

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
К48

Перевод с немецкого Марии Деминой

**Клитц, М.-Л.**

К48 Красивая кожа, здоровая кожа : все, что нужно знать о самом большом органе нашего тела = Hautsache schön, Hautsache gesund : Wissenswertes über unser größtes Organ / Мари-Луиза Клитц, Маттиас М. Айцетмюллер ; пер. с нем. Марии Деминой. — Минск : Дискурс, 2019. — 224 с.

ISBN 978-985-90493-5-4.

Кожа — самый большой орган нашего тела. Люди изучают ее уже 6000 лет, но сегодня, благодаря современным исследованиям, мы имеем совершенно новое представление о процессах, которые происходят в коже на молекулярном уровне. И это порой кардинально меняет понимание природы кожных заболеваний и подходы к их лечению.

Авторы книги доступно объясняют, как функционирует кожа и как за ней ухаживать, чтобы она не только выглядела красивой, но и оставалась здоровой.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

ISBN 978-985-90493-5-4 © Marie-Luise Kliezt und Dr. med. univ. Matthias M. Aitzetmüller, 2018  
© Verlag Komplet-Media GbmH, Munich, Germany, 2018  
Published with arrangements made by Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency — World Copyright Promotion, Kaufering, Germany  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ЧУП «Издательство Дискурс», 2019

# Оглавление

Напутственные слова .....	11
Предисловие .....	14
1. Статус-кво .....	17
Давайте поговорим о деньгах .....	18
Следующий, пожалуйста! .....	21
У вас еще остались вопросы? .....	23
2. Здоровая кожа, красивая кожа .....	27
Эпидермис — два в одном: реклама и защита .....	29
Граница между эпидермисом и дермой — что-то вроде коробки для яиц .....	32
Разговор становится серьезнее, когда дело касается подкожной ткани. . . ..	34
А иначе? .....	36
Вот это орган! .....	38
Половых различий нет .....	39
Кремы, пилинги, масла .....	41
Юбка в складку, или Разрушительное действие времени .....	44
Изменения в коже .....	49

3. Вопрос за вопросом .....	53
Тема номер один:	
акне и постакне .....	54
Что такое акне? .....	54
Почему акне возникает в пубертатном периоде? .....	57
Как же противостоять акне? .....	57
Акне встречается в разных формах? .....	60
Влияет ли образ жизни на появление акне? .....	61
Почему от прыщей помогает загар? .....	61
Акне всегда означает прыщи? .....	62
Какую терапию назначают при акне? .....	63
Как лечить шрамы от акне? .....	66
Филиал предприятия.	
Сосудистые сеточки .....	68
Почему у мужчин сосудистая сеточка встречается редко, а у женщин — часто? .....	69
Есть ли различие между сосудистыми звездочками на лице и сосудистой сеточкой на ногах? .....	69
Сосудистая сеточка — это варикозное расширение вен? .....	70
Почему сосуды вообще растягиваются? .....	70
Мне 25. Как мне избежать появления сосудистой сеточки на ногах? ...	71
Как избавиться от сосудистой сеточки? .....	72
Открытые границы.	
Нейродермит .....	73
Это заразно? .....	74
Чесать пораженные участки кожи действительно так опасно? .....	74
Как возникает это заболевание? .....	75
Что происходит с кожей при атопическом дерматите? .....	75
Есть ли диета, помогающая при атопическом дерматите? .....	76
Что может сделать врач? .....	77

Как помочь самому себе? .....	77
Помогают ли растительные масла? .....	78
Плохо спали?	
Круги под глазами .....	79
Откуда под глазами темные круги? .....	79
Круги под глазами — повод обратиться к врачу? .....	80
Круги под глазами — следствие нездорового образа жизни? .....	80
Почему по утрам глаза отекают? .....	80
Кремы, находящиеся в свободной продаже, действительно помогают от темных кругов? .....	81
Какие методы эстетической медицины используются против темных кругов? .....	81
Помогают ли филлеры? .....	82
Новая обивка.	
Целлюлит .....	83
Почему целлюлитом страдают даже худые женщины? .....	83
Бывает ли целлюлит у мужчин? .....	85
Диета и спорт в самом деле способны убрать целлюлит? .....	85
У моей мамы целлюлит, значит, и у меня появится? .....	85
Крем от целлюлита, массаж, холодный душ — на какое средство можно положиться? .....	85
Насколько действенны методы эстетической медицины? .....	86
Мы пришли, чтобы остаться навсегда.	
Растяжки .....	88
Помочь обещают в клиниках. А как? .....	89
Помогает ли использование превентивных средств при беременности? .....	89
Как работает щипковый массаж? .....	89
Забота о подрастающем поколении.	
Выпадение волос .....	90
Когда можно говорить о выпадении волос? .....	90
Почему я? .....	90

Какую роль играет стресс? .....	91
Помогает ли прием витаминов и минералов в таблетках? .....	91
У моего отца лысина. Раз я его сын, у меня она тоже будет? .....	92
Что можно предпринять, не посещая врача? .....	92
Существуют ли действенные лекарства, которые отпускаются по рецепту? .....	93
Насколько эффективна трансплантация волос? .....	93
Существуют ли минимально инвазивные методы? .....	94
Хамелеон.	
Псориаз .....	95
Что вызывает псориаз? .....	95
Если струпья образуются не на конечностях — это все равно псориаз? .....	96
Что именно происходит во время обострения? .....	97
Можно ли отрывать чешуйки? .....	97
Почему от псориаза помогает морская вода? .....	99
Солярий тоже помогает? .....	99
Как я могу ухаживать за кожей на ежедневной основе? .....	100
Белый порошок.	
Перхоть .....	100
Почему мужчины чаще страдают от перхоти, чем женщины? .....	101
Почему обычные шампуни от перхоти помогают, но не всегда? .....	101
Что делать, если у меня сухая перхоть? .....	102
В каком случае мне следует обратиться к врачу? .....	102
Добро пожаловать в ад.	
Витилиго .....	103
Это заразно? .....	104
Все ли белые пятна или точки — это витилиго? .....	104
В чем причина витилиго? .....	104
Излечимо ли витилиго? .....	105
Загар. Да или нет? .....	105
Есть ли лекарства? .....	105

<b>4. Опасность: найти и обезвредить</b> .....	107
Я толстый? Как бы не так!	
Липедема/лимфедема .....	108
Лимфедема .....	109
Липедема .....	111
Волк в овечьей шкуре.	
Купероз/розацеа .....	114
Лечебные кремы . . .	120
Таблетки от розацеа . . .	121
Лазер . . .	121
Ботулотоксин . . .	122
Проблема первого порядка.	
Рак кожи .....	123
Как на конвейере.	
Гипергидроз .....	134
Ничего не помогает.	
Периоральный дерматит .....	137
Время лечит не все.	
Хронические раны .....	139
<b>5. Что значит «красивая»? .....</b>	<b>143</b>
Собственный образ .....	144
Дело вкуса .....	146
Общий знаменатель .....	148
Кто решает? .....	149
<b>6. Не бывает света без тьмы .....</b>	<b>153</b>
Похудеть быстро?	
Липолитики/криолиполиз .....	156
Разговор о формах.	
Грудные имплантаты .....	159
Чем меньше, тем лучше.	
Подтяжка и уменьшение груди .....	166

---

Всеобщий любимчик.	
Ботулотоксин .....	169
Дайте, пожалуйста, добавки!	
Филлеры на основе гиалуроновой кислоты .....	174
Как по маслу.	
Подтяжка лица нитями .....	179
Гран крю.	
Богатая тромбоцитами плазма / PRP .....	182
Ради хорошей формы.	
Подтяжка кожи на теле и лице .....	184
Через центр.	
Ринопластика .....	189
<b>7. В поисках того самого врача .....</b>	<b>193</b>
Первые шаги .....	194
Доктор Кто? .....	199
Серьезный разговор .....	205
<b>Глоссарий .....</b>	<b>208</b>
<b>О нас .....</b>	<b>221</b>

# Напутственные слова

Просьба Маттиаса написать предисловие к этой книге меня очень обрадовала.

Чудесно, когда на твоих глазах из честолюбия и усердия рождаются мастерство и компетентность.

На страницах своей книги Мари-Луиза Клитц и доктор Маттиас Айцетмюллер рассказывают о красоте и здоровье кожи.

Такие вопросы не теряют своей актуальности. Литература на эту тему, конечно, уже имеется, однако уникальность данной книги в том, что она предназначена для среднестатистического человека, а значит, написана очень простым языком.

Тем не менее авторы не пренебрегают научными аспектами, а все высказывания снабжены научно обоснованными данными, ведь именно знание — путь к красоте, а также к здоровью: мы, врачи, с радостью прописываем их нашим пациентам. Кроме того, это отличное развлекательное чтение для всех, кому интересно, как работает самый большой орган нашего тела — кожа. Я познакомился с авторами, когда они были начинающими медиками; полные энтузиазма и преданности делу, они преследовали свою цель с упорством и воодушевлением. Сперва они завели блог,

что типично для «поколения Instagram», затем он превратился в информационный сайт и, наконец, в эту книгу.

Я убежден, что Мари-Луиза и Маттиас преуспеют в медицине и в дальнейшем, и рад, что смогу еще какое-то время сопровождать их на этом пути!

*Доктор Георг Хюмер, доцент,  
магистр наук в области управления, магистр делового  
администрирования*

**П**рисоединяйтесь к Мари и Маттиасу в их увлекательном путешествии по поверхности кожи и под ней. Путешествии, основанном на открытиях, которые начались еще 6000 лет назад и до сих пор не заканчиваются.

Благодаря современным исследованиям в последние годы мы получили совершенно новое представление о процессах, происходящих в нашей коже на молекулярном уровне. Местами оно коренным образом изменило понимание сути кожных заболеваний и их лечения, а также терапии в области красоты и профилактики. Мари и Маттиас понятно, с энтузиазмом и знанием дела объясняют сложные процессы, происходящие в коже в различных ситуациях, и рассказывают о ее свойствах. Каждому читателю они объяснят актуальность косметического и эстетического ухода за кожей, а также профилактики — вплоть до медицинского лечения.

Если прежде дерматология и эстетическая косметология рассматривались с разных точек зрения, то в этой книге они сольются воедино и образуют совершенно новый взгляд на то, что такое наша кожа.

Подобная взаимосвязь вместе с глубоким пониманием биологических процессов, происходящих в коже на клеточном уровне, — которое мы практикуем в Центре дерматологии на Тегернзее — ведет к появлению новых подходов в медицине и эстетической косметологии в будущем благодаря кортизону, ботулотоксину и гиалуроновой кислоте.

Путешествие начинается! Приготовьтесь вдохновляться!

*Ханс Вильгельм Кайзер, профессор,  
доктор медицинских наук,  
Тегернзее, сентябрь 2018 года*

# Предисловие

В начале 2018 года, заведя совместными усилиями блог на сайте [www.doctor-aesthetics.de](http://www.doctor-aesthetics.de), мы даже в самых смелых мечтах не рассчитывали на то, что он вскоре перерастет в целую книгу. Все произошло быстрее, чем мы планировали, и на то были разные причины.

Будучи молодыми врачами, мы ежедневно контактируем с множеством пациентов и всегда в курсе тем, которые волнуют людей. Вопросы и переживания, относящиеся к областям наших специализаций, мы старались поначалу подробно осветить в Instagram. Но вскоре нам перестало хватать ограниченного количества символов, и мы завели свой блог. Чтобы охватить еще больше читателей, мы, недолго думая, решили объединить различные темы на страницах этой книги и ответить на все вопросы более развернуто.

Дело в том, что, несмотря на существование интернета и уже опубликованных научно-популярных книг и справочников, людям до сих пор многое неясно — мы поняли это по многочисленным вопросам, которые нам задавали в блоге. Ни эта книга, ни блог не заменят вам прием у специалиста: они не дают конкретных рекомендаций по лечению и не претендуют на полноту знаний по теме. В первую очередь мы хотим сделать то, на что у врачей зачастую не хватает времени: дать справочную информацию, более подробные объяснения, рассказать об

альтернативных вариантах лечения, их преимуществах, недостатках и рисках.

Говоря простым языком, в этой книге содержится основная информация по всем вопросам о здоровье и красоте кожи, которые нам чаще всего задавали.

Являясь врачами и учеными в области дерматологии и пластической хирургии, и в книге, и в нашем блоге мы рассматриваем темы, находящиеся на пересечении двух этих областей. К ним относятся прежде всего вопросы эстетической косметологии и красоты кожи, поэтому мы назвали наш блог «Доктор эстетики», а книгу — «Красивая кожа, здоровая кожа». Конечно, есть исключения и примеры, говорящие об обратном... Но все же мы убеждены, что человек по-настоящему красив и обаятелен, только если тело его здорово и гармонично. То же самое касается и кожи. Большая кожа не будет сиять и выглядеть красиво независимо от возраста человека. В основе красоты кожи лежит ее здоровье. Следовательно, в первую очередь оно и является целью любых терапевтических и лечебных процедур. А оздоровив кожу, можно продолжать улучшать ее состояние различными методами — если вам это, конечно, еще будет нужно.

Как раз потому, что мы молодые ученые, мы уделяем больше внимания немного не тем вещам, каким его уделяют наши коллеги с многолетним стажем работы. Различия в подходе начинаются с вопроса, к какому врачу следует обратиться, обнаружив у себя проблемы с кожей. Мы успели поучаствовать в дискуссиях между дерматологами и пластическими хирургами на различных конгрессах — и каждый из специалистов был уверен, что для пациента с любыми вопросами о красоте кожи единственно верным решением будет обратиться именно к нему. Мы считаем эту точку зрения ошибочной. Вопрос: «Какой врач должен заниматься кожей?» — неактуален для пациентов: они решают, к какому врачу обратиться, исходя из того, насколько

хорошо он управляется, например, с лазером, а не из того, имеет ли он определенную и четкую специализацию.

Как представители обеих специализаций, мы замечаем, что наши точки зрения в конечном счете нередко оказываются схожими. Вопросы эстетики подразумевают множество точек пересечения. Во время работы над книгой мы увидели их еще отчетливее. Пациент или читатель может поначалу запутаться. Само собой, ему было бы удобнее обратиться со своей проблемой к одному-единственному специалисту и получить готовое решение на блюдечке с голубой каемочкой. Но в реальности дела обстоят иначе. Вопросы кожных заболеваний и эстетики сложны и требуют комплексного подхода. В отдельных случаях может иметься одно непревзойденное решение проблемы, однако в большинстве ситуаций, чтобы найти индивидуальный подход, требуются терпение, интуиция и дальновидность. Это скорее касается лечащих врачей, но не только их. Пациент тоже должен занимать активную позицию, поскольку врачебная практика в Германии регулируется временем приема и оплатой медицинских услуг, а медицина развивается невероятно динамично.

Чем больше пациент информирован, чем лучше он понимает, как все взаимосвязано, тем скорее он отыщет верный путь к своей цели в непроходимых джунглях различных предложений, не потеряв ни времени, ни денег, ни качества жизни. Мы надеемся, что чтение этой книги даст читателю как раз такую фору, а также принесет столько же удовольствия, сколько принесла нам работа над ней.

*С уважением и наилучшими пожеланиями,  
Мари и Маттиас*

# 1. Статус-кво

Почему в вопросах, касающихся кожи, не так-то просто найти верное решение

Следующая фраза прозвучит банально для тех, кто не имеет проблем с кожей: кожа — это граница между мной и внешним миром. Все кажется таким простым, пока ваша кожа здорова! Она приятна на ощупь, в идеале выглядит красиво, нормально переносит воздействие солнца, воды и мыла и даже сама собой заживает, если мы вдруг нечаянно порежемся кухонным ножом. Но если хоть одна песчинка угодит в этот отлаженный механизм под названием «кожа», все усложнится. Речь не о том самом прыще, который выскакивает перед первым свиданием, хотя и он раздражает довольно сильно. Мы можем лишиться сна из-за зуда, оказаться на грани депрессии из-за акне, переживать социальную изоляцию из-за видимых проявлений псориаза или иметь заниженную самооценку из-за эстетических дефектов.

Что делать в такой ситуации? Идти к врачу. Однако при кожных заболеваниях сам поход к врачу становится целой наукой. В случае болезни тем, кто имеет медицинскую страховку — а она есть у 87 % немцев, — нужно

лишь одно: время. У нас в Мюнхене пациенты нередко вынуждены ждать приема дерматолога несколько месяцев. Однако если их волнует упрямая морщина в межбровье или иной эстетический недостаток, то записаться к врачу куда проще. Часто достаточно одного звонка — и вас ждут на прием уже завтра. Дело вот в чем: фонды медицинского страхования финансируют эстетические вмешательства только в исключительных случаях, по большей части пациенты оплачивают их самостоятельно, а значит, могут обратиться к врачам, работающим не по страховке. Однако и тут есть свои подводные камни: необходимо найти специалиста, который сможет не только принять вас в ближайшее время, но и предложить лучшее решение вашей проблемы — мы еще расскажем об этом подробнее.

## Давайте поговорим о деньгах

Сложность для пациентов, как имеющих страховку, так и готовых воспользоваться разнообразными предложениями эстетической медицины за деньги, хоть это и принципиально разные случаи, все же в одном. И неважно, идет ли речь об акне или о морщинах: в обретении здоровой и красивой кожи деньги играют куда более важную роль, чем нам бы хотелось. Само собой, в первую очередь это касается пациентов. Мари вновь и вновь сталкивается с подобным как практикующий дерматолог: например, когда родители очередного малыша впадают в отчаяние из-за его атопического дерматита, ведь врачи, которые могут помочь, за деньги принимают, а свободного времени для записи по страховке нет! А кто из молодых родителей

может позволить себе лечить ребенка в частной клинике? Однако и в области эстетики здоровье и болезни могут, безусловно, зависеть от состояния банковского счета пациента. Недорогая маммопластика может быть удачной, но повлечет за собой определенные риски (подробнее об этом читайте на стр. 163).

Мы, врачи, тоже ощущаем двойственность: приходится исполнять роль и помощника, и менеджера клиники. Особенно отчетливо это чувствуется в самом начале карьеры, просто потому что ты еще не привык к парадоксальности данной ситуации. У многих коллег, с которыми мы обмениваемся опытом, ситуация схожа. Естественно, они, как и мы, выбрали эту профессию в первую очередь из-за человеколюбия. Мы хотим помогать, а в идеале — исцелять людей, ведь именно для этого так долго учились. Но мы хорошо знаем: человеколюбие не оплатит существование врачебного кабинета. Поэтому врачам приходится думать о том, насколько рентабельны их приемы. Некупаемость частных клиник ведет их к разорению, а чрезмерная окупаемость может отразиться на кошельке пациентов и подвергнуть клинику осуждению.

На сайтах, где формируется рейтинг врачей, мгновенно возникают споры, стоит только кому-то заговорить о деньгах. Вероятно, ругани было бы меньше, если бы пациенты лучше разбирались в том, как устроена система здравоохранения. Работа врачей с точки зрения расчетов строго регламентируется государственным страхованием пациентов. Чтобы оплачивать аренду, выдавать зарплату сотрудникам и обеспечивать самого себя, владельцам частных клиник нужно работать очень эффективно. Проще всего этого достичь, сократив время приема одного пациента, чтобы принимать в день больше человек. Конечно, теперь вы думаете, что таким образом

пациенты, имеющие медицинскую страховку, оплачивают врачам членство в гольф-клубе или новый роскошный лимузин. Было бы неплохо, скажу я вам. Однако приемы и консультации у специалиста становятся короче, чем необходимо, а записаться к врачу иногда можно лишь спустя несколько месяцев ожидания, потому что иначе этот самый врач закончит квартал с отрицательной суммой на счете.

Возьмем, к примеру, дерматологов. Раз уж коридоры у врачебных кабинетов переполнены и приемных часов на всех не хватает, почему бы не открыть больше частных кабинетов? Ответ таков: пациенты могут расплачиваться при помощи отчислений из фонда медицинского страхования только в частном кабинете, имеющем разрешение выставлять пациентам счета через больничную кассу, а их количество строго регламентировано. Федеральная медицинская ассоциация недавно насчитывала в Германии 5944 специалиста по кожным и венерическим заболеваниям, и в таких крупных городах, как Мюнхен, все эти разрешения давно распределены. Соответственно, нельзя открыть новый частный дерматологический кабинет, работающий через медицинское страхование. А если кто-то из практикующих врачей уйдет на пенсию и место станет вакантным, одного звания специалиста все равно недостаточно для продвижения вверх по списку. Разрешение работать с больничной кассой нужно покупать, причем в богатых регионах врачам придется выложить за него шестизначную сумму. Кроме того, необходимо обустроить кабинет и закупить специализированное оборудование: пациенты ждут, что все будет по высшему разряду, поэтому появление миллионных долгов у врача, открывающего дерматологический кабинет, — это не исключение, а правило.