения системной терапии (антибиотики, ретиноиды). Чистка выполняется только после

стабилизации состояния кожи, иначе механическое воздействие усилит воспаление.

Клиент 42 лет с куперозом (расширенные сосуды на крыльях носа и щеках) просит атравматичную чистку. Косметик исключает процедуры с распариванием, вапоризацией, горячими компрессами, поскольку тепло усиливает расширение сосудов. Проводит чистку холодным методом: наносит кератолитическое средство (мочевина 10%, салициловая кислота 2%), выдерживает 5-7 минут, удаляет комедоны экстрактором без предварительного распаривания. После чистки наносит маску с азуленом или экстрактом конского каштана для укрепления сосудистой стенки.

Таблица 3. Относительные противопоказания и действия косметика.

Состояние клиента	Процедура	Действие косметика	Условия выполнения процедуры
Приём оральных контрацептивов	Срединный пилинг	Тест-процедура на малом участке за ухом	При отсутствии пигментации через 7 дней + SPF 50+ 4 недели после пилинга
Акне средней тяжести (10-15 папул)	Механическая чистка	Направление к дерматологу для системной терапии	Чистка после стабилизации на фоне лечения
Купероз (сосуды на крыльях носа)	Атравматичная чистка	Исключение распаривания, использование холодных методов	Кератолитик (мочевина 10%) + экстрактор + маска с азуленом
Менструация (1-2 день цикла)	Любая процедура	Предупреждение о повышенной чувствительности, снижение интенсивности	Процедура выполняется при согласии клиента, болевой порог учитывается

Подготовка рабочего места и стерилизация инструментов.

Косметик-эстетист перед каждым клиентом обрабатывает кушетку, кресло, столик с инструментами дезинфицирующим раствором на основе **четвертичных аммониевых соединений** (ЧАС) или **хлорсодержащих препаратов** (0,1% раствор гипохлорита натрия). Распыляет раствор на поверхности, протирает одноразовой салфеткой, выдерживает экспозицию

согласно инструкции (обычно 5-10 минут). Меняет одноразовую простыню на кушетке, надевает новые перчатки нитриловые или латексные (размер подбирается по руке — S, M, L).

Инструменты многоразового использования (экстрактор Уно, ложка Фолькмана, пинцет, ножницы для коррекции бровей) проходят трёхэтапную обработку:

1. **Дезинфекция** — погружение в раствор дезинфектанта (например, **«Аламинол»**, **«Септодор Форте»**) на 30-60 минут в зависимости от инструкции производителя.
2. **Предстерилизационная очистка** — промывание под проточной водой, удаление остатков биоматериала щёткой, ополаскивание дистиллированной водой.
3. **Стерилизация** — обработка в сухожаровом шкафу (температура 180°С, время 60 минут) или автоклаве (температура 134°С, давление 2,2 бар, время 5 минут). После стерилизации инструменты хранятся в УФ-стерилизаторе или крафт-пакетах с индикатором стерильности.

Косметик проверяет индикаторы на крафт-пакетах — полоски должны изменить цвет с розового на коричневый (для автоклава) или с жёлтого на синий (для сухожара), подтверждая стерилизацию. Если цвет не изменился, инструменты нельзя использовать, требуется повторная обработка.

Определение типа кожи и составление протокола процедуры.

Косметик использует классификацию Фитцпатрика для определения фототипа кожи (I-VI), что влияет на выбор интенсивности процедур. Например, клиентка с фототипом I (очень светлая кожа, рыжие волосы, веснушки) имеет высокий риск ожогов и пигментации при использовании кислотных пилингов концентрацией выше 20%. Косметик выбирает миндальную кислоту 10-15% вместо гликолевой 35%.

Определение типа кожи по Баумана включает оценку четырёх параметров:

- **Жирность** — проба салфеткой (промокнуть Т-зону через 2 часа после умывания): если на салфетке масляное пятно диаметром более 2 см — кожа жирная, менее 1 см — сухая.
- **Чувствительность** — реакция на косметику (покраснение, жжение в течение 5 минут после нанесения) указывает на чувствительную кожу.

- **Пигментация** — наличие веснушек, мелазмы, неравномерного тона свидетельствует о склонности к пигментации.
- **Морщины** — оценка глубины носогубных складок, морщин вокруг глаз (мимические появляются после 25 лет, статические — после 35).

Клиентка 40 лет с жирной (пятно на салфетке 3 см), чувствительной (жжение от тоника с кислотами), пигментированной (мелазма на щеках) кожей требует протокола: очищение мягким гелем без **SLS** (лаурилсульфата натрия), тонизирование азуленовым тоником, пилинг миндальной кислотой 10% (выдержка 3 минуты вместо стандартных 5 минут), маска с арбутином 2% для осветления, крем с ниацинамидом 4% для укрепления барьера, солнцезащитный крем **SPF 50+**.

Таблица 4. Типы кожи и соответствующие протоколы.

Тип кожи	Диагностические признаки	Препараты для чистки	Активные ингредиенты в уходе	Частота процедур
Жирная, акне	Пятно на салфетке >2 см, комедоны, папулы	Гель с салициловой кислотой 2%	Ниацинамид 4%, азелаиновая кислота 10%, цинк	1 раз в 2 недели
Сухая, обезвоженная	Корнеометр <30 ед., шелушение, стянутость	Молочко с маслами (жожоба, миндаль)	Гиалуроновая кислота, керамиды, масло ши	1 раз в 3-4 недели
Чувствительная, купероз	Покраснение, жжение, сосуды на щеках	Мицеллярная вода без отдушек	Азулен, экстракт календулы, пантенол 5%	1 раз в 4 недели
Зрелая, морщинистая	Статические морщины, птоз, снижение тонуса	Крем-гель с энзимами (папаин, бромелайн)	Ретинол 0,3%, пептиды (матриксил), витамин С 10%	1 раз в 10 дней

Выполнение механической чистки лица.

Косметик начинает процедуру с демакияжа — удаляет косметику мицеллярной водой или гидрофильным маслом. Наносит средство на ватный диск, протирает лицо по массажным линиям: от центра лба к вискам, от носа к ушам, от подбородка к мочкам ушей. Область глаз обрабатывается

отдельным диском с мицеллярной водой для чувствительной кожи (без отдушек, pH 7,0-7,4). Смывает остатки тёплой водой (температура 36-38°C), промокает лицо салфеткой.

Наносит очищающий гель или пенку, соответствующую типу кожи: для жирной — с салициловой кислотой 1-2%, для сухой — с глицерином и аминокислотами. Массирует кожу круговыми движениями 1-2 минуты, смывает водой. Протирает лицо тоником для восстановления pH (4,5-5,5) — например, тоник с экстрактом гамамелиса для жирной кожи или с розовой водой для сухой.

Косметик наносит кератолитический препарат для размягчения комедонов: крем с мочевиной 10-15% или гель с молочной кислотой 5%. Время экспозиции 5-10 минут. Препарат разрушает межклеточные связи в роговом слое, облегчая извлечение загрязнений. Затем удаляет средство влажными салфетками.

Надевает стерильные перчатки, берёт экстрактор Уно (инструмент с петлёй на одном конце и ложечкой на другом). Петлю располагает вокруг комедона, надавливает с равномерным усилием, избегая чрезмерного давления, способного повредить капилляры. Содержимое комедона выходит через центральное отверстие. После удаления косметик обрабатывает участок антисептиком (хлоргексидин 0,05% или мирамистин). Процесс повторяется для каждого комедона на лице. При наличии милиумов (закрытых комедонов) косметик использует иглу-ланцет: прокалывает верхний слой кожи над милиумом, извлекает содержимое экстрактором, обрабатывает антисептиком.

Клиентка с 20 открытыми и 5 закрытыми комедонами на лбу и носу проходит чистку за 30-40 минут. Косметик удаляет все элементы, обрабатывает каждый участок антисептиком, избегая повторного касания одной и той же зоны для предотвращения раздражения.

После чистки косметик наносит успокаивающую маску на основе каолина (белая глина) с экстрактом ромашки и аллантоином. Маска снимает покраснение, стягивает поры. Время выдержки 10-15 минут. Смывает маску прохладной водой (температура 20-25°C), наносит увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой и пантенолом 5%.

Таблица 5. Этапы механической чистки и используемые средства.

Этап	Действие	Средство/инструмент	Время	Результат
Демакияж	Удаление косметики ватными дисками	Мицеллярная вода, гидрофильное масло	2-3 мин	Чистая кожа без макияжа
Очищение	Нанесение геля, массаж, смывание	Гель с салициловой кислотой 1-2%	2 мин	Удаление себума, загрязнений
Тонизирование	Протирание лица тоником	Тоник с гамамелисом, pH 4,5-5,5	1 мин	Восстановление кислотно-щелочного баланса
Кератолиз	Нанесение крема для размягчения комедонов	Крем с мочевиной 10-15%	5-10 мин	Размягчение роговых пробок
Экстракция	Удаление комедонов экстрактором Уно	Экстрактор Уно, игла-ланцет (для милиумов)	20-30 мин	Чистые поры, удаление всех элементов
Антисептирование	Обработка после каждого удаления	Хлоргексидин 0,05%	-	Предотвращение инфицирования
Успокоение	Нанесение маски	Каолин с ромашкой и аллантоином	10-15 мин	Снятие покраснения, сужение пор
Увлажнение	Нанесение крема	Крем с гиалуроновой кислотой и пантенолом 5%	-	Восстановление гидролипидного барьера

Проведение ультразвуковой чистки лица.

Косметик подготавливает аппарат для ультразвуковой чистки — скраббер с частотой 25-30 кГц. Проверяет целостность кабеля, насадки (лопатки), наличие заземления. Дезинфицирует лопатку раствором дезинфектанта, промывает, высушивает. После демакияжа, очищения и тонизирования косметик наносит на лицо клиента гель-проводник

(вода+глицерин+экстракты водорослей), обеспечивающий скольжение лопатки и передачу ультразвуковых волн. Слой геля равномерный, толщиной 2-3 мм.

Включает аппарат, устанавливает режим «пилинг» (частота 28 кГц, мощность средняя). Держит лопатку под углом 30-45° к коже, ведёт медленными движениями по массажным линиям. Скорость движения 1-2 см/секунду. Ультразвук создаёт кавитационный эффект — микропузырьки в геле схлопываются, разрушая загрязнения в порах. Косметик проходит каждую зону лица 3-4 раза: лоб (от центра к вискам), нос (от переносицы к кончику), щёки (от носа к ушам), подбородок (от центра к мочкам ушей).

Клиентка с комбинированной кожей проходит чистку Т-зоны (лоб, нос, подбородок) более интенсивно — 4-5 проходов, поскольку там больше себума и комедонов. Щёки обрабатываются 2-3 прохода, чтобы избежать пересушивания. Косметик визуально оценивает результат — на лопатке скапливается серая масса (смесь себума, ороговевших клеток, загрязнений). После каждой зоны лопатка протирается салфеткой с антисептиком.

Переключает аппарат в режим «ионофорез» (частота 1-3 МГц) для введения активных ингредиентов. Наносит на лицо ампульный концентрат с гиалуроновой кислотой низкомолекулярной (50-100 кДа), витамином С (аскорбилфосфат магния 10%), пептидом матриксил 3000. Проводит лопаткой по тем же массажным линиям, но под углом 90° (перпендикулярно коже), скорость 0,5 см/секунду. Ультразвук усиливает проникновение активов на глубину до 4-6 мм (обычно косметика проникает на 0,1-0,5 мм). Время ионофореза 5-7 минут.

Завершает процедуру нанесением альгинатной маски — порошок альгината натрия смешивается с водой в пропорции 1:3, наносится плотным слоем на лицо, застывает через 5 минут, образуя пластифицирующую плёнку. Маска оказывает лифтинг-эффект, удерживает влагу. Выдерживается 20 минут, снимается целым слоем от подбородка ко лбу. Косметик наносит финишный крем с SPF 30.

Работа с химическими пилингами на примере гликолевой кислоты.

Косметик выполняет поверхностный пилинг гликолевой кислотой 20% для клиентки 32 лет с пигментацией (мелазма на щеках). Перед процедурой проводится подготовка кожи: клиентка использует дома крем с гликолевой кислотой 5-7% в течение 14 дней (наносит вечером после очищения, избегает области глаз). Подготовка снижает риск раздражения и повышает

эффективность пилинга, поскольку роговой слой истончается, кислота проникает глубже.

Косметик проверяет целостность кожи — отсутствие царапин, герпеса, воспалений. Проводит тест на чувствительность: наносит каплю кислоты на сгиб локтя, выдерживает 3 минуты, смывает. Если через 24 часа покраснения и зуда нет, процедура разрешена.

Демакияж, очищение, обезжиривание — косметик протирает лицо раствором спирта 70% или специальным обезжиривателем (изопропиловый спирт + ацетон в равных частях). Это удаляет остатки себума, обеспечивает равномерное проникновение кислоты. Наносит защитный крем на уголки рта, крылья носа, область вокруг глаз — участки с тонкой кожей, склонные к раздражению.

Берёт кисть (синтетический ворс, ширина 2 см), наносит гликолевую кислоту 20% (pH 2,5-3,0) быстрыми движениями, соблюдая последовательность: лоб, виски, щёки, нос, подбородок. Время экспозиции 3-5 минут (для первой процедуры — 3 минуты). Косметик наблюдает за реакцией кожи: лёгкое покраснение (эритема) — норма, сильное жжение, белые пятна (фростинг) — сигнал для немедленной нейтрализации.

Клиентка ощущает лёгкое покалывание на 2-й минуте, усиливающееся жжение на 4-й. Косметик контролирует время по секундомеру. Через 5 минут начинает нейтрализацию: наносит нейтрализатор (раствор бикарбоната натрия 10%) ватными дисками, промокающими движениями. Химическая реакция прекращается — кислота нейтрализуется щёлочью, выделяется углекислый газ (пузырьки на коже). Протирает лицо влажной салфеткой, смывает остатки прохладной водой.

Наносит постпилинговую маску с пантенолом 7%, экстрактом алоэ, гиалуроновой кислотой. Маска успокаивает, увлажняет, снимает воспаление. Выдерживается 15 минут. Косметик снимает маску, наносит крем с SPF 50+, инструктирует клиентку: избегать солнца 14 дней, использовать SPF каждые 2 часа, не посещать баню/сауну 7 дней, не применять скрабы и кислоты 10 дней.

Через 3-4 дня у клиентки начинается шелушение — отслаивание роговых чешуек. Это нормальная реакция. Косметик предупреждает не сдирать шелушения, увлажнять кожу кремом с мочевиной 5% дважды в день. Через 7 дней кожа обновляется, тон выравнивается, пигментация светлеет на 20-30% (оценка по фотографиям до и после). Курс включает 4-6 процедур с интервалом 10-14 дней.

Таблица 6. Протокол химического пилинга гликолевой кислотой 20%.

Этап	Действие	Препарат/параметр	Время	Контроль
Подготовка кожи	Домашний уход с кислотой низкой концентрации	Крем с гликолевой кислотой 5-7%	14 дней	Истончение рогового слоя
Тест на чувствительность	Нанесение кислоты на сгиб локтя	Гликолевая кислота 20%	3 мин	Отсутствие покраснения через 24 часа
Обезжиривание	Протирание лица спиртом	Изопропиловый спирт 70%	1 мин	Удаление себума для равномерного проникновения
Нанесение кислоты	Распределение кистью по массажным линиям	Гликолевая кислота 20%, pH 2,5-3,0	3-5 мин	Лёгкая эритема, отсутствие фростинга
Нейтрализация	Нанесение нейтрализатора ватными дисками	Бикарбонат натрия 10%	1-2 мин	Прекращение реакции, пузырьки CO_2
Постпилинговый уход	Нанесение маски и крема	Маска с пантенолом 7%, крем SPF 50+	15 мин	Успокоение, защита от УФ
Домашний уход	Использование SPF, избегание солнца, скрабов	SPF 50+ каждые 2 часа, увлажнение мочевиной 5%	14 дней	Равномерное шелушение, отсутствие пигментации

Массаж лица по пластическим линиям.

Косметик проводит классический массаж лица для улучшения кровообращения, лимфодренажа, повышения тонуса кожи. Процедура выполняется после очищения на кожу, покрытую массажным кремом или маслом (жожоба, миндальное, виноградной косточки). Объём крема 3-5 мл, равномерно распределяется по лицу и шее.

Косметик начинает с поглаживания — лёгкие скользящие движения по массажным линиям двумя руками одновременно: от центра подбородка к мочкам ушей, от углов рта к козелку уха, от крыльев носа к вискам, от центра

лба к вискам, от внутренних углов глаз по нижнему веку к внешним, от внешних углов по верхнему веку к внутренним. Давление минимальное, скорость 2-3 см/секунду, 5-7 повторений каждой линии.

Растирание — круговые движения подушечками пальцев с усилием средней интенсивности. Косметик растирает лоб от центра к вискам спиральными движениями, щёки — от носа к ушам, подбородок — от центра к краю нижней челюсти. Давление увеличивается, кожа слегка сдвигается, усиливается кровоток. 10-15 повторений на каждой зоне.

Разминание — захват кожной складки большим и указательным пальцами, лёгкое оттягивание, перекатывание между пальцами. Выполняется на щеках (от носогубной складки к скуловой кости), подбородке (от центра к углу нижней челюсти). Техника стимулирует мышцы, повышает тургор. 8-10 повторений на каждой зоне.

Вибрация — быстрые колебательные движения кончиками пальцев по массажным линиям. Частота 3-5 колебаний в секунду. Выполняется на лбу, щеках, подбородке. Вибрация активирует нервные рецепторы, улучшает микроциркуляцию. 5-7 повторений.

Похлопывание — лёгкие ритмичные удары подушечками пальцев. Косметик похлопывает по подбородку, щекам, лбу. Движения тонизируют мышцы, стимулируют обменные процессы. 20-30 похлопываний на каждую зону.

Завершает массаж поглаживанием — те же движения, что в начале, но медленнее и с меньшим давлением. Это расслабляет мышцы, успокаивает кожу. Общая продолжительность массажа 15-20 минут. После массажа косметик снимает остатки крема тёплым влажным полотенцем, наносит увлажняющий крем.

Клиентка 48 лет с признаками птоза (опущение тканей, снижение тонуса) проходит курс из 10 массажей, 2 раза в неделю. После курса отмечается улучшение овала лица, сокращение глубины носогубных складок на 15-20% (оценка по фотографиям), повышение упругости кожи (измерение кутометром — прибором, оценивающим эластичность: показатели увеличиваются с 35% до 42%).

Проведение альгинатных масок.

Косметик использует альгинатные маски для завершения процедур чистки, пилинга, массажа. Маска содержит альгинат натрия (соль альгиновой

кислоты, полученная из бурых водорослей), который при смешивании с водой образует гель, застывающий в пластичную плёнку.

Косметик берёт порошок альгината (например, базовый альгинат или с добавками: коллагеном для лифтинга, экстрактом зелёного чая для антиоксидантной защиты, витамином С для осветления). Насыпает порошок в резиновую чашу (30-40 г для лица и шеи), добавляет воду комнатной температуры (20-25°С) в пропорции 1:3 (на 30 г порошка — 90 мл воды). Размешивает шпателем интенсивными движениями 30-60 секунд до получения однородной пастообразной массы без комков.

Наносит маску на лицо шпателем плотным слоем толщиной 3-5 мм, начиная с подбородка и двигаясь ко лбу. Избегает области глаз (оставляет свободными веки, под глазами). Разглаживает поверхность шпателем для равномерного застывания. Через 3-5 минут маска начинает полимеризоваться — из гелеобразной становится резиноподобной. Через 20 минут маска полностью застывает, плотно прилегает к коже, создавая эффект компрессии.

Во время застывания маска оказывает несколько эффектов:

- **Окклюзия** — плёнка предотвращает испарение влаги, повышает температуру кожи на 1-2°С, усиливает проникновение активных ингредиентов, нанесённых до маски.
- **Лифтинг** — при высыхании маска стягивается, подтягивает кожу, разглаживает мелкие морщины.
- **Дренаж** — компрессия улучшает отток лимфы, уменьшает отёчность.

Через 20-25 минут косметик снимает маску: подцепляет край у подбородка, аккуратно тянет вверх ко лбу. Маска снимается единым слоем, не ломается. Кожа под маской увлажнённая, гладкая, слегка розовая (усиленное кровообращение). Косметик протирает лицо тоником, наносит крем.

Клиентка с обезвоженной кожей (корнеометр 25 единиц) после курса из 8 процедур с альгинатной маской (1 раз в неделю) демонстрирует повышение увлажнённости до 38 единиц, сокращение шелушения, улучшение текстуры кожи.

Таблица 7. Типы альгинатных масок и их применение.

Тип альгината	Дополнительные компоненты	Показания	Эффект	Время выдержки
Базовый альгинат	Без добавок	Любой тип кожи, завершение любой процедуры	Увлажнение, лифтинг, окклюзия	20-25 минут
Альгинат с коллагеном	Гидролизованный коллаген 5-10%	Зрелая кожа, морщины, снижение тургора	Повышение упругости, разглаживание морщин	25-30 минут
Альгинат с витамином С	Аскорбилфосфат магния 5-7%	Пигментация, тусклый цвет лица	Осветление, антиоксидантная защита	20-25 минут
Альгинат с зелёным чаем	Экстракт зелёного чая 3-5%	Воспаления, акне, жирная кожа	Успокоение, антибактериальное действие, себорегуляция	20-25 минут
Альгинат с гиалуроновой кислотой	Гиалуронат натрия низкомолекулярный 1-2%	Обезвоженная кожа, шелушение	Глубокое увлажнение, восстановление барьера	25-30 минут

Работа с аппаратом микротоков.

Косметик проводит процедуру микротоковой терапии для клиентки 42 лет с признаками старения (морщины, снижение тонуса). Аппарат генерирует импульсные токи низкой частоты (0,1-500 Гц) и малой силы (10-600 мкА). Токи воздействуют на клеточном уровне: восстанавливают мембранный потенциал клеток (с -40 мВ до -70 мВ), стимулируют синтез АТФ (энергетических молекул), усиливают выработку коллагена и эластина фибробластами.

Перед процедурой косметик проверяет противопоказания: наличие кардиостимулятора (абсолютное противопоказание), эпилепсия, онкология, беременность, металлические импланты в зоне воздействия. Убеждается, что клиентка сняла металлические украшения (серьги, цепочки), поскольку металл искажает прохождение тока.

Очищает кожу, наносит токопроводящий гель (вода + электролиты + гиалуроновая кислота). Слой геля 2-3 мм. Включает аппарат, выбирает программу «лифтинг» (частота 10-25 Гц, сила тока 200-400 мкА). Берёт электроды — два металлических стержня длиной 10 см, диаметром 0,5 см. Помещает электроды на кожу лица, соблюдая полярность: положительный электрод (анод) на точке фиксации мышцы (начало), отрицательный (катод) — на точке прикрепления (конец).

Например, для подтяжки щёк косметик располагает анод у скуловой кости, катод — у угла нижней челюсти. Медленно перемещает электроды по направлению мышечных волокон (снизу вверх, от центра к краю). Скорость 0,5-1 см/секунду. Клиентка ощущает лёгкое покалывание, металлический привкус во рту (нормальная реакция на прохождение тока). Каждая зона обрабатывается 3-5 минут: лоб (лобная мышца), щёки (скуловая мышца), овал лица (платизма), область вокруг глаз (круговая мышца глаза).

Косметик контролирует силу тока — при усилении покалывания снижает параметр. Общая продолжительность процедуры 30-40 минут. После сеанса снимает остатки геля, наносит сыворотку с пептидами (матриксил 3000, аргирелин), увлажняющий крем.

Клиентка проходит курс из 10 процедур (2 раза в неделю). После курса фиксируется лифтинг-эффект: овал лица подтягивается на 10-15%, глубина носогубных складок уменьшается на 20%, кожа становится более упругой (кутометр: увеличение эластичности с 38% до 45%).

Дарсонвализация лица.

Косметик использует аппарат Дарсонваля для лечения акне, улучшения микроциркуляции, снижения жирности кожи. Прибор генерирует высокочастотный переменный ток (110-400 кГц) высокого напряжения (2-15 кВ), проходящий через стеклянный электрод, заполненный инертным газом (неон или аргон). При контакте с кожей образуется тихий электрический разряд, стимулирующий кровоток, оказывающий антибактериальное действие (озон, образующийся при разряде, уничтожает бактерии *Cutibacterium acnes*).

Косметик проверяет противопоказания: кардиостимулятор, онкология, купероз (расширенные сосуды — при высокой мощности разряд усиливает расширение), беременность, тромбофлебит. Очищает кожу клиента, высушивает (процедура проводится на сухую кожу без геля или крема).

Берёт грибовидный электрод (стеклянная колба диаметром 2-3 см), включает аппарат, устанавливает среднюю мощность.

Использует контактную методику — электрод касается кожи, перемещается круговыми движениями по массажным линиям. Клиент ощущает лёгкое тепло, покалывание. Обрабатывает лоб, щёки, нос, подбородок. Время воздействия на каждую зону 3-5 минут. Для лечения точечных воспалений (папул, пустул) косметик использует точечный электрод (тонкий стержень диаметром 2-3 мм), прикладывает к элементу на 5-10 секунд. Искровой разряд прижигает воспаление, ускоряет заживление.

Клиент 26 лет с акне средней тяжести (15 папул, 8 пустул) проходит курс из 10 процедур дарсонвализации (через день). После курса количество высыпаний снижается на 60-70%, жирность кожи уменьшается (салфеточная проба: пятно сокращается с 3 см до 1,5 см), поры сужаются.

Коррекция бровей и окрашивание.

Косметик выполняет коррекцию бровей пинцетом, придавая им форму, соответствующую типу лица. Перед процедурой дезинфицирует кожу бровей хлоргексидином 0,05%, наносит обезболивающий крем с лидокаином 5% (выдерживает 5 минут для снижения болевых ощущений). Определяет форму бровей по трём точкам:

1. **Начало брови** — вертикальная линия от крыла носа через внутренний угол глаза.
2. **Точка излома** — линия от крыла носа через центр зрачка (при взгляде прямо).
3. **Конец брови** — линия от крыла носа через внешний угол глаза.

Косметик отмечает точки белым карандашом, удаляет волоски, выходящие за пределы линий, пинцетом со скошенными краями. Захватывает волосок у основания, выдергивает резким движением по направлению роста. Повторяет для каждого волоска. Обрабатывает кожу после удаления антисептиком.

Окрашивание бровей выполняется краской на основе окислителей (перекись водорода 3%) и красящих пигментов (графит, коричневый, чёрный). Косметик проводит тест на аллергию: наносит каплю краски на сгиб локтя, выдерживает 24 часа. При отсутствии покраснения процедура разрешена.

Смешивает краску с окислителем в пропорции 1:1 (например, 2 г краски + 2 г окислителя 3%). Перемешивает до однородной консистенции. Наносит смесь

на брови кистью, двигаясь от хвостика к началу брови, плотным слоем. Выдерживает 10-15 минут (зависит от желаемой интенсивности цвета). Смывает краску ватным диском, смоченным водой. Наносит успокаивающий гель с пантенолом.

Клиентка со светлыми бровями окрашивает их в светло-коричневый цвет (краска на 2 тона темнее натурального). Результат держится 3-4 недели, затем краска постепенно вымывается.

Таблица 8. Этапы коррекции и окрашивания бровей.

Этап	Действие	Инструмент/препарат	Время	Результат
Дезинфекция	Протирание кожи бровей антисептиком	Хлоргексидин 0,05%	1 мин	Удаление загрязнений, предотвращение инфекции
Обезболивание	Нанесение крема с лидокаином	Крем с лидокаином 5%	5 мин	Снижение болевых ощущений
Разметка	Определение точек начала, излома, конца брови	Белый карандаш	2-3 мин	Форма бровей, соответствующая типу лица
Коррекция	Удаление лишних волосков пинцетом	Пинцет со скошенными краями	10-15 мин	Чёткая форма бровей
Тест на аллергию	Нанесение краски на сгиб локтя	Краска для бровей	24 часа	Отсутствие аллергической реакции
Окрашивание	Нанесение смеси краски и окислителя на брови	Краска + окислитель 3% (1:1)	10-15 мин	Интенсивный цвет бровей
Смывание	Удаление краски ватным диском с водой	Ватный диск, вода	1-2 мин	Чистые брови, окрашенные равномерно
Успокоение	Нанесение геля с пантенолом	Гель с пантенолом 5%	-	Предотвращение раздражения

Консультирование клиента по домашнему уходу.

Косметик-эстетист после каждой процедуры даёт рекомендации по уходу в домашних условиях. Рекомендации индивидуальны, зависят от типа кожи, выполненной процедуры, выявленных проблем.

Клиентка с жирной кожей, прошедшая механическую чистку, получает следующие инструкции:

- **Очищение** — утром и вечером использовать гель с салициловой кислотой 1-2%, вспенивать на влажной коже, массировать 1 минуту, смывать водой температурой 30-35°C (горячая вода стимулирует сальные железы).
- **Тонизирование** — протирать лицо тоником с экстрактом гамамелиса или цинком, восстанавливающим pH 4,5-5,5.
- **Увлажнение** — наносить лёгкий гель с ниацинамидом 4% (регулирует себум) и гиалуроновой кислотой. Избегать плотных кремов, закупоривающих поры.
- **Защита** — утром наносить солнцезащитный флюид SPF 30-50 с лёгкой текстурой (без масел).
- **Запреты** — не трогать лицо руками, не выдавливать комедоны самостоятельно, не использовать скрабы 7 дней после чистки, не посещать баню/сауну 5 дней.

Клиентка с сухой кожей после энзимного пилинга получает другие рекомендации:

- **Очищение** — утром и вечером использовать молочко с маслами (жожоба, миндальное), удалять ватным диском без смывания водой (вода сушит).
- **Тонизирование** — наносить термальную воду или тоник с розовой водой.
- **Увлажнение** — использовать крем с керамидами, маслом ши, гиалуроновой кислотой высокомолекулярной (задерживает влагу на поверхности). Наносить плотным слоем утром и вечером.
- **Питание** — 2-3 раза в неделю наносить ночную маску с маслом авокадо или арганы.
- **Защита** — утром использовать крем SPF 30.
- **Запреты** — не использовать средства со спиртом, кислотами, ретинолом 10 дней после пилинга.

Косметик выписывает список конкретных средств, объясняет последовательность нанесения (очищение → тонизирование → сыворотка → крем → SPF), количество (размер горошины для крема, 2-3 капли для сыворотки). Назначает дату следующей процедуры (через 10-14 дней в зависимости от типа процедуры).

Ведение учёта процедур и контроль динамики.

Косметик-эстетист ведёт детальную документацию для каждого клиента. После каждой процедуры вносит в карту:

- Дату и время процедуры.
- Название процедуры (например, «Механическая чистка + маска каолин»).
- Использованные препараты (название, концентрация, производитель).
- Параметры аппаратов (мощность, частота, время воздействия).
- Реакцию кожи (покраснение, отёк, шелушение).
- Субъективные ощущения клиента (боль, жжение, дискомфорт).
- Фотографии до и после процедуры.
- Рекомендации для домашнего ухода.

Например, карта клиентки после курса из 6 процедур гликолевого пилинга содержит:

Дата	Процедура	Параметры	Реакция кожи	Фото	Примечания
01.09.2024	Гликолевый пилинг 20%	pH 2,8, экспозиция 3 мин	Лёгкая эритема, без отёка	До/после	Клиентка ощущала лёгкое покалывание
15.09.2024	Гликолевый пилинг 20%	pH 2,8, экспозиция 4 мин	Умеренная эритема, шелушение с 3-го дня	До/после	Рекомендовано увлажнение кремом с мочевиной 5%
29.09.2024	Гликолевый пилинг 25%	pH 2,7, экспозиция 4 мин	Выраженная эритема, шелушение с 2-го дня	До/после	Пигментация на щеках светлеет на 15%

Дата	Процедура	Параметры	Реакция кожи	Фото	Примечания
13.10.2024	Гликолевый пилинг 25%	pH 2,7, экспозиция 5 мин	Умеренная эритема, шелушение 3-5 день	До/после	Тон лица выравнивается
27.10.2024	Гликолевый пилинг 30%	pH 2,6, экспозиция 5 мин	Выраженная эритема, сильное шелушение	До/после	Клиентка довольна результатом
10.11.2024	Гликолевый пилинг 30%	pH 2,6, экспозиция 5 мин	Умеренная эритема, шелушение 3-4 день	До/после	Пигментация уменьшилась на 40% (сравнение с 01.09)

Косметик анализирует динамику, корректирует протокол. Например, если после второй процедуры шелушение чрезмерное, на третьей снижает экспозицию или концентрацию кислоты. Если пигментация не уменьшается, добавляет домашний уход с арбутином 2% или койевой кислотой 1%.

Работа с клиентами с акне: протокол процедур.

Косметик-эстетист сталкивается с клиентами, имеющими акне различной степени тяжести. Акне лёгкой степени (менее 10 комедонов, до 5 папул) лечится косметологическими процедурами. Акне средней и тяжёлой степени (более 10 папул, пустулы, узлы) требует консультации дерматолога и системной терапии (антибиотики, ретиноиды).

Клиентка 24 лет с акне лёгкой степени (8 комедонов на лбу, 3 папулы на подбородке) проходит следующий протокол:

1. **Первая процедура: Атравматичная чистка.**
    - Очищение гелем с салициловой кислотой 2%.
    - Нанесение кератолитика (мочевина 10%) на 7 минут.
    - Удаление комедонов экстрактором Уно.
    - Обработка антисептиком (хлоргексидин 0,05%).
    - Маска с каолином и серой 2% (антибактериальное действие) на 15 минут.
    - Крем с азелаиновой кислотой 10% (противовоспалительное, себорегулирующее действие).

2. **Вторая процедура (через 14 дней): Энзимный пилинг.**
    - Очищение.
    - Нанесение энзимного пилинга (папаин + бромелайн) на 10 минут (ферменты разрушают белковые связи между ороговевшими клетками, очищают поры).
    - Смывание тёплой водой.
    - Маска с цинком 5% и экстрактом календулы (успокоение, антибактериальное действие) на 15 минут.
    - Крем с ниацинамидом 4%.
3. **Третья процедура (через 14 дней): Дарсонвализация.**
    - Очищение.
    - Дарсонвализация контактным методом, грибовидный электрод, средняя мощность, 10 минут на всё лицо.
    - Точечная обработка папул точечным электродом по 5 секунд на каждый элемент.
    - Крем с азелаиновой кислотой 10%.
4. **Четвёртая процедура (через 14 дней): Атравматичная чистка (повтор).**
    - Аналогично первой процедуре.

Курс включает 6-8 процедур. Косметик назначает домашний уход:

- Утро: очищение гелем с салициловой кислотой 1%, тоник с цинком, крем с ниацинамидом 4%, SPF 30.
- Вечер: очищение тем же гелем, тоник, точечное нанесение геля с азелаиновой кислотой 15% на воспаления.

Через 2 месяца количество высыпаний сокращается на 70-80%, новые элементы не появляются, поры сужаются.

Противопоказания к аппаратным процедурам на конкретных примерах.

Клиент 50 лет обращается за RF-лифтингом (радиочастотное воздействие для подтяжки кожи). При опросе выясняется, что у него установлен кардиостимулятор. Косметик категорически отказывает в процедуре, поскольку радиочастотные волны создают электромагнитное поле, способное нарушить работу кардиостимулятора, вызвать аритмию или остановку сердца. Предлагает альтернативу — мануальный массаж лица с лифтинг-эффектом.

Клиентка 35 лет хочет лазерное удаление пигментации. Косметик уточняет, принимает ли она фотосенсибилизирующие препараты (антибиотики тетрациклинового ряда, ретиноиды, сульфаниламиды). Клиентка сообщает о приёме доксициклина для лечения бронхита. Процедура откладывается на 14 дней после окончания приёма антибиотика, поскольку фотосенсибилизация повышает риск ожогов и пигментации при лазерном воздействии.

Клиентка 28 лет запрашивает ультразвуковой SMAS-лифтинг (фокусированный ультразвук для подтяжки глубоких слоёв кожи). В карте указано, что она проходила контурную пластику филлерами на основе гиалуроновой кислоты 6 месяцев назад. Косметик проводит процедуру с осторожностью, избегая зон введения филлера (носогубные складки, скулы), поскольку ультразвук может нагреть филлер, вызвать его деградацию или миграцию. Перед процедурой делает контрольное УЗИ лица для определения точного расположения филлера.

Таблица 9. Противопоказания к аппаратным процедурам и альтернативы.

Процедура	Абсолютное противопоказание	Действие косметика	Альтернативная процедура
RF-лифтинг	Кардиостимулятор	Отказ в процедуре	Мануальный массаж, микротоки (при отсутствии кардиостимулятора)
Лазерное удаление пигментации	Приём фотосенсибилизирующих препаратов	Отсрочка на 14 дней после окончания приёма	Химический пилинг с арбутином, мезотерапия с витамином С
SMAS-лифтинг	Филлеры в зоне воздействия (менее 12 месяцев)	Контрольное УЗИ, избегание зон с филлером	RF-лифтинг, массаж по миофасциальным линиям
Микродермабразия	Розацеа, купероз, герпес в активной фазе	Отказ в процедуре до заживления герпеса, исключение при розацеа	Энзимный пилинг, ультразвуковая чистка

Работа с зоной вокруг глаз: особенности и ограничения.

Кожа вокруг глаз (периорбитальная зона) требует деликатного подхода. Толщина эпидермиса здесь 0,5 мм (на щеках — 2 мм), почти нет сальных желез, меньше коллагеновых и эластиновых волокон. Зона склонна к отёкам (тонкие сосуды, замедленный лимфоток), тёмным кругам (просвечивающие сосуды), мимическим морщинам (частое сокращение круговой мышцы глаза).

Косметик избегает агрессивных процедур в этой зоне: химические пилинги с кислотами концентрацией выше 10%, механическая чистка, аппараты с высокой интенсивностью (дарсонваль на полной мощности). Разрешены: лёгкий массаж, микротоки низкой интенсивности (50-100 мкА), маски с гиалуроновой кислотой и пептидами, кремы с кофеином (против отёков) и витамином К (против тёмных кругов).

Клиентка 38 лет с отёками под глазами проходит процедуру лимфодренажного массажа периорбитальной зоны. Косметик наносит гель с кофеином 2% и экстрактом конского каштана, выполняет лёгкие похлопывания подушечками пальцев от внутреннего угла глаза к внешнему по нижнему веку, затем от внешнего к внутреннему по верхнему веку (по направлению лимфотока). Давление минимальное, 3-5 проходов. Затем наносит патчи с гиалуроновой кислотой и пептидом матриксил на 20 минут. После курса из 8 процедур (2 раза в неделю) отёки сокращаются на 40-50%.

Реакции кожи на процедуры и способы их коррекции.

Косметик сталкивается с различными реакциями кожи после процедур. Нормальные реакции: лёгкая эритема (покраснение), проходящая через 1-2 часа, шелушение через 3-5 дней после пилинга. Патологические реакции: сильный отёк, волдыри, стойкая гиперпигментация, инфицирование.

Клиентка с чувствительной кожей после гликолевого пилинга 20% демонстрирует выраженную эритему, сохраняющуюся 4 часа. Косметик наносит успокаивающую маску с азуленом и пантенолом 7%, даёт рекомендацию использовать дома крем с центеллой азиатской и ниацинамидом 4% для восстановления барьера. Через 2 дня эритема проходит.

Клиент после механической чистки на следующий день обнаруживает пустулу (гнойничок) на месте удалённого комедона. Косметик объясняет, что инфицирование произошло из-за недостаточной антисептической обработки

или касания лица руками дома. Назначает точечное нанесение геля с азелаиновой кислотой 15% дважды в день до заживления (5-7 дней).

Клиентка после срединного пилинга ТСА 15% через неделю отмечает появление тёмного пятна на щеке (поствоспалительная гиперпигментация). Косметик назначает крем с арбутином 2% и койевой кислотой 1% на ночь, солнцезащитный крем SPF 50+ утром. Пигментация светлеет через 4-6 недель.

Таблица 10. Нежелательные реакции и действия косметика.

Реакция	Причина	Действие косметика	Препараты для коррекции	Срок восстановления
Стойкая эритема (более 4 часов)	Чувствительная кожа, высокая концентрация кислоты	Нанесение успокаивающей маски, домашний уход с центеллой	Маска с азуленом, крем с центеллой и ниацинамидом 4%	2-3 дня
Инфицирование (пустула)	Недостаточная антисептика, касание лица руками	Точечная обработка антибактериальным гелем	Гель с азелаиновой кислотой 15%	5-7 дней
Поствоспалительная пигментация	Травматичная процедура, недостаточная защита от солнца	Осветляющий крем на ночь, SPF 50+ утром	Крем с арбутином 2% и койевой кислотой 1%	4-6 недель
Сильное шелушение	Передержка кислоты, обезвоженная кожа	Интенсивное увлажнение кремом с мочевиной 5-10%	Крем с мочевиной 5%, гиалуроновой кислотой	7-10 дней
Аллергическая реакция (зуд, сыпь)	Индивидуальная непереносимость компонента	Немедленное смывание препарата, антигистаминный гель	Гель с дифенгидрамином, крем с гидрокортизоном 0,5%	3-5 дней

Санитарные нормы и требования к кабинету косметика-эстетиста.

Косметик-эстетист работает в кабинете, соответствующем санитарным нормам. Площадь кабинета не менее 12 квадратных метров на одно рабочее место. Стены покрыты моющимся материалом (керамическая плитка, пластиковые панели), пол — линолеум или плитка. Потолок гладкий, окрашенный водоэмульсионной краской. Освещение комбинированное: общее (потолочные светильники, освещённость 500 люкс) и местное (лампа над кушеткой, освещённость 1000 люкс).

Кабинет оборудован:

- Кушеткой с регулируемым изголовьем, покрытой одноразовой простынёй.
- Столиком для инструментов и препаратов.
- Раковиной с подводом холодной и горячей воды, локтевым смесителем.
- Бактерицидной лампой (кварцевая лампа для обеззараживания воздуха, включается на 30 минут после каждого клиента).
- УФ-стерилизатором для хранения инструментов.
- Шкафом для препаратов (закрытый, с маркировкой срока годности).
- Контейнерами для отходов класса А (бытовые) и класса Б (загрязнённые биоматериалом: ватные диски с кровью, использованные иглы).

Косметик проводит влажную уборку кабинета дважды в день: утром до начала работы и вечером после последнего клиента. Протирает все поверхности (кушетку, столик, раковину, пол) дезинфицирующим раствором (ЧАС или хлорсодержащий препарат 0,1%). Генеральная уборка проводится еженедельно: мытьё стен, потолка, окон, обработка бактерицидной лампой в течение 60 минут.

Инструменты многоразового использования после каждой процедуры проходят трёхэтапную обработку (дезинфекция → предстерилизационная очистка → стерилизация). Одноразовые материалы (перчатки, салфетки, простыни) утилизируются после использования в контейнер класса Б.

Профилактика профессионального выгорания и травм.

Косметик-эстетист работает в условиях физической и эмоциональной нагрузки. Процедуры требуют длительного стояния или сидения в одной позе, мелкой моторики (работа пинцетом, экстрактором), концентрации внимания. Специалист подвержен риску профессионального выгорания

(эмоциональное истощение из-за постоянного общения с клиентами, требовательности, жалобами).

Для профилактики травм косметик соблюдает эргономику рабочего места:

- Высота кушетки регулируется так, чтобы руки специалиста находились на уровне груди клиента (угол в локтевом суставе 90-110°).
- Стул с регулируемой высотой и поддержкой поясницы.
- Перерывы каждые 1,5-2 часа: разминка для рук (вращения кистями, сжимание-разжимание кулаков), шеи (повороты головы), спины (наклоны, скручивания).

Для профилактики аллергии на косметические препараты косметик использует нитриловые перчатки (гипоаллергенные), меняет их после каждого клиента. При работе с кислотами надевает защитные очки (предотвращение попадания в глаза).

Для профилактики эмоционального выгорания косметик соблюдает баланс работы и отдыха: рабочий день не более 8 часов, выходные дни 2 раза в неделю, отпуск 28 дней в год. Развивает навыки коммуникации для управления сложными клиентами: активное слушание, эмпатия, установление границ (объяснение, что возможно и что невозможно достичь процедурами).

Этика и конфиденциальность в работе косметика-эстетиста.

Косметик обязан соблюдать конфиденциальность данных клиента. Карты клиентов хранятся в закрытом шкафу, доступ ограничен. Электронные базы данных защищены паролем. Косметик не разглашает информацию о процедурах, диагнозах, личной жизни клиента третьим лицам без письменного согласия.

Клиентка просит не публиковать её фотографии до и после процедур в социальных сетях салона. Косметик оформляет письменный отказ, не использует фото для рекламы. Если клиент даёт согласие на публикацию, косметик оформляет письменное разрешение с указанием цели использования (например, «для демонстрации результатов процедуры гликолевого пилинга»).

Косметик избегает навязывания дорогих процедур, если клиент может достичь результата более простыми методами. Например, клиентка с лёгким шелушением запрашивает срединный пилинг ТСА. Косметик объясняет, что

достаточно энзимного пилинга и домашнего увлажнения кремом с мочевиной 5%. Это укрепляет доверие клиента, формирует долгосрочные отношения.

Работа с возрастными клиентами: протокол антивозрастных процедур.

Клиентка 55 лет с выраженными признаками старения (глубокие носогубные складки, морщины на лбу, птоз щёк, пигментация на тыльной стороне ладоней) запрашивает комплекс антивозрастных процедур. Косметик составляет протокол:

1. **Первая процедура: Механическая чистка + альгинатная маска с коллагеном.**
    - Очищение кремом-гелем с энзимами (папаин).
    - Удаление комедонов экстрактором (зона Т).
    - Маска альгинатная с коллагеном 10% на 25 минут.
    - Крем с ретинолом 0,3% и пептидами (матриксил 3000).
2. **Вторая процедура (через 10 дней): Микротоковая терапия.**
    - Очищение.
    - Нанесение токопроводящего геля с гиалуроновой кислотой.
    - Микротоки, программа «лифтинг», 200 мкА, 30 минут (лоб, щёки, овал лица, шея).
    - Сыворотка с пептидами (аргирелин, матриксил), крем с витамином С 10%.
3. **Третья процедура (через 10 дней): Срединный пилинг миндальной кислотой 30%.**
    - Очищение, обезжиривание спиртом 70%.
    - Нанесение миндальной кислоты 30%, pH 3,0, экспозиция 7 минут.
    - Нейтрализация бикарбонатом натрия 10%.
    - Маска с пантенолом 7% и гиалуроновой кислотой.
    - Крем SPF 50+.
4. **Четвёртая процедура (через 14 дней): Массаж лица + альгинатная маска.**
    - Массаж лица 20 минут (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).
    - Альгинатная маска с коллагеном и витамином Е.
    - Крем с ретинолом 0,5%.

Курс повторяется 3-4 раза с интервалом 3 месяца. Косметик назначает домашний уход:

- Утро: очищение молочком с маслами, тоник с розовой водой, сыворотка с витамином С 15%, крем с пептидами и SPF 50+.
- Вечер: очищение тем же молочком, тоник, сыворотка с ретинолом 0,5%, питательный крем с маслом ши и керамидами.

Через 6 месяцев клиентка отмечает улучшение: морщины сокращаются на 25-30%, овал лица подтягивается, кожа становится более плотной и увлажнённой (корнеометр: 28 единиц → 40 единиц).

Таблица 11. Антивозрастной протокол для зрелой кожи.

Процедура	Активные компоненты	Механизм действия	Частота	Ожидаемый результат
Механическая чистка	Папаин, каолин	Удаление омертвевших клеток, очищение пор	1 раз в месяц	Гладкая кожа, улучшение текстуры
Микротоковая терапия	Гиалуроновая кислота, пептиды	Восстановление мембранного потенциала, стимуляция коллагена	2 раза в месяц	Лифтинг, повышение тонуса
Срединный пилинг миндальной кислотой	Миндальная кислота 30%, pH 3,0	Обновление эпидермиса, стимуляция дермы	1 раз в 2 недели (курс 4-6 процедур)	Сокращение морщин, выравнивание тона
Массаж лица	Масла (жожоба, миндальное)	Улучшение кровообращения, лимфодренаж	2 раза в месяц	Подтяжка овала, улучшение цвета лица
Альгинатная маска с коллагеном	Коллаген гидролизованный 10%, витамин Е	Окклюзия, доставка активов, лифтинг	После каждой процедуры	Увлажнение, разглаживание мелких морщин

Работа с проблемной кожей: розацеа, купероз, экзема.

Косметик сталкивается с клиентами, имеющими дерматологические заболевания, требующие осторожного подхода. Розацеа (хроническое воспаление кожи лица, покраснение, папулы, пустулы, расширенные сосуды) и купероз (стойкое расширение капилляров) ограничивают выбор процедур.

Клиентка 40 лет с куперозом на щеках и крыльях носа запрашивает чистку лица. Косметик исключает процедуры с распариванием, вапоризацией, горячими масками, дарсонвализацией на высокой мощности (всё это усиливает расширение сосудов). Проводит атравматичную чистку холодным методом: наносит гель с салициловой кислотой 1% на 5 минут, удаляет комедоны экстрактором без предварительного распаривания. После чистки наносит маску с экстрактом конского каштана и рутином (укрепление сосудистой стенки), крем с азуленом и ниацинамидом 4%.

Назначает домашний уход: очищение мицеллярной водой без отдушек, тоник с экстрактом ромашки, крем с витамином К (уменьшает видимость сосудов) и пантенолом 5%, SPF 50+ с физическими фильтрами (оксид цинка, диоксид титана — не раздражают кожу).

Клиент 35 лет с розацеа в стадии ремиссии (лёгкое покраснение щёк, без папул) запрашивает пилинг. Косметик выбирает поверхностный энзимный пилинг (папаин + бромелайн), поскольку ферменты действуют мягко, без раздражения. Выдерживает 7 минут, смывает прохладной водой, наносит маску с азуленом и аллантоином. Категорически запрещены кислотные пилинги, механические скрабы, аппаратные процедуры с тепловым эффектом (RF-лифтинг).

Клиентка с экземой на руках обращается за уходом за кожей лица. Косметик убеждается, что на лице экзема отсутствует. Проводит увлажняющую процедуру: очищение молочком с маслами, маска с гиалуроновой кислотой и пантенолом 7%, крем с керамидами и маслом ши. Избегает процедур с кислотами, ретинолом, аппаратами. Рекомендует консультацию дерматолога для лечения экземы на руках.

Обучение клиента самомассажу лица.

Косметик обучает клиента технике самомассажа для ежедневного выполнения дома. Самомассаж улучшает кровообращение, лимфодренаж, поддерживает тонус кожи между салонными процедурами.

Косметик демонстрирует движения на своём лице, затем контролирует выполнение клиентом:

1. **Подготовка.**
    - Вымыть руки, нанести на лицо массажное масло (жожоба, миндальное) или крем средней плотности.
2. **Лимфодренаж.**
    - Лёгкими надавливаниями средним и указательным пальцами пройти от центра подбородка к мочкам ушей (3 раза).
    - От углов рта к козелку уха (3 раза).
    - От крыльев носа к вискам (3 раза).
    - От центра лба к вискам (3 раза).
    - От внутренних углов глаз по нижнему веку к внешним (3 раза).
3. **Активация мышц.**
    - Круговыми движениями с лёгким давлением массировать щёки от носогубной складки к скуловой кости (10 раз).
    - Массировать лоб от центра к вискам спиральными движениями (10 раз).
4. **Завершение.**
    - Лёгкие похлопывания подушечками пальцев по всему лицу (20-30 похлопываний).
    - Поглаживание ладонями от подбородка к вискам (5 раз).

Самомассаж выполняется утром или вечером, продолжительность 5-10 минут. Косметик предупреждает: не давить сильно (риск растяжения кожи), не массировать область щитовидной железы (на шее), избегать активных движений при куперозе.

Клиентка 50 лет после месяца ежедневного самомассажа отмечает улучшение тонуса кожи, сокращение отёчности по утрам, более свежий цвет лица.

Расчёт стоимости процедур и прозрачность ценообразования.

Косметик-эстетист рассчитывает стоимость процедуры, учитывая себестоимость препаратов, амортизацию оборудования, время работы, уровень квалификации. Прозрачное ценообразование укрепляет доверие клиента.

Пример расчёта стоимости гликолевого пилинга 20%:

- Гликолевая кислота 20%, 100 мл — 800 рублей. Расход на одну процедуру 10 мл — 80 рублей.

- Нейтрализатор (бикарбонат натрия 10%), 100 мл — 300 рублей. Расход 20 мл — 60 рублей.
- Постпилинговая маска, 500 мл — 1500 рублей. Расход 50 мл — 150 рублей.
- Крем SPF 50+, саше 5 мл — 100 рублей.
- Одноразовые материалы (перчатки, салфетки, простыня) — 50 рублей.
- **Итого себестоимость материалов:** 440 рублей.
- Время процедуры 45 минут.
- Стоимость часа работы косметика (зарплата + налоги + аренда кабинета) — 1500 рублей.
- **Стоимость времени:** 1500 / 60 × 45 = 1125 рублей.
- Амортизация оборудования (кушетка, лампа, стерилизатор) за процедуру — 50 рублей.

Общая себестоимость: 440 + 1125 + 50 = 1615 рублей.
Рыночная наценка: 50-100%.
Итоговая цена для клиента: 2400-3200 рублей.

Косметик озвучивает цену клиенту до процедуры, объясняет, что входит в стоимость (препараты, время, рекомендации по домашнему уходу). Предлагает пакеты процедур со скидкой: курс из 6 пилингов за 12000 рублей вместо 14400 (экономия 2400 рублей).

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

Вопрос 1. Клиентка сообщает о приёме доксициклина для лечения бронхита и запрашивает лазерное удаление пигментации. Какое действие должен выполнить косметик?
A) Провести процедуру, снизив мощность лазера на 30%.
B) Отказать в процедуре и перенести её на 14 дней после окончания приёма антибиотика.
C) Провести процедуру, предварительно нанеся крем с SPF 50+.
D) Заменить лазерное удаление на механическую чистку лица.

Вопрос 2. При проведении гликолевого пилинга 20% (pH 2,8) через 4 минуты экспозиции на коже клиента появились белые пятна (фростинг). Какое действие косметик должен выполнить немедленно?
A) Продолжить выдержку до 5 минут согласно протоколу.
B) Начать нейтрализацию раствором бикарбоната натрия 10%.

C) Смыть кислоту холодной водой без нейтрализатора.
D) Нанести успокаивающую маску с азуленом поверх кислоты.

Вопрос 3. Клиентка с куперозом на щеках запрашивает атравматичную чистку лица. Какой метод косметик должен исключить из протокола процедуры?
A) Нанесение кератолитика с мочевиной 10% на 5 минут.
B) Вапоризация кожи горячим паром в течение 10 минут.
C) Удаление комедонов экстрактором Уно.
D) Нанесение маски с экстрактом конского каштана.

Вопрос 4. Косметик проводит микротоковую терапию для клиентки 42 лет. Какое значение силы тока соответствует стандартному режиму «лифтинг»?
A) 10-50 мкА
B) 200-400 мкА
C) 600-800 мкА
D) 1000-1500 мкА

Вопрос 5. После механической чистки лица у клиента через 24 часа появилась пустула на месте удалённого комедона. Какой препарат косметик должен назначить для точечной обработки?
A) Крем с ретинолом 0,5%.
B) Гель с азелаиновой кислотой 15%.
C) Маска с каолином и серой 2%.
D) Тоник с экстрактом гамамелиса.

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:

Вопрос 1. - **B**
Вопрос 2. - **B**
Вопрос 3. - **B**
Вопрос 4. - **B**
Вопрос 5. - **B**

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.

Практическое задание №1 (с ответом).

Клиентка 35 лет с жирной кожей (пятно на салфетке 3 см, 12 открытых комедонов на носу и лбу, 4 папулы на подбородке) обращается за механической чисткой лица. При опросе выясняется, что она принимает оральные контрацептивы и планирует через 2 недели поездку на море.

Клиентка запрашивает также химический пилинг гликолевой кислотой 30% сразу после чистки. Составьте протокол процедуры с учётом противопоказаний и рисков, распишите последовательность действий, используемые препараты, время экспозиции, рекомендации по домашнему уходу.

Ответ:

Косметик анализирует ситуацию:

1. Приём оральных контрацептивов повышает риск поствоспалительной пигментации при химическом пилинге.
2. Поездка на море через 2 недели создаёт дополнительный риск пигментации из-за УФ-излучения.
3. Сочетание механической чистки и химического пилинга 30% в одной процедуре чрезмерно травматично для кожи.

Протокол процедуры:

- **Отказ от химического пилинга 30% в данной процедуре.** Объяснение клиентке: высокий риск пигментации из-за контрацептивов и предстоящей поездки на море.
- **Проведение механической чистки:**
    1. Демакияж мицеллярной водой.
    2. Очищение гелем с салициловой кислотой 2%, массаж 1 минута, смывание водой 36°C.
    3. Тонизирование тоником с гамамелисом, pH 4,5.
    4. Нанесение кератолитика (крем с мочевиной 15%) на 7 минут.
    5. Удаление комедонов стерильным экстрактором Уно, обработка каждого участка хлоргексидином 0,05%.
    6. Точечная обработка папул гелем с азелаиновой кислотой 10%.
    7. Нанесение маски с каолином, серой 2% и экстрактом ромашки на 15 минут.
    8. Смывание маски прохладной водой 22°C.
    9. Нанесение крема с ниацинамидом 4% и гиалуроновой кислотой.
    10. Нанесение солнцезащитного крема SPF 50+.
- **Рекомендации по домашнему уходу:**
    - Утро: очищение гелем с салициловой кислотой 1%, тоник с цинком, крем с ниацинамидом 4%, SPF 50+ (обновлять каждые 2 часа на море).

    - Вечер: очищение тем же гелем, тоник, точечное нанесение геля с азелаиновой кислотой 10% на воспаления, увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой.
    - Запреты: не трогать лицо руками, не посещать баню/сауну 7 дней, не использовать скрабы 10 дней, на море носить шляпу с широкими полями, избегать солнца с 11:00 до 16:00.
- **Альтернатива химическому пилингу:** Предложить поверхностный энзимный пилинг (папаин + бромелайн) через 10 дней после чистки, если клиентка вернётся с моря через 3-4 недели. Энзимный пилинг менее травматичен, риск пигментации минимален.

Практическое задание №2 (без ответа).

Клиент 50 лет с признаками старения (глубокие носогубные складки глубиной 2 мм, морщины на лбу, птоз щёк, сниженный тонус кожи) обращается за комплексом антивозрастных процедур. При опросе выясняется, что у него установлен кардиостимулятор, он страдает гипертонией (артериальное давление 150/95 мм рт. ст.), принимает бета-блокаторы. Клиент запрашивает RF-лифтинг и микротоковую терапию. Оцените противопоказания, составьте альтернативный протокол процедур без использования аппаратных методов с электрическим воздействием, распишите курс из 6 процедур с интервалами, используемыми препаратами, ожидаемыми результатами.

.