A close-up, slightly blurred photograph of a person's face, focusing on the eye and cheek area. The skin has a warm tone and is covered with numerous small, light brown freckles. A hand is visible on the left side of the frame, with fingers gently touching the cheek. The overall lighting is soft and natural.

ГАЙД: УХОД ЗА КОЖЕЙ В САМОЛЁТЕ

ДЕРМАТОЛОГ
ЕЛЕНА СОКОЛОВА

содержание

01

ВВЕДЕНИЕ

02

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШЕЙ
КОЖЕЙ В САМОЛЁТЕ?

03

ПОДГОТОВКА КОЖИ К ПОЛЁТУ

04

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ
ПОЛЁТА

05

ПОСЛЕ ПРИЗЕМЛЕНИЯ: ВАЖНЫЕ
ПРАВИЛА ЗАБОТЫ О КОЖЕ

06

ИСТОЧНИКИ

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ



Каждое путешествие — это не просто перемещение между точками на карте, но и своеобразная проверка для нашей кожи.

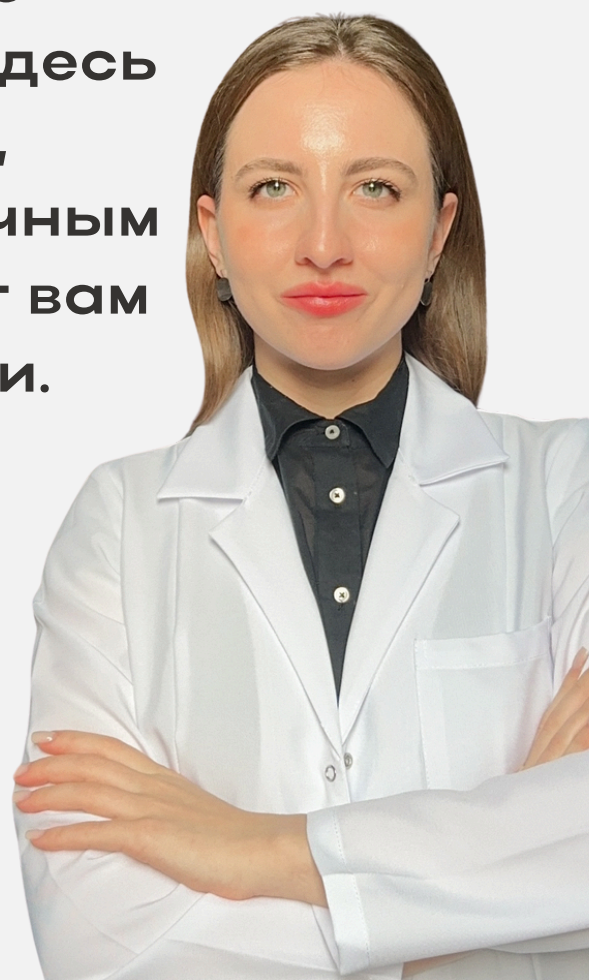
Особенно когда речь заходит о перелётах, это столкновение с целым рядом факторов, которые воздействуют на нашу кожу: сухость воздуха, ультрафиолетовое излучение, и, конечно же, джетлаг.

Эти условия могут привести к обезвоживанию, появлению раздражений и усилению кожных проблем, которые становятся особенно заметными после долгих часов в воздухе.

В этом гайде собраны важные шаги, которые мы будем проходить вместе. Шаг за шагом, чтобы ваша кожа оставалась здоровой на протяжении всего путешествия.

Я — врач-дерматолог, косметолог, автор телеграм-канала «Кожа в деталях». Моя цель — предоставить каждому человеку инструменты для поддержания здоровья кожи в любых условиях.

Я сама сталкивалась с этими проблемами, и потому создала этот гайд. Это не просто сухие теоретические советы. Здесь собраны научные факты, подкрепленные моим личным опытом, которые помогут вам сохранить здоровье кожи.





Г Л А В А

2

**ЧТО
ПРОИСХОДИТ С
ВАШЕЙ КОЖЕЙ
ВО ВРЕМЯ
ПОЛЁТА**

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШЕЙ КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ
КОЖИ

ДЖЕТЛАГ

ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ КОЖИ

Во время перелётов один из главных факторов, влияющих на состояние нашей кожи, — **это крайне низкий уровень влажности в салоне.** В самолётах он часто не превышает 20%, что значительно ниже обычных 40-60%, характерных для помещений. В таких условиях кожа теряет влагу быстрее, чем успевает её восполнить. Это проявляется сухостью, тусклым цветом лица и стянутостью.

В попытке компенсировать нехватку влаги, кожа начинает активнее вырабатывать себум (кожное сало). Однако чрезмерная активность сальных желёз способна спровоцировать новые воспаления.



УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ



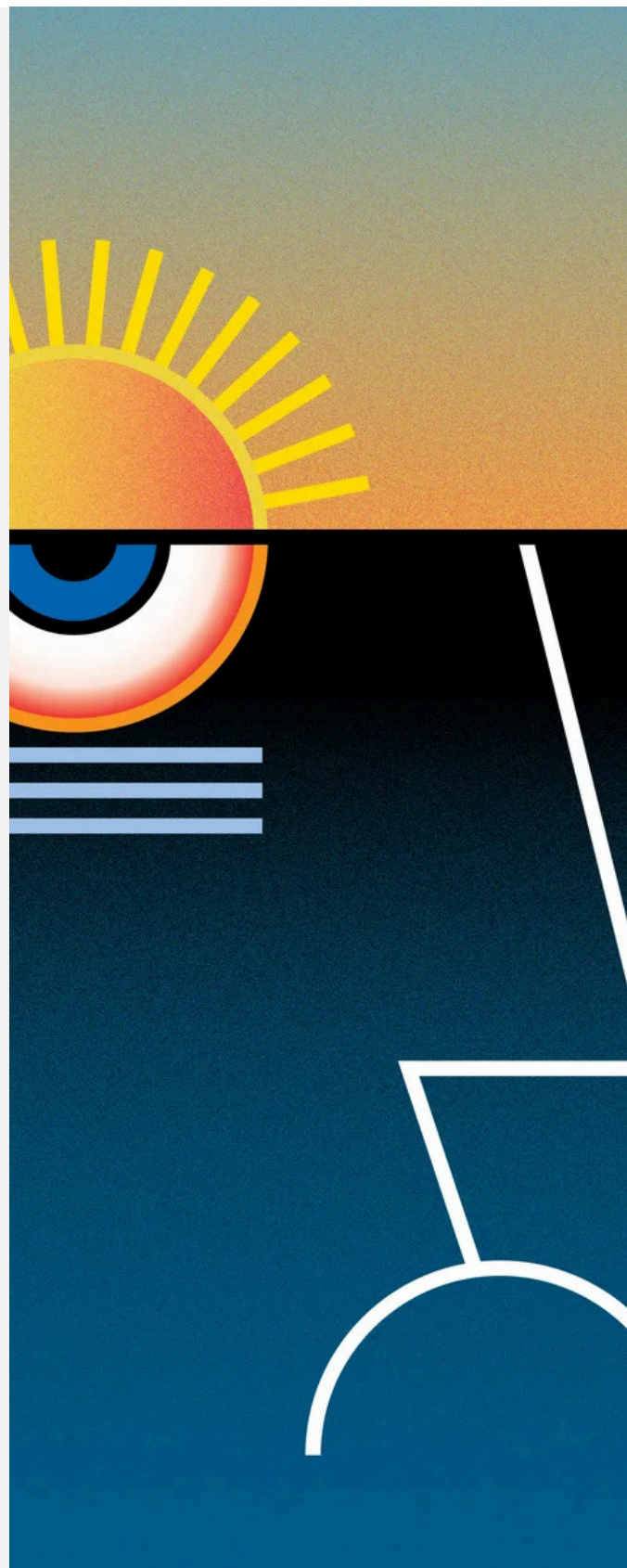
Чем выше самолёт поднимается над уровнем моря, тем интенсивнее становятся ультрафиолетовые лучи. Окна самолётов, выполненные из поликарбоната или композитного стекла, лишь частично блокируют UV-излучение. Если лучи UV-B (280–320 нм) почти не проникают сквозь иллюминатор (менее 1%), **то UV-A (320–380 нм) достигают поверхности кожи с интенсивностью до 53,5%.**

Эти значения усиливаются при полётах над облаками или снежными полями, которые способны отражать до 85% ультрафиолета. **Таким образом, даже в салоне самолёта кожа остаётся подвержена воздействию UV-лучей, которые ускоряют фотостарение и повышают риск развития рака кожи.**

ДЖЕТЛАГ

Долгие перелёты способны не только утомить тело, но и оставить след на коже. Организм теряет ориентиры: ночью становится трудно заснуть, а днём ощущается упадок сил. **Кожа, как чуткий барометр вашего состояния, реагирует усилением обезвоженности, углублением морщин и обострением хронических кожных заболеваний.**

Джетлаг вынуждает организм адаптироваться к новым часам, и пока тело перестраивается, вы можете чувствовать себя не в своей тарелке. Усталость и беспокойный сон отражаются в зеркале быстрее, чем мы успеваем это осознать.



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
НАНОСИТЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ
КРЕМ С SPF 30+
ДО ВЫЛЕТА,
ОБНОВЛЯЙТЕ ЕГО ВО
ВРЕМЯ ПОЛЁТА И
ПО ПРИЛЁТЕ**

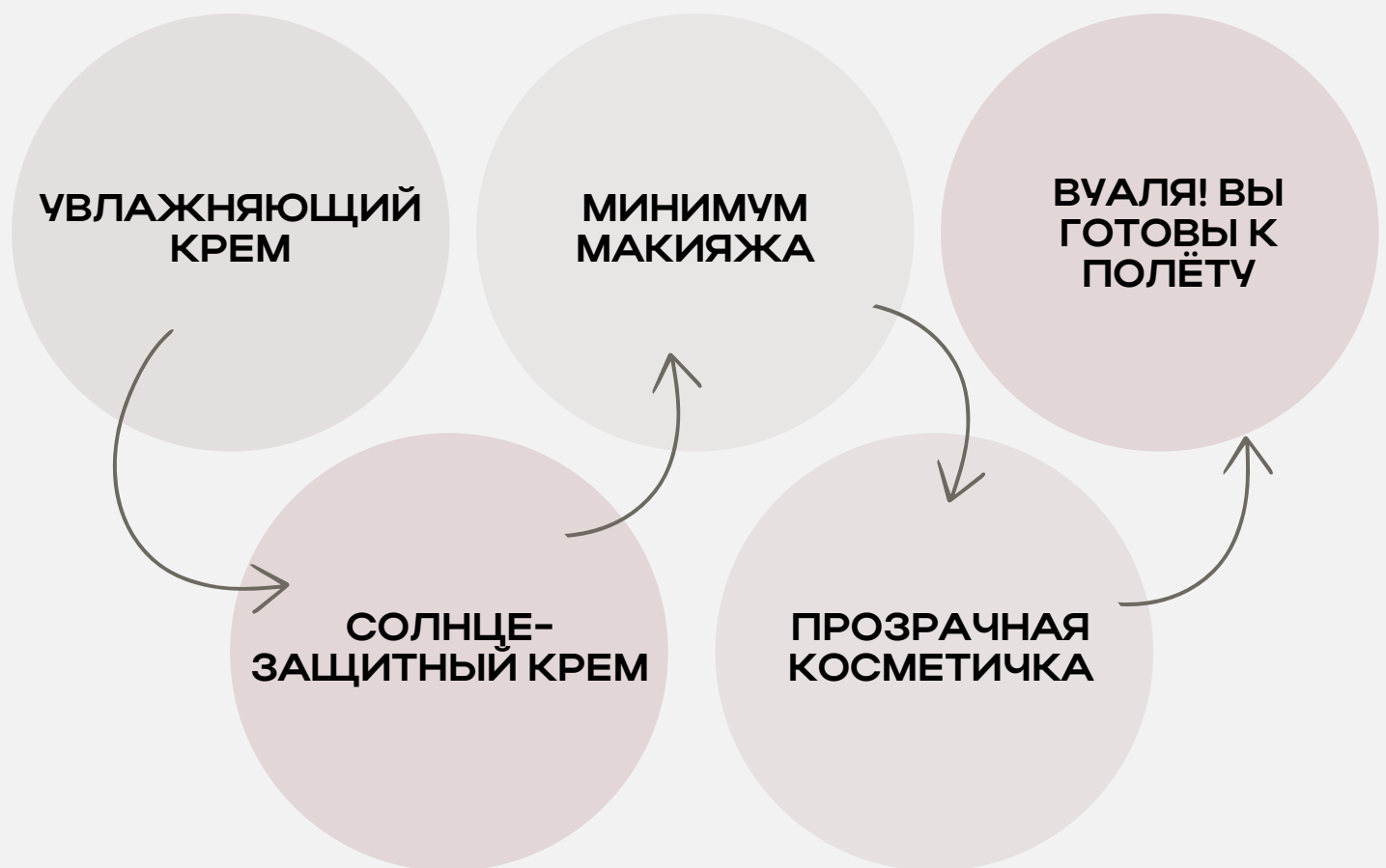


ПОДГОТОВКА КОЖИ К ПОЛЁТУ

ГЛАВА

3

ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ КОЖИ К ПОЛЁТУ



Ваш предполётный чек-лист должен включать не только посадочный талон и ручную кладь — **подготовка вашей кожи перед полётом столь же важна.**



ПОДГОТОВКА КОЖИ К ПОЛЁТУ

01

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

За ночь до полета нанесите крем с церамидами, который поможет укрепить кожный барьер.



03

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО SPF

Перед поездкой в аэропорт не забудьте нанести солнцезащитный крем с SPF30+! Даже в пасмурную погоду или при утреннем рейсе UV-лучи проникают через окна самолета, незаметно вредя коже. Защитите себя от фотостарения и минимизируйте риски возникновения рака кожи.

02

МИНИМУМ МАКИЯЖА

Отправляйтесь в аэропорт с минимальным количеством косметики. Если макияж необходим, ограничьтесь тушью для ресниц, лёгким оформлением бровей и увлажняющим бальзамом или помадой для губ.



ЛАЙФХАК: ПРОЗРАЧНАЯ КОСМЕТИЧКА И ТРЭВЕЛ-САЙЗЫ

СОБЕРИТЕ В РУЧНУЮ КЛАДЬ
НЕБОЛЬШУЮ ПРОЗРАЧНУЮ
КОСМЕТИЧКУ — ЭТО УДОБНО И
ПРАКТИЧНО: ВЫ ВСЕГДА СМОЖЕТЕ
БЫСТРО НАЙТИ НУЖНОЕ СРЕДСТВО.

ЗАРАНЕЕ ПРИОБРЕТИТЕ МИНИАТЮРЫ
СВОИХ ЛЮБИМЫХ ПРОДУКТОВ ИЛИ
ЗАПОЛНИТЕ ДОРОЖНЫЕ ФЛАКОНЫ
ПРИВЫЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ. ТАКОЙ
НАБОР ПОМОЖЕТ ВАШЕЙ КОЖЕ В
ПОЛЁТЕ: ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ ГОТОВЫ
НАНЕСТИ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ИЛИ
БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ.

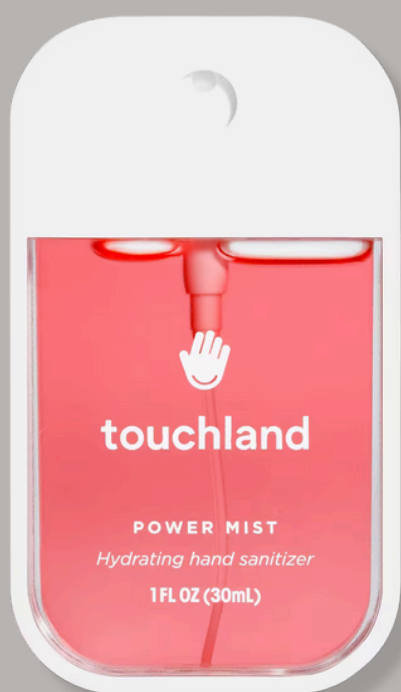
4

ГЛАВА



УХОД ЗА КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА

Если ваш полёт длится 1-3 часа, достаточно подготовить кожу до полёта и позаботиться о ней после него. На борту самолёта уход за кожей не требуется.



Важно:

Перед тем, как касаться лица, обязательно обработайте руки антисептиком.

Однако для более длительных рейсов (более 4 часов) рекомендую уделить дополнительное внимание коже.

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Первое, что нужно сделать — это очистить лицо. Запомните важное правило: не мойте лицо в туалете самолёта. Умывание в кабине самолёта — это не лучшее место для ухода за кожей: пространство слишком ограничено, да и горячая вода, как правило, отсутствует.

Вместо этого я советую взять с собой небольшой флакончик мицеллярной воды (30 мл в дорожном наборе). Нанесите её на ватный диск и пройдитесь по всему лицу — этого будет достаточно для очищения кожи.

Чтобы смыть остатки средства, можно просто промокнуть ватный диск водой и ещё несколько раз провести им по лицу. И вот, ваша кожа готова к следующему этапу ухода.



МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА
BIODERMA SENSIBIO H2O

**ЛАЙФХАК: ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ
БРАТЬ С СОБОЙ ФЛАКОН С
МИЦЕЛЛЯРНОЙ ВОДОЙ,**

**МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ГЕРМЕТИЧНЫЙ ЗИП-ПАКЕТ,
ПРОПИТАВ ВАТНЫЕ ДИСКИ ЭТИМ
СРЕДСТВОМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЫ
БУДЕТЕ ГОТОВЫ К ОЧИЩЕНИЮ БЕЗ
ЛИШНИХ БУТЫЛОЧЕК.**



КОЖА, СКЛОННАЯ К АКНЕ

Если ваша кожа склонна к воспалениям, но сейчас не находится в стадии лечения (например, не используется сочетание ретиноидов с бензоилпероксидом), после очищения, на сухую кожу, можно нанести крем с салициловой кислотой на проблемные участки. Это поможет предотвратить появление новых высыпаний.

Через 15 минут обязательно используйте увлажняющий крем.

А если вы находитесь в процессе активного лечения, то посмотрите пункт "Кожа, склонная к сухости и раздражениям".



КРЕМ С САЛИЦИЛОВОЙ
КИСЛОТОЙ NORMADERM
PHYTOACTION ACNE CONTROL
MOISTURIZER



КРЕМ С САЛИЦИЛОВОЙ
КИСЛОТОЙ EFFACLAR
DUO (+)



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ С
НИАЦИНАМИДОМ
KERACNYL REPAIR
COMPENSATORY CREAM

КОЖА, СКЛОННАЯ К СУХОСТИ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЯМ



ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА
ДЛЯ ЛИЦА D'ALBA WHITE
TRUFFLE NOURISHING
TREATMENT MASK



ПИТАТЕЛЬНАЯ ТКАНЕВАЯ
МАСКА ДЛЯ ЛИЦА RARE
PARIS ÉLIXIR INTENSE



ИНТЕНСИВНЫЙ
УСПОКАИВАЮЩИЙ
КРЕМ ДЛЯ
СВЕРХЧУВСТВИТЕ
ЛЬНОЙ И
СКЛОННОЙ К
АЛЛЕРГИИ КОЖИ
LA ROCHE-POSAY
TOLERIANE
DERMALLERGO

Следующий, после очищения, шаг — увлажняющая или питательная тканевая маска. Держите её на коже 10 минут. Тканевая маска работает как своего рода крем под влажной тканью, создавая защитный барьер, который не позволяет активным компонентам испаряться, а значит, они работают гораздо эффективнее.

После использования маски, пока остатки сыворотки не полностью поглощаются кожей, нанесите увлажняющий крем.

Не забывайте про кожу вокруг глаз — она особенно нуждается в дополнительном уходе в условиях сухого воздуха на борту.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ГУБ

Во время полета губы требуют особого внимания и ухода. Выбирайте плотные бальзамы, в составе которых сочетаются воски и масла — они создают на поверхности губ тонкий защитный слой.

Предпочтение стоит отдавать нейтральным средствам без ярко выраженного аромата или охлаждающего эффекта, чтобы избежать возможного раздражения.

Такой бальзам не впитывается мгновенно, а удерживает влагу, помогая коже губ оставаться мягкой и увлажненной. Этот простой, но важный ритуал ухода сохранит комфорт даже в условиях пересушенного воздуха на борту.



БАЛЬЗАМ-БАРЬЕР ДЛЯ ГУБ
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ
LA ROCHE POSAY
CICAPLAST

СТИК ДЛЯ ГУБ
URIAGE XEMOSE LIP
STICK



УВЛАЖНЯЮЩИЙ
БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ
EUCERIN ACUTE

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

Если вы сидите у окна или полёт дневной, защита от солнца становится особенно актуальной. Даже на борту самолёта ультрафиолетовые лучи могут достигать вашей кожи, если шторка иллюминатора поднята. В таком случае обязательно наносите солнцезащитный крем с SPF 30 и выше, и не забывайте обновлять его каждые два часа, особенно на длинных рейсах.

Советы по использованию SPF в самолёте:

- 1. Выбирайте крем с широким спектром защиты, который защищает как от UVA, так и от UVB лучей.**
- 2. Наносите солнцезащитный крем до полёта или после очищения и увлажнения в самолёте**

Для пассажиров, которые сидят у окна, защитный крем обязателен, а вот для тех, кто находится в центре салона или на ночном рейсе, солнцезащитное средство может не понадобиться.

**ВАЖНО: ЕСЛИ ШТОРКА ИЛЛЮМИНАТОРА
ОПУЩЕНА, УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ЛУЧИ НЕ
ПРОНИКАЮТ В САЛОН.**

СОЛНЕЗАЩИТНЫЙ
КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА SPF50+
BLITHE honest sunscreen



УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ
ЛИЦА SPF50+ PA++++ KISS ME
sunkiller perfect water essence

УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ
ЛИЦА SPF50+ PA++++ KISS ME
sunkiller perfect water essence



Правильно подобранный уход за кожей в полёте поможет вам сохранить её здоровой и увлажнённой, а также избежать неприятных последствий в виде акне, сухости или раздражений.



5

**ПОСЛЕ
ПРИЗЕМЛЕНИЯ:
ВАЖНЫЕ
ПРАВИЛА
ЗАБОТЫ О КОЖЕ**

ПОСЛЕ ПРИЗЕМЛЕНИЯ

01

ДВОЙНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Начните с мицеллярной воды, чтобы мягко удалить загрязнения и остатки макияжа, не нарушая естественного баланса. После этого используйте деликатное очищающее средство, чтобы подготовить лицо к увлажнению.



02

ИЗБЕГАЙТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

После полёта кожа особенно чувствительна, и горячая вода может усугубить её состояние, нарушив барьер и способствуя дополнительной потере влаги. Лучше всего использовать тёплую или прохладную воду, чтобы сохранить максимальное количество увлажнения в коже.

03

УВЛАЖНЕНИЕ

Завершив очищение, нанесите увлажняющий крем, чтобы максимально напитать кожу и восстановить её барьер.



6

ГЛАВА

ИСТОЧНИКИ



ИСТОЧНИКИ

стр 6

DOI: [10.1111/j.1600-0846.2011.00560.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0846.2011.00560.x)

DOI: [10.1111/srt.12673](https://doi.org/10.1111/srt.12673)

стр 7

DOI [10.1001/jamadermatol.2014.4643](https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2014.4643)

стр 8

DOI [10.1002/1873-3468.14192](https://doi.org/10.1002/1873-3468.14192)

