

ЎЗБЕКИСТОН СОҒЛИКНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ФАРМАЦЕВТИКА ИНСТИТУТИ

ДОРИ ТУРЛАРИ ТЕХНОЛОГИЯСИ КАФЕДРАСИ

**САНОАТ ФАРМАЦИЯСИ КОСМЕЦЕВТИКА
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ ФАКУЛЬТИ ТАЛАБАЛАРИГА
«АМАЛИЙ КОСМЕТОЛОГИЯ АСОСЛАРИ» ФАНИДАН
ЛАБОРАТОРИЯ МАШҒУЛОТЛАРИГА
ЎҚУВ – УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА**

Тошкент – 2013



ЎЗБЕКИСТОН СОҒЛИКНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ФАРМАЦЕВТИКА ИНСТИТУТИ

ДОРИ ТУРЛАРИ ТЕХНОЛОГИЯСИ КАФЕДРАСИ



“ТАСДИҚЛАЙМАН”

ишлари бўйича проректор в.б.

Фарм.ф.д., проф.

Х.С. Зайнутдинов

2013 йил

САНОАТ ФАРМАЦИЯСИ КОСМЕЦЕВТИКА
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ ФАКУЛЬТИ ТАЛАБАЛАРИГА
«АМАЛҲИЙ КОСМЕТОЛОГИЯ АСОСЛАРИ» ФАНИДАН
ЛАБОРАТОРИЯ МАШҒУЛОТЛАРИГА
ЎҚУВ – УСЛУБИЙ ҚўЛЛАНМА

Тошкент - 2013

Тузувчилар:

Махмуджанова К.С. — Тошкент фармацевтика институти “Дори турлари технологияси” кафедраси мудири, ф.ф.д.профессор

Бахрамова Г.Я. — Тошкент фармацевтика институти “Дори турлари технологияси” кафедраси ассистенти

Такризчилар:

Мараджанова Л.А. - Дори воситалари экспертизаси ва стандартизацияси Давлат Маркази Дори воситалари сифатини назорат қилиш ва стандартлаш лабораторияси катта илмий ходими, ф.ф.н.

Таджиева О.Д. Тошкент фармацевтика институти “Дори воситаларини саноати технологияси” кафедраси доценти ф.ф.н.

Лаборатория машғулотларига ўқув-услубий қўлланма Тошкент фармацевтика институти Марказий услубий кенгашида муҳокама қилинди.

2013 йил “26” феврал № 7 - сонли баённома.

Ўқув ишлари бўйича проректор в/б, проф.  Х. С. Зайнутдинов

Ўқув услубий қўлланма Тошкент фармацевтика институти Илмий кенгашида тасдиқланди.

2013 йил “20” март № 8-сонли баённома.

Илмий кенгаш котиби, профессор



Ф. Ф. Урманова

МАШГУЛОТ № 1

МАВЗУ: “ТЕРИНИНГ АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИК ХОССАДАРИ, ТЕРИНИНГ ТУРИНИ ВА ЭЛАСТИКЛИГИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ, ТЕРИНИНГ РЕЛЬЕФИ ТУРЛАРИ.”

Мавзунинг ёзишдан мақсади: Терининг анатомио-физиологик хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда назарий билимларни шакллантириш ва одам терисини типини секретция даражаси, қон айланиши, эластиклиги, рельефи тури бўйича аниқлашда амалий қўникмаларга эга бўлиш.

Мавзунинг аҳамияти: Амалий косметология фанини ўзлаштиришда тери ва унинг функциялари, терининг анатомио-физиологик ҳолати, тери типининг аҳамияти ва тутган ўринини билиш.

Вазиятли масалалар:

1. Тери ва уни ҳосилатари деб берилган саволга талаба – бу қалқонсимон без, терлан беши ва тирик деган жавобни бери. Бу тўғрими?
2. Тери қаватларини санаб ўтиш деган саволга талаба дерма вазиндермисни санаб келтирди, бу тўғрими?
3. Тери қатлами ҳосил қилиш тести орқали нимани аниқлаш мумкин деган саволга, талаба сезгирлигини деган жавобни бери. Унга сизнинг танқидий қарашингиз.
4. Терининг ҳолатини қайси кўрсаткичлар бўйича аниқлаш мумкин деган саволга, талаба қуйидагиларни санаб ўтди: секретциянинг даражаси, эластиклиги бўйича, рельефи тури бўйича, қон билан таъминланганлиги бўйича, сезгирлиги бўйича – бу тўғрими?

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Терининг умумий тузилиши. Хар-хил жойлардаги терининг ўзига ҳослиги.
2. Эпидермис ва унинг хужайра элементлари. Умумий структураси ва тутган ўрни.
3. Терининг вазифалари ва аҳамияти.
4. Терининг қон билан таъминланганлик даражаси ва уни аниқлаш.
5. Тери ранги ва уни намоён қилувчи факторлар.
6. Тери турини эластиклик даражаси бўйича аниқлаш.
7. Тери рельефи турлари ва уни аниқлаш.
8. Тери ҳолатини таххис қилиш ва турини аниқлаш.

Мавзунинг ўзлаштиришнинг текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Лойиха” услубидан фойдаланилади.

Лаборатория иши

1. Юз терисини қон билан таъминланганлиги даражасини визуал усулда аниқланг.
2. Юз терисини эластиклик даражасини визуал равишда аниқланг.
3. Қўл, юз, бўйин териси рельефини визуал равишда аниқланг.
4. Одам териси турини визуал усулда аниқланг, бунда мижозини терисини қон билан таъминланганлиги даражаси, эластиклиги, рельефини таҳлил қилинг. Тери ҳолатини баҳоланг, бунда мижозини териси тури, жинси, ёши ва конституцияси каби кўрсаткичларни ҳисобга олинг.

Услубий таъминот ва машғулотини жиҳозлашни:

Мавзу бўйича қўланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар, лупа, сифетка, шина шпатель, тахта шпатель, ойна.

6. Тери қатлами ҳосил қилиш тести орқали нимани аниқлаш мумкин ?

- А) Тери турини секретция даражасини аниқлаш мумкин;
- Б) Қон билан таъминланганлик даражасини аниқлаш мумкин;
- В) Тери рельефи турини аниқлаш мумкин;
- Г) Тери эластик даражаси аниқлаш мумкин;
- Д) Тери сезгирлигини аниқлаш мумкин;

7. Тери ҳолатини қуйида келтирилган кўрсаткичлардан қайси бирилари бўйича аниқлаш мумкин ?

- А) Ёг безларини ажратиш даражаси бўйича;
- Б) Эластиклик даражаси бўйича;
- В) Рельефи тури бўйича;
- Г) Қон билан таъминланганлик даражаси бўйича;
- Д) Сезгирлиги бўйича;

8. Тери қатлами ҳосил қилиш тести орқали нимани аниқлаш мумкин

- А) Тери турини секретция даражасини аниқлаш мумкин;
- Б) Қон билан таъминланганлик даражасини аниқлаш мумкин;
- В) Тери рельефи турини аниқлаш мумкин;
- Г) Тери эластик даражаси (тонусини) аниқлаш мумкин;
- Д) Тери сезгирлигини аниқлаш мумкин;

9. Тери турини аниқлашда келтирилган инструментал усулларни қайсыларидан фойдаланилади ?

- *А) Абсорбцион;
- Б) Математик;
- В) Гравиметрик;
- Г) Гематологик;
- Д) Титриметрик;

10. Тери турини аниқлашда келтирилган инструментал усулларни қайсыларидан фойдаланилади ?

- А) Математик;
- *Б) Экстракцион;
- В) Гравиметрик;
- Г) Гематологик;
- Д) Титриметрик;

11. Тери турини аниқлашда келтирилган инструментал усулларни қайсыларидан фойдаланилади ?

- А) Математик;
- Б) Гравиметрик;
- *В) Физикавий;
- Г) Гематологик;
- Д) Титриметрик;

12. Тери турини аниқлашда келтирилган инструментал усулларни қайсыларидан фойдаланилади ?

- А) Титриметрик;
- Б) Математик;
- В) Гравиметрик;
- Г) Гематологик;

***Д) Шланометрик;**

13. Тери ҳолатини қуйида келтирилган кўрсаткичлардан қайси бирилари бўйича аниқлаш мумкин ?

- А) Эластиклик даражаси бўйича;
- Б) Рельефи тури бўйича;
- В) Қон билан таъминланганлик даражаси бўйича;
- Г) Сегирлиги бўйича;
- Д) Ҳаммаси тўғри

14. Нормда тери кислоталиги (рН) нечага тенг ?

- А) 7,5-8,5;
- Б) 5,7-7,5;
- В) 4,2-5,6;
- Д) умуман бўлмайди;

15. Терининг асосий функцияларини кўрсатинг.

- А) Терини турли механик ва кимёвий омиллардан сақлайди ва терморегулирловчи функция;
- Б) Организмни несикдан ва ультрабинафша нурларидан химоя;
- В) Организмда алмашинув жараёпларини йўналтирувчи ва биологик тўсик;
- Д) Ҳаммаси тўғри;

МАШГУЛОТ № 2

МАВЗУ: “ТЕРИ ТУРИНИ АНИҚЛАШ (ДИАГНОСТИКА), ТЕРИНИНГ ФИЗИОЛОГИК ҚАРИШИ БҰЙИЧА ТҮРЛАРГА БҰЛИНИШИ ВА УНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ.”

Мавзунинг ёзишдан мақсади: Терининг ўтказувчанлиги, терига турли кимёвий табиатта эга моддаларни сингиш йўллари, ҳамда физиологик қаришнинг механизмлари бўйича назарий билимларни шакллантириш ва тери ҳолатини визуал ва инструментал усулларда диагностикалаш бўйича амалий кўникмаларга эга бўлиш.

Мавзунинг аҳамияти: Терининг ўтказувчанлигини ва уни тери физиологиясида тутган ўрни, Терининг қариш механизмлари ва уни тезлаштирувчи омилларни ўрганиш, қариш назарияларининг аҳамияти ва тутган ўринини билиш.

Вазиятчи масалалар:

1. Териға липофил моддаларни сингиши йўллари келтириш деб берилган саволға талаба – нитрацеллюлар; трансцеллюлар; транскандуляр; трансфолликуляр деб жавоб берди. Бу тўғрими?
2. Тери қатламига трансэпидермал даражада таъсир қилувчи косметик воситаларни келтиринг деган саволға, талаба – озиклантирувчи ниқоб, гоммаж, тоник, қундузи крем, тунги крем ва лаб бўёқлари деган жавобни берди, бу тўғрими?
3. Тери юзасини кислота сони 7,5-8,5 ни ташкил этади деб жавоб берди талаба. Бунга сизнинг танқидий қарашингиз,
4. Тери қатламига эпидермал даражада таъсир қилувчи косметик воситаларни келтиринг деган саволға, талаба – химояловчи крем, тунги крем, макияжни олувчи косметик сут, скраб, намловчи крем ва озиклантирувчи маска деган жавобни берди, бу тўғрими?

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Тери “ўтказувчанлиги” деган тушунчаға изох беринг.
2. Сурилиш. Таърифи.
3. Эпидермисни филтрловчи қатламлари, уларни тузилиши ва функцияси.
4. Косметик воситаларнинг таъсир даражасига характеристика беринг.
5. Териға моддаларни сингиш механизми. Таърифи.
6. Териға моддаларни сингиш йўллари. Таърифи.
7. Тери ўтказувчанлигига таъсир қилувчи омиллар.
8. Тери ўтказувчанлигини ошириш йўллари.

Мавзунинг ўзлаштиришни текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Лойиха” усулбидан фойдаланилади.

Лаборатория иши.

- 1 топширик. Мижоз юз терисини ҳолатини визуал усулда аниқланг.
- 2 топширик. Мижоз териси рельефини Лупа-лампадан фойдаланиб аниқланг.
- 3 топширик. Косметик воситаларни - ёгли юз териси:
 - қурук атоник юз териси;
 - ўсмир муаммоли юз териси;
 - қариб бораётган юз терилари учун тағлашни асослаб беринг

Усулбий таъминот ва машғулотни жиҳозлашни:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар, слайдлар. Тери турини аниқлаш учун керак бўладиган ойна, лупа, салфетка, пахта шипша шпатель, тахта шпатель ва ҳ.к.

Сизнинг терингиз қандай ?

Нормал, қуруқ, ёгли ва аралаш, ёпиқ, етилган ва қариган турларга бўлинади.
“Сизнинг терингиз қандай” тестини ўқиб чиқинг ва сизни терингизга мос келадиган ва таълуқли бўлганган қарашларни белгиланг, уларни ёнида ҳарфлар қўйилган, улар тери турини кўрсатади.

1. Мен ювинганимда совуқ ишлата олмайман.
F
2. Бурним ялтирайди, мен дойим ута суртиб юришга мажбурман.
D
3. Мен йилнинг барча фаслида юз теримни рангини соғломлиги билан мақтана оламан.
B
4. Енгил қундузги крем менинг юзларимни қуруқ қилиб туради.
D
- 5.Сувли муолажалардан кейин мен теримни тортилганлигини сезаман.
A
- 6.Менинг юз терим ҳеч қачон ялтирамайди
A
7. Угрилар менинг дойимги муаммойим.
C
8. Мен дойим қуёшда қизариб ҳурсанд бўлиб юраман.
B
9. Крем қўлаганимдан кейин тортилиш ҳисси анча таркатади.
A
10. Мени қўзларим атрофидаги ажинлар безовта қилади
E
11. Стресслар ва асабийлашнинг менинг лабимда дойим учук (герпес) ёки ярачалар чиқишига олиб келади.
F
12. Ювинганимда дойим сув ва совундан фойдалана оламан
B
13. Мени терим ушлаб қўрилганда дойим ёгликка ўхшайди
C
14. Қуёшли ванналар мен учун эмас –терим дарров қуйиб кетади
F
15. Ёз келиши билан мени терим ёгли бўлиб қолади
D
16. Мени терим етарлича таранг эмас
E
17. Мени юзимдаги кенгайган тешикчалар (поралар) безовта қилади
C
18. Мен ҳеч қачон утадан фойдаланмайман, у мени юзимни қуритади.
A
19. Мен ёмон ўхлаган бўлсам, тонгда теримни қўриқтириш яхши бўлмайди
E
20. Мени қўриқтириш жуда яхши, фақат битта муаммо кийнайди – пешонам ва бурним ялтирайди.
D
21. Мен табиатдан ошпоқман
F
- 22.Мен барча косметик воситалардан фойдалана оламан

B

23. Ювингандан кейин юзим дарров ёғли бўлиб қолади.

C

24. Барча кремлардан эҳтиёткорлик билан фойдаланаман — кўп ҳолларда қизил доғлар пайдо бўлади.

F

25. Мени юзимга суртилган упа бир неча соатдан кейин тушиб кетади.

C

26. Мени бурним соҳасидаги тенникчалар “поралар” жуда кенгайган

D

27. Мени терим пигментирланишга мойил, сўликкан ва жуда юпкага ўхшайди

E

28. Мен юзимга кун давомида бир неча марта крем суртиб тураман.

A

29. Мен ўз юз теримдан қоникаман, у жуда кам парваришни талаб қилади

B

30. Мени юз терим кремни жуда фаол шимиб олади ва кейин яхши қуришишга эга бўлади.

E

Терингиз турини қайси харфлар қўи бўлса, шунга қараб аниқланг

A- қуруқ тери

B- нормал тери

C- ёғли тери

D- аралаш тери

E- етилган тери

F- сезгир тери

Устубий кўрсатмалар.

Замонавий косметологияда тери комплексига сингиш, йўналтириш ва чиқариш жараёнларини кўрсатувчи иборалар маълум.

“Сўрилиш” ибораси турли моддаларни хужайра қаватидан қон ва лимфага сўрилишини белгиловчи физиологик жараён. Шахсан терига нисбатан “ўтказувчанлик” ибораси қўлланилади.

Ўтказувчанлик — бу хужайра ва тўқималарни турли кимёвий табиатли моддаларни хужайра мембраналари, томир деворлари, эпителий хужайралари орқали кўтиб олиши, ажратиб чиқариши ва йўналтириши хусусиятидир.

Кўп косметик воситаларни терига суртилганда улар терига сўрилмайди, эпидермал тўсиқ даражасида қолиб кетади ва эпидермал даражада таъсир кўрсатади (тозаловчи, химояловчи ва декоратив воситалар)

Эпидермис липидларга яқинроқ бўлган липидлар ва кичик молекулали моддалар базал мембранага қадар етиб боради, буида трансдермал даражадаги таъсирга эга бўлади, кейин улар қон ва лимфага ўтади.

Терига моддаларни сингиши бир неча хил механизмлар туфайли бажарилади

- пассив диффузия (косметик воситаларга хос механизм);
- фаол транспорт (Доривор моддалар, доривор косметик воситалар, фаол кислород, фермент компонентлари сўрилиши механизми);
- фофо- ва пиноцитоз (хужайра мембраналари ёрдамида хужайра ичига моддаларни сўрилиши).

Моддаларни терига сўрилиш йўллари. Бунинг 2та асосий йўли мавжуд: **трансэпидермал** ва **трансфолликуляр** (соч фолликулалари ва безлари орқали). Трансэпидермал сўрилиш асосийси ҳисобланиб, икита йўл билан амлага оширилади:

трансцеллюлар (хужайрали мембраналар оркали) ва **интрацеллюлар** (хужайралараро бўшлик оркали).

Трансцеллюлар йўл — липофил моддалар учун мавжуд. Гидрофил моддалар эса хужайралараро оараликлар оркали ўтади.

Айрим муаллифларни таъкидлашларича, ушча катта бўлмаган зарядланган молекулалар, шунингдек катта зарядланмаган молекулалар кўп ҳолларда тер безларининг чиқарувчи оқимлари оркали ўтар эканлар (**трансгландулар**).

Амалиёт шули кўрсатадиги тери ўтказувчанлигини оширишни турли йўллари мавжуд экан. Буларга физиотерапевтик муолажалар (электрофарез, ионофарез, фонофарез, ультратовушдан фойдаланиш), укалаш, тери мацерациясини гидратацияни оширувчи ҳарорат бошқарувчи муолажалар (кайноқ компресс ва ўрашлар, парлаш), локал таъсир этиш усуллари (пластирлар, окклюзион босламлар қўллаш), сирт фаол моддаларни қўллаш билан терини юмшатиш ва бошқалар.

Тери юзасига сўртилган моддаларни сўрилишига кўп омиллар таъсир кўрсатади, улардан асосийлари:

- терининг ўтказувчанлик даражаси
- сўртилган модда табиати
- модда молекуласи ўлчами
- молекулани заряди
- молекулани қўтбилиги
- сингувчи молекулани кимёвий структураси
- сингувчи моддани концентрацияси
- модданинг асоси (физик — кимёвий хоссалари, юза фаолияти, рН, термодинамикаси фаолиги, энхансерлар борлиги).

* **Энхансерлар** — косметик препаратларда мавжуд бўлган фаол моддаларни тери мутуз қаватининг липид тўсигидан сўрилишига олиб келувчи, турли табиатли кимёвий моддалар.

Терининг физиологик қариши.

Қариш — бу организмни структур — функционал ўзгаришларини мураккаб биологик жараёнидир. Қаришни тезлаштирувчи омиллар жуда кўп. Уларни тахминан икки гуруҳга бўлиш мумкин — **ташқи** ва **ички**. **Ташқиларига** — УВ нурланиш, ноҳуш экологик шароит, аллергиялар, терининг механик шикастлари, потўғри овқатлишиш ва бошқалар. **Ичкиларига** — генетик, асаб (стресслар), иммунитет бузилиши, гормонал ўзгариш ва бошқалар.

Қариш назариялари,

1. **Эркин радикал назария**
2. **Гликация назарияси**
3. **Коллаген назарияси**
4. **“Кўп йиғилиш” назарияси**
4. **“Соматик мутация” назарияси**

Фотоқариш,

Тез қаришни чакирувчи асосий омил бу УВ нурланиш. Бу қариш фотоқариш дейилади. Фотоқаришни — эластоз (атипик эластинли талаларни йиғилиши), **коллагенни димеризацияси** ва **дегенерацияси**, **эпидермисни қалинлаишиши (гиперкератоз)**, **гиперинтенсификацияланишларда** қариш мумкин.

Қариш жараёнини мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда, у билан кураш дойим олиб борилиши керак. Бу энг аввал соғлом ҳайт тарзи (нормал уйқу, рационал овқатланиш, жисмоний фаоллик, УВ нурланишдан ҳимоя) ҳамда терининг биохимик жараёнларига таъсир қилувчи физиотерапевтик усулларни ва косметик воситаларни қўллаш.

Бугунги кунда қаринга қарши ишлатиладиган воситаларни арсенали жуда кенг, ва бу бир неча йўналишда олиб борилади:

- Антиоксидант терапияни қўллаш;
- УВ нурларидан механик ва химик химоя;
- Ўсиш омили сақлайдиган ретиноид ва регенерловчи қўлимчаларни қўллаш;
- Кимёвий пилинг муолажаларни бажариш;
- Дермабразия муолажаларини
- Лазер терапия;
- Гормон ўрнини босувчи терапия (эстрогенсакловчи кремлар, фитоэстрогенлар);
- Хужайра қаринини секинлаштириш мақсадида козизим сакловчи косметик воситаларни қўллаш.

Санаб ўтилган моддалар қариётган терини ҳолатини анча яхшилланишига олиб келади ва ёш ўзгаришларини келишини секинлаштиради.

Таъабалар ўзлаштириши текшириш учун тест назорати саволлари

1. Нормала тери кислоталиги (pH) нечага тенг ?

- A) 7,5-8,5;
- *B) 5,0-6,8;
- C) 4,2-5,6;
- D) умуман бўлмайди;

2. Терининг асосий функцияларини кўрсатинг.

- A) Терини турли механик ва кимёвий омиллардан сақлайди ва терморегулирловчи функция;
- B) Организмни иссиқдан ва ултрабунафша нурларидан химоя;
- C) Организмда алмашинув жараёларини йўналтирувчи ва биологик тўсиқ
- *D) Ҳаммаси туғри;

3. Терига гидрофил моддаларни сўрилиш йўллари кўрсатинг:

- A) Интрацеллюлар;
- *B) Хужайралар аро ораликлар орқали;
- C) Трансцеллюлар;
- D) Трансфолликуляр;

4. Моддаларни терига сўрилишини асосий йўллари:

- *A) Трансэпидермал ва трансфолликуляр;
- B) Органолептик ва фотохимёвий;
- C) Биоллаборатор ва органолептик;
- D) Фотохимёвий ва микробиологик;

5. Моддаларни трансэпидермал сўрилишини амалга оширилиши йўллари.

- A) Мембраналар аро;
- B) Хужайралар аро ораликлар орқали;
- *C) Трансцеллюлар ва интрацеллюлар;
- D) Трансфолликуляр;

6. Трансцеллюлар йўл амалга оширилади.

- A) Хужайраларо аро бо'шлик орқали;
- B) Органолептик ва фотохимёвий йўллар орқали;
- C) Органик ва фотохимёвий йўллар орқали;
- *D) Хужайрали мембраналар орқали;

7. Интрацеллюлар йул қандай амалга оширилади.

- A) Трансэпидермал ва трансфолликуляр йул орқали;
- Б) Органолептик ва фотохимёвий йуллар орқали;
- *C) Хужайралароаро бўшлиқ орқали;
- Д) Хужайрали мембраналар орқали;

8. Трансцеллюлар йул қандай моддалар учун мавжуд ?

- A) Гидрофил моддалар учун;
- Б) Гидрофоб моддалар учун;
- *C) Липофил моддалар учун;
- Д) Коллоид моддалар учун;

9. Терига липофил моддаларни сўрилиш йулларини кўрсатинг.

- A) Интрацеллюлар;
- *Б) Трансцеллюлар;
- C) Трансфолликуляр;
- Д) Трансфолликуляр;

10. Тери қанатига эпидермал даражада таъсир кўрсатувчи косметик воситаларни кўрсатинг:

- *A) тозаловчи, химояловчи ва декоратив воситалар;
- Б) дунги крем;
- C) макияжни тозаловчи косметик сут;
- Д) озиқлантирувчи ниқоб;

11. Терига моддаларни сингиши нималар ҳисобига бажарилади.?

- A) Пассиф диффузия (косметик воситаларга ҳос механизм);
- Б) Фаол транспорт (доривор моддалар, доривор косметик воситалар, фаол кислород, фермент компонентлари сўрилиши механизми);
- C) Фаго – ва пинотситоз (хужайра мембраналари ёрдамида хужайра ичига моддаларни сўрилиши);
- *Д) Хаммаси тўғри;

12. Қарин назариясига қайси бири қирмайди ?

- A) Эркин радикал назарияси;
- Б) Гликация ва коллаген назарияси;
- C) “Қўп йиғилиш” ва “Сомотик мутация” назарияси;
- *Д) Физиологик қарин назарияси;

13. Фотоқаринш кўрinishларига қайси бири қирмайди ?

- A) Эластоз (атирик эластили тоалатари йиғилиши);
- Б) Коллагенни димеризацияси ва дегенерацияси;
- C) Эпидермисни қалинлашиши (гиперкератоз) ва гинерийи мейтирланиши;
- *Д) Гликация, коллаген, сомотик мутация ва қўп йиғилиши;

14. Юз териси турлари тўғри келтирилган каторни кўрсатинг.

- *A) Қуруқ, ёшли, нормал, аралаш;
- Б) Нам, қариб бораётган, инфосланган;
- C) Муаммоли, осилиб қолган, ўсмир юз териси;
- Д) Қариган, дўмбқ, юмшоқ, қаттиқ

МАШҲУЛОТ №3

МАВЗУ: "КОСМЕТИК МУОЛАЖАЛАР, КОМПРЕСС, НИҚОБ, ТЕРИНИ МЕХАНИК ТОЗАЛАШ, УҚАЛАШ, КОСМЕТИК ҶУРАШ УСУЛЛАРИ

Мавзунинг ёзишдан мақсади: Даволаш-профилактик ва гигиеник муолажаларни косметик самараси ва номенклатураси ҳақида назарий билимларни эгаллаш, шунингдек косметик парваришда қўлланиладиган косметик воситалар ҳақида маълумотларга эга бўлиш. Косметик муассаса шароитида гигиеник ва даволаш-профилактик муолажаларни бажариш бўйича амалий кўникмаларни шакллантириш.

Мавзунинг аҳамияти: Даволаш – профилактик ва гигиеник муолажаларни самараси ва номенклатураси, косметик парваришда қўлланиладиган косметик воситаларни таниш ва қўллаш, Косметик муассаса шароитида гигиеник ва даволаш-профилактик муолажаларни бажариш бўйича кўникмаларни ўрганиш ва уларни косметологияда тутган ўрини билиш.

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Косметик муолажалар косметик парвариш усули сифатида. Таснифи ва таърифи.
2. Компресс. Косметик самараси. Таснифи.
3. Компресс. Қўлланилиши мумкин бўлган ва мумкин бўлмаган ҳолатлари. Муолажа бажариш техникаси.
4. Ниқоблар косметик парвариш воситаси сифатида. Таснифи. Косметик самараси.
5. Ниқоблар косметик парвариш усули сифатида. Бажариш техникаси ва ниқоб суртиш қоидаси. Терига ниқобдан кейин ишлов бериш.
6. Парафинли ниқоблар. Косметик самараси. Қўллаш мумкин бўлган ва бўлмаган ҳолатлари. Муолажани бажариш техникаси.
7. Парафинли ўрашлар. Қўллаш мақсади. Муолажа бажариш техникаси.
8. Парлаш. Таърифи. Косметик самараси. Қўллаш мумкин ва мумкинмас бўлган ҳолатлари. Муолажани бажариш техникаси.
9. Юз терисини механик тозалаш. Қўллаш мумкин бўлган ва бўлмаган ҳолатлари. Муолажа ўтказиш техникаси кетма кетлиги.
10. Тозалаш муолажаси ўтказиш техникаси. Милимлар: олиб ташлашни ўзига ҳослиги.
11. Уқалаш. Таърифи. Таснифи. Қўллаш мумкин бўлган ва бўлмаган ҳолатлари.
12. Даволовчи уқалаш гурлари. Буюрилиши.
13. Ўз-ўзини уқалаш. Буюрилиши. Бажариш техникаси.
14. Косметик ўрашлар. Косметик самараси. Қўллаш мумкин бўлган ва бўлмаган ҳолатлари. Муолажа бажариш техникаси.

Мавзунинг ўзлаштирилиши тегиригида замонавий педагогик технологияларнинг "Лойиха" услубидан фойдаланилади.

Мустақил иш.

1. Косметик воситалар таснифи.
2. Тозаловчи косметик воситаларни таъсир қилиш механизми.
3. Химияловчи воситаларни таъсир қилиш механизми.
4. Регенеративчи косметик воситаларни таъсир қилиш механизми.
5. Тери. Структураси. Вазифалари.
6. Ўтказувчанлик. Тери ўтказувчанлигини таъминловчи тери структура бирликлари.
7. Тери гурлари. Уни аниқлаш усуллари.

Амалий иш.

1 топшириқ. Компресс муолажасини бажариш:

- қариган юз терисиди;
- ёгли, жуда қўп ифлосланган юз терисиди;

- осилиб қолган юз терисида;

Бу муолажада ҳарорат таъсирини ва воситаларни танлаганингизни асосланган. Юқори косметик самарага эришиш учун компресе билан бир қаторда қандай муолажаларни тавсия қилишингиз мумкинлигини кўрсатинг.

2 топшириқ. Никоб муолажасини бажаринг:

- қуруқ юз терисида;

- ёғли ва муаммоли юз терисида;

- қариб бораётган юз терисида.

Муолажани бажаришда воситаларни танлашни асосланг. Муолажани бажариш техникасини келтиринг. Юқори косметик самарага эришиш учун никоб билан бир қаторда қандай муолажаларни тавсия қилишингиз мумкинлигини кўрсатинг.

3 топшириқ. Механик тозалаш муолажасини ўтказинг:

- қуруқ юз терисида;

- муаммоли ўсмир юз терисида;

- ёғли, жудаям ифлосланган юз терисида

Муолажани бажаришда воситаларни танлашни асосланг. Муолажани бажариш техникасини келтиринг. Юқори косметик самарага эришиш учун тозалаш билан бир қаторда қандай муолажаларни тавсия қилишингиз мумкинлигини кўрсатинг.

4 топшириқ. Юз терисини косметик ўқаташ муолажасини кўрсатинг. Муолажани бажаришда воситаларни танлашни асосланг. Муолажани бажариш техникасини келтиринг. Юқори косметик самарага эришиш учун ўқаташ билан бир қаторда қандай муолажаларни тавсия қилишингиз мумкинлигини кўрсатинг.

Услубий таъминот ва машғулотини жиҳозлашни:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, гарқатма материаллар, лупа, салифетка, шиша шпатель, тахта шпатель, ойна. "Мохир уста" ўтказиш учун керак бўладиган турли косметик воситалар тўплами (люсьон, тоник, молочко ва снонжлар), лупа, Вуд лампаси.

Услубий кўрсатмалар.

Гигиенага ойид косметик муолажалар йил сайин қўнайиб бормоқда. Бунга – никоблар, компресслар, бугли ванналар, терини тозалаш, пилинглар, ўрашлар, ўқаташ ва бошқалар қиради.

Тозалаш – бу терини парваришда энг асосий босқич ҳисобланади. ундан барча косметик муолажалар бошланади. Терини тозалаш эрталаб ва кечқурун, шунингдек барча косметик муолажадан олдин ўтказилади.

Кўз ва лаб тозалашдан сўнг юз ва бўйинни тозалашга ўтилади. Тозаловчи восита юз ва бўйинга массаж чизиклари бўйлаб суртилади.



Массаж чизиклари

Компресслар. Компресслар косметик амалиётда гигиеник ва даволовчи мақсадда, шунингдек косметик воситаларни ва косметик муолажаларни таъсирини кучайтириш мақсадида ҳам қўшимча муолажа сифатида фойдаланилади. Ҳарорат таъсирини фаоллиги бўйича компресслар – қайноқ, совуқ ва контраст турларига бўлинади.

Нормал тери учун жуда қайноқ билан совуқ компрессларни комбинацияси тавсия этилади (совуқ билан тутайди); аралаш турдаги терига – совуқ ёки қайноқ билан совуқ комбинацияси; қуруқ терига – совуқ; қариган юз терисига – иситувчи ёки совуқ компресслар;

Компресс ўтказиш техникаси. Салфетка, вафлили қаттиқ сочиқ – эритмага солинади, тезлик билан сикилиб тозалаб олинган юз терисига қўйлади. Салфеткани ўртаси даҳан соҳасига қўйлади, четлари пешонага бирлаштирилади, буида мижоз бурни ва оғзи очик қолини керак. Салфетка совутандан кейин уни қайта қайноқ эритмага солинади ва жараён такрорланади. Эритма ҳарорати индивидуал ва тери ҳоссаларига мос равишда ташланади. Компресс терига 25-30 сония туриши керак. Жараёнлар сопи 3-10 мартапи таникил қилади, бу тери ҳолатига ва муолажа ўтказиш мақсадига боғлиқ. Совуқ компресс бир неча сонияга, қайноқ компрессни якунловчи босқичи сифатида қўйлади. Қайноқ компрессларни терини йирингли касалликларида, экзема, розацеяда, дерматитда, гипертонияда, юрак-томир касалликларида, пиодермияда, ва организмни қайноқ шароит таъсирига сезирлигида қилиш тавсия этилмайди.

Косметик никоблар. Косметик амалиётда фойдаланиладиган косметик муолажа бўлиб, терига косметик парварини қилиш мажмуасига киради. Никоблар таъсири уқалашдан, бутли ваннадан, компрессдан ёки юз терисини тозалагандан кейин фаолроқ бўлади.

Никобларни қўйиш тартиби уларни таркиби қандай бўлишидан қатъий назар бир хил бўлади. Никоб юз терисига суртилганда мижоз гаплашиши мумкин эмас, чулки мимик ҳаракатсизлик тавсия қилинади ва мижоз ётган ҳолда бўлишлиги мақсадга мувофиқдир. Никоб суртилишдан олдин мижоз сочлари йиғилади (махсус шапкачага) ва бўйиш очиб қўйлади. Никоб қўйилишидан олдин мижоздан аллергия реакциялари бор-йўқлиги аниқланади, чулки никоб фаол косметик воситадир.

Никоб қўйиш қоидалари

1. Никоб аввалдан тайёрланган (тозаланган) терига қўйлади.
2. Никоб қўйишдан олдин гоҳида парланади ёки қайноқ компресс қўйлади.
3. Намланган юзга қақат, қўрсатмасида бунга риоя қилиш тавсия этилган бўлса, никоблар қўйлади.
4. Никоб мижозни кўзи ва бурнига тушиши мумкин эмас. Никоб қалқонсимон без устига, лабни тепасига, лабни ўзига ва ковок соҳасига суртилмайди, махсус ковок ва лаб учун никоблар бутдан мустасно.
5. Агар, ковок учун махсус никоб йўқ бўлса, ковок учун компресслардан фойдаланиш тавсия этилади. (махсус мойчечак дамламаси ёки чой билан ҳўлланган гампонлар).
6. Никобни жуда эҳтиётлик билан терини сурмасдан олиб ташлаш керак.
7. Никоб вақти аннотацияда кўрсатилади, қўйинча бу 10-40 дақиқа оралиғида бўлади.

Никоб юзга турли усулда қўйлади:

Махсус кисточка (көнг ва япалоқ) ёрдамида, шпатель ёки бармоқларда. Қандай қўйишдан қатъий назар идишдан никоб стерил шпатель ёрдамида олиниб, юз териси ва дскольтс қисмига массаж қизиклари бўйлаб тенг ва бир хил тарқатилиши керак. Никоб дойим кремдан кўнроқ ва қалинроқ қилиб суртилади. Суюқ никоблар марля ёки пахтага шимдирилиб қўйлади (ёки махсус никоб ёрдамида).

Парафинли никоблар ҳақида тери касалликларини даволашда жуда кенг тарқалган ва бажарилиши мураккаброқ бўлганлиги тўғайли, жуда кўп айтиш мумкин.

Парафин – қаттиқ, унлаб қўрилганда ёғлироқ масса, нефтни қайта ишлан йўли билан олинган маҳсулот, эриш ҳарорати 40-60 °C. Жуда ёмон иссиқ ўтказувчанлик

ҳосасига ва яхши иссиқ сақловчи ҳосасига эга. Юқорида кўрсатилган ҳоссалари уни даволовчи ва косметик амалиётда кенг ишлатилишига сабабчидир.

Муолажа ўтказиш техникаси.

Косметик амалиётда парафинли никоблар учун оқ тиббиёт парафини ёки турли махсус қўшилма ва хид берувчи моддалар сақлаган махсус парафиндан фойдаланилади.

Парафинни махсус иситишда ёки сув ھаммоми (мумэритич) да эритилади. Парафинга сув тегса қўйдириши мумкин, шунинг учун қўйиладиган жой қуруқ бўлиши керак. Қўйиш олдидан олиш учун парафинни 60-70 °С қиздирилгани ишлатилади. Терини яхшилаб тозалаб олинади, қуруқ юз териси аввал ёгли тампонда кейин қуруқ томонда артиб олинади. Агар юз ёгли бўлса лосьон билан тозаланади. Албатта парафин ҳарорати текширилади кейин қўйилади. Махсус кенг кисточка ёрдамида аввал даҳан соҳасига ёки декольте қисмига (қариган ва осилган юз терисига), массаж чизиқлари бўйлаб қўтарилиб борилади. Парафинни дастлабки қавати мижозга ёқимли ҳароратда бўлиши керак. Кейинги қаватлар ҳароратлари озгина қўтарилса ҳам бўлади. Парафин қаватларининг умумий қалинлиги тахминан 0,5-1,0 см ташкил қилиши керак. Парафин юзга ва бўйинга суртилиб қўйилгандан кейин уни махсус никоб ёки сочик ва целофан ёрдамида иситиш керак.

Бошқа усул ҳам мавжуд. Парафинни 1-2 қавати суртилгандан кейин уни марляли солфетка билан мустаҳкамланади, кейин қаваглаш давом эттирилади.

20-25 дақиқадан кейин иситувчи олинади ва яна 10 дақиқа парафин совутунча қолдирилади. Кейин босувчи ҳаракатлар билан парафинли никобга таъсир кўрсатилади, сўнг секин уни пастдан тенага қўтариб олиб ташланади. Юзга салфетка босилади.

Қўнинча парафинли никоб таъсир қилувчи жой – бу юз ва декольте қисмидир.

Парафинли никобдан кейин бошқа муолажалар режалаштирилмаган бўлса, юз териси тоник билан артилади ва қўлдузги крем суртилади.

Совуқ кунда мижозни 20-30 дақиқага унлаб қолиш керак, унга совуқни салбий оқибатлари тушунтирилади. Парафинли никобларни умумий сони 12-15 марта ташкил қилади, буни кунда ёки кунора ўтказиш мумкин. Буларни укалаш, никоб ва боёқ муолажадлар билан бирга қилиш мумкин. Зарур бўлганда 1-2 ойдан кейин такрорлаш мумкин.

Парлаш –Бўглаш. Парлаш – бу маҳаллий қўлланиладиган гидро терапевтик муолажадир. Парлаш жуда кенг тарқалган ва оммавий муолажа бўлиб, косметик салон шароитида, бўғли ванна ва сауналар билан бир қаторда таъсир кўрсатади.

Муолажани ўтказишда турли аппаратлардан фойдаланиш мумкин, булар вапоризатор ёки вапазон.

Терини механик тозалаш. Терини тозалаш ёгли ва аралаш турдаги юз терисини парваришда фойдаланилади. Юз терисидан утри, комедон, милиумлар (оқ утрилар) бўлганда бу муолажани қилиш тавсия қилинади.

Тозалаш муолажасини ўтказиш тартиби

1. Мижозни косметик креслога ётқизилади ва сочлари йиғиштирилади;
2. Тери тозаланади;
3. Тозалашни тоник билан артиб яқунлаш керак;
4. Тери 5-10 дақиқа давомида буглатилади;
5. Тери 3 % ли водород пероксиди эритмаси билан артилади;
6. Тозалаш муолажаси ўтказилади;
7. Терини спиртли эритма билан артилади;
8. 3-5 дақиқа давомида дарсонвалланади;
9. Никоб қўйилади;
10. Никоб олиб ташланади;
11. Тери тетиклаштирувчи восита билан тетиклаштирилади;
12. Тери турига биноан крем суртилади;

Тери тозалаш муолажасини ўтказиш техникаси

Қўлларни тозалаш ювиб дезинфекцияловчи эритма билан артилади. Ҳамма ишга керак бўладиган нарсаларни стерил стерил идишчага солиш керак. Тери бўғзатишдан сўнг, мижоз юз териси салфетка ёрдамида қуритилади ва водород пероксид эритмаси билан артилиб тозалашга киришилади. Тозалаш муолажаси вақтида икита техника усулидан фойдаланилади: **бармоқли ва инструментал**. Угриларни сиқиб чиқарадиган асбоб бу **Ун қошиқчаси**, ундан факат суяк бор жойларда фойдаланиш мумкин (масалан даҳан).

пешонада – пастдан тепага;

бурун устида – бурун асосидан уни устигача;

юзда – четидан ўртасигача (бурун тарафга қараб) қирувчи ҳаракатлар билан ун қошиқчаси ёрдамида қириб-сиқиб чиқилади. Қириш вақтида қошиқчани вақти-вақти билан дезинфекцияланади. Юқори самарага эриши учун бармоқли услуб билан қўбинирилади. Стерил докали салфеткача қўрсаткич бармоқларга ўралади утри ва камедонлар сиқилади. Сиқилиш вақтида юзни 3 % ли водород пероксиди билан артиб турилади.

Тозалашни бу босқичида спиртли эритмалардан фойдаланиш мумкин эмас, чунки бу ғовақларни ёпилишига олиб кетади ва ётиш пробкани олиб ташлашни қийинлаштиради.

Агар айрим элементлар қийин сиқилса, бунда махсус игна ва тигдан фойдаланиш мумкин. Сиқиб ташлангандан кейин бу тери қисми албатта дезинфекцияланади. Ётилимаган угриларга тегмаган маъқул. Бир муолажада ҳамма утри ва камедонларни сиқиб чиқариш шарт эмас. Ёуни бир неча мартада ҳам қилса бўлади.

Милтиқларни (оқ угрилари) олиб ташлаш кетма-кетлиги тозалашдагидек бир хил, факатгина парлаш ва компресс муолажалари қилинмайди. Тозалаш гўтагандан кейин юз терисини спирт сакловчи восита билан артиб ташланади. Кейин 3-5 дақиқа давомида қозикоринсимон электрод билан дарсонваллаш ўтказилади.

Яллиғланган элементларга конуссимон электрод ёрдамида бир неча сония ишлов берилади. Кейин махсус ниқоб қўйилади, у дезинфекцияловчи, қуритувчи, ғовақларни тортувчи хусусиятга эга бўлади, шунингдек шиппи, қизаришни қитқиланишни олдини олади. Ниқобни олиб ташлагандан кейин мижозга уй шароитида тери парварishi бўйича тавсиялар берилди: сув билан ювинмаслик, декоратив косметика воситаларидан фойдаланмаслик, юзни дезинфекцияловчи воситалар билан артишни яллиғланишга қарши воситалардан фойдаланишни ва бошқаларни.

Тозалашдан кейин яллиғланишлар вужудга келса дезинфекцияловчи ва қуритувчи муолажалар: дарсонваллаш, спиртли эритмалар билан артиш ва бошқалар.

Ўқалаш -бу комплекс усулларни дозаланган таъсири ишқалаш, босим, қимирлашларни тўқима ва организмларга механик ва рефлектор таъсири. Ўқалаш қўл ва махсус асбоблар ёрдамида сувли ёки ҳаволи шароитда ўтказилади. Ўқалашни умумий ва маҳаллийси мавжуд.

Амалиётда ўқалашни 9 та асосий усули бор:-силан, сиқитиш, эзиш, силжитиш (вибрация), суртиш, фюл ва пассив ҳаракат, қаршилик ҳаракатлари, уриш (қалтаклаш), қимирлатиш (силжитиш).

Косметик муассаса шароитида қондага биован гигиеник (косметик) ўқалаш ўтказилади. Косметик ўқалаш умумий (танани косметик ўқалаш) ва маҳаллий юз ва декольте қисми ўқаланиши).

Косметик ўрашлар ёки контурли (компрессия) биитлаш. Ҳарорат таъсири бўйича ўрашлар – қайноқ ва совуқ турларга бўлинади. Қўлаш қўлаш бўйича – тўлиқ ёки қисманларга бўлинади.

Муолажа вақти 40 дақиқадан -1,5 соатгача бўлади.

Ўраш муолажаси ўтказиш техникаси

1. иш жойи ва керак бўладиган материал, косметик восита ва асбобларни тайёрлаш;
2. Жойида пилиш ўтказиш;

3. Ишлов бериладиган жойни ўлчамларини олиш;
 4. Мижозни косметик кресло ёки кушеткага жойлаш (олдиндан термокўрна ёки полиэтилен клиёнка билан қопланган);
 5. Ишлов бериладиган жойга косметик воситани суртиш (қўйиш)
 6. Ишлов бериладиган жой плёнка билан ўралади ёки бингланади, кейин мижоз усти ёпилади;
 7. Вақт кўтаpidдан кейин мижозни ўрамалари счилади. Душга юборилади ёки нам сочик ёрдамида артилади;
 8. Уқалаш ўтказилади;
 9. Тетиклаштириш ўтказилади.
- Ўрашларда санитария гигиена қоидаларига риоя қилиш керак.

Талабалар ўзлаштиришни текшириш учун тест назорати саволлари

1. Асосий косметик муолажалар бу
 А) Татуаж, маникюр, педикюр, химиотерапия;
 Б) Жисмоний тарбия ва гимнастика;
 *С) Компресс, ниқоб, терини механик тозалаш, уқалаш, косметик ўрашлар, буглаш;
 Д) Соч қирқини, пилинг, ваксинг, депиляция, шугаринг;
2. Декоратив косметикадан терини тозалаш – бу
 А) Депигментация;
 Б) Купероз;
 *С) Демакияж;
 Д) Шугаринг;
3. Ҳарорат таъсири фаоллиги бўйича компресслар бўлади:
 А) Ишқ, муздек, бугли;
 *Б) Қайноқ, совуқ ва контраст;
 С) Шур, нордон ва таъмсиэ;
 Д) Қизил, яшил ва жигарранг;
4. Ниқобларни таснифлашиш:
 А) Тери тури ва таъсири бўйича;
 Б) Ишлаб чиқарилган шакли бўйича;
 С) Суртиш усули ва таъсир қилиш вақти бўйича;
 *Д) Ҳаммаси тўғри;
5. Ишлаб чиқарилган шакли бўйича ниқоблар бўлади:
 А) Стимуляцион, оқартирувчи, озиқлантирувчи ва намловчи;
 *Б) Настасимон, суюқ, телсимон, қуқунсимон ва каттик (мумсимон ва парафинли);
 С) Ювилувчи ва ювилмайдиган;
 Д) Қисқа ва узок таъсир қилувчи;
6. Парлаш (Буглаш) – бу
 *А) маҳаллий қўлланиладиган гидротерапевтик муолажадир;
 Б) комплекс усуллари дозаланган таъсири – ишқалаш, босим, қимирлатиш ва рефлексор таъсир қўрсатиш;
 С) контурли компрессион бинглаш;
 Д) қириб олиб ташлаш усулидир;

7. Терини механик тозалашда фойдаланиладиган усуллар:
 - A) Планетриктик ва физикавий;
 - B) Органолептик ва фотохимик;
 - *C) Бармоқли ва инструментал;
 - D) Органолептик ва микробиологик;
8. Укалани асосий усуллари:
 - A) Ҳарш, контурли бинтлаш ва сийпалаш;
 - *B) Силлаш, силлаш, эриш, силлаштириш (вибратор), сурини, фақт ва пасифик ҳаракат, қаршилик ҳаракатлари, уриш (калтлаш), қимирлатиш;
 - C) Ювини, қирини, чайини;
 - D) Компресс, нискоб, терини механик тозалаш, укалани, косметик ғаршлар, бинтлаш;
9. Укалани турлари:
 - *A) Гигиеник (косметик), даволловчи, жисмоний, ўз-ўзини укалани;
 - B) Планетриктик ва физикавий, контурли компрессион бинтлаш;
 - C) Нисқалани, босим, қимирлатиш ва рефлектор таъсир кўрсатиш;
 - D) Озиқлантирувчи, намловчи, химояловчи ва оқартирувчи;
10. Косметик ғаршлар ёки контурли (компрессион) бинтлаш ҳарорат таъсири бўйича қуйидаги турларга бўлинади:
 - A) Тўлиқ ёки қисман;
 - *B) Қайноқ ёки совуқ;
 - C) Оқартирувчи, озиқлантирувчи ёки намловчи;
 - D) Контурли ёки планетриктик;
11. Косметик ғаршлар ёки контурли (компрессион) бинтлаш қўллан қўллан бўйича турларга бўлинади:
 - *A) Тўлиқ ёки қисман;
 - B) Қайноқ ёки совуқ;
 - C) Оқартирувчи, озиқлантирувчи ёки намловчи;
 - D) Контурли ёки планетриктик;
12. Демакияж юзини қайси чизиқлари бўйича бажарилади ?
 - A) Ажин чизиқлари бўйича;
 - B) Чешона чизиқлари бўйича;
 - *C) Массаж чизиқлари бўйича;
 - D) Кафт чизиқлари бўйича;
13. Демакияж бўйича
 - *A) декоратив косметикадан юзини тозалани;
 - B) тунги кремдан кейин юзини тозалани;
 - C) скрабдан кейин юзини тозалани;
 - D) лосьондан кейин юзини тозалани;
14. Тозалани жараёнини тоник, лосон ёки ўтлар дамламаси ёрдамида билан якунлаш керак.
 - A) Компрессионлаштириш;
 - B) Намлаштириш;
 - *C) Тониклаштириш (тектилаштириш);

- Д) Парлаштириш (буглаштириш);
15. Ҳарорат таъсири фаоллиги бўйича компресслар бўлади:
- А) И.шқ, иссиқ ва аралаш;
 - *Б) Қайноқ, совуқ ва контраст;
 - С) Муздек, бугли ва комбинирланган;
 - Д) Шур, нордон ва ширин;
16. Ниқоблар таъсири бўйича таснифланади:
- А) мумсимон, парафинли ва лойли;
 - Б) настасимон, суяқ, гелсимон ва қаттиқ;
 - *С) стимуляциончи, оқартирувчи, намоллашга қарши, озиқлантирувчи, юмшатувчи, ўраб олтувчи ва намловчи;
 - Д) ювилувчи, ювилмайдиган, қисқа ва узок таъсир қилувчи;
17. Нормал тери учун қандай компресслар тавсия этилади ?
- А) совуқ ёки қайноқ билан совуқ комбинацияси;
 - Б) совуқ компресслар;
 - С) иситувчи ёки совуқ компресслар;
 - *Д) жуда қайноқ билан совуқ компрессларни комбинацияси;
18. Аралаш турдаги терига қандай компресслар тавсия этилади ?
- *А) совуқ ёки қайноқ билан совуқ комбинацияси;
 - Б) совуқ компресслар;
 - С) иситувчи ёки совуқ компресслар;
 - Д) жуда қайноқ билан совуқ компрессларни комбинацияси;
19. Қуруқ юз терисига қандай компресслар тавсия этилади ?
- А) Совуқ ёки қайноқ билан совуқ комбинацияси;
 - *Б) Совуқ компресслар;
 - С) Иситувчи ёки совуқ компресслар;
 - Д) Жуда Қайноқ билан совуқ компрессларни комбинацияси;
20. Қариган юз терисига қандай компресслар тавсия этилади ?
- А) Совуқ ёки Қайноқ билан совуқ комбинацияси;
 - Б) Совуқ компресслар;
 - *С) Иситувчи ёки совуқ компресслар;
 - Д) Жуда қайноқ билан совуқ компрессларни комбинацияси;
21. Буглаш муолажасининг косметик самараси:
- А) Рефлектор, қон – томир системасини стимуллайдиган;
 - Б) Тургорни оширади;
 - С) Юмшатувчи, эритувчи ва ингибирувчи таъсир кўрсатади;
 - *Д) Ҳаммаси тўғри;
22. Миллиумлар бу _____
- *А) Оқ угриллар;
 - Б) Камедонлар;
 - С) Сепкиллар;
 - Д) Ажнлар;
23. Совуқ компресслар қандай юз терисига тавсия этилади ?

- *А) Қуруқ көз терисига;
- Б) Қариган көз терисига;
- С) Аралаш турдаги терига;
- Д) Нормал көз тери учун;

24. Иситувчи ёки совуқ компресслар қандай көз терисига тавсия этилади ?

- А) Қуруқ көз терисига;
- *Б) Қариган көз терисига;
- С) Аралаш турдаги терига;
- Д) Нормал көз тери учун;

МАНГУЛОТ № 4

МАВЗУ: “ТАНАДАГИ НОХУШ СОЧ ТОЛАЛАРИНИ ЙУҚОТИШ БЎЙИЧА ЎТКАЗИЛАДИГАН КОСМЕТИК МУОЛАЖАЛАР, МЕХАНИК ВА КИМЁВИЙ ДЕПИЛЯЦИЯ

Мавзунинг ёшидан мақсад: Танадаги нохуш соч толаларини йуқотиш бўйича ўтказиладиган косметик муолажалар, Механик ва кимёвий депиляция ҳақида назарий билимларга эга бўлиб, косметик муассаса шароитида бу муолажаларни бажариш бўйича амалий кўникмаларни эгаллаш. Депиляция муолажаси ҳақида назарий билимларни эгаллаш, шунингдек муолажа ўтказишда қўлланиладиган косметик воситалар ҳақида маълумотларга эга бўлиш. Косметик муассаса шароитида депиляция муолажасини бажариш бўйича амалий кўникмаларни шакллантириш.

Мавзунинг аҳамияти: Танадаги нохуш соч толаларини йуқотиш бўйича ўтказиладиган косметик муолажалар. Депиляция ва уни турлари ҳақида маълумотлар бериш. Депиляция муолажасини ўтказишда қўлланиладиган воситаларни танлаш ва қўллаш. Косметик муассаса шароитида депиляция муолажаларини бажариш бўйича кўникмаларни ўрганиш ва уларни косметологияда тўғат ўришни билиш.

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Нохуш сочларни олиб ташлаш усулларидан эпиляция ва депиляция ҳақида умумий тushунча.
2. Ортикча соч ўсиш шакллари.
3. Соч ўсиши босқичлари.
4. Механик депиляция.
5. Кимёвий депиляция.
6. Адгезив депиляция.

Мавзунинг ўзлаштиришни текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Лойиха” услубидан фойдаланилади.

Амалий иш.

1 топшириқ

Ваксинг муолажасини бажаринг.

- бикини соҳасида;
- оёқларда;

2 топшириқ

Иплар ёрдамида юз терисиде депиляция муолажасини ўтказинг.

3 топшириқ

Кимёвий депиляция ўтказишда ишлатиладиган косметик воситаларни кўрсатинг.

4 топшириқ

Адабиётлардан эпиляция ҳақида маълумотларни толиб олган кўникмаларни ўртоқлашинг.

Услубий таъминот ва машғулотини жихозлашни:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, таркатма материаллар, тупа, салфетка, шиша шпатель, тахта шпатель, ойна, нохуш соч толаларини йуқотиш бўйича ўтказиладиган муолажаларда керак бўладиган косметик воситалар тўплами. Вуд лампаси.

Услубий кўрсатма

Аёлларда кўп ва ортикча сочлар муаммоси кўп ноқулайликлар келтиради ва уларни олиб ташлашда ишлатиладиган замонавий ва оммабоп воситалари ва усулларини қўнайинишига олиб келиди. Замонавий косметологиянинг асосий мақсади янги воситалар ва сочлардан

кутилиш янги дастурларини топишдир. Бу боскичда жуда актуал масала, арзон нарх ҳам оғрик ва кўринмайдиган самарага эга бўлган усулларни излаб топиш.

Ҳозирги кунда сочни олиб ташлаш учун восита ва муолажалар старли асортиментда мавжуд. Лекин бунга қарамасдан, уларни ҳаммасини битта негатив ҳолат бирлаштиради – уларда сифат ишонarli тез гарантия йўқ.

Кўпчилик эпиляция ва депиляция орасидаги фарқни тушунмайди. Аслида бажарилиши ва самараси бўйича булар турли муолажалардир.

Депиляция – бу соч толасини тери юзасидан олиб ташлаш, бунда уларни ўсиши чуқур жараёнига тегмасдан олиб борилади.

Депиляция воситалари – кириш станоклари “ўзиб олувчи” воситалар ва аналогик электрик ускуналар, шунингдек мум ва депилатор кремлар.

Депиляция усуллари: механик, адгезив ва кимёвийларга бўлинади

Механик депиляция дегаида – кириб ташлаш, пинцет ёрдамида сочни ўзиш, виброрепилатор ва иплар, ҳамда пемза ёрдамида олиб ташлаш тушинилади.

Адгезив депиляция – ваксинг ва шугаринг усулларини ўз ичига олган.

Кимёвий депиляция дегаида – сочларни турли крем депилатор ёрдамида (таркибида энзимли, кератолитик ва бошқа фаол моддалар сақлаган) олиб ташлаш тушинилади.

Эпиляция – похуш сочларни илдит қисми билан олиб ташлаш тушинилади. Бунда сочни репродуктив системаси бузилиши рўй беради ва соч бутунлай ўсмай қўяди.

Эпиляция усулининг ҳам бир неча кўриниши мавжуд: фотоэпиляция, лазерли эпиляция, ультратовушли ва электроэпиляция.

Эпиляция муолажасини ўтказиш учун махсус асбоб талаб этилганлиги учун бунини “Аппаратли косметология” бўлимида кўриб чиқилади.

Сочни кўп ўсиши ҳам жиддий соматик патологиядир. Бунда врач эндокринологу та мурожаат қилиш керак. Бу ерда сўз **гирсутизм** ва **гипертрихоз** ҳақида бораёпти.

Гирсутизм – бу аёлларда кўп соч ўсиши, бу эркеклардаги нормал соч ўсишига ўхшаш бўлади. Бу касаллик – 30% кавказлик аёлларда учрайди. Бунда лабини тапеси, даҳан, кўкрак соҳасида ва соннинг ички томонида соч кўп ўсиши қўзатилади. Бунинг асосий сабаби эндокрин дисбаланс, эркек ва аёл гармонлари бузилиши.

Гирсутизм билан оғриган аёлларда тестостерон миқдори ошиб кетади. Шу билан бирга гирсутизм турли касалликларда учрайди. Масалан, Стейн-Левенталь синдроми (бачадон поликистози), Марказий нерв системаси касалликлари ва гормон препаратларидан кўп фойдаланиш ҳам бунга олиб келади.

Гипертрихоз – бу соч кўнлигининг бошқа шакли бўлиб, бунда соч мутлоқо ўсмайдиган жойларда соч ўсиши қўзатилади. Тўғма ва ортирилган гипертрихоз шакллари бор.

Бирламчи (тўғма) гипертрихоз – бу жуда кам учрайдиган патологиядир. Бунда кафт ва товондан ташқари бутун тана соч билан қопланган бўлади. Гоғида касаллиқни мозаика кўриниши ҳам учрайди.

Иккиламчи (ортирилган) гипертрихоз сабаблари: вирусли энцефалит, қалқонсимон без гипотуңкияси, дистрофик синдром, фаол моддалар билан системали касалликларни узок даволаш оқибатида ва бошқалар. Ортирилган ҳесланган гипертрихоз – тақорланувчи жароҳатлар ва узок шамоллашнинг оқибатида ҳам бўлиши мумкин.

МЕХАНИК ДЕПИЛЯЦИЯ

Пинцетли усул (териб олиш, ўзиб олиш) соч толасини пинцет ёрдамида механик олиб ташлаш. Кўпинча бу усул қош ва пинсона чизиқларини механик коррекциялаш учун ишлатилади.

Усулни афзалликлари: арзон ва бажарилиши оддий.

Усулни камчиликлари: оғриқли ва жуда секин бажариладиган муолажа, тоҳида шишлар пайдо бўлади.

Қилиш — жуда кенг тарқалган депиляция усули бўлиб — тез, енгил, самарали ва арзон соч олиш усули.

Ишлатиладиган ускуналар — қириб олиш станоклари, лезвия (нискалар), электропискалар, кремлар, Аёллар станоклари эркакларникидан ранги ва шакли бўйича фарқ қилади.

Усулни камчиликлари: жароҳат олиш мумкин, кам самарага эга, сочларни қалинлашишига ва тез ўсишига олиб келади.

Усулни афзалликлари: жуда тез бажарилади, ўрганиб қолиш мумкин, бажаришда оддий ва комфорт, салонларга бориш шарт эмас, арзон воситалар ва ускуналардан фойдаланилади.

Ишлар ёрдамида депиляция қилиш — бу депиляциянинг экзотик усули, унча бизни давлатимизда ривожланмаган, АКШ, жағубий шарқий Осиё ва Ўртаердегизи давлатлари салонларида қўлланилади. Пахта толасидан тайёрланган ишлар ёрдамида айлана ҳаракатлар билан махсус ролик ёрдамида қамраб олиб тортишдан иборат. Муолажа вақтида иккиёглама самарага эришилади — ноҳуш соч толалари олиб ташланади ва массаж қилинади, буни натижасида лимфа ва қон оқими яхшиланади. Муолажа самараси 3-4 ҳафта.

Сочларни виброрепилятор ёрдамида олиб ташлаш — бу усул уй шароитида бажарилади. Бу турдаги депиляторларни таъсири асосини турли ускуналар (айланувчи металл спиралли, айландириган ролик ёки барабан, улар сочни анвал ушлаб олади ва кейин тортади) электр токи ёрдамида ҳаракатга келтиради.

Усулни афзалликлари — оддий муолажа, нисбатан арзон (маблаг фақат депилятор сотиб олишга сарфланади).

Усулни камчиликлари: оғриқлилиги. Олиб ташланган сочлар ўрнига ўсувчи сочлар нисбатан юпка ва кучсиз бўлади.

Сочларни пемза ёрдамида олиб ташлаш — жуда кенг тарқалган усул.

Муолажа бажариш услуби. Ишчи эритмани (3% водород пероксиди эритмаси ва совун) махсус кисточка ёрдамида терига суртилади, буида қуюқ қўпик ҳосил бўлади ва уни 10 дақиқага қолдирилади. Пемзани силлик бўлаги ёрдамида, айлана ҳаракатлар билан сочни юза 2-3 даққа давомиди қирилади. Сеанс тугагандан кейин илиқ сув билан ювиб ташланади. Ёунинг натижасида сочлар майинлашади, рангсизланади ва бир неча муолажадан кейин уларни ўсиши анча камаяди. Муолажани 1 ҳафтада бир марта 4-6 ҳафта мобайнида бажариш тавсия қилинади.

КИМЁВИЙ ДЕПИЛЯЦИЯ

Бу усулни таъсир қилиши — соч толасига кимёвий моддаларни (крем депилятор таркибига кирган) таъсири билан белгиланган. Депиляториялар турли шаклда чиқарилади: гельсимион, кремсимион, аэрозолли ва бошқалар.

Кимёвий депиляция турлари: кератолитик ва энзимли

Кератолитик депиляция. — бу усулни косметик самараси кимёвий компонентларни кератолитик таъсирга асосланган (натрий, барий — сульфидлари, рух оксиди, кальций гидроксиди, тиогликол кислотаси ва уни ҳосилалари), бу моддалар сочни кератинини парчалайди ва бунинг оқибатида соч енгил ва оғриқсиз тўкилади.

Усулни камчиликлари: тери қатламига агрессив таъсир кўрсатади (муҳити 11-12 pHкорий), иссиқликка таъсир ва тери pHнига сезгирлиги, ёмон хидга эга. Эҳтиётлик билан қўллаш тавсия қилинади, кимёвий қуйиш рўй бериши мумкин. Аллергик

реакцияларни олдини олиш мақсадида сезгирлик тести ўтказилади: тирсак соҳасига бир кун олдин восита суртилади

Муолажа бажариш услуби: восита терига суртилади ва бир канча вақт ўтгандан кейин иппатель ёрдамида кириб ташланади. Кейин ишлов берилган жой ювиб ташланади.

Усулни афзалликлари: оғриқсиз, тез ва комфорт, юз ва бикини қисмида фойдаланилади.

Усулни камчиликлари: аллергик реакция лар қузатилади, терига китикловчи таъсир кўрсатади.. крем қаттиқ ва тўқ сочларга таъсир қилмайди ёки кам таъсир қилади.

Муолажа вақти – 3 дақиқадан – 30 дақиқача.

Энзимли (ферментли) депиляция. Энзим сакловчи (папаин, трипсин, химотрипсин) воситаларни соч фолликуласига таъсир эттиришга асосланган. Фолликулаги бузилишига олиб келади ва тўтилувчи янги ҳужайрани бўлинишини тўхтатади. Жараён босқичма-босқич бажарилади.. шунинг учун курслар билан ўтказилади.

Муолажа бажариш услуби: ишлов бериладиган жойга энзимсакловчи восита суртилади. Фаол моддаларни сингилшини яхшилаш учун термосиликон бандаж ёрдамида тана соҳаси иситилади, шунингдек муолажани ультратовушли ёки инфракизил нурларини билан комбинациялаш мумкин.

Энзимли усулни якуниловчи босқичи қилиб мумли депиляция ўтказилади. Муолажа вақти 40-60 дақиқа. Терига ишлов берилгандан кейин тинчлантирувчи крем билан артиш мумкин. Сочни тўлиқ ўсмаслигини таъминлаш учун 5-7 та муолажа етарлидир.

Қилиш мумкин эмас: аллергик реакцияларга мойил териларда.

Усулни афзалликлари: оғриқсиз, юқори самарадор.

Усулни камчиликлари: қиммат, кимёвий моддалардан фойдаланилади, муолажадан кейин бир неча кун мобайнида тўғри тушадиган тушадиган қуёш нуридан сақланиш керак. Бу усулни ваксинг билан комбинирлаш керак.

Эксфолиация усули – бу ноҳуш сочлардан массаж ёрдамида қўтилиш усули. Эксфолиацияда табиий бўлган абразивлардан (пемзадан) фойдаланилади, булар соч структурасини механик парчалайди, узок вақт фойдаланганда сочни майинлаштиради ва рангсизлантиради. Дастлаб тери юшка қават антибактериал крем билан қопланади, кейин майин айлана ҳаракатлар билан тери юзасини абразив модда еспилган мато билан тозаланади, у мато ўлик ҳужайра ва қатқалюк ҳосил қилган майдонни пилифоккалайди. Соч ўстирмайдиған компонентлар сақлайдиган озиқлантирувчи крем билан муолажа якунланади.

Яна бир ноҳуш сочларни қўп ўсишига қарши усуллардан бири бу **рангсизлантириш** усулидир. бу усулни кимёвий усуллардан бири сифатида айтиш мумкин. Бу усул қўп бўлмаган, тўқ сочлар бўлганда ишлатилади. Рангсизлантириш учун водород пероксиди эритмаси ишлатилади, уни концентрацияси ишлатиладиган жойга биноан турлича бўлади. (юз терисидаги сочлар -3% ли, қўл ва оёқ сочлари учун 6-8 %ли), келтирилган эритма билан кунда соч билан қопланган юза артилади, токи у сочлар рангсизлангунча.

АДГЕЗИВ ДЕПИЛЯЦИЯ

Адгезив депиляция аввал айтилгандек **ваксинг ва шугаринг усулларини** ўз ичига олган.

Қандли (шакарли) депиляция (шугаринг)- (инглизчадан sugar – шакар), ёки персидча ваксинг- бу жуذا қадимий ноҳуш сочларни олиш усули бўлиб, бунда шакарнинг концентрланган эритмасига лимон ёки бошқа моддалар қўшиб тайёрланган эритмани терига суртилади, бир хал таркатилади, сўнг тартиб билан олиб ташланади.

Усулни афзалликлари: у жуذا арзон ва уй шароитида қилиш мумкин.

Усулни камчиликлари: оғриқли, шунинг учун оёқ ва қўл терисига қўллашнинг чеклайди. Муолажа самараси 1 ойга яқин.

Ультратовушли эпилляция – бу астама тривиал, чунки бу ўз маъносини ифодаламайди, бунинг асосида мум билан депиляция қилиш тушунилади. Ультратовушли эпилляция икита босқичдан ташкил топпан. Биринчиси – сочни мум ёрдамида олиш ва иккинчиси – жойга махсус соч ўсишини секинлаштирувчи восита билан ишлов бериш (қоида бўйича гелъсимон ёки ампулати), бу ультратовушли аппарат ёрдамида бажарилади.

Муоажани бажарини усули: Аввал мум билан депиляция ўтказилади, ундан кейин тери юзасига махсус таркиблар билан ишлов берилади, уларни молекула ва ионлари ультратовушли таъсир ёрдамида терини чуқур қаватларига етказилади. Соч фолликуласига түшиб улар соч ҳужайрасини бўлиниш жараёнини секинлаштиради, бирихилари эса соч фолликулини қисман парчалайди.

Муоажани косметик самараси. 5-6 сеанс старли бўлади. Соchlарни ўсиши бутунлай 1-2 ойдан кейин тўхтайди.

Муоажани қилиш мумкин эмас: тери нуқсонлари (сўнал, папиллома, ҳол) бўлса, томирлар варикоз кенгайганда, қандли диабетда, биқини соҳасида эпилляция спирали мавжуд бўлган мижозларга қилинмайди.

Усулни афзалликлари: юқори самарадор.

Усулни камчиликлари: ваксинг муоажаси ўтказиш унчалик қулай эмас. Ундан ташқари, Ультратовушли эпилляция учун воситалар соч фолликулаларидан ташқари атрофдаги тери ҳужайраларини ҳам парчалайди.

Ваксинг (инглизчадан wax – мум – воск) – мум ва смолалар билан депиляция. Мум ва смолаларни тоза ва турли қўшимчалар билан аралаштириб фойдаланилади, бу эса тери турига, соч структураси ва депиляция қилинадиган жойга боғлиқ. Бу қўшимчалардан моддаларни хоссалари (қовушқоқлиги, эриш харорати ва бошқалар) ва депиляция усули (совук ва қайноқ) боғлиқдир. Ҳамма фирмалар депиляция учун шахсий мумларни композициясини тақдим қилади. Депиляция учун ишлатиладиган мумларни рўйхати жуда кенг. Масалан деликат ваксинг учун кам сочли ва унча қатта бўлмаган тери майдонида (лабни тепасида), шунингдек қошни шаклини назорат қилишда зайтун мойи ва мойчечак экстракти қўшимчалари солинган сосалли мум ишлатилади. Худди шу мақсадда атиргул муми ҳам ишлатилади. Бундай аралашмалар муоажанинг шикастловчи таъсирини юмшатади ва у ўтказилгандан кейин терини реабилитация даврини қисқартиради. Кенг майдонлар учун асалари мумидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Айрим инлаб чиқарувчилар депиляция учун тулғамлар чиқаришади, уларнинг ичида дастлабки тозалаш воситалари, терини муоажасидан кейин ишлатиладиган юмшатовчи воситалар, мумни иситиш ускуналари, махсус роликли аппликаторлар, сочни олиш учун пахта толати гигиеник бўлакчалар, тинчлаштирувчи ёғлар ва лосьонлар, шунингдек терига муоажалаш сўнг ишлов беришга мўлжалланган бошқа аксессуарлар. Депиляция учун ишлатиладиган қогоз бўлакчалари турли ўлчам ва шаклда бўлади, бу фойдаланиладиган жойга боғлиқ. **Ваксинг икита усулни назарда тутати, буларни бажариш усули ўхшаш – қайноқ (қаттиқ) мумдан ва совуқ (юмшоқ) мумдан фойдаланиш.**

Биринчи усулдан – салонларда кенг фойдаланилади, қаттиқ мумни иситиш ва хароратни кузатиш (қуйиб қолишни олдини олиш мақсадида) соҳа ходими томонидан ўтказилиши керак. Иккинчи усулни салон ва уй шароитида ҳам ўтказилса бўлади. Мумни иситиш вақти 20-40 дақиқа оралиғида бўлади. Апликация вақтида юқори харорат терини иситади, пораларни кенгайтириб кўпроқ сочни оғриксиз олиб ташлашга имкон беради. Мум суюқ ҳолгача келтирилиб сиситилгандан кейин уни юпқа қават қилиб терига сўртилади, у қотида на пленкага ўхшаб қолади. Бу пленкани махсус пахтали бўлакчалар ёрдамида олиб ташланади. Қайноқ мум қуюқ ва қаттиқ сочли тери қисмида ишлатилади. Хусусан, у юздаги қаттиқ терминал сочларни олишда самарали. Замонавий қайноқ ваксинг учун қўлланиладиган мумлар тана хароратига яқин 38-42 °C иссиқликда сўртилади. Қуйиб қолмаслик учун мумни сўртилган олдин уни харорати қафтинг ички томонига 1 томчи мум томирилиб текширилади.

Совук мум хона ҳароратида куюқ асал консистенциясига эга. У қўллашга тайёр ҳолда каттик пахтали бўлақчаларга суртилган бўлади. Совуқ мумни майин, юпка сочли тери кисмида фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ишлатиб бўлинган мум такрор фойдаланишга ярамайди, яъни грибок, кана ва бошқаларни юқтирувчи бўлиб хизмат қилади. Таркибига кўра мум сув ва ёғда эрийдиган бўлиши мумкин. Сувда эрийдигани кенг фойдаланилади, чунки уни колдикларини муолажадан сўнг сув билан снгил олиб ташлаш мумкин.

Терига мумни махсус роликли апликатор ёрдамида қўйиш мумкин. қўшимча қилиб касета ёки шпатель қўшиб берилади. Узун шпателлар (25 см атрофида) тана депиляцияси учун, калта – юз депиляцияси учун ишлатилади.

Мумни каватли кагчалик юпка бўлса, шунчалик муолажа огриксиз ва ағча самарадор бўлади.

Усулни афзалликлари: бажарилиш оддий, керакли материаллар учун нархи ўртача.

Усулни камчиликлари: амалий қўниқмага эга бўлиш керак, огрикли муолажа, қайноқ мумдан фойдаланилганда қуйиб қолиш мумкинлиги, такрорий муолажани ўтказиш зарурлиги, катгий санитар ва гигиеник шароит яратин керак.

Қўллаш мумкин эмас: томирларни варикоз кенгайишида, тромбозлсбит, томирларни синувчанлиги, кулсрозга мойил тери, қандли диабетни огир боскичлари, тери нуқсонлари (хол, сўгал, папилома ва бошқалар).

Муолажа бажариш усулби:

- муолажадан бир кун олдин шилин муолажаси ўтказилади;
- муолажадан олдин терига дезинфекцияловчи восита билан ишлов берилади;
- шпатель ёрдамида юпка плёнка қилиб мум суртилади;
- мумли плёнка устига пахтали салфетка ёки махсус лента қўйилади ва у терига яхшилаб босилади;
- соч ўсишига қарама қарши томонга қараб тез ва кескин ҳаракат билан мумли салфетка (лента) қилиб олинади.
- Депиляция воситаси колдиклари махсус таркиблар ёрдамида олиб ташланади.

Агар депиляция ёғда эрувчан мумлар ёки смолалар билан ўтказилган бўлса, Уни колдиклари ёғлар ёрдамида тозалаб олинади.

- терига депиляциядан кейин тўғри ксладанган восита билан ишлов берилади.

Бунинг учун соч ўсишини ингибирловчи, шупингдек типчлаштирувчи, намловчи, юмшатувчи, янгиловчи, қитиқловчи таъсирни камайтирувчи, антисептик, ўраб олувчи воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Талабалар ўзлаштирилиш текшириш учун тест назорати саволлари

1. Нохуш соч толасини тери юзасидан, уни чуқур ўсин жарайнига тегмасдан олиб ташлаш _____

- А) Гирсутизм дейилади;
- Б) Эпиляция дейилади;
- *С) Депиляция дейилади;
- Д) Гипертрихоз дейилади;

2. Депиляция воситалари келтирилган каторни тўғри қўрсатинг.

- А) Мум, мум эриткич, дарсонвал, электрофорез;
- *Б) Қириш станоклари, “узиб олувчи” воситалар ва аналогик электр ускуналар, мум ва депилатор кремлар;
- С) Тозаловчи, химояловчи ва декоратив воситалар;
- Д) Хаммаси тўғри;

3. Депиляция усуллари келтирилган каторни тўғри қўрсатинг.

- *А) Механик, адгезив ва кимёвий;
- Б) Биохимёвий, аналитик, микробиологик;
- С) Физикавий, микробиологик, техник;
- Д) Бирламчи, иккиламчи, ортирилган;

4. Адгезив депиляция ўз ичига ~~.....~~ усулларини олади.

- А) Эпиляция ва гирсутизм;
- Б) Гипертрихоз ва кимёвий;
- *С) Ваксинг ва шугаринг;
- Д) Гирсутизм ва гипертрихоз;

5. Похуш сочларни илдиз қисми билан олиб ташлаш.

- А) Гирсутизм дейилади;
- *Б) Эпиляция дейилади;
- С) Депиляция дейилади;
- Д) Гипертрихоз дейилади;

6. Эпиляция усулини кўринишлари келтирилган қаторни тўғри танланг.

- *А) Фотопиляция, лазерли, ультратовушли ва электропиляция;
- Б) Гирсутизм, гипертрихоз, бирламчи эпиляция;
- С) Тозаловчи, химояловчи ва декоратив эпиляция воситалари;
- Д) Адгезив, ваксинг ва микропиляция;

7. Гирсутизм – бу ~~.....~~

- *А) аёлларда кўп соч ўсиши, бу эркаклардаги нормал соч ўсишига ўхшаши бўлади;
- Б) соч қўлингининг бошқа шакли бўлиб, бунда соч мутлақо ўсмайдиган жойларда ўсиши кузатилади;
- С) маҳаллий қўлланиладиган гидротерапевтик муолажадир;
- Д) декоратив косметикадан терини тозалаш муолажасидир;

8. Гипертрихоз – бу ~~.....~~

- А) аёлларда кўп соч ўсиши, бу эркаклардаги нормал соч ўсишига ўхшаши бўлади;
- *Б) соч қўлингининг бошқа шакли бўлиб, бунда соч мутлақо ўсмайдиган жойларда ўсиши кузатилади;
- С) маҳаллий қўлланиладиган гидротерапевтик муолажадир;
- Д) декоратив косметикадан терини тозалаш муолажасидир;

9. Гипертрихоз шакллари:

- *А) тугма ва ортирилган;
- Б) бирламчи ва патсимон;
- С) иккиламчи ва анаген;
- Д) эпиляция ва депиляция;

10. Соч ўсиши боскичлари:

- А) бирламчи, иккиламчи ва учламчи;
- *Б) анаген, катаген, телоген;
- С) тугма, ортирилган ва иккиламчи;
- Д) патсимон, иккиламчи ва калта;

11. Механик депиляция усулини кўринишлари:

- *А) пинцет, қириш ускуналари, иплар ёрдамида, пемза ва вибродепиляторлар ёрдамида сочларни олиб ташлаш усуллари;

- Б) кимёвий, кератолитик ва энзимли усуллар;
- С) эксфолиация, рангсизлантириш, ферментли, кератолитик депиляция;
- Д) ваксинг, шугаринг, эксфолиация, рангсизлантириш, вибродепиляторлардан фойдаланиб олиб ташлаш усуллари;

12. Кимёвий депиляция турлари:

- А) Пинцет, кириш усқуналари, иплар ёрдамида, пемза ва вибродепиляторлар
- *Б) Кератолитик ва энзимли; эксфолиация ва рангсизлантириш;
- С) Ваксинг, шугаринг, эксфолиация, рангсизлантириш;
- Д) Вибродепиляторлардан фойдаланиб олиб ташлаш усуллари;

13. Адгезив депиляция усуллари:

- А) Пинцет, кириш усқуналари, иплар ва пемзадан фойдаланиб;
- Б) Кератолитик ва энзимли;
- С) Эксфолиация ва рангсизлантириш;
- *Д) Ваксинг ва шугаринг;

14. Ваксинг бу—

- А) Шакарни концентрланган эритмаси билан сочларни олиб ташлаш;
- *Б) Мум ва смолалар билан депиляция қилиш;
- С) Ультратовушли эпиляция;
- Д) Пинцет, кириш усқуналари, иплар ёрдамида ва пемза билан депиляция қилиш;

15. Шугаринг бу—

- *А) Шакарни (Қанди) концентрланган эритмаси билан сочни олиб ташлаш
- Б) Мум ва смолалар билан депиляция;
- С) Ультратовушли эпиляция;
- Д) Пинцет, кириш усқуналари, иплар ёрдамида ва пемза билан депиляция;

16. Ваксинг усулида ~~мумдан~~ мумдан фойдаланилади

- А) илиқ ва иссиқ
- Б) нам ва совуқ
- С) эритилган ва суқлтирилган;
- *Д) қайноқ (қаттиқ) ва совуқ (юмшоқ);

17. Депиляция бу —

- *А) ноҳуш булган соч голасини тери нзасидан уни усишини чуқур жараёнига тегмасдан олиб ташлаш усули;
- Б) бунда ноҳуш сочлар мутлақо соч усмайдиган жойларда усиши ва уларни олиб ташлаш усули;
- С) ноҳуш сочларни илдиз қисми билан олиб ташлаш усули;
- Д) қириб ташлаш, пинцет ёрдамида сочни узиш, вибродепиляторлар ёрдамида олиш усули;

18. Эпиляция бу —

- А) ноҳуш булган соч толасини тери нзасидан уни усишини чуқур жараёнига тегмасдан олиб ташлаш усули;
- Б) бунда ноҳуш сочлар мутлақо соч усмайдиган жойларда усиши ва уларни олиб ташлаш усули;
- *С) ноҳуш сочларни илдиз қисми билан олиб ташлаш усули;
- Д) қириб ташлаш, пинцет ёрдамида сочни узиш, вибродепиляторлар ёрдамида олиш усули;

19. Бирламчи натижмий сочларни латинча атамаси:

- *A) Lanugo;
- B) Velus;
- C) Longitudine;
- D) Anagenus;

20. Иккинчиламчи сочларни латинча атамаси

- A) Lanugo;
- *B) Velus;
- C) Longitudine;
- D) Anagenus

21. Сочни ҳолатини аниқлашда объектив микроскопик усул қайси қаторда туғри кўрсатилаган ?

- A) Кардиограмма;
- B) Рентгенограмма;
- *C) Трихограмма;
- D) УЗИ;

22. Сочларни ранги қайси қаторда келтирилган ферментларга боғлиқ ?

- *A) Эумеланин ва феомеланин;
- B) Липаза ва пепсин;
- C) Трипсин ва хемотрипсин;
- D) Липаза ва хемотрипсин;

МАЗВУ: “ЮЗ ТЕРИСНИ ОКАРТИРИШ УСУЛЛАРИ”

Мавзунинг ёнишдан мақсад: Юз терисини окартириш бўйича ўтказиладиган косметик муолажалар. Пилинг(механик; кимёвий; биологик (энзимли); аппаратли (лазерли) пилинглар ҳақида назарий билимларга эга бўлиб, косметик муассаса шароитида бу муолажаларни бажариш бўйича амалий кўникмаларни эгаллаш. Пилинг муолажасини ўтказишда қўлланиладиган косметик воситалар ҳақида маълумотларга эга бўлиш. Косметик муассаса шароитида пилинг муолажасини бажариш бўйича амалий кўникмаларни шакллантириш.

Мавзунинг аҳамияти: Пилинг муолажасини ўтказиш бўйича назарий билимларни эгаллаш. Пилинг ва уни турлари ҳақида маълумотлар бериш. Пилинг муолажасини ўтказишда қўлланиладиган воситаларни таниш ва қўллаш. Косметик муассаса шароитида пилинг муолажаларини бажариш бўйича кўникмаларни ўрганиш ва уларни косметологияда тутган ўринини билиш.

Вазиятчи масалалар:

1. Депиляция (терини окартириш) – бу тезлаштирилган десквамация (эпидермисни мурут қанагини кўчиб чиқиши) ва депигментланувчи самарасини деб фикр билдирди талаба. Бунга сизнинг танқидий қарашингиз.
2. Депиляция (инглизча суз to peel –тозалаш, кўчириш.) терини кўчириш маъносини билдиради деди талаба, бу тўғрими ?
3. Таъсир қилиш механизми бўйича пилинглар механик, кимёвий, биологик (энзимли) ва аппаратли (лазерли) бўлади деб жавоб берди талаба, бу тўғрими ?
4. Силгиш чуқурлиги бўйича пилинглари: юзаки, ўрта ва чуқурларига таснифланади, бу тўғрими ?

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Пилинг. Таърифи ва таснифи.
2. Пилинг муолажасида фойдаланиладиган косметик воситаларни фаол компонентлари турлари.
3. Гидрохинон, арбутин ва койели кислотани таъсир қилиш механизми.
4. Ухлорсирка кислотасини таъсир қилиш механизми.
5. АНА кислоталар асосида пилинг воситаларини таъсир қилиш механизми. Фойдаланишга кўрсатмалар ва мумкин бўлмаган ҳолатлар. Муолажани нўжўя таъсири.
6. Иппаб чиқариш шакли ва концентрацияси бўйича турли АНА-препаратларни ишлатишнинг ўзига ҳослиги.
7. Юзаки пилинг косметик самараси.
8. Энзимли пилинг. Таъсир қилиш механизми. Муолажа бажариш услуби.
9. Юзаки АНА-пилинг. Косметик самараси. Таъсир қилиш механизми. Таснифи.
10. Юзаки АНА пилинг босқичлари ва ўтказиш техникаси.
11. Юзаки механик пилинг ўтказиш техникаси.

Мавзунинг ўзлаштирилиши текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Ақлий ҳужум” услубидан фойдаланилади.

Амалий иш.

1 топширик

Вазифа №1. Юзаки механик пилинг муолажасини ўтказинг.

Вазифа №2. Эпизимли пилинг муолажасини ўтказинг.

Вазифа №3. Юзаки кимёвий пилинг муолажасини ўтказинг.

2 топширик

Пилинг муолажасида фойдаланиладиган косметик воситаларни фаол компонентларини хосса-ларини дафтарингизга ёзинг.

3 топширик

Эпизимли пилинг ўтказишда ишлатиладиган косметик воситаларни кўрсатинг.

4 топширик

Адабиётлардан пилинг ҳақида маълумотларни топинг, олган қўникмаларни ўрғоклашинг.

Услубий таъминот на машғулотини жиҳозлашниши:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар, лупа, салфетка, шпатель, тахта шпатель, ойна, юз терисини оқартириш (пилинг) муолажасини ўтказиш учун керак бўладиган косметик воситалар тўплами ва улар ҳақида маълумотлар, Вуд лампаси.

Услубий курсатма

Пилинг(терини оқартириш) – бу тезлаштирилган десквамация (эпидермисни муҳоза-ватини кўчиб чиқиш) ва депигментланувчи самарасидир. Пилинг (инглизча сўз to peel –тозалаш, кўчириш.) терини кўчиши маъносини билдиради.

Пилинг учун косметик воситалар таркибида фаол компонентлар сифатида: гидрохинон, водород пероксиди, койев кислотаси, арбутин, аскорбин кислотаси хосилалари, чулукмия экстракти, альфагидроксикислоталар (гликол, сут, олма, лимон, вино, ҳамда таъсир жихатдан яқин – салицил ва пирузум кислотаси), ретиноидлар ва бошқаларни сақлайди. Ҳамма бу моддалар таъсир қилиш механизми, фаоллиги, оқартириш вақти ва терига токсик таъсири бўйича бирбиридан фарқ қилади.

Замонавий оқартирувчи таъсир кўрсатадиган косметик воситалар, кўпинча бир қанча таъсир этувчи компонент сақлайди. Кўпинча меланин синтезини ингибирувчилар, яллиғланишга қарши, шилувчи, қуёш нуридан сақловчи моддалар билан бирга комбинирланади.

Жуда кучли оқартирувчи восита бу гидрохинон бўлиб, шу билан бирга у ўта токсикдир (захарли). Гидрохинон барча тери хужайралари ҳаёт тарзини пасайтиради, меланоцитлар эса бошқа хужайраларга қараганда унга нисбатан бир мунча сезгирроқ. Бу моддани шундай концентрациясини тағлашга имкон беради, бунда меланоцитлар меланинни ишлаб чиқаришдан тўхтайдилар, қолган хужайралар эса мутлақо жабрланмайдилар. Гидрохинон кўпинча 2-4 % ли концентрацияда ишлатилади.

Арбутин (гликозилирланган гидрохинон) юмшоқ таъсирга эга, у теридаги меланинни синтезини тирозиназани ингибирлаб тўхтатади. Арбутин токсик эмас, лекин уни оқартирувчи таъсири гидрохинондан камроқ.

Койев ва аскорбин кислотаси арбутинга ўхшаш таъсирга эга, токсик эмас. Ундан ташқари улар енгил антиоксидант ва кўчирувчи таъсирга эга.

Ноҳул таъсири: Кўпинча аллергия реакциялар чақиради, бу ундан фойдаланишни чеклайди. Аскорбин кислота жуда турғун эмас, шунинг учун ҳозирги кунда уни турғунроқ ҳосиласи бўлган мағний аскорбилфосфатдан фойдаланилади.

20 % ли резорцилли паста – дастлаб ёғсизлантирилган терига ниситилган ҳолда суртилади. 20-30 дақиқадан кейин паста олиб ташланади. Ҳоҳида эратсига муолажа

такрорланади. Қиш мавсумида ультрабинафша нурланиш химояси билан бирга қилинади, чуқури резорцин фотосенсибилизирловчи таъсирга эга.

Учхлорсирка кислотаси. Уни таъсир қилиш принцини, эпидермисни кимёвий қуйиши ҳосил бўлишига асосланган, ундан кейин тезлаштирилган регенерация жараёнлари тери рельефи текисланиши самарасини беради, ажиблар йўқолади, шундан терининг тапқи кўриниши яхшиланади. Муолажани ўтказиш техникаси кислотани концентрациясига боғлиқ (10 дан 50 % гача), Кўпинча юмшоқ пилинг учун 25 % концентрациядагисидан фойдаланилади. Косметик воситалар (пикоб) таркибига кирган учхлорсирка кислота, қойидага биноан оғриқлар бермайди ва пилинг енгил ўтказилади.

Ретиноидлар — булар ретинол, ретиноели кислота, ретинальдегид, третиноидлар. Ретиноидлар мезодермани қалинлаштиради. Кўпинча ёгли, қалин ва муаммоли қуюқ себорея ва акнели терилар пилингда фойдаланилади. Крулинг пилинг — таркибида ретиноели ва азелаинли кислота сақлайди.

Фенол еки карбол кислотаси — кучли антисептик, спиртда, сувда, эфирда эрийди. 3-5 % ли эритмалари дезинфекциялашда ишлатилади. Тери оркали енгил сўрилади ва дозаси қўнайиб кетса захарланиш ҳодисаси кузатилади, бу бош айланиши, буланиши, нафас олиш бузилиши ва коллапс кўринишида бўлади. Фенол гипопигментация чакириши мумкин. Бугунги кунда фенолли бир қанча дориҳатлар яратилган, бунга мисол қилиб "Экзодерм" воситасини айтиш мумкин. Таркибида 43 % фенол сақлайди.

б - гидроксикислоталар (АНА — кислоталар, мева кислоталар) кўпинча эпидермисни янгиланишини тезлаштиришда ва қариш аломатларини камайтиришда ишлатилади.

АНА — кислоталарни қўчирувчи таъсирини тушунирувчи бир неча турли назариялар бор, энг янгиларидан бири, буни қуйидагича талқин қилади: тери рН пасаяди, АНА кислота таъсирида эксфолиацияни таъминловчи ферментлар фаоллашади (терининг трипсинсимон ферменти).

АНА кислота таъсири анча юмшоқ, салбий оқибатлар фенол, резорцин, салицил ва учхлорсирка кислотасидан фойдалангандан кўра камроқ, таъсир механизми лекин аналогик. АНА кислоталар — токсик эмас, жуда паст концентрацияда ҳам қўчирувчи таъсир кўрсатади.

АНА кислоталар юқори концентрацияда тери қаватини қўчишини кучайтиради, ҳамда бошқа кўп самаралар беради — коллаген синтезини кучайтиради, эластин ва гликозаминогликанларни синтезини кучайтиради, кератинли пробкаларни эритади, терини намлайди, пигментланишни камайтиради.

АНА пилинги таъсир этувчи моддалари бу б - гидроксикислоталар: мева (олма, лимон, вино, гликол) шунингдек уларни таъсирига ўхшаш сут, салицил, пирозум, учхлорсирка кислоталаридир. умумий кимёвий формуласи $R-COOH$.

Косметологияда АНА воситаларни турли концентрацияси ишлатилади:

1,5 дан 5% гача — кундалик парвариш воситалари ўз таркибида АНА —кислота ва намликни ушлаб қолувчи компонентлар сақловчи воситалар;

3 % дан 30 % гача — профессионал (салонда) қўлланиладиган воситалар, улардан 1 хафтада 1 марта фойдаланиб тери структурасини яхшилашда фойдаланилади;

30 % дан ортиқ, врач назорати остида даволаниш мақсадида фойдаланиладиган воситалар.

Кўпинча юзани кимёвий пилинг учун лимон ва гликол кислотасини кичик концентрацияларидан (4-10 %) фойдаланилади.

Гликол кислотаси косметик воситаларда қойси, азелаинли, сут, салицил ва бошқа кислоталар бирга ишлатилади. АНА воситалар ишлатилгандан кейин дастлабки натижалар 2-3 ҳафтадан кейин кузатилади. Гоҳида вақтلىроқ, кейинчалик жараён секинлашади.

Мева кислоталарини асосидаги кимёвий пилинг учун воситалар комплекси ўз ичига: сут, тоник, никоб, крем, кислота эритмалари ва нейтрализаторларни олади.

АНА препаратлар турли шаклда чиқарилади.

- суви эритма шаклида (чуқур пилинг учун) - эпидермолиз учун ишлатилади;
- гел - кимёвий пилинг учун воситалар;
- эмульсион крем – кўпинча юзаки пилинг учун мўлжалланган таркиблар;

Таъсир қилиш механизми бўйича:

1. Механик;
2. Кимёвий;
3. Биологик (энзимли);
4. Аппаратли (лазерли) пилинглар мавжуд.

Сингил чуқурлиги бўйича нислинглар: юзак, ўрта ва чуқурларига таснифланади.

Косметик кабинет шароитида фақат юзаки ёки эстетик пилинг ўтказиш рухсат этилган.

Юзаки пилинг косметик самараси:

- тери юзасидан майда эпидермал микроажинларни баргараф қилади;
- терини силлиқтайди;
- терида йиғилган эркин радикалларни, ёғ ва тер ҳосилаларини, макияж қолдиқларини олиб ташлайди;
- регенератор жараёнини стимулirlайди;
- пролифератив жараёнларни фаоллаштиради;

Пилингни таъсир этувчи моддалари колагенли ва эластинли тозаларга таъсир кўрсатади ва уларни ретракциясини (сиқилиши) олиб келади, бу ўз навбатида тўқимани тортилишига (лифтинг) олиб келади. Терини ҳамма қавати янгиланади. У силлиқ, текис ва намланган, тортилган бўлиб қолади. Тана терисини механик пилингги турли ўқалаш турларидан олдин қилинади: қўл, вибрацион, ароматли ўрашлардан олдин ва терини ўтказувчанлигини ошириш учун.

Юзаки механик пилинг бажаришда жуда оддий ва аёвчидир. Бу пилингни ўтказиш учун таркибида абразив (тозаловчи) моддалар ва кератинни юмшатувчи: скраб косметик воситалар керак. Абразив моддалар ўлчами турли у воситани қўллаш соҳасига боглиқ. Оёқ учун скраблар жуда дағал текстурга эга, абразивлари йирик, ууруқ тери учун енгил консистенция ва майда ўлчамли абразив моддалар ишлатилади. Йирик заррачали пилингни ёғли тери учун, майда заррачали – қуруқ ва сезгир тери учун.

Юзаки механик пилинг қўл ва аппарат (аппаратли пилинг - броссаж деб юритилади) ёрдамида ўтказилади.

Муолажани бажариш техникаси.

Юзаки механик пилинг ўз ичига терини дастлабки тозалаш, парлаш ёки қайноқ компрессдан фойдаланишдан ташкил топган. Сўнг бугланган терига пилинг (восита) суртилади. Суртилган воситани бармоқлар ёки четка ёрдамида ишқаланади, кейин сув билан ювиб ташланади.

Муолажани аппаратли усулда ўтказишда айланиб регулирланувчи четкачалар массаж чизиклар бўйлаб эпидермис ишқаланади ва ўлик ҳужайрали терини тозалаб шилиб туширади. Муолажа вақти 10 дақикани ташкил қилади.

Тери юзаси силлиқлашади, текисланади, броссаж ўзига ҳос массаж вазифасини бажаради ва қон айланишини яхшилайди. Юзада броссажни вақумли тозалаш ва никоб билан тугатиш мумкин.

Танада броссаж - махсус четка ёрдамида массаж чизиклар бўйича -лимфодренаж усулида ўтказилади. Вақти индивидуал ҳисобланади, у 30 дақиқа ва ундан кўпроқ бўлиши мумкин.

Чуқур пилинг, сўлиб бораётган ва кенгайган кон томирли тери учун энзимли (ферментли) пилинг тавсия этилади. Энзимли пилингни таъсир қилиш механизми хужайрага протеолитик таъсир билан тушунтирилади. Қўлланилиши 1 ҳафтада 1 марта. Бундай пилинг ёғли юз терисига 15 дақиқага ва қуруқ юз терисига 5 дақиқага суртилади, кейин у сув билан ювиб ташланади.

Мевали (AHA) кислоталар билан ўтказиладиган пилинг таъсир қилиш механизми бўйича кимёвий пилинглар гурӯҳига мансуб. Тўғри фойдаланилганда ва мижозни дастлабки тайёрлашда — АНА усул салбий оқибатга олиб келмайди. Косметик клиникалар ва марказларда врачлар томонидан 50-70 % ли кислоталар ишлатилади. Косметологлар паст концентрацияли (30 % дан кўн бўлмаган) кислоталар билан ишлайдилар.

AHA пилинг бошқа пилинглардан зарарсизроқ, мижозлар томонидан енгил қабул қилинади ва тез ўз нормал кўринишига қайтади. АНА пренаратларни қўллаш безарар бўлиши қуёш нурига қарши воситаларни қўшиш билан ифодаланади.

AHA пилинг муолажасини косметик самараси:

Эпидермисни умумий қалинлиги кўшяди, тери рельефи яхшиланади ва майда ажинлар силлиқлашади, пилингдан ташқари АНА кислоталар намловчи таъсир кўрсатади.

AHA пилингни таъсир қилиш механизми:

Мева кислоталарни паст концентрацияси туфайли терини юмшоқ ва чуқур тозалаш мумкин. Бундан ташқари мева кислоталар коллаген, эластин ва гиалурон кислота синтезини яхшилайди, хужайралар бўлинишини стимуллашди, намловчи хосларга эга, бу эса терини жароҳатланишини камайтиради.

Терини эластиклиги ва турғори ошади, терида метаболизм тезлашади.

AHA пилингни қўллаш мумкин бўлган ҳолатлари:

- ёғли юз терисига: себорея ва акнедан кейинги ҳолат; фаол элементлар йўқлигида;
- қуруқ юз терисига: майда ажинлар, фотонигментланиш ва тери қуруқлиги;
- сўлиб бораётган тери (35 ёшдан кейин): майда ажинлар ва қуруқ юз териси;
- чандик, сўғал, юзни ёмон рағби, рельефдаги силлиқмасликлар, гиперкератоз ва бошқалар.

AHA пилинг 30 % ҳолатда 30 ёшдан ошган барчага тавсия қилинади, қуёшдан тушган ажинларни олиб ташлашда, терини юмшатиш ва биостимуллаш учун 5-10та муолажа курси йилига 1-2 мартаба айниқса куз вақтида ўтказилса мақсад а мувофиқ бўлади.

AHA пилингни ноғуш таъсири: ўткир гиперемия, шиш, қуйиш, қичиш, тери пигментацияси бузилиши, турли аллергик реакциялар вужудга келиши, тохила Квинке шиши кузатилади.

Қўллаш мумкин эмас: ҳамма тери касалтиклари, гирсутизм, телеангиэктазия, терини юқори сезгирлиги.

Кимёвий пилинг муолажаси енгил бажарилувчан, лекин теоретик тайёрларлик талаб қилинади, тери ҳолатини диагностика қилишда амалий қўлқима бўлиши лозим.

Юзаки АНА пилинг ўтказиш услуби ўз ичига бир неча босқични олади.

Биринчи босқич тайёрларлик йки пилинг олди босқичи. Уни давомийлиги — 1 ҳафтадан 4 ҳафтагачаши ташкил этади. У тери типи ва таъсир қилувчи АНАли терига таъсири фаоллигига боглиқ. Тайёрлов босқичи ўтказишдан мақсад — тери реакциясини текшириш ва эпидермисни қаватини силлиқлайди. пилинг воситаси бир ҳил сўрилишини таъминтайди. Бу мақсадда уй шароитида мева кислоталари сақлаган косметик воситалар ишлатилади. Мижозга батафсил АНАли таъсир қилиш механизми тушунтирилади ва воситадан фойдаланиш схемасини ёзма равишда тақдим этилади. Мижоз тайёрлов босқичи кечишини косметологга маълум қилиб туради. Мураккаб вазиятлар вужудга келса (терини оғриб қизариши) муолажа тўхтатилади.

Кейинги босқич — пилингни ўзи, бу қуйидаги келтирилган операцияларни бажаришни ўз ичига олган:

1. Бир куп олдинги аллергологик синама (пилинг олди боскичи йўқ бўлса) қулюк териси орқасига озгина пилинг учун воситаси суртилади ва лупа лампа ёрдамида тери реакцияси кузатилади. Таъсир этиш вақти – 5 дақиқадан кўп эмас. Ундан кейин восита ювиб ташланади. Агар синама қониқарли ўтса, пилинг муолажаси бошланади.

2. Яхшилаб тозалаб, ёгсизлантириш ва терини қуриштириш.

3. Муолажани восита ва уни ишлаб чиқарилган шаклига бипон бажариш.

Махсус шини пиелага озгина восита қўйилади ва кенг чўтка ёки тампон ёрдамида терига суртишни бошлаймиз, ишлов бериш Т-қисмдан бошланади. Воситани тез суртиш керак, восита шиллик қаватларга тушишдан асраш керак. Чётка ёки тампон ҳаракатлари марказдан тапқарига қараб бажарилали, дастлаб воситани ортикча қисми қоқиб олинали. Т-зонада купероз бўлса терини сезгир деб қабул қилиш керак. Кейин, ишлов беришни бўйин соҳасида, кейин юз терисида ўтказилади., массаж чизиқлари бўйлаб кўтарилади. Ковокларга (кўрсатма бўлса) охирида ишлов берилади. Экспозиция вақтига бир талай омиллар таъсир қилади:

- пилинг чуқурлиги;
- тери тури ва ҳолати;
- мижозни ранг тури;
- мижозни териси реакцияси;
- ишлаб чиқарувчи воситани ишлатиш бўйича берган маслаҳатлар;

Агар пилинг учун рН 3,5 кўп бўлган АНАлар ишлатилса, нейтралловчи эритмалардан фойдаланиш керак. Нейтраллизатор сифатида буфер эритмалардан фойдаланилади, улар таркибига сув, қисман нейтралланган кислота ва ишқорликомпонентлардан фойдаланилади. Бу рНни назорат қилишга имкон беради ва қўйиб қолишни олдини олади. Нейтраллизаторларни кислота концентрацияга оид ташланади. Нейтраллашда косметик тампон ёки дисклардан фойдаланилади. Дастлаб фойдаланганда енгил ачишиш бўлса бу уни қўллаш мумкин эмас дегани эмас. Мижозни бу ҳақида олдиндан огоҳлантирилади. Терини бундай реакцияси ҳафга давомда давом этиши мумкин. Бундан кўп давом отса воситадан фойдаланиш тўхтатилади.

4. Пилинг олингандан кейин, терини яхшилаб сув ёки махсус нейтралловчи восита билан тозалаб.

Кейинги муолажа босқичи бу пилингдан кейинги босқич ва ўз ичига: (керак бўлганда) қитиқловчи таъсирни олувчи ва эпителизация учун махсус воситаларни пилингдан кейин қўллаш. Бу кўпинча регенеративчи ниқоб ва кремлар, улар пилинг таъсирини юмшатади ва терини липид алмашинувини қайтаради. Кремларни юмшоқ урувчи ҳаракатлар билан қўйилади. Муолажа вақтида ва у тугатилгандан кейин икки ойдан кам бўлмаган вақтда – УВН-химия, фотохимияловчи кремлар қўллаш.

Юзани қўмбвий пилинг сони турлича ва бу бир қатор факторларга боғлиқ. Агар муолажа мақсади фақат оқартириш бўлса, 5-7 муолажа етарлидир.

Талабалар ўзлаштириши текшириш учун тест назорати саволлари

1. Терини оқартириш (эпидермисни муғуз қаватини қўчиб чиқилиш)–

А) Шугаринг дейилади;

Б) Ваксинг дейилади;

В) Пилинг дейилади;

Д) Гидрохинон дейилади;

2. Пилинг воситаларини фаол компоненти келтирилган қаторни тўғри кўрсатинг.

А) ферментлар, қандли концентранган эритмаси, мум ва смолалар;

*Б) гидрохинон, резорцилин паста, водород пероксиди, коели кислота, арбутин, витамин С ҳосилалари, учхлорсирка кислотаси, фенол ва карбол кислотаси, чуқуқмия экстракти, альфагидроксикислоталар ва ретиноллар;

С) органик ва ноорганик бирикмалар, фенол, бензин, скиндар ва бензонафтол;

Д) фермент, сульфат кислотаси, сирка кислотаси, хлорид кислотаси, чумоли кислотаси, беладонна экстракти;

3. АНА нилнинг таъсир этувчи моддалари бўлган гидрохлорид кислоталар келтирилган қаторни қўратинг:

*А) мева кислоталари (олма, лимон, вино, гликол), сут, сапунсил, пирозум, учхлорсирка кислоталари;

Б) гидрохинон, резорцилин паста, водород пероксиди, коели кислота, арбутин, витамин С ҳосилалари, учхлорсирка кислотаси, фенол ва карбол кислотаси;

С) органик ва ноорганик бирикмалар, фенол, бензин, скиндар ва бензонафтол;

Д) фермент, сульфат кислотаси, сирка кислотаси, хлорид кислотаси, чумоли кислотаси, беладонна экстракти;

4. АНА препаратларни ишлаб чиқариладиган шакллари:

А) Сирқли эритмалар, эмульсия, суспензия ва мойлар шаклида;

*Б) Сувли эритма, гел, эмульсион крем шаклида;

С) Мойли эритмалар, крем ва лосьон шаклида;

Д) Дамлама ва қайнатма, тиндирма ва ишқор эритмалари шаклида;

5. Таъсир қилиш механизми бўйича пилинг турлари мавжуд:

А) Физикавий, биокимёвий, микробиологик ва аналитик;

Б) Шинцет, қирин усқуналари, нилар ёрдамида ва немза билан;

*С) Механик, кимёвий, биологик (энзимли), аппаратли (лазерли);

Д) Органик, ноорганик, ферментли, энзимли ва кератолитик;

6. Синдириш чуқурлиги бўйича пилинглар:

А) Қаттиқ, силқик ва ялтироқ бўлади;

Б) Тугма, ортирилган, синдирилган бўлади;

С) Оқартирувчи, силқилувчи, сирнантирувчи бўлади;

*Д) Юзаки, ўрта ва чуқур бўлади;

7. Аппаратли пилинг дейилади:

*А) Броссаж;

Б) Димфодренаж;

С) Дарсонвал;

Д) Шугаринг;

МАШГУЛОТ № 6

МАВЗУ: Терининг косметик нуқсонларини аниқлаш ва бартараф этиш усуллари.

Мавзунинг ёзишдан мақсади: Терида учрайдиган косметик нуқсонларни аниқлаш бўйича назарий билимларни шакллантириш ва уларни бартараф этиш усулларини ва муолажаларни ўтказиш бўйича амалий қўникмаларга эга бўлиш.

Мавзунинг аҳамияти: Теридаги учрайдиган косметик нуқсонларни аниқлаш ва бартараф этиш усулларини ўтказиш ва уларни косметик самараси, амалий косметологияда тутган ўрни ва аҳамиятини билиш.

Вазиятчи масалалар:

1. **Телеангијектаци** — организмда пигментларни камайиши, ёки мутлақо бўлмаслиги, бу тўғрими?
2. **Хлоазма** — ортирилган органик меланодир, бунда канилярлар кенгайди, бу тўғрими?
3. **Тена қовоқ соҳасидаги шишлар** — утри:ин тошмалардан кейинги терининг ҳолати бўлиб, тўқ доғлар билан характерланади. Чандикли ўғаришлар, бу тўғрими?

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Асосий терини косметик нуқсонларини характерланг ва косметик салон шароитида коррекциялаш усулини келтиринг.
2. Сепкиллар ва хлоазмани келиб чиқиши.
3. Депигментирланиш ва купероз.
4. Тена қовоқ соҳасидаги шишлар...
5. Кўз тагидаги «Қончалар», Коррекциялаш ва тавсиялар.
6. Акнедан кейинги ҳолат.
7. Ажинлар — динамик ва статистиклар ажинлар.

Мавзунинг ўзлаштиришни текиширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Лойиха” услубидан фойдаланилади.

Лаборатория иши,

- 1 **топширик.** Мижозда сепкиллар, хлоазма ва депигментирланиш борлигини аниқлаш.
- 2 **топширик.** Мижозда тена қовоқ соҳасидаги шишларини йўқотиш бўйича тавсия ва маслаҳатлар бериш.
- 3 **топширик.** Ўспирин мижозни акнедан кейинги ҳолатини коррекциялаш бўйича бажариладиган муолажалар.
- 4 **топширик.** Мижозни мавжуд бўлган ажинларни турини аниқлаш.

Услубий таъминот ва машғулотини жиҳозлаиши:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар, лунга, сalfетка, шпатель, ойна ва терини косметик нуқсонларини аниқлаш ва бартараф этишда ишлатиладиган воситалар ва маълумотномалар.

Услубий кўрсатмалар.

Сепкиллар - тери юзасидан дошпайиб чиқмаган майда овал, думалоқ ёки потўғри шаклга эга пигмент доғлар бўлиб ранги сарикдан то тўқ сарикгача бўлади. Юзда ва терида жойлашган бўлади, кўпинча сочлари сарик ва ёрқин рангли бўлган одамларда учрайди. Ультрабинафша нурлари таъсирида яна ҳам ёрқинроқ, яққолроқ кўринади.

Коррекциялаш: кимёвий пилинг, микродермабразия, терини уй ва салон шароитида оқартириш учун воситалар (ниқоб ва кремлар), кўёнга қарши воситалардан мунтазам фойдаланиш. Сепкиллардан мутлақо қутилиш мумкин эмас. Хамма муолажалар вақтинчалик самара берадилар. Асосий эътиборни ультрабинафша нурланишдан профилактика – химоя қилишга қаратиш керак.

Хлоазма – ортиррилган органик меланоздир. Пигментли доғлар, потўғри ва кескин четараларга эга, асосан юз терисида жойлашган бўлади.

Кўпинча ҳомиладорлик фонида вужудга келади, биринчи хайз кўрилгандан кейин йўқолиб кетиши мумкин, гоҳида эса жуда узок сақланиб қолади. Сабалари гормонал, ошқозон-ичак системасини (жигар касалликлари) бузилиши бўлиши мумкин ва бошқалар.

Коррекциялаш: кимёвий пилинг, микродермабразия, азелаин кислотаси (скинорен), ретиноидлар, мунтазам кўёнга қарши фактор сақловчи воситаларни қўллаш.

Пигментланиш — терида пигментни камайиши ёки мутлақо бўлмаслиги. Бунга сабаблари ва даволаш бутунги кунда аниқ эмас.

Коррекциялаш: махсус маскировка воситаларидан фойдаланиш.

Купероз (телеангиэктазия) — қон микроциркуляцияси бузилиши оқибатида пайдо бўладиган капиллярларни кенгайиши. Кўпинча юзни лунжи, бурун қанотчалари, даҳан соҳаларида кузатилади. Эркакларга қараганда кўпроқ аёлларда, қорароқларга қараганда кўпроқ оқроқларда купероз касаллиги кузатилади. Куперозни ривожланишида тапқи ва ички омиллар роль уйнайди. Ички омилларга - ирсий мойиллик киради. Ташқи омилларга: куперозга олиб келувчи барча томирлардаги қон қуйилишини келтирувчи омиллар киради, булар чекиш, ичиш, ультрабинафша нурланиш, ҳароратни кескин ўзгариши, стресслардир. Куперозни олдини олишда профилактика катта аҳамиятга эга: булар ноҳуш омилларни таъсирини йўқотиш, махсус косметик воситалардан фойдаланиш, шу жумладан кўёш нуридан химояловчи воситалар, мунтазам аскорутин қабул қилиш.

Даволаш: электрокоагуляция, лазерли терапия. Микротокли терапия ва криоукчалаш аҳолини бirmүнча яхшилайдди.

Тена қовоқ соҳасидаги шишлар – орбитага яқин лимфа микроцеркуляциясини еттишмаслиги оқибатида вужудга келади.

Коррекциялаш: тепа қовоқ териси шишларини олувчи махсус никобларни қўллаш. Барча лимфодренаж билан бажариладиган муолажалар: уқалаш, микротокли терапия ва бошқалар.

Тавсиялар: уй парваришида махсус крем ва никоблардан фойдаланиш, кечки соат 18-20 лардан кейин суюқлик, спиртли ичимликлар ва тузлама ва шўр таомларни истеъмол қилмаслик.

Кўз тагидаги «Қопчалар» — кўз атрофидаги айлана мушаклар бўшлиғи туфайли ҳосил булувчи оғина ёғлар йиғилиши, шундай аталувчи қопчаларни шакллантиради. Ёш утган

сари бу жараён авжига чиқади, терини осилиши кўпаяди, кўриниши ёмонлашади. Ёгли грижалар ҳосил бўлиши генетик мойиликка эга.

Коррекциялаш: бу косметик нуқсондан консерватив йўл билан қўтилиш мумкин эмас. Косметик кабинетда ковок шишларида камайтирувчи ниқобларни ва лимфодренаж усули билан бажариладиган муолажаларни қўллаш керак.

Тавсиялар: пластик — жарроҳ маслаҳати, кўз учун гимнастика, махсус терини мустаҳкамловчи ва шишни камайтирувчи крем ва ниқоблар.

Кўз остида пайдо бўлувчи тўқ қорайишлар — қон ва лимфа циркуляциясини бузилиши оқибатида пайдо бўлади. Сабблари: ирсий омиллар, чарчоқ, стресс.

Коррекциялаш: мануалли ва аппаратли лимфодренаж, косметик уқалаш, микротокли терапия, ковок учун ниқоблар.

Аксдан кейинги ҳолат — утрили тошмалардан кейинги терининг ҳолати бўлиб, тўқ доғлар билан характерланади. Чандикли ўзгаришлар.

Коррекциялаш: эпидермисни қаватини шилувчи барча муолажалар (пилинг, микродермабразия, ниқоб), шунингдек парафинли терапия, криоуқалаш, косметик уқалаш ва бошқалар.

Ажинлар — динамик ва статистиклари мавжуд.

Динамик ажинлар — мимик мушакларни қисқариши натижасида пайдо бўлади ва қаринг аломати эмасдир. Қўнунча ёш терида мимик мушакларни ҳаракатчанлиги ҳисобига пайдо бўлади. Коррекциялаш жуда кийин, профилактика мақсадида мимик мушакларни тортипилиши бошқариш керак, ёруғ қуёш нуридан албатта қўзойнақлар ёрдамида сақланилади. Қариганроқ ёшдагиларга ботулизм токсини бўлган (ботокс) юбориш мумкин ёки врач-косметолог консультациясидан кейин тўлдирувчилар ёрдамида коррекциялаш.

Статик ажинлар терини қариш аломатларидир, уларни олдини олиш мақсадида тери парварилини етишдан бошлаш керак. Косметик кабинет шароитида барча муолажалар руҳсат этилган, улар юз терисини қон айланилишини, мушакларни мустаҳкамловчи, лимфодренирлашни яхшиловчи, озиқлантиришни яхшиловчи ҳусусиятли барча муолажалар: уқалаш, криоуқалаш, парафинлитерапия, дарсонваллаш, микротокли терапия, ультрафонофорез, озиқлантирувчи ниқоблар ва бошқалар.

Таалабалар ўзлантириши текшириши учун тест назорати саволлари

1. Теридаги косметик нуқсонлар келтирилган қаторни тўғри қўрсатинг:

- *А) Сепкид, хлоазма, дилегментирланиш, купероз (телеангиэктазия), кўз соҳасидаги шишлар, кўз тағидаги “Қопчалар”, акне ва ажинлар;
- Б) Ваксинг, шугаринг, эксефолиатсия, рангсизлантириш, семиллик, ориқлик;
- С) томирларни варикоз кенгайиши (тромбофлебит), қандли диабет, асаб системаси касалликлари;
- Д) гиперемия, аллергия реакциялар, тери касалтиклари, гирсутизм, гипертрихоз, Квинке шиши;

2. "Тери юзасидан дўнайиб чиқмаган майда овал, думалок ёки нотўғри шаклга эга пигмент доғлар бўлиб ранги сарикдан то тўқ-сарикгача бўлади. Юзда ва терида жойлашган бўлади, кўпинча сочлари сарик ва ёрқин рангли бўлган одамларда учрайди. Ултрабинафша нурлари таъсирида янаям ёрқинроқ, якқолроқ кўринади" деб таъриф берилган нуқсон қайси ?

- A) Хлоазма;
- Б) Телеангиоэктазия;
- С) Дилатировак пигментация;
- *Д) Секил

3. Купероз (телеангиоэктазия) бу-

- A) Ортирриал органик меланоз;
- Б) Тери юзасида думалок ёки нотўғри шаклга эга бўлган пигмент доғ;
- *С) Қон микроциркуляция бузилиши оқибатида пайдо бўладиган капиллярларни кенгайтириш;
- Д) Кўз орбитасига яқин лимфа микроциркуляциясини етишмаслиги оқибатида вужудга келадиган шишлардир;

4. Ажин турлари:

- A) бўртган ва қаттиқ;
- Б) тугма ва ортирриал;
- С) чуқур ва механик;
- *Д) динамик ва статик;

МАВЗУ: Косметик парваришlash технологияси. Бўйин, кўкрак, тана ва оёқ терисини парваришlash технологияси.

Мавзунинг ёзилган мақсад: Косметик парваришlashда фойдаланиладиган восита ва усуллар бўйича назарий билимларни шакллантириш. Косметик муассса шароитида ишлатиладиган косметик воситалардан фойдаланиш ва рационал танлаш бўйича амалий кўникмаларга эга бўлиш.

Мавзунинг аҳамияти: Косметик парвариш технологияларини, косметик воситаларни рационал танлаш ва фойдаланиш бўйича билимларни эгаллаш, амалий космологияда тугган ўрни ва аҳамиятини билиш.

Мустақил тайёрлаш учун саволлар:

1. Терининг асосий турларининг ўзига хослиги, уларга косметик парвариш усуллари ва воситаларини танлашнинг аҳамияти.
2. - қуруқ юз тери;
 - физиологик норма ҳолатидаги ёгли тери;
 - нормал тери;
 - комбинирланган (аралаш) тери;
 - сезгир тери;
 - ўсмир юз териси;
 - турли ёшга мансуб териларга ҳарактеристика бериш ва косметик парваришlashда тавсиялар бериш.
3. Асосий косметик нуқсонларни тавсифлаш ва уларни косметик шароитида коррекциялаш усулларини келтириш.
4. Турли тери қисмлари (бўйин, кўкрак, оёқ ва бошқалар) парваришини келтириш.
5. Тана парваришида фойдаланиладиган асосий косметик парвариш учун воситалар гуруҳи.
6. Косметик воситаларнинг асосий косметик самарасини белгиловчи компонентлари.

Мавзунинг ўзлаштиришни текширишда замонавий педагогик теҳнологияларнинг “Актив ҳужум” услубидан фойдаланилади.

Лаборатория иши.

- 1 **топширик.** Нормал юз терисининг гигиеник косметик парваришlash схемасини тузиш ва асослаш. Мижоз ёши -35 ёш. Косметик восита танловини асослаш. Уй шароитида бундай тери турини косметик парваришlash учун ўз тавсияларингизни бериш.
- 2 **топширик.** Ёгли юз терисининг (шамоллаш аломатлари бор) гигиеник косметик парваришlash схемасини тузиш ва асослаш. Мижоз ёши - 17 ёш. Косметик восита танловини асослаш. Уй шароитида бундай тери турини косметик парваришlash учун ўз тавсияларингизни бериш.
- 3 **топширик.** Ёгли юз терисининг (шамоллаш аломатлари йўқ) гигиеник косметик парваришlash схемасини тузиш ва асослаш. Мижоз ёши - 25 ёш. Косметик восита танловини асослаш. Уй шароитида бундай тери турини косметик парваришlash учун ўз тавсияларингизни бериш.
- 4 **топширик.** Қуруқ юз терисининг гигиеник косметик парваришlash схемасини тузиш ва асослаш. Мижоз ёши -40 ёш. Косметик восита танловини асослаш. Уй

шароитида бундай тери турини косметик парваришланг учун ўз тавсияларингизни беринг.

5 топшириқ. Қуруқ ва сезгир юз терисининг гигиеник косметик парваришланг схемасини тузинг ва асосланг. Мижоз ёши -55 ёш. Косметик восита танловини асосланг. Уй шароитида бундай тери турини косметик парваришланг учун ўз тавсияларингизни беринг.

6 топшириқ. Ёгли терига мойил комбинирланган (аралаш) юз терисининг гигиеник косметик парваришланг схемасини тузинг ва асосланг. Мижоз ёши -20 ёш. Косметик восита танловини асосланг. Уй шароитида бундай тери турини косметик парваришланг учун ўз тавсияларингизни беринг.

Услубий таъминот ва машғулотини жиҳозлаш:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар, лупа, салфетка, шпатель, ойна, турли тапа қисмларини косметик парваришланг технологиясида ишлатиладиган косметик воситалар тўплами ва маълумотлар.

Услубий кўрсаткичлар.

Косметик салон шароитида косметологлар ўз фаолиятларини уч асосий йўналишда амалга оширадилар:

- **гигиеник** – нормал ҳолатдаги тери ва уни ҳосилаларини парваришланг бўйича бажариладиган муолажалар;
- **даволаш-профилактик** – косметик нуқсонлар ва тери дефектларини йўқотиш ва коррекциялаш;
- **декоратив парварини ёки макияж**.

Косметик салон ва уй шароитида бажариладиган косметик парварини усулини танлаш ва диагностикалашни мураккаблаштириши, ҳар бир одамнинг терисини ўзига ҳосили, танқи муҳит таъсири, янаш шароити, тери тузилишини мураккаблиги, организмда турли жараёнларни кечаётганлиги ўтишига олиб келади. **Терини косметик парварини асосий парвариндан танқил тошган бўлиб**, у ўз ичига қуйидаги босқичларни олган: тозалаш, тетиклаштириш, қундузги химоя ва намлаш, регенерация; ҳамда маҳсус ва қўшимча парваринлаш.

Маҳсус парварини: пилинг, маҳсус ниқоб, ампулалар воситаларни қўлланг (антиакне, коллаген, тортувчи самара берадиган воситалар, липосомал воситалар ва қопқаларни назарда тутадиган).

Қўшимча парварини ўз ичига депиляция кремлар, намловчи салфеткалар ва бошқа қўшимча тери парварини воситаларини олган. Тери турига қараб ниқобларни ҳафтасига 1-2 марта қўйинг тавсия қилинади.

Косметология вазифаси косметик парварини раціонал схемасини тузиб ва унга салон шароитида амал қилишдир, шунингдек терига уй шароитида парваришланг бўйича тавсияномалар бериш. Бунда нафақат терини асосий уч тури мавжудлигини, шунингдек уни косметик нуқсонлари ва ёшига қараб содир бўладиган хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Шундай қилиб, косметик восита ва косметик парварини усулини танлашда физиологик норма ҳолатидаги қуйидаги турларини ҳисобга олишадиган: **қуруқ ва сезгир, нормал ва ёш, ёгли ва аралаш, угрили, қариқанлар.**

Нормал тери қўп ҳолларда ҳаёт фаолияти жараёнларини балансланганлиги билан фарқ қилади, бундай тери стрессларни яхши қабул қилади, тозалангандан кейин сув – липид мантияси тезда жойига қайтади. Нормал тери соғлом танқи қўринишга эга, ғовақлар унча билинмайдиган, комедонлар йўқ. У фақат озгина

парваришга мухтож, намловчи регенерловчи ва химояловчи косметик воситалардан фойдаланишни ўз ичига олган.

Унча ифодаланмаган косметик ва ёшига қараб вужудга келадиган муаммолари бор.

Нормал юз териси учун қўйидаги муолажа кетма кетлиги тавсия этилади:

- тозалаш (демакияж);
- тетиклаштириш;
- парлаш (буглаш) 3-5 дак;
- четкали уқалаш (броссаж);
- терини вакуумли тозалаш (жуда ифлосланган юз териси учун механик тозалаш мумкин);
- дарсонваллаш;
- уқалаш;
- ниқоб;
- намловчи ва химояловчи крем суртиш;

Қуруқ тери ёшлигида жуда чиройли, юпка, майли аммо жуда тез сўлишга мойил. Керакли косметик парвариш оқолмай, у сувсизланади, қаварувчан, жуда сезгир, кўриниб турувчи қаттиқликлар бўлади. Инсон 35-40 ёшга етганда, терида гормонли эволюция рўй беради, бу терини қуришини кўпайиши, намловчи омилларни миқдори камайиши, керагинланган даражаси тушади, ёг ва тери безлари камади, коллагенли ва эластинли толалар дистрофияси кузатилади. Бундай тери турида бошқа терилар турига қараганда намлик ва қон билан таъминланганлик даражаси паст бўлади, шунингдек ташқи реагентлар (УВ нурлари, ташқи муҳит ҳарорати, косметик воситалар ва бошқалар) таъсири даражаси юқори бўлади. Бунда гиперемия кузатилади, химоя функциялари пасаяди.

Қуруқ терида липидлар ва сувлар йўқ бўлади, буни косметик воситалар таълашда аҳамиятга олиш керак. **Учта гуруҳ омилли** деб ортиқча қуриш кузатилади. Булар

1. **Эндокен:** эндокрин касаллик борлиги; турли гуруҳ дориларни қабул қилиш (масалап контрацепция воситалари);

2. **Экзоген:**

- ташқи муҳит ҳарорати таъсири. УВ нурланиш, шамол;
- агрессив косметик воситаларни таъсири (совун, пилинглар);
- майишнинг шароит таъсири (хавопи кондиционерлаш);

3. **Терини ростмана қуруқланишини чақирувчи омил** (атопик дерматит, псориаз, ихтиоз каби патологик ҳолатлар борлиги).

Қуруқ терини патогенетик механизми шаклланиши ўз ичига:

- сув ёг алмашинуви;
- кератинланиш жараёнлари;
- ёг безларини функцияланishi;
- тери қаватининг керамидлар таркиблари ўзгаради.

Косметик кабинетда қуруқ тери парвариши сув ёг балансини қайтаришни ва терини NMF (намловчи омил) таъминлашга қаратилган бўлиши керак. Бунда нормал тери рНига яқин гипоаллерген косметик воситалар ишлатиш мақсадга мувофиқдир.

Қуруқ тери парвариши ўз ичига тўртта босқични асган: тозалаш, тетиклаштириш, регенерациялаш (озиклантириш) ва химоя. Муолажалар кетма-кетлиги қўйидагича бўлади:

- демакияж ёки тозалаш;
- тонизациялаш (тетиклаштириш);
- юмшоқ пилинг (АНА кислоталар билан);
- намлаш, ионлантириш (гидратланишни кучайтириш учун);
- дарсонваллаш;
- уқалаш;
- ниқоб (эфир мойлари, коллагенли, озиқлаштирувчи, парафинли);

- крем сўртиш. Эмульсион (окклюзион самарали кремлар (кольдкремлар)) кремлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Куруқ ва қариб бораётган терини асосий парвартиш врач дерматолог билан маслаҳатдан кейин ўтказилади ва қуйидагиларни ўз ичига олади:

- гормонгурилиш босувчи терапия;
- хужайраларни кератинланиш жараёнини бошқарувчи хужайрали антиоксидант терапия (ретинол, аскорбин кислотаси);
- коллаген ва гликозаминогликанларни синтезини оширувчи мезотерапия;
- оқартирувчи муолажа;
- лифтинг муолажалари;
- физиотерапевтик муолажалар, электростимуляш;
- овқатланиш ва жисмоний ҳуриклиларни коррекциялаш;

Ёғли тери — жуда нарвариида мураккаб. Унда ғоваклар (поралар) жуда катта. Қон билан таъминланганлиги ва намлик даражаси кўрсаткичлари ўртача ва баланд, ташқи муҳит таъсирига чидамли, узок вақт силлиқлигини сақлайди, эластик, жуда кеч қарийди. Мижозлар кўпинча ёғли тери туридан куруқ тери турига ўтиш ўзгаришларига арз қиладилар, бу ҳолат териға намлик етмаганлиги учун содир бўлади. Бундай ҳолларда намликни оширувчи косметик воситалардан фойдаланиш керак.

Ёғли териға турли ҳолатлар хос. Агар ёғли терида кўп яллиғланиш элементлари бўлса, мижозни дерматологга юбориш керак, у косметик паронда аниқ муолажалар ўтказишга тавсия беради.

Ёғли териға мойинг қомбинирилган тери парвартиши.

Жуда мураккаб, чунки ҳар бир тери бўлағига турли восита ва усул талаб этилади. Масалан, юзни терисини тозалаш бутун юзға ниқоб қўйиб бўлмайди, чунки ёғли ва нормал бўлақларға тўтри келадиган ниқоб танлаш мақсадға мувофиқдир.

Агар ёғли терида комедон ва кичкина яллиғланиш элементлари бўлса косметик кабинет шариитида муолажа ўтказиш кетма кетини қуйидагича:

- демакияж ёки тозалаш (бунда гели асосларда тайёрланган тозаловчи воситалардан фойдаланиш мақсадға мувофиқ);
- тетиклаштириш;
- парлаш (йирингли элементлар бўлса муолажани 3 дақиқагача қисқартириш мумкин ёки юмшатувчи воситалар билан алмаштирилади);
- механик тозалаш (йирингли элементлар бўлмаса) ёки дезинкрустация (гальваник ток ёрдамида чуқур тозалаш);
- наст концентрацияли спирт сакловчи лосьон ёрдамида терини тетиклаштириш;
- дарсонваллаш;
- дезинфекцияловчи ва қуритувчи ниқоб.

Агар ёғли терида яллиғланиш элементлари бўлмаса:

- демакияж;
- тетиклаштириш;
- пилинг (энзимли) ёки юмшоқ четка билан броссаж;
- парлаш ёки қайноқ компрессларни бажариш;
- вакуум тозалаш ёки механик тозалаш;
- наст концентрацияли спирт сакловчи лосьон ёрдамида терини тетиклаштириш;
- дарсонваллаш;
- ниқоб (каолин, салицил кислота, бисобол, азулен асосида тайёрланган);

Сезир тери косметик парвартиши жуда мураккаб, шунинг учун, бунда мукамал тўхталиб ўтамыз. У ўз ичига химояловчи, яллиғланиш ва иммуномодулирлаш терапияси ва жароҳатланган эпидермал тўсикни репаратциялаш воситаларини олган. Сезир тери парвариида фойдаланиладиган янги воситаларни қўллашни дастлабки синами қилиб қўйиб кейин иплагини керак.

- пленкахосил қилувчи воситалар (табiiй полисахаридлар хитозан ва гиалурон кислота, алоэ вера). Улар тери оксилларига яқин шу сабабли уни юзасида ҳаво ўтказувчан пленка ҳосил қилиб енгил қотади. Бундан ташқари, улар намловчи хусусиятга эгадирлар, чунки уларни молекулалари кўп миқдордаги сувни ушлаб қолади;
- доривор ўсимликлардан (анис, базелик, оқ тол, кора андиз, клевер, лаванда, лопух, чучукмия, укроп, кора терак) ажратиб олинган антисептик воситалар;
- кизил узум, соспа, размарин, ккк чой, соя, беда, кизил беда ва бошқалар ўсимликлардан олинган антиоксидантлар (витамин Е, ўсимлик полифеноллар (флаваноидлар, флавонолар, танинлар ва бошқалар))

дап фойдаланганлиги сабабли сезгир тери химояси амалга ошади;

Сезгир терини иммуномодулирловчи терапияси уни реактивлигини нормаллашувига олиб келади. Бу мақсадда таркибида омега 3 ёғлар сақлаган, б-линолеп, γ-токоферол ва декспантенол ёғ кислоталарига бой: балик ёғи, зигир мойи ва рапсולי мой ва шунга ўхшаш моддалар сақлаган косметик воситалар ишлатилади. Сезгир терини барьер хусусиятларини регенерациялаш ташқи босимни камайиши ва шамоллаш жараёнини кечини фаоллигини пасайишига қаратилган. Бу мақсадда таркибида эпидермал липидларни қурилиш материали сақлаган косметик воситалардан фойдаланилади: булар одам организмда синтезланмайдиган линолевли ва линоленовли ёғ кислоталардир. Улар айрим ўсимлик мойларида мавжуд: бутдой, авакадо, узум, кечки примула, кора смородина, страстоцвет, наъматак, ковок, бурачник ва бошқалар. Бу мойлар териға регенерирловчи ва реструктурирловчи таъсир кўрстади. айниқча сезгирига.

Сезгир тери парвариишида янги воситаларни эҳтиётлик билан қўллаш керак. дастлаб махсус сипама ўтказиб. Аввал айтилганидек, косметик пуксонларни вужудга келишини асосий омилларидан бири бу одам ёши давридир. Бунга биноан ёшиға қараб кечадиган тери ўзгаришларини таснифлаш мумкин ва уларни коррекциялашда турли усулларни тавсия қилиш мумкин.

Ўспирин териси — кўп миқдордаги тери ёғи ажралиб чиқиши билан характерланади. Т-зонада комедонлар мавжуд, акнедан кейинги чандиқли ўзгаришлар бўлиши мумкин. Визуал қараганда Т-қисмида ёки юзни ҳаммасида ялттирокликлар, қора пукталар, яллиғланган элементлар кузатилади. Гормонлар митоз жараёнини тезлаштиради. Бу эпидермис шаклланиш жараёнини сурилишиға (ўзгаришиға) олиб келади. Тери юзасидаги кератин қаватини миқдорини 2-3 мартаға камайиши терини химоя хоссаларини пасайишиға ва тери ичига бактериал флораши кириш эҳтимолини ошишиға олиб келади. Ёғ ажралиб чиқишини қўнайиши йирингли элементларни ҳосил бўлишиға мойиллик қилади. Ҳамма бу жараёнлар терини турли касалликларига олиб келади.

Шундай муаммоларни битиб туриб, бундай териға дезинфекцияловчи, ошловчи, ва ёғ ажратиб чиқини хусусиятини камайитирувчи косметик воситалар қўлланилади.

Ўспирин ўғрили териси парварииши учун қўйидаги муолажалар тавсия қилинади:

- тозалаш;
- қуритувчи ва дезинфекцияловчи пикоблар;
- ионофорез;
- криоуклаш;
- дарсонваллаш;
- механик ва кимёвий пилинглар.

25-30 ёшгача бўлган даврда пспонада, кўз бурчакларида дастлабки ажнлар пайдо бўлади, терини егиллиги камаяди. Бундай ҳолларда косметик кабинетға терини эластиклигини (фибробластлардан, коллаген, эластин ва гликозаминогликан ишлаб чиқариши) ва тарафлигини стимулирловчи муолажалар ўтказини учун борилади

- пилинг (энзимли);

- никоб (намловчи, тетиклаштирувчи);
- дезинкрустация;
- косметик тетиклаштирувчи уқалаш;
- криоуқалаш;
- аппаратли тозалаш;
- дарсонвалланиш;
- контраст компресслар;
- намловчи ва қуёшдаш имояловчи крем суртиш.

30-35 ёшдаги даврда тери рельефи чуқурлашганини қўзғатилади, бурун – лоб қавати ва ажинлар, тери эластиклиги пасаяди, купероз ҳосил бўлади, юз шишади. Бу организмда кечайтган жараёнларни ташқи қўринишидир. Бу даврда гормонларни қондаги миқдори камайиши, эпидермисни базал қаватида янги хужайра ҳосил бўлиши жараёнини секинлаштиради, кератинланиш жараёни эса ўзгармайди. Ўзун оқибатида кератинли қаватлар сони кўпаяди. Бу ёшда косметик кабинетда тавсия қилинадиган муолажалар

- косметик уқалаш;
- кимевий пилинг;
- коллагенли ва озиклантирувчи никоблар;
- пластифицирловчи никоблар;
- парафинли терапия;
- лимфодренаж;
- ионофорез;
- микротокли терапия;
- криоуқалаш;
- броссаж.

35-40 ёшга бориб ўзгаришлар авжга чиқади. Юз овали ўзгаради, ажинлар чуқурлашади, иккинчи даҳан ҳосил бўлади, кўз грижалари, юз шиппалари, мушаклар осилиши қўзғатилади. Тери эластиклиги ва турғори ёмонлашади, тери қуруқлашади. Асосий шарт бу- регулар равишда косметик парвариш ва қариш секинлаштирувчи фаол косметик воситаларни ишлатиш. Асосий косметик парваришга юзги тортувчи самара берадиган препаратлардан қўшилиб ишлатиш. 35-40 ёшда тавсия қилинадиган муолажалар:

- кимевий пилинг;
- микродермабразия;
- озиклантирувчи, пластифицирловчи, коллагенли никоблар;
- ионофорез;
- микротокли терапия;
- ультратовушли фонофорез;
- косметик уқалаш;
- криоуқалаш;
- дарсонвалланиш;
- лимфодренаж;
- парфин терапия;

40-55 ёшда организмни гормонлар қайта қўрилиши бошланади, бу териди бир қатор турли ўзгаришларга олиб келади. Тери жуда юпкалашади ва қуруқлашади, гоҳида пергаментга ўхшаш бўлиб қолади, ажаинлар чуқурлашади, пигментли доғлар, тери қаватлари, қаваришлар пайдо бўлади, ковоқлар шишади, кўзлар тагида қопчалар (грижалар), даҳан қисмида ёғ йиғилади (иккиламчи даҳан) пайдо бўлади.

Бу босқичдаги косметик парвариш ўз ичига тери тўқимасини регенерациясини, эпидермисни устки қаватини қучишини тезлаштирувчи, хужайра метаболизминини фаоллаштиришга қаратилган воситаларни олган. Ёмон турғорли териди пластик уқалаш курсини ўтказиш керак, тери ҳолати яхшилانгандан кейин – косметик уқалашга ўтилади.

40 55 ёшида тавсия этиладиган муолажалар:

- пластик косметик уқалаш;
- озиклантирувчи, кучирувчи, намловчи, пластифицирловчи никоблар;
- микротокли терапия;
- ионофорез;
- парфинли терапия;
- дарсонваллаш;
- криоуқалаш;
- кимёвий пилинг;
- микродермабразия.

Климактерик даврида гормонал фонни ўзгариши ва организмни қайта қурилиши кузатилади, бу ўз навбатида, терини ҳолатини ёйиқалайди. Афсуски жуда яхши парвариш қилинган юз териси ҳам секин ва чиройли қарийди.

Косметик воситаларни тавсия қилиш терини ҳолати ва фаслга биноян қилинади.

Бўйин терисини парвариши

Аёли бўйин териси бошқа жойларга қараганда унинг ёшиш билдиради. Бўйинни тери ости мушаклари жуда юпка ва ёш ўтгани сари тез атрофирланади. Бундан ташқари, бўйин териси юпка ва жуда майин, кам ёғ безлари бор, шу сабабли қариш жараёни унда тез қўринади.

Косметик салон шароитида бўйин териси парвариши тозалашдан бошланади. Самараси юқори бўлиши учун пилинг тавсия қилинади. Бунда ферментли пилинг қўллаш рационалдир. Тери ҳолатини яхшилаш мақсадида шунингдек кимёвий пилинг тавсия қилиш мумкин, ули чуқурлиги мижоз ёши ва терини қаллиғлиги а боғлиқ.

Бўйин териси парваришида дойимо ёдда тутиш керак:

1. Бўйин териси қуруқ ва майинлигини;
2. Бўйин соҳасида қалқонсимон без борлигини.

Бўйин соҳасини иккинчи муаммоси – бу иккинчи даҳан борлиги. “иккинчи даҳандан” радикал қутулиш фақат оператив йўл билан мумкин. Лекин уй ва косметик салон шароитидаги мунтазам парварини бўйин териси ҳолатини анча яхшилаш мумкин.

Бўйинг учун мақсадга мувофиқ:

* косметик уқалаш ўтказишда қатта аҳамият ҳаракатларга қаратилиши керак, улар бўйин ва даҳанда ўтказилади. Ҳаракатларни бир уқалаш сеансида бир неча бор такрорлаш керак;

* физиотерапевтик усуллар – ионофорез, дарсонваль, микротокли терапия, парфинли никоб, криоуқалаш ва бошқалар.

Қўқрак парвариши

Аёл қўқраги қаттиқлиги ва тонуси бўшашишга мойил, шунинг учун қўқрак териси юз териси парваришидан кам бўлмаган эътиборни ва парваришни талаб этади. Қўқрак безлари ҳомиладорлик вақтида ва фарзанд туғилгандан кейин гормонлар таъсирида ўлчамлари бир мунча катталашади ва фарзанд туғилгандан кейин сут безлари фаолияти инплананлиги сабабли сут ишлаб чиқаради.

Эстетист косметолог қўқрак ва декольте парварини бўйича ўз хизматларини кўрсатиши мумкин. Косметик маҳсулот ишлаб чиқарувчи фирмалар махсус қўқрак

парвариши учун воситалар ишлаб чиқарадилар. Улар махсус пилинг – пикоблар, озиклаштирувчи, намловчи ва тетиклаштирувчи пикоблар, шунингдек уй шароитида кўкрак парвариши учун воситалар. Миостимуляция ва бошқа муолажалар бажаришдан олдин мастопатия бор-йўқлигини аниқлаш керак. Ҳамма парваришлар каби кўкрак парвариши ҳам тозалашдан бошланади, ва тетиклаштириш билан тугатилади. Косметик восита суртишдан олдин брашинг ёки ферментли пилинг қилиш мумкин, сўнг салонда мавжуд бўлган кўкрак учун никобларни куйиш мумкин. Кўкрак ва декольте парвариши крем суртиш билан якулланади.

Тавсиялар: қулай бюстгалтер кийиш, бир хил тана оғирлигини сақлаб юриш, кўкрак мушакларига таъсир қилувчи сузиш, бодибилдинг каби спорт турлари билан шуғулланиш.

Тана парвариши

Косметология асосан: целлюлит, локал ёғ йиғилиши, стриялар, “огир оёқлар” (оёқ ишиши ва огриги) муаммолари билан мурожаат этадилар.

Локал ёғ йиғилишлар турли тана қисмларида индивидуал хусусиятларга биноан ҳосил бўлади. Асоан улар бел соҳасида, қори ва боксада ҳосил бўлади. Целлюлит ҳосил қилмаган ёғ йиғилишлари, енгил коррекцияланади. Турғул самарига эришиш учун овқатланиш режими, жисмоний зўриқишни эстетик муолажалар билан мослаштирилиши керак. Миостимуляция, вакуумли укаланиш, дермотония, мануал укаланиш, ўрашлар биргаликда ва алоҳида яхши самара беради.

Растяжкалар (кенгайишлар, йиртилишлар-стриялар) – бу муаммо нафақат гўлган аёлларни, балки ёш қизларники ҳамдир. Стриялар бу косметик нуқсон бўлиб, қоринда, боксада, кўкрак ва думба соҳасида, яъни тана қисми кескин ҳажмий ўзаришга мойил жойларда пайдо бўлади. Дастлаб терида ёрқин кўкиш-пушти чизиклар пайдо бўлади, маълум вақт ўтгандан кейин улар оқаради. Бу дефект эластик толаларни жуда тортилиб кетиши ва гормонал ўзгаришлар натижасида пайдо бўлади.

Стриялардан қутулиш мутлақо мумкин эмас, уларни олдини олиш жуда қийин. Профилактика мақсадида тери эластиклигини яхшиловчи косметик воситалардан, ўрашлар, укаланиш, физиотерапевтик муолажалардан фойдаланилади. Оғтбда тобланиш ҳам яхши самара беради. Тана оғирлигини кескин ўзгаришларидан сақланиш керак. Турли, тез озишга олиб келувчи диеталар стриялар ҳосил бўлишига ва умумий тери аҳолини ёмоллашишига олиб келади.

Оёқ парвариши

Косметолог педикюр муолажасини бажармайди, лекин тана парваришида мижозга оёқ парваришини тавсия қилиши мумкин.

Оёқ териси косметик нуқсонлари тўғрисида тўғри уларда туриб қолиш ҳолига бағлиқ. Кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, целлюлитни мавжудлиги, томирларни варикоз кенгайиши, генетик мойиллик булар ҳаммаси дискомфорт, ишиш ва оёқ огриги сабабларидир.

Бундай ҳолларда косметологни асосий вазифаси – лимфа ва қонайлашишни яхшилашдир. Бу мақсадда талассотерания воситалари, укаланиш ҳамда жисмоний муолажалар (пресотерания, танани вакуумли укаланиш, дермотония ва бошқалар)дан фойдаланилади.

Эфир мойлари ва танани лимфодренаж укаланиш усули билан биргаликда фойдаланиш, ҳамда укаланиш махсус косметик воситалар билан биргаликда қўлланиш ҳам яхши самара беради.

Талабалар ўзлаштирини текнирини учун тест наторати санолиари

1. Терини косметик парвариши асосий парваришдан ташкил топган бўлиб, у ўзичига қуйида келтирилган босқичларни қайси жавобда қўрсатилганини олган ?

- A) Ваксинг, шугаринг, эксфолиация, рангизлантириш, дарсонвал, электрофорез;
- *B) Тозалаш, тетиклаштириш, қундузги химоя ва намлани, регенерация; ҳамда махсус ва қўшимча парваришлаш;
- C) Лимфадренаж, брашинг, ваксинг, пирсинг, массаж, буғлаш, тетиклаштириш;
- D) Озиқлантириш, намлаш, химоялаш ва окартириш;

2. Тери турлари қайси қаторда тўғри келтирилган ?

- A) Силиқ ва шўралаган, қариган ва осилган, ажинибостан ва сулиқтан;
- B) Нам ва силиқ, шўралаган ва угрибостан, ялтирок
- *C) Қуруқ ва сезгир, нормал ва ёш, ёғли ва аралаш, угрили, қариган;
- D) Гигиеник ва механик, тошма ва угрили, нам ва силиқ

3. Терини қуруқлаштирини чакирувчи омиллар – бу

- A) ҳюазма, телсангнестазия, динигментириланиш;
- B) томирларни варикоз кенгайиши (тромбофлебит), қандли диабет, асаб системаси касалликлари;
- C) гиперемия, аллергияк реаксиялар, тери касалликлари, гирсутизм, гипертрихоз;
- *D) атопик дерматит, псориаз, ихтиоз;

Мавзу: “КОСМЕТИКА ХОНАСИНИ ЖИҲОЗЛАШ ТАРТИБЛАРИ”

Мавзунинг асосида мақсад: Косметик муассаса ишيني самарали бўлишини таъминлаш ва косметик хизмат кўрсатишни яхшилаш мақсадида косметик муассасаларни жиҳозлашни ўрганиш.

Мавзунинг аҳамияти: Косметик муассаса ишيني самарали бўлишини таъминлаш ва косметик хизмат кўрсатишни яхшилаш мақсадида, косметик муассасаларни жиҳозлашни амалий косметологияда тутган ўрни ва аҳамиятини билиш.

Мавзунинг ўзлаштиришни текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Ақлий ҳужум” услубидан фойдаланилади.

Лаборатории иши.

1. Косметик хонасини жиҳозлари ва асбоблар билан танишиш
2. Адабиётлардан ва интернетдан фойдаланган ҳолда косметик хоналарни жиҳозлаш қоидаларини ўрганиш.

Услубий таъминот ва машғулотивни жиҳозлашни:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар. Косметологик муассасани жиҳозлаш тартиби бўйича йурикнома.

Услубий кўрсатмалар.

Чирой индустриясини тез ривожланиши ва косметик хизмат кўрсатиш талаби ўсиши, косметик муассасаларни кўп миқдорда пайдо бўлишига олиб келди. Уларни очилиши ва фаолияти аниқ бир ҳуқуқий ва санитар эпидемиологик нормаларни регламентлаштирилган. Бундай ташқари косметик муассаса ишини ташкиллаштириш бўйича қуйида келтирилган умумий тавсиялар манжуд.

Косметик муассаса ишини самарали бўлиши учун унинг майдони 1 та иш жойи учун 5-6 кв.м.дан кам бўлмаслиги керак. Албатта иссиқ ва совуқ сув билан таъминланган бўлиши керак. Ҳанада эстетик муолажалар ўтказиш учун душ кабинаси ўрнатилса мақсадга мувофиқ бўлади. Кабинет жиҳозлари (мебель, косметик кресло, пнгоралар ёки жалозалар) ва дсворлари бир хил рангда бўлишлиги яхшироқроқдир. Хона ҳарорати миқдор учун ёқимли (камфортли) бўлиши керак, шунинг учун совуқ пайтда иситгич ёқиш керак. Косметик кабинетда иш вақтида косметлог санитар – гигиеник норма талабларига амал қилиши керак.

Косметолог мажбурийятлари:

- иш хонаси ва фойдаланиладиган жиҳозлар, қўндалик нам ишлов берилган бўлиши керак
- иш бошлашдан 1 соат олдин бактерицид лампани ёқиб, ишни факат ўчирилгандан кейин 20 дақиқа ўтгандан кейин бошлаш керак.
- Фақатгина стерилланган ёки дезинфекцияловчи восита билан ишлов берилган асбоблардан фойдаланиш керак.
- Кир сочиқларни ва ишлов берилган материалларни копкафи зич ёпиладиган идишларда сақлаш керак.

- Ҳар бир ишидан олдин ва ҳар бир мижоздан кейин ва ишини охирида қўлларини қайноқ сувда совути билан ювиши; айрим муолажалардан кейин қўлларни қайтадан ювиш ёки дезинфекцияловчи восита билан иштов бериши керак.

Косметологги ташқи кўринишига ҳам талаблар қўйилган: дойим тоза ҳалат, парваришланган юз, соч турмаги (прическа), тоза ва чиройли қўл, тирноқлар узун бўлмаслиги керак. Иложи борида оз миқдорда парфюмерия воситаларидан фойдаланган бўлиши керак, унча кучли ҳидга эга бўлмаган атир ва дезодорантлардан фойдаланиши керак.

Косметик муассаса жиҳозланиши бажариладиган муолажалар қўламини биноан амалга оширилади. Аммо косметик муассаса иш бошлаши учун **мажбурий минимум** мавжуд:

- **косметик кресло ёки қўшетка**. Бу жиҳозни модификациясини танлаш режалантирилган муолажалар ва моддий имкониятлар даражасига боғлиқ. Баландлиги 75-85 см.ли қўшеткалар танада ишлаш, депиляция учун, ҳамда укалаш ва юзни тозалашга анча қўлай;
- **косметолог учун стул**, баландлиги енгил бошқариладиган бўлиши керак, ҳамда унда оёқ учун махсус тиргак бўлиши керак;
- **штативда гула-лампа ёки иш столида маҳкамланадиган модели;**
- **иш столчаси;**
- **ўз ичига турли электр аппаратлар (дарсонваль, ионофорез, брашинг, вапазон ва бошқалар) муҳассамлаган косметик комбайн;**
- **Дарсонваль аппарати;**
- **напоризатор (вапазон) ёки бутли ҳаммом;**
- **бутли ҳаммом учун стол (баландлиги 1 м га яқин);**
- **стерилизатор;**
- **гиддиракда юрвчи, электржиҳозларни ёкиш учун розеткалари бор косметик стол;**
- **термоқўрна;**
- **парафин иситкич;**
- **мум эриткич (носкоплан);**
- **ойна;**
- **асосий косметик муолажалар ўтказиш учун фойдаланиладиган косметик воситалар (юз териси, тана парвариши учун воситалар, декоратив косметика, мум, мум учун эритувчи);**
- **асбоблар:** ун қошиқчаси ёки утрисиқич (3-4та), металл, тахта ва пластмасса шпатель, тиббиет қайчиси, сиккич билан пинплет, қопи учун пинплет, қоринцаги, никоб сўртиши учун, қопини ва қиприкларни бкяги учун ва декоратив четкалар;
- **ёрдамчи материаллар:** гигиеник ва декоратив спонжлар, косметик қоғозли ва пахтали салфеткалар (ўлчаи тахминан 50х50 см), косетик дисклар, пахта, бинт, гигиеник таёкчалар, депиляция учун пахтали бўлакчалар;
- **инвентарь:** стерил материаллар учун бикс, турли инструментларни сақлаш учун ҳар хил ўлчамли лотоклар (3-4 та), шиша ёки форфор ўлчов стаканлар, инструментларни ҳўллаш учун идишлар, ифлос сочиқлар учун қопқоқли сават, ахлат учун саватлар, унча катта бўлмаган ахлат идишлар;
- **медикаментлар:** 3 % ли водород пероксиди эритмаси, борат кислотаси, 96 % этил спирти, йодни спиртли эритмаси, новшадил спирти, тирноқгулни спиртли эритмаси, салицил кислотасини спиртли эритмаси, валидол, кордиамин, 3%ли хлорамин эритмаси ёки терини ва инструментларни дезинфекцияловчи бопка воситалар;
- **бир марталик ёки оддий:**халатлар, қўл учун сочиқлар, чойшаблар, пеньюарлар, шпаккача ёки соч учун боғламалар, депиляция учун марталик трусиқлар, салфеткалар, клиёнка. Ёир марта ишлатиладиганлари жуда қўлай; мижозда яқини таъсурут қолдиради, уларни нархи муолажа нархига қиради.

- кушетка ёки кресло учун мохерли чехоллар.

Мижозларни косметик восита ва буюмларини сақлаш учун шкафлар, миждоз учун стуллар, дам олиш учун жихозлар ва миждозларни кутиши учун, ширма ва бошқа нарсалар.

Галабалар ўзлаштириши текшириш учун тест назорати саволлари

1. Косметолог фаолиятини уч асосий йўналишини кўрсатиш:

- *А) Гигиеник, даволаш-профилактик, декоратив парвариш ёки макияж;
- Б) Даволовчи, жисмоний, ўз ўзини парваришлаш;
- С) Ишқалаш, босим, қимирлатиш ва рефлексор парвариш;
- Д) Озиклантирувчи, намловчи, химояловчи ва оқартирувчи парвариш;

2. Косметик муассаса ишини самарали бўлиши учун унинг майдони 1 та иш жойи учун неча кв.м. бўлиши керак ?

- А) 56 -57 кв.м.
- Б) 10-15 кв.м.
- *С) 5-6 кв.м.
- Д) 30-35 кв.м

3. Косметик муассаса иш бошлаши учун мажбурий минимум келтирилган қаторни тўғри кўрсатиш ?

- А) Косметик кресло ёки кушетка, косметолог учун стул;
- Б) Штативда луна-лампа ёки иш столида маҳкамланган модели, иш столчаси (ўз ичига турли электр аппаратларни олган);
- С) Термокурна, парафин иситкич, мум эриткич (воскоплав), ойна;
- *Д) Ҳаммаси тўғри;

Мавзу: “КОСМЕТИКА ХОНАЛАРИНИ ТОЗАЛАШ ҚОНДАЛАРИ, ИШЧИ ЭРИТМАЛАР ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИ ҚЎЛЛАШ”

Мавзунинг ёзишдан мақсад: Косметика хоналарини тозалаш қондалари, ишчи эритмалар тайёрлаш ва уларни қўллаш бўйича маълумотларга эга бўлиш.

Мавзунинг аҳамияти: Косметика хоналарини тозалаш қондалари ва ишчи эритмаларни тайёрлаш ҳамда қўллаш бўйича маълумотларни ўрганиш ва косметик хизмат кўрсатишни яхшилаш мақсадида, косметик хоналарини тозалаш қондаларини аҳамияти ва тутган ўрнини билиш.

Мавзунинг ўзлаштиришни текширишда замонавий педагогик технологияларининг “Ақлий ҳужум” услубидан фойдаланилади.

Лаборатория иши.

1. Косметик хоналарни тозалаш.
2. Ишчи эритмаларни тайёрлаш ва қўллаш.
3. Адабиётлардан ва интернетдан фойдаланган ҳолда косметик хоналарни тозалашга оид маълумотларни тўнлаш ва бошқалар билан ўртоқлашни.

Услубий таъминот ва машғулотини жамғиратиш:

Мавзу бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар. Косметика хоналарини тозалаш қондалари. Ишчи эритмалар тайёрлаш ва уларни қўллаш бўйича йўриқномалар.

Услубий кўрсатмалар.

Косметик кабинетда ишлайдиган ходим тана терисиди ва юзиди, оёқларида турли манипуляцияларни ўтказиш билан алоқадор. Буни ҳаммаси кабинетда ва иш жойида тозаланишни сақлаб туришни, устани ва уни қўлини тозаланишни, асбобларни (аппаратларни) албатта дезинфекцияланганлигини, айрим ҳолларда стерилигини талаб қилади. Косметик хоналарнинг маникюр ва педикюр кабинетларида муолажадан олдин ва уни тутатгандан кейин қўлда тозаланиш ишлари ўтказилади. Қўл давомида эса хоналар ва мижоз теккан юзлари (ошик ва креслоларни ушлағичлари, раковиналар) турли ювувчи ва дезинфекцияловчи эритмаларни қўллаб юрган ҳолда артиб турилади. Хоналарни ва асбобларни дезинфекциялаш учун санитар –эпидемиологик экспертиза хулосаси берилган ва қайд қилинган дезинфекцияловчи воситалардан фойдаланиш мумкин. Дезинфекциялаш ва стериллаш учун мўлжалланган (САНЭПН 2.2.2022-99 – турли ҳилдаги парикмахер санитар норма ва қондалари) воситаларни қўллаш рухсат этилган.

Инфекцион касалликлар билан курашда дезинфекцияловчи воситани тўғри танлаш асосийсидир. Дезинфекцияловчи воситалардан фойдаланишни энг асосий соҳаси бу тери ва қўлни дезинфекциялашдир, ҳар бир муолажадан сўнг ҳар бир янги мижоз билан уста қўлни совун билан ювиб олиши керак, тирноқлари тоза бўлиши керак. Косметик, маникюр ва педикюр кабинетлар ишчилари дойим тиббий кўриқдан ўтишлари керак, уларни ҳулосалари шахсий тиббий санитар китобчага ёзилади.

Тери ва қўли дезинфекциялаш учун қўлланиладиган дезинфекцияловчи воситаларни танлашда, уларни нафақат кенг таъсир кўрсатиши, балки тез таъсир қилиши ҳам аҳамиятlidir (ҳамда у терига эитиқловчи таъсир кўрсатмаслиги керак).

Хозирги кунда қўлларга антисептик ишлов бериш учун қўпинча фойдаланишга тайёр спиртли асосда тайёрланган воситалар қўлланилади. Қўлларга антисептик ишлов бериш қўлларга антисептик ишлов бериш бир неча босқичдан иборат:

- юувчи воситабилан тозалаш;
- дезинфекцияловчи восита билан антисептик ишлов бериш;
- махсус воситалардан фойдаланиб қўлларни химоялаш;

Хозирги кунда қўлга антисептик ишлов бериш учун қўпинча қуйидаги келтирилган дезинфекцияловчи воситалар билан утказилади:

- Бактолин базик, стерилиум, стерилиум Виругард, Бактолан, Кутасепт Г, Йодобакт (ишлаб чиқарувчи "доктор Шумахер", Германия);
- Октепсепт ва сагросепт (ишлаб чиқарувчи "Schulke Mayr", Германия).

Юқорида номи келтирилган дезинфекцияловчи воситалар тайёр эритмалар бўлиб сувоқтирилмасдан фойдаланилади. Эритмалар билан нахша тамбони ёки пуркагич ёрдамида ишлов бериш керак бўлган тана қисмига ёки қўлга суртилади. Экспозиция вақти 1 – 5 дақиқача. Муолажани бажаришга восита тулиқ қуригандан кейин киришини мумкин.

Жадвал 1

ТЕРИ ВА ҚЎЛЛАРГА ИШЛОВ БЕРИШ УЧУН ДЕЗИНФЕКЦИЯЛОВЧИ ВОСИТАЛАР

Восита номи	Таркиби	Қўллаш тартиби	вақти	Ишловлар
Сагросепт	Пропанол ва суг кислотаси	Терига пуркагич ёрдамида қўйилади	1 дақиқа	Пуркагични 1 дозаси – 3 мл ташкил этади.
Октинисепт	Этанол, кокос мойи ва кислоталари, глицерин	Стерил тампон ёки пуркагич ёрдамида қўйилади	2-5 дақиқа	Пуркагични 1 дозаси 0,15 мл ташкил этади
Кутасепт -Г	Пропанол, бензалконий хлорид	Стерил тампон ёрдамида қўйилади	30 сония	Қўлга ишқалаб суртилади
Йодобак	Повидон – йод	Стерил тампон ёки пуркагич ёрдамида қўйилади	1 дақиқа	Қўл терисига камида 2 марта 3 млдан ишқалаб суртилади.
Стерилиум	Метрониум этилсульфати	Қуруқ қўл терисига ишқалаб суртилади	30 сония	
Септодерм	Изопропил спирти, парфюмер ёғи, намловчилар		30 сония	Қўп марта фойдаланишга яроқли, терини қуритмайди.
Стелисепт скраб – қўл ва тана териси учун юувчи лосьон		Қўлларни сув билан ҳўллаб, 3 мл стелисепт скраб қўйилади ва 30 сония қўйилади, кейин яхшилаб сув билан чайилади	30 сония	Бир босқичда терини юмшоқ ювади ва гигиеник ишлов беришни амалга оширади.

Косметик муассасаларнинг юзларига ишлов бериш

Инфекцияни олдини олишда пол ва девор, стол, шкаф, косметик муассаса ускуналари ва санузел юзларини дезинфекциялаш жараёни асосий босқичдир. Юзларни дезинфекциялаш учун махсус воситалар ишлаб чиқилган, улар юқори микробиологик фаолиги ва экологик тозаллиги билан бир қаторда, аъло даражада тозаловчи хусусиятга эгаллиги, турли материаллар билан яхши мутаносиб, ўз таркибида полировкаловчи қўшилмалари бор ва бошқалардир. Ишчи эритмалар мутлоқо хидсиз, ёки енгил специфик хидга эга.

Девор юзаси, стол, қушетка, шкаф, эшик ушлагич ва креслоларни ушлагичлари, санузел, педикюр ва маникюр ващначаларини, косметик ва парикмахер салонларини дезинфекциялаш учун қуйидаги дезинфекцияловчи воситалар эритмалари ишлатилади: Терралин, микробак форте, Бациллоцид расант, Диемозон нур, Сокрена, 1 ембар, Дезэффект, Клинисепт. Ишчи эритмаларни тайёрлашни ва дезинфекцияловчи воситаларни қўллаш усулларини бир неча мисолда кўриб чиқамиз.

Сокрена дезинфекцияловчи воситаси концентрланган эритма шаклида келади. Сокренани ишчи эритмаларини маркировкаланган идишда хона ҳароратидаги водопровод сувида 1 дақиқа давомида аралаштириб турган ҳолда тайёрланади.

Жадвал № 2

Сокрена дезинфекцияловчи воситасини ишчи эритмаларини тайёрлашни

Ишчи эритма концентрацияси, %	1 л эритма тайёрлаш учун керак бўладиган Сокренани миқдори, мл	1 л эритма тайёрлаш учун керак бўладиган сувнинг миқдори, мл
0,5	5	995
1,0	10	990
2,0	20	980
2,5	25	975

Эритмалар ишлатишдан олдин тайёрланади, фойдаланилмаган эритмани 30 кун давомида қопқоғи зич ёпиладиган идишда сақлаш мумкин. Сокрена эритмаси дезинфекциялаш учун бир марта ишлатилади. Косметик асбоблар Сокрена эритмасига ботириб қўйилади. Дезинфекциялаш тугатилган кейин асбобларни сув билан 3 дақиқадан кам бўлмаган вақт давомида чайилади. Мижозга тегмайдиган буюмлар ва уларни қисмлари Сокрена эритмасида қўлланган сафетка билан икки марта оралиги 15 дақиқа давомида аргилади.

Жадвал №3

Сокрена воситаси билан профилактик дезинфекциялаш тартиби

Дезинфекцияланувчи объект	Сокренани концентрацияси, %	Экспозиция вақтида, дақиқа	Дезинфекция усули
1	2	3	4
Мижозга тегмайдиган полимерлардан тайёрланган анжомлар	2,5 ёки 1	60 ва 240	Эритмага ботириб қўйиш ёки икки маротаба артиш, оралиги 15 дақиқадан
Полимер қопламали ёки бўяланган анжомлар ва ускуналар	2,5 ёки 1	60 ва 240	Икки маротаба оралиги 15 дақиқа артиш ва экспозицияга амал қилиш

Косметик кабинетда фойдаланиладиган шипша идишлар	2,5 ёки 1	60 ва 240	Эритмага солиб қўйиш ва сув билан ювиб ташлаш.
Резинали гиламча ва кушетка учун клиепка	2,5 ёки 1	60 ва 240	Ишлов бериш ёки 2 маротаба 15 дақиқа оралигида артиш ва кейинги экспозиция
Хона юзалари (пол, девор, қаттиқ мебель)	2,5 ёки 1	60 ёки 240	Икки маротаба 15 дақиқа оралигида артиш, кейин экспозиция
Санитар-техник ускуналар (ванна, раковина, бассейн)	2,5	60	Икки маротаба 15 дақиқа оралигида артиш, кейин экспозиция
Резинали перчаткалар	2,5 ёки 1 %	60-240	Эритмага ботириб қўйиб, кейин сув билан ювилади.

Гембар — дезинфекцияловчи восита, таркибига гуанидин полимер воситаси киради, бактерицид таъсирга эга. Сув билан яхши аралашади. Ишчи эритмалари рағсиз, ўз фаоллигини тайёрлангандан кейин 6 ой давомида сақлаб қолади. Гембар воситасини ювувчи хоссаларини кучайтириш учун ишчи эритмаларга калиценитланган сода солиш мумкин (30 г/л).

Гембар воситаларни, лаборатория идиш, парикмахер, маникюр ва косметик асбоб ва ускуналарни, санитар-техник ускуналарни дезинфекциялашга мўлжалланган.

Жадвал №4

Гембар дезинфекцияловчи воситасини ишчи эритмасини тайёрлаш

Ишчи эритма концентрацияси, %	1 л эритма тайёрлаш учун Гембар препарати миқдори, мл	Сув миқдори, мл
0,05	2,0	998
0,1	4,0	996
0,25	10,0	990
0,5	20,0	980
1,0	40,0	960
1,5	60,0	940
2,0	80,0	920
3,0	120,0	880
5,0	200,0	800

Ишчи эритмаларни қўлланилиши

Гембар дез воситасининг ишчи эритмаларини (косметик, парикмахер ва маникюр ускуналарни, хоналардаги юзалар (пол, девор, эшик, жихоз)ларни дезинфекция ва стерилизациядан олдин тозалашда фойдаланилади. Дезинфекцияни артиш, ивитиш, хона хароратидаги сувга ивитиш усуллари билан ўтказилади. Гембар ишчи эритмаси билан ҳўланган салфетка ёрдамида хоналар юзасига ишлов берилади.

Косметик хонада ишлатиладиган шиша, металл, пластмасса, резинадан тайёрланган буюмлар бўлса уларни Гембар эритмасига тўлиқ ботириб қўйилади. Дезинфекцияланган тутагандан кейин дарҳол буюмлар сувга 10 дақиқага ивитиб қўйилади, кейин 3 дақиқа сувда чайилади.

Стерилизациядан олдин ишлов беришда ва кейин дезинфекция ўтказишда, буюмлар аввал 30 сония давомида сув билан чайилади, кейин тўлалигича 50°C хароратли Гембар эритмасига ивитиб қўйилади. Ивитиш вақтида харорат ушлаб турилмайди. Сўнг буюмлар ёрш ёки пахта – докали тампон ёрдамида шу эритмани ўзида ювилади. Бундан кейин буюмларни 10 дақиқага сувга ивитиблиб қўйилади ва 3 дақиқа давомида сув билан ювилади.

Санитар – техник ускуналарни Гембар ишчи эритмаси билан ҳўланган салфетка билан артиб дезинфекцияланади.

Жадвал № 5

Гембар эритмасида косметик кабинетда дезинфекциялаш тартиби.

Ишлов бериш босқичи	Ишчи эритма концентрацияси, %	Ишчи эритма харорати, °C	Ишлов бериш вақти, дақиқа
Буюмлар оқиза сув билан чайилади		Регламентланмаган	0,5
Ишчи эритмага буюмларни тўлиқ ивитиб қўйиш	1	50–60	60
Хар бир буюмни ушбу ишчи эритмада ёрш ёки чётка ёрдамида ювиш (резина ёки пластмасса буюмлар докали тампон билан ювилади)	1	Регламентланмаган	0,5
Ичимлик сувига ивитиб қўйиш		Регламентланмаган	10
Ичимлик сув билан чайиш		Регламентланмаган	3
Дистирланган сув билан чайиш		Регламентланмаган	0,5

Галабалар ўзлаштириши текшириш учун тест назорати саволлари

1. Қўлларга антисептик ишлов бериш босқичлари:

- А) ювувчи восита билан тозалаш;
- Б) дезинфекцияловчи восита билан антисептик ишлов бериш;
- С) махсус воситалардан фойдаланиб қўлларни химоялаш;
- *Д) ҳаммаси тўғри;

2. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи воситалар рўйхати қайси жавобда тўлиқ келтирилган ?

*А) Сап-роцент, Октоинисент, Кутасепт –Г, Йодобак, Стерилинум, Сентодерм, Стелисепт;

- Б) Терралин, микробак форте, Бациллюцид расант, Диомозон пур, Сокрена, Гембар, Комет;
- С) Дезэфект, Клинисент, Хлорамин, Бактолин, Комет, Дезомол;
- Д) Бациллюцид расант, Диомозон пур, Сокрена, Гембар, Комет; Ванин;

3. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита йодобак таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- А) Пропанол ва сут кислотаси;
- Б) Этанол, глицерин ва кокос мойи;
- С) Пропанол, бензалконий хлорид;
- *Д) Повидон – йод;

4. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита Стерилиум таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- А) Пропанол ва сут кислотаси;
- Б) Этанол, глицерин ва кокос мойи;
- С) Повидон – йод ва бензалконий хлорид;
- *Д) Мецетрониум этилсульфати;

5. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита Септодерм таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- *А) Изопропил спирти, парфюмер ёғи, намловчилар;
- Б) Мецетрониум этилсульфати;
- С) Пропанол, бензалконий хлорид;
- Д) Повидон – йод;

6. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита Сагросепт таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- *А) Пропанол ва сут кислотаси;
- Б) Изопропил спирти, парфюмер ёғи, намловчилар;
- С) Пропанол, бензалконий хлорид;
- Д) Мецетрониум этилсульфати;

7. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита Октиницент таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- А) Пропанол ва сут кислотаси;
- *Б) Этанол, кокос мойи ва кислоталари, глицерин;
- С) Пропанол, бензалконий хлорид;
- Д) Мецетрониум этилсульфати;

8. Тери ва қўлларга ишлов бериш учун фойдаланиладиган дезинфекцияловчи восита Кутасепт –Г таркиби қайси жавобда тўғри келтирилган?

- А) Пропанол ва сут кислотаси;
- Б) Этанол, кокос мойи ва кислоталари, глицерин;
- *С) Пропанол ва бензалконий хлорид;
- Д) Изопропил спирти, парфюмер ёғи, намловчилар;

9. Косметик муассасаларни юзасига ишлов бериш учун куйида келтирилган дезинфекцияловчи воситалардан қайси қаторда келтирилгани ишлатилади?

- А) Сагросепт, Октиницент, Кутасепт –Г, Йодобак, Стерилиум, Септодерм, Стелисент;

*Б) Терралин, Микробак форте, Бациллоцид расант, Дисмозон пур, Сокрена, Гембар, Дезфект, Клинисепт;

С) Хлорамин, Бактолин, Комет, Дезомол;

Д) Хлорамин, Бациллоцид расант, Дисмозон пур, Сокрена, Гембар, Комет; Ваниш;

10. Сокрена дезинфекцияловчи воситасини ишчи эритмаларини концентрациялари туғри келтирилган қаторни кўрсатинг.

*А) 0,5 %, 1,0 %, 2,0%, 2,5%;

Б) 1%, 5%, 10%, 15%;

С) 5%, 20 %, 25%, 40 %;

Д) Фақат 1 %;

11. Гембар дезинфекцияловчи восита таркибига қайси полимер киради ?

А) метилцеллюлоза;

*Б) гуанидин;

С) целлюлоза;

Д) желатин;

12. Гембар воситаси нималарини дезинфекциялашга мўлжалланган ?

*А) Лаборатория идиши, парикмахер, маникюр ва косметик асбоблар, санитар техник ускуналарини;

Б) Косметолог қўллари ва пробиркаларини, косметик кабинетда фойдаланиладиган шиша идишларини;

С) Шкафларини, стол, стул ва санузелни;

Д) Эшик, девор кафелларини, пол ва кушеткаларини;

МАШҒУЛОТ №10

МАЗВУ: “КОСМЕТИК АСБОБЛАРНИ ДЕЗИНФЕКЦИЯЛАШ”

Маззуни ёзишдан мақсад: Косметика асбобларни дезинфекциялаш қоидалари. Дезинфекцияловчи эритмаларни тайёрлаш ва уларни қўллаш бўйича маълумотларга эга бўлиш.

Маззуниш аҳамияти: Косметика асбобларни дезинфекциялашда норматив ҳужжатларда келтирилган қонун қоидалар бўйича маълумотларни ўрганиш ва косметик хизмат кўрсатишни яхшилаш мақсадида, косметик асбобларни дезинфекциялаш қоидаларини аҳамияти ва тутган ўрнини билиш.

Маззуни ўлаштирилиши текширишда замонавий педагогик технологияларнинг “Актив ҳужум” услубидан фойдаланилади.

Лаборатория иши.

1. Косметик асбобларни дезинфекциялаш.
2. Ишчи эритмаларни тайёрлаш ва қўллаш.
3. Адабиётлардан ва интернетдан фойдаланган ҳолда косметик асбобларни дезинфекциялашга оид маълумотларни тўплаш ва бошқалар билан ўртоқлашиш.

Услубий таъминот ва машғулотини жиҳозланиши:

Мазву бўйича қўлланма, адабиётлар, маълумотномалар, тарқатма материаллар. Косметик асбобларни дезинфекциялашга оид маълумотлар. Ишчи эритмалар тайёрлаш ва уларни қўллаш бўйича йўриқномалар.

Услубий кўрсатмалар.

Ҳар бир ишлатилган косметик анжом ифлосланган ҳисобланади. Қайта ишлатиш учун дезинфекцияланиб, сўнг стерилланиши керак. Косметик анжомлардан фойдаланилгандан кейин мажбурий дезинфекцияловчи восита билан ишлов берилиши керак.

- фойдаланилгандан кейин қайчини дезинфекциялаш, механик тозалаш, сув билан ювиш ва стериллаш керак;
- пластмассадан тайёрланган анжомлар ва буюмларни четка, тарокларни ишлатилгандан кейин дезинфекциялаш, механик тозалаш ва стериллаш керак;
- маникюр учун анжомларни ҳар бир ишлатилгандан кейин дезинфекциялаш, механик тозалаш, сув билан ювиш ва стериллаш керак;
- грим, макияж қилиш учун инструментларни ҳар бир мижоздан кейин дезинфекциялаш, механик тозалаш ва стериллаш керак;
- татуаж ва перманент макияж бажариш учун ишлатиладиган анжомларни, фойдалангандан кейин дезинфекциялаш, сув билан ювиш, механик тозалаш ва стериллаш керак. Татуаж ўтказишда фойдаланиладиган бўёқ ва аппаратура давлат санитария эпидемиология хизмати томонидан фойдаланишга рухсат этилган бўлиши керак;
- қискич ва бигуди ҳар бир мижоздан кейин дезинфекцияловчи восита билан ишлов бериб, механик тозалаш илик сувда ювилиши керак;
- ҳар бир мижозга хизмат кўрсатишдан аввал ишлатилмаган тоза чойнаб билан кушетка тўшалиши керак.

Анжомлар махсус бу учун мўължалланган жойди қуруқ ва тоза ҳолда сақланилиши керак. Косметик кабинетда старли микдорда чойнаблар ва бошқа буюмлар булини керак.

Косметик анжомларни дезинфекциялаш мақсадида №6 жадвалда келтирилган дез-воситалардан фойдаланилади.

Жадвал №6

**Косметик анжомларни дезинфекциялашда фойдаланиладиган
дезинфекцияловчи воситалар**

Дезинфекцияловчи восита номи	Таркиб	Ишчи эритма концентрацияси, %
Дезактин	Фасол хлор	0,20
Корзолекс экстра	Глутар альдегиди, бензалконий хлорид, ЧАС	1,5-2
Корзолекс базик	Глутар альдегиди, ЧАС	2-4
Баицикл АФ	1-пропанол 2-пропанол, этанол	Сунъитирилмайди

Корзолекс базик — дезинфекцияловчи эритма тайёрлаш учун концентрат. Уни косметик ва фармацевтик ишлаб чиқариш, коммунал —майиший мақсадда (маникюр, педикюр, косметик кабинет, сартаропихона ва бошқалар)дезинфекциялаш, стерилизациядан олдин тозалаш ва анжомларни стериллашда фойдаланилади.

Корзолекс базикни сувли эритмалари сув билан яхши ювилади, буида зангламас пўлаг, рангли металл, шиша, керамика, резина ва латексдан тайёрланган анжомларга зидн стмайди.

Корзолекс базик ишчи эритмалари совук сувда яхшилаб аралаштириб турган ҳолда тайёрланади. Тайёрланган ва ишлатилмаган ишчи эритма тургун ва сақлаш муддати 21 кун.

Жадвал №7

**Корзолекс базик дезинфекцияловчи воситаларини ишчи эритмаларини
тайёрлаш**

Ишчи эритма концентрацияси, %	1л эритма тайёрлаш учун керак бўлган Корзолекс базик микдори	Сув микдори, мл
1	10	990
2	20	980
3	30	970
4	40	960
5	50	950

Бу эритмалардан қуйидаги косметик анжомларни дезинфекциялаш ва стериллашдан олдинги тозалаш учун ишлатилади: косметик маникюр ва педикюр муолажалари учун анжомлар, четка, кисточка, тароқ, қайчи, игна, пинцет. Бунинг учун фойдаланиб бўлинган захоти 4 соатга 5 % ли корзолекс базик ишчи эритмасига ивитиб қуйилади. кейин сув билан 3-5 дақиқа давомида чайилади.

Босишга рухсат этилди 22.04.13 й. Қўғоа бичими 60x90 $\frac{1}{16}$.
Times New Roman гарнитураси. Партли босма табағи 4,0. Адади 50 нусха,
«EMERALD GROUP» МЧЖда чош этилди,
100011, Тошкент, Павои кўч., 22.



Усулбий қўрсатмалар.

Тери турини аниқлаш визуал, терининг анатомик белгилари бўйича, ҳамда махсус тестлар ёрдамида аниқланади.

Терининг ётиқлигини аниқлаш тести – тоза филътр қоғоз ёрдамида юзни ювилгандан бир неча соат кейин аниқланади. Филътр қоғоз енгил ҳаракатлар билан пешона, бурун ва даҳан соҳаларига босилади ва қоғозни ўрта қисмида бир-бирини устига жойлашган учта доғ ҳосил бўлади ёки бўлмади. Кейин қоғозни четини енгил ҳаракатлар билан юз соҳасига босилади (чап ва ўнг томонга). Шундай қилиб ёгли юзадан 5 та доғ, 3 та – ўрта қисмида ва 2 та ён қисмида ҳосил бўлади.

Агар қоғоз қуруқ бўлса, ёғ доғлари бўлмаса тест манфий ҳисобланади ва бу юз териси қуруқ деб қабул қилинади. Агар ёгли доғ фақат қоғозни ўрта қисмида ҳосил бўлса, унда юз териси аралаш турга мансуб. Агар 5 та доғ ҳосил бўлса бунда ёгли юз териси ҳақида сўз бораётганини тўғри бўламиз. Шу билан бирга ёғ доғларини ҳосил бўлишни фаоллигини ҳам баҳолаш керак.

Терининг эластиклик даражасини аниқлаш.

Яхши тоғусга эга тери жуда силлиқ, ажинларсиз. Ротацион компрессион тест мавжуд эмас. Териш қаватлаш қийин.

Паст тоғусга эга тери мимик ажанлар борлиги билан характерланади, улар ўта ривожланган мимикада пайдо бўлади, вақт ўтгани сари сакланиб қолади. Қовоқ териси нисбатан сўликқан, кўз бурчакларида майда ажинлар тармоғи ҳосил бўлади. Ротацион – компрессион тест енгил- мавжуд. Тери қаватланади, аммо у эластик. Бир хил бўлақларда терининг таранглиги уни қаватланишига ўтиб кетади.

Атоник тери – юпқа, қаварган, дойим ажин ва қаватланишлар шаклланади. Қаваринг кўпроқ кўз ва оғиз атрофида намоён бўлади. Ротацион компрессион тест алик. Қаватланишлар тери осилган жойларда ўзидан – ўзи ҳосил бўлади.

Юқорида келтирилган тери турларини аниқлаш учун пайнасаб кўринг усулидан фойдаланилади, бу усул ротацион-компрессион тест ва тери қаватланиши ҳосил қилиш тести билан келтирилган.

Ротацион-компрессион тест. Катта бармоқни юз терисининг ўрта қисмига қўйилади ва енгил босилади, эҳтиётлик билан уни четга сурилади. Бунда босимга қаршилик ва ротация бўлса тест “-” деб қабул қилинади. Агар бунда еллигичсимон юпқа ажинлар пайдо бўлиб, босим олингандан кейин йўқолса тест “+” енгил бор деб қабул қилинади. Агар тери енгил босимга мойил бўлса, енгил ротация белгиланса ва босим натижасида ажинлар ҳосил бўлса тест “-” бор деб қабул қилинади.

Тери қаватланиши. У юзнинг ён қисмида икита бармоқ билан енгил сиқиш натижасида ҳосил бўлади. Буни уч хил вариант мавжуд:

1. Тери қаватини ҳосил қилиш қийин, ўзини эластиклиги бўйича тери резинани эслатади (аъло даражали тоғус);
2. Тери қаватини ҳосил қилиш мумкин, лекин у жуда эластик ва тезда текисланиб қолади (тоғус яхши лекин тери озгина қаварган);
3. Тери қаватлари юзда ўз-ўзидан ҳосил бўлади, кўпроқ тери осилган жойда, ёки уларни жуда енгил ҳосил қилиш мумкин, улар узоқ вақт билиниб туради. (қариган, қаварган тери);

Косметик парваринининг фаоллик даражаси терининг сезгирлигига боғлиқ, хусусан, механик қиттикланишига. Ўз навбатида терининг сезгирлиги юзнинг макроструктураси ва қон айланишининг ўзига ҳослигига боғлиқ.

Қон билан таъминланиши даражаси бўйича терини яхши қон билан таъминлангани ва қон билан ёмон таъминланганига ажратиб мумкин.

Қон билан таъминланиш даражасини ва сезгирлигини визуал баҳоланади.

Тиниқлик даражаси бўйича: терининг пушти ранги етарли қон билан таъминланганлигига гувоҳдир (капилляр томирлар эпидермисдан кўриниб туради); терининг рангини сарғиндан то оқроққачалиги қон билан кам таъминланганлигига гувоҳдир.

Диоскопик усул Шиша шпатель ёрдамида чакка суягининг юмшоқ тўқимасига озгина босим ўтказилади. Босим натижасида қон томирларини сиқилиши вужудга келади ва шу билан биргаликда бу қисмда қонни сиқиб чиқаради. Шиша шпатель олингандан сўнг бу жойининг қон томирлари яна гўлади. Бунда тезлик билан қизариш (яхши қон айланиши) ёки секин тескари оқим (ёмон қон айланиши) вужудга келади.

Теридаги ёғ безлари фаолиятини аниқлашда таҳлилни инструментал усулларидан фойдаланилади: улардан абсорбцион, экстракцион, физикавий, плансиметрик ва бошқа усуллари мавжуд.

Тери рельефи туруни ва тери ҳолатини косметик муассаса шароитида аниқлаш учун лупа-чирок ва Вуд чироғидан фойдаланса бўлади.

Талабалар ўзлаштириши текшириш учун тест назорати саволлари

1. Тери ҳосилаларини кўрсатинг

- А) Бармоқ;
- Б) Қалқонсимон без;
- В) Ёғ бези;
- Г) Терлан бези;
- *Д) Соч

2. Тери ҳосилаларини кўрсатинг

- *А) Тириок;
- Б) Қалқонсимон без;
- В) Ёғ бези;
- Г) Терлан бези;
- Д) Бармоқ;

3. Тери қаватларини кўрсатинг.

- *А) Эпидермис;
- Б) Матрикс;
- В) Мезодерма;
- Г) Кутикула;
- Д) Тириок;

4. Тери қаватларини кўрсатинг.

- А) Матрикс;
- Б) Соч;
- В) Кутикула;
- Г) Тери ости ёғ қавати;
- *Д) Гиподерма

5. Тери қаватларини кўрсатинг.

- А) Тириок;
- Б) Матрикс;
- *В) Дерма;
- Г) Кутикула;
- Д) Соч;