



## ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Михайлова Анна Сергеевна. Я врач-косметолог, дерматовенеролог. Окончила Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени И. П. Павлова.

И вот уже более 10 лет успешно занимаюсь врачебной косметологией. Владею уходовыми, инъекционными и лазерными процедурами. Регулярно посещаю международные конгрессы и конференции, прошла стажировку в Израиле. Работаю в медицинской клинике эстетической и лазерной косметологии.

Так сложились обстоятельства, что за время работы я неоднократно переезжала в разные города. Посчастливилось работать косметологом в трех неофициальных столицах нашей Родины: в культурной — Санкт-Петербурге, южной — Краснодаре и дальневосточной — Хабаровске.

Благодаря полученному опыту не понаслышке знаю, как много людей, которые хотят познакомиться с миром врачебной косметологии, и как много тех, кто боится этого знакомства. Чтобы протянуть руку каждому желающему, я написала эту книгу. В ней я делюсь полезными рекомендациями и знаниями, полученными в ходе личной практики, рассказываю интересные факты о своей профессии и отвечаю на самые частые вопросы, которые мне задают мои пациенты.

## ВВЕДЕНИЕ

В юности у меня, как и у абсолютного большинства людей, было множество вариантов, кем стать в жизни. И я стала врачом.

После получения диплома врача, у меня появилось несколько десятков вариантов, в какую врачебную специальность углубиться, и я выбрала дерматовенерологию. Несколько лет проработала врачом-дерматовенерологом, и затем возникла дилемма: остаться в дерматовенерологии или пройти профессиональную переподготовку на врача-косметолога.

Я долго думала, какой путь выбрать, и в конце концов прошла обучение по специальности «врач-косметолог». И теперь счастлива в своей профессии. У меня более 10 лет стажа, любимая работа и много благодарных пациентов.

Почему я решила написать эту книгу? Дело в том, что мне до сих пор кажется чудом, что я в конечном итоге выбрала эту специальность. Я бесконечно благодарна вселенной и своей семье за этот удивительный виток в жизни и хочу поделиться своим опытом и знаниями.

Если учеба в медицинском вузе была бесплатной, то обучение в ординатуре по дерматовенерологии обошлось в немалую сумму. И если бы не помощь родственников, то я бы никогда не стала тем, кем стала! Специальность дерматовенеролога очень популярна среди врачей. Попасть на бюджет практически невозможно: выделяют всего 1-2 места. Да что уж там, определенные сложности есть и с обучением даже за деньги.

Я училась платно. Когда-то давно, в далеком 2008 году, стоимость обучения в ординатуре равнялась полугодовому доходу среднестатистической семьи. Денег не хватало, и я, обучаясь в ординатуре по дерматовенерологии, параллельно искала способ заработать.

Однажды знакомая предложила мне работу косметолога-эстетиста. Это был 2009 год. Специальность «врачебная косметология» как самостоятельная дисциплина тогда только-только зарождалась, и еще не был утвержден стандарт обучения на врача-косметолога. Зато были широко распространены курсы, где все желающие — и врачи любой специальности, и медсестры, а иногда даже и люди без медицинского образования — обучались на косметологов-эстетистов. И я тоже прошла обучение на таких курсах.

Получив заветную корочку, я устроилась работать эстетистом к представителю известного российского косметического бренда в Краснодаре. Руководила филиалом Ирина. Она была красивой и ухоженной, вела себя очень уверенно. Из процедур делала только уходовые: маски, чистки и массажи. И пользовалась только той косметикой, по которой и вела семинары. На мой вопрос, почему она не делает инъекции, отвечала, что делать она их умеет, но не любит. И я ей верила... До тех пор, пока другая сотрудница не рассказала, что у Ирины нет медицинского образования и что она вообще обучалась только швейному делу...

От меня же она свое профессиональное образование скрывала, говоря, что расскажет о нем позже. Но за весь опыт нашей совместной работы этого разговора так и не случилось.

Только потом я узнала, зачем ей в качестве помощника для проведения семинаров нужен был врач. Оказалось, что обязательным условием фирмы, в которой она работала, являлось проведение мастер-классов специалистом с высшим медицинским образованием, то есть врачом. Ирине ловко удавалось обманывать не только своих клиентов и учеников, но и фирму, где все наивно полагали, что она врач. Вероятно, Ира опасалась, что рано или поздно ее разоблачат, и, чтобы подстраховаться и не потерять право руководить филиалом, придумала такой ход. Ирина хотела, чтобы со временем

я стала полностью вести семинары по косметике и делать все необходимые процедуры.

Спустя некоторое время, Ирина стала передавать мне своих клиентов. Замечу, что сейчас у меня нет ни одного «клиента» — только пациенты. Но для Ирины это были именно клиенты, ведь и речи не шло ни о лечении, ни об оказании медицинской помощи.

«Клиенты» приходили за услугой, но не за лечением. И в мои обязанности входило делать этим «клиентам» «только уходовые процедуры, массаж лица, чистки и пр.». В целом, это больше напоминало спа-услуги.

Скажу честно, что такая работа мне не понравилась. Если поначалу вести обучающие семинары по косметике было более-менее интересно, то со временем я поняла, что весь смысл этих мастер-классов заключался только в том, чтобы разрекламировать бренды, а реклама — это вовсе не то, на что я училась. Делать только уходовые процедуры для лица с использованием этой же косметики мне и вовсе не хотелось. И загвоздка была вовсе не в самих процедурах, а в том, что это, к моему сожалению, больше напоминало работу в спа-салоне и обесценивало мои непростые восемь лет обучения в медицинском вузе. Хотя такая деятельность приносила неплохие деньги, я все же решила уйти из этой отрасли и по окончании обучения в ординатуре взяла курс на дерматологию.

Я работала врачом-дерматологом и в военной поликлинике, и в стационаре краевого кожвендиспансера одной чудесной южной республики, но в какой-то момент поняла, что мне не хватает динамики. Работа превратилась в монотонную, обыденную деятельность: консультации, осмотр, ведение карт. Изо дня в день одно и то же, по кругу. А мне хотелось разнообразия и движения.

Я знала, что пройденная мной ординатура по дерматовенерологии позволяет переучиться на врача-косметолога, но меня сдерживал страх. Учеба опять стоила недешево, и я боялась, что если мы снова вложимся в мое образование, то по окончании меня, без опыта работы, могут никуда не принять, и я не возмещу потраченные средства. Я боялась, что никто не захочет идти на прием к новичку, тем более, когда речь идет о том, чтобы доверить ему свое лицо!

Кстати, сейчас, отвечая самой себе на вопрос, а пошла бы я на процедуру к такому неопытному специалисту, я без тени лукавства скажу, что пошла бы. Но только потому, что я сама врач и смогу что-то подправить и скорректировать в работе новичка, если это, конечно, потребуется. В клиниках обычно так и происходит — новенькие учатся под присмотром «старичка». И я легко доверяюсь такому новичку, поскольку знаю, что он старается, делает все щепетильно и внимательно, по несколько раз перепроверяя самого себя, тщательно продумывая точки для инъекций и т. п.

Идти же к новичку, если вы сами не являетесь врачом-косметологом, я бы все-таки не рекомендовала. Поясню почему. Новичков можно условно разделить на 2 категории: «бесстрашные и самоуверенные» и «боящиеся и сомневающиеся».

Если уж идти на процедуру к новичкам, то лучше попасть ко вторым, боящимся, нежели к бесстрашным. Скорее всего, сомневающийся новичок отговорит вас от процедур, которые еще не научился уверенно проводить, предположим, от сложных инъекций, и предложит более простой и безопасный вариант: предположим, пилинги. После этого, возможно, вы не получите тех изменений, которые хотели бы видеть, но по крайней мере избежите осложнений, что гораздо страшнее.

Первая же группа, смелых и отважных новичков, с самого начала своей практики колет все и всем. Не боясь и не сомневаясь. Причем в больших объемах. Пациенты у таких смельчаков быстрее и чаще получают всякого рода осложнения. Именно этим такие косметологи и опасны. Их пыл способны остудить лишь регулярно проявляющиеся осложнения, но для этого, увы, нужно время и многочисленные претензии.

И те, и другие чуть позже придут к золотой середине. Первые — когда поймут, что банально теряют пациентов из-за своей робости, поскольку человек, не получивший желаемых изменений, рано или поздно меняет специалиста, а вторые — когда проведут несколько бессонных ночей после проявившегося у пациента осложнения. Только тогда новичок превращается в специалиста, который адекватно оценивает свои силы.

Я почему-то совсем не помню своего первого пациента, когда работала дерматологом, но зато прекрасно помню первую процедуру, которую провела как врач-косметолог. Это было введение ботокса<sup>1</sup>. На процедуре я держалась очень уверенно, но когда шла домой, у меня тряслись ноги и руки, меня даже слегка тошнило от пережитого волнения... Помню, как звонила брату, и он говорил: «Да зачем тебе эта косметология, если ты так переживаешь? Оставайся дерматологом! Сиди на приеме и живи спокойно!»

Но оставаться на приеме я не могла. Я чувствовала, что это не мое, что я там угасаю. Там не было движения. Безусловно, определенная динамика присутствовала, но мне этого не хватало.

И я осталась в косметологии. Со временем страх прошел. Постепенно я научилась получать удовольствие от проведения всех процедур и не пожалела о том, что однажды сделала выбор в пользу косметологии.

\*\*\*

В этой книге я стремилась поделиться с вами своей жизнью, жизнью врача-косметолога.

Мне хочется донести знания, которые я приобрела за многолетний опыт работы врачом-косметологом, и разделить с вами те положительные эмоции, которые вызывает у меня моя профессия.

«Кто владеет информацией, тот владеет миром», — сказал Натан Ротшильд<sup>2</sup>. А я в своей книге хочу сказать немного по-другому: перед тем, кто владеет информацией, мир открывается совершенно с другой стороны!

Я покажу вам мир врачебной косметологии таким, каким вижу его я. Возьму за руку и проведу за собой с того момента, когда в вас только зародилась мысль обратиться к косметологу, до последнего дня восстановительного периода.

<sup>1</sup> Здесь и далее до главы 10 под «ботоксом» понимаются процедуры ботулинотерапии, то есть инъекционного введения препаратов с ботулотоксином, а не коммерческое наименование одного из них — «Ботокс».

<sup>2</sup> URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Ротшильд\\_Натан\\_Майер](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ротшильд_Натан_Майер) (дата обращения: ноябрь, 2020 год).

Я убеждена, что ответственность за результат и осложнения делат между собой фирма-производитель препарата, специалист, проводивший в процедуру, учреждение, в котором проводилась процедура, и сам пациент. Поэтому, прежде чем решиться на ту или иную манипуляцию, вы должны иметь четкое представление и о препарате, и о процедуре, и о специалисте.

В этой книге я перечислила эффективные способы, как и где можно найти информацию по каждому препарату или оборудованию, а также дала рекомендации, которые помогут вам самостоятельно сделать правильный выбор и получить от выполняемых процедур максимальный эффект, с минимальными вложениями. Поделилась рекомендациями, как не тратить свои деньги и время впустую (на методики, которые с высокой долей вероятности будут для вас нерезультативными), а самое главное, как уберечь свои нервы и сохранить здоровье.

Книга состоит из нескольких разделов. Первый посвящен организационным вопросам: как выбрать специалиста, на что обращать внимание при выборе, какие вопросы задавать во время консультации, какие документы должны остаться на руках после процедуры, что делать в конфликтных ситуациях и т. п. Во втором разделе я подробно рассказываю об особенностях наиболее распространенных инъекционных процедур: для чего они применяются, когда лучше проводить ту или иную процедуру, что делать, если у вас возникли осложнения, и как этого избежать. А также отвечаю на самые частые вопросы по инъекционным процедурам. И в заключение мы поговорим о том, что нужно делать в домашних условиях, чтобы продлить эффект от пройденных процедур.

Рекомендации, которые вы найдете — это действенные правила, накопившиеся в ходе личного опыта, которыми я делюсь со своими родственниками и друзьями, а теперь и с вами. Я передаю их вам от чисто сердца, искренне веря в то, что они будут полезны.

Мои инструкции будут полезны не только тем, кто раздумывает не посетить ли ему косметолога, но и тем, кто уже ходит на процедуры.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас товарищем, верным спутником в новом мире. Это уникальная возможность подружиться с врачом-косметологом. Ведь такой друг есть далеко не у каждого.

Он делится с вами своими знаниями и опытом не для того, чтобы продать вам процедуру, а для того, чтобы помочь стать красивее и просто быть рядом.

Книгу можно читать по порядку, начиная с первых страниц, а можно изучить только интересующие темы. Если в ходе чтения у вас появятся вопросы, смело их шлите мне в инстаграм @dr\_mihailova<sup>3</sup> или на почту incizio@mail.ru. Я с радостью отвечу на каждый из них. И, возможно, это станет основой для новой книги!

Приятного и полезного чтения!

---

<sup>3</sup> [https://www.instagram.com/dr\\_mihailova/](https://www.instagram.com/dr_mihailova/)

# Косметологическая процедура от и до





# Глава 1

## В ПОИСКАХ СВОЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Кто ищет, тот находит<sup>4</sup>.  
*Латинская поговорка*

### 1.1. КАК СТАНОВЯТСЯ ВРАЧАМИ-КОСМЕТОЛОГАМИ

У многих врачей есть мнение, что косметолог — это врач с несерьезной работой. Вместо лечения, операций и важных диагностических манипуляций он лишь «наводит красоту». То есть работает, как кажется многим, со здоровыми людьми. Казалось бы, что тут учить и зачем так много учиться?

В нашей стране это предубеждение подкреплялось еще и тем, что косметология долгое время не была выделена в отдельную медицинскую нишу. Порой этим занимались даже люди без медицинского образования. Стандартов обучения такой профессии не существовало. Впервые специальность «врач-косметолог» была утверждена Министерством здравоохранения в 2009 году. Сейчас врачебная косметология

<sup>4</sup> Qui quaerit, reperit.



шагнула в своем развитии далеко-далеко вперед и для проведения серьезных косметологических вмешательств требуется серьезная теоретическая и практическая подготовка.

Врач-косметолог работает не просто с эстетикой. Он работает со здоровьем человека, занимается вопросами преждевременного старения и его профилактики, а также решает многие проблемы больной кожи: например, лечит акне, пигментацию, патологические сосуды и пр.

Я расскажу, какой путь проделывает тот, кто принял взвешенное решение стать врачом-косметологом.

Сперва нужно получить высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия». На это уходит минимум 6 лет.

На первых курсах мы, студенты медицинского университета, изучали строение и физиологию здорового организма, выясняли, как все должно работать в норме. По вечерам много времени проводили в анатомическом театре (красивое название для места, где по различным тазикам, ведрам и ваннам разложены разные части тела). На 2-3 курсах в учебной программе появились предметы о том, как в целом меняется и работает организм при различных патологических состояниях. С 4-го года начались занятия по более узким направлениям: неврология, хирургия, офтальмология, гинекология, урология и др.

По истечении шести лет изучения науки врачевания те, кто сдал выпускные экзамены, получали диплом врача. Но работать врачом с таким документом раньше было нельзя. Это был своего рода пропуск, чтобы продолжить учиться дальше в интернатуре или ординатуре и получить специализацию по более узкому направлению. Например, по хирургии, анестезиологии, дерматовенерологии и пр. Несколько лет назад правила немного изменились и уже после шести лет учебы в вузе можно работать участковым в поликлинике, однако для специализации по узким направлениям все равно требуется дополнительное обучение в ординатуре.

Чтобы иметь возможность стать врачом-косметологом, после 6-летнего обучения в вузе нужно было поступить в интернатуру или ординатуру по направлению «Дерматовенерология». В интернатуре учились год, а в ординатуре — два. Особой разницы в программах нет,



но после двухлетнего обучения формируется более четкое представление об этой специальности.

Я не пошла коротким путем и окончила ординатуру, чему очень рада. Выучить кожные болезни за год довольно сложно. Утрирую, конечно, но практически весь первый курс ушел только на то, чтобы я могла уверенно различать 2 самых распространенных заболевания в дерматологии — экзему и дерматит. Теоретически научить этому можно любого. Но сложность в том, что и при дерматите, и при экземе кожа больного человека красная, воспаленная, чешется и шелушится. И, чтобы докопаться до самой сути и отыскать существенные различия между двумя этими болячками, придется насмотреться на значительное число клинических случаев. А чтобы уметь их лечить, потребуются время для отработки навыков и усердие.

В ординатуре (и интернатуре) по дерматовенерологии изучают строение кожи и ее придатков: волос и ногтей, признаки кожных и венерических заболеваний, лечение заболеваний кожи и заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП).

Изучать такие заболевания многим не нравилось. Не все хотели этим заниматься, полагая, что лечить гонорею, сифилис или микоплазмы должны инфекционисты, раз уж в их компетенции гепатит и СПИД. Но так выстроена учебная программа и вся система здравоохранения, что если хочешь лечить кожные заболевания, то будь добр, лечи и венерические.

Знаете, почему такая связь? Многие венерические заболевания протекают с высыпаниями на коже. А сифилис, например, вообще называют обезьяной, или раздражателем всех кожных болезней. Он может маскироваться под самые обычные, если можно так сказать, заболевания кожи: экзема с дерматитом, например.

Я пришла к косметологии своим путем, и далеко не сразу. Обучаясь в университете, первые пять лет хотела быть терапевтом, а на шестом курсе загорелась профессией инфекциониста. Потом, выбрав ординатуру по дерматовенерологии, была уверена, что стану врачом этого направления. Училась хорошо, с одинаковым прилежанием как в изучении кожных, так и в отношении венерических заболеваний.



При кожвендиспансере находился стационар закрытого типа для больных заболеваниями, передаваемыми половым путем. Дежурить там было, откровенно признаюсь, не очень приятно. Порой после рейдов ОВД туда привозили группы женщин с дополнительной припиской: «С пониженной социальной ответственностью», а в графе: «Место работы» в историях болезни стояла запись: «Работница секс-индустрии». «Поставляли» их туда партиями для обследования на гепатит, ВИЧ, сифилис, гонорею. Их низкий уровень интеллекта (некоторые еле-еле могли написать пару слов) и гигиены поражал. Встречались среди них и беременные с уже округлившимися животами. Иногда к забору этого стационара подъезжали мужчины с лестницами и устраивали для этих женщин побег.

Давно работающие в этом месте врачи рассказывали и про поножовщину, и про вызовы полиции. Запомнился мне, конечно, этот стационар, что и говорить. Но зато именно там я узнала, как диагностируют и лечат эти самые ЗППП не в теории, а на практике. Позже я успешно применяла эти знания, когда стала самостоятельно вести прием врача-дерматовенеролога.

С косметологией как с наукой я познакомилась только несколько лет спустя, когда проходила обучение на кафедре косметологии в «СЗГМУ им. И. И. Мечникова<sup>5</sup>».

Итак, резюмирую. Чтобы стать врачом-косметологом, для начала нужно получить 2 документа: диплом врача и документ, позволяющий работать по специальности «Дерматовенерология». Только после этого можно продолжить учебу и пройти профессиональную переподготовку по направлению «Косметология». Длится она несколько месяцев и проводится на базе медуниверситетов. Других вариантов стать врачом-косметологом нет.

Профессиональная переподготовка по косметологии для врачей-дерматовенерологов в настоящее время состоит из 576 часов. Это всего лишь дополнение к базовому многолетнему обучению. И даже получив сертификат специалиста врача-косметолога, доктор в полной мере не овладевает всеми косметологическими приемами и другими навыками этой профессии.

<sup>5</sup> Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова.

