

Как убрать второй подбородок?



Мне 32 года. Стала замечать, что у меня появляется небольшой второй подбородок. Как от него избавиться? Сразу бежать к косметологу или даже к хирургу?

Лилия Мешукова, Тверь

Автор Елена Плотникова



Наталья РЫЖКОВА,
врач-косметолог
высшей категории:

- Конечно, лучше сразу обратиться к специалисту и

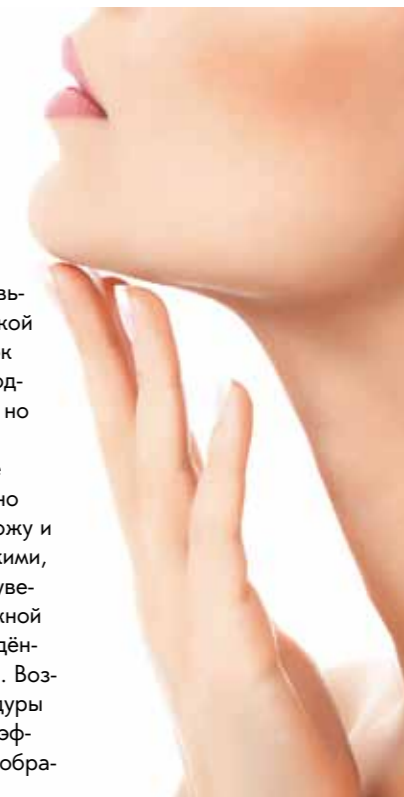
оценить степень проблемы, а главное - возможные причины. И грамотно подобрать схему лечения для борьбы со вторым подбородком, ведь для каждого это очень индивидуально. Обращаться к специалисту надо при видимых изменениях (провисание кожи подбородка, увеличение жировых отложений нижней челюсти, расплывчатый овал лица), чтобы вовремя подобрать индивидуальную программу по коррекции. Есть лёгкие методы борьбы, а есть «тяжёлая артиллерия». Начните с лёгкого - это отсрочит время, когда применить можно только скальпель.

5 способов улучшить тонус кожи лица

Массаж

Бюджетный способ избавления от второго подбородка - самомассаж. Требуется 10-15 минут в день. «Прежде чем заниматься самомассажем, нужно понимать, что вы лишь подтянете и укрепите мышцы, но не избавитесь от него полностью, - уверена **Ирина ТОНЕВА, врач-косметолог высшей категории.** - Самый хороший приём массажа - давление при помощи кулачка. Поставьте его между подбородком и грудной клеткой и со всей силой продавливайте подбородок внутрь, поднимаясь вверх. Сделайте 30 подходов. Жир, конечно, вы этим не уберёте, но укрепите подчелюстные мышцы».

Ещё один приём: осторожно поглаживайте подбородок кончиками пальцев, постепенно усильте давление подушечек пальцев на кожу и ускорьте темп. Надавливания смените лёгкими, медленными постукиваниями, постепенно увеличьте скорость. Помните, что массаж нежной кожи лица должен быть лёгким, непринуждённым, не оставлять ощущение дискомфорта. Возможно, в течение часа после такой процедуры будет гореть лицо, но это положительный эффект: значит, вам удалось запустить кровообращение и другие обменные процессы.



Маски, контрастный душ и диета.



«На подбородке, как и на любых частях тела, скапливаются жировые отложения, поэтому первое, что вы можете сделать, - сесть на диету, то есть сократить потребление углеводов, - говорит **Ксения ЕГОРОВА, врач-дерматовенеролог, трихолог, косметолог Клиники кожных и венерических болезней им. Рахманова Первого МГМУ, младший научный сотрудник Научно-образовательного клинического центра иммунозависимых дерматозов.** - К этому лучше добавить ежедневную зарядку и контрастный душ. Всё это будет тренировать ваши мышцы и внутренние слои кожи. Конечно, лучше делать маленькую зарядку для шеи при сидячем образе жизни, иначе мышцы шеи и подбородка потеряют тонус. Параллельно с этим можно наносить на кожу подбородка маски из эфирных масел, делать скрабы с мёдом и маточным молочком. Но сами такие средства не решат проблему без диеты и спорта».



Shutterstock.com

Фейсбилдинг (ревитоника)



Всё больше сегодня набирает популярность у женщин гимнастика для лица, которая помогает

подтянуть кожу без косметологических и тем более хирургических вмешательств. Так, автор книги «Фитнес для лица» **Наталья ОСМИНОВА** уверена, что и со вторым подбородком можно справиться при помощи фейсбилдинга. Существует два упражнения для этого: 1. Один из самых простых приёмов - язык к кончику носа. Удерживая губы расслабленными, высуньте язык как можно дальше и закрутите его вверх, как будто лакаете. Повторите 25 раз. Выполняя это упражнение, ни в коем случае нельзя сжимать губы, следите, чтобы на лице, особенно у рта, не было морщин и заломов. 2. Кулак. Нужно сжать левую руку в кулак, накрыть её правой и поставить их под нижнюю челюсть, локти же прижать к груди. Надавите подбородком на руки и сопротивляйтесь руками, задержитесь на 1-2 секунды. Выполните 2 подхода по 10 повторов в медленном темпе. Старайтесь при этом не выдвигать голову, чтобы не повредить заднюю поверхность шеи. Если в этом упражнении не получается держать спину ровно, выполняйте его, прислонившись к стене.



Косметология

Если же ни диета, ни массажи, ни гимнастика для лица не помогают, придётся воспользоваться косметологическими услугами. «Сегодня существует несколько таких услуг, помогающих уменьшить второй подбородок. Например, лимфодренажные процедуры, мезотерапия, озонотерапия, коррекция жировых отложений с помощью липолитиков, аппаратные процедуры, мезонити», рассказывает **Наталья Рыжкова**. - Но не забывайте о том, что в области второго подбородка располагаются важные органы (например, щитовидка), поэтому медицинский осмотр обязателен. Врач должен определить, что именно вам требуется. Одни методы работают на выработку коллагена и фибробластов (мезотерапия, озонотерапия, мезонити), тем самым дают лифтинг

кожи, другие работают с излишками жировой ткани (липолитики, лимфодренажные процедуры). Есть процедуры, усиливающие лимфодренаж и выводящие излишнюю жидкость, - они убирают отёчность в области подбородка. Но не стоит забывать, что хороший овал лица и подбородок - это правильная осанка и мышцы плечевого пояса, имея это в арсенале, можно добиться нужного результата и поддерживать это на протяжении длительного периода, тем самым оттягивая применение более сложных и дорогостоящих косметических процедур. Область шеи, плечевого пояса богата кровеносными сосудами, нервными, много лимфатических сосудов, снабжающих головной мозг, также шея - это область щитовидной железы».

Во сколько обойдётся поход к косметологу?

- Консультация с врачом - от 1000 руб.
- Мезотерапия - от 2500 руб.
- Лимфодренажные процедуры - от 2500 руб.
- Озонотерапия - от 900 руб.
- Коррекция жировых отложения - от 3000 руб.
- Мезонити - от 1000 руб.
- Стоимость липосакции значительно колеблется в различных клиниках, в том числе она зависит от используемой анестезии - местная или общая. Однако в среднем она составляет от 40 000 до 50 000 руб.

Пластическая хирургия



Кардинальный способ борьбы с ненавистным подбородком - липосакция. Иногда даже после всех косметологических процедур, массажей и масел женщины вынуждены пойти на крайний шаг. Почему? «Дело в том, что подподбородочная область является одной из так называемых жировых ловушек. То есть областей, склонных к накоплению жировой ткани. Нередко бывает, что у человека нормальная фигура, индекс массы тела также в пределах нормы, а «второй подбородок» всё равно коварно растёт, - говорит **Лев СОЦКИЙ, пластический эстетический хирург, кандидат медицинских наук, член Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов**. - Существует множество методов борьбы

с избыточными жировыми отложениями в этой области. Самый действенный способ - липосакция. К плюсам липосакции можно отнести низкую травматичность - процедура выполняется через 1 прокол 2-3 мм атравматичными канюлями, которые забирают жировую ткань, практически не повреждая сосуды. Это эффективный способ - липосакция позволяет удалить тот объём жира, который необходим. Причём в режиме реального времени - хирург контролирует, достаточно ли он удалил или где-то нужно убрать жир ещё, - продолжает эксперт. - Если у пациента не будет значительно увеличиваться масса в будущем, то жировая ткань в области операции накапливаться также не будет. К небольшим минусам можно отнести лишь то, что липосакция не позволяет удалить избыточную, провисшую кожу. Поэтому если избытки кожи



велики, то потребуются более серьёзное хирургическое вмешательство - подтяжка шеи». Реабилитационный период после липосакции короткий - 7-10 дней. За это время уйдут синяки и отёки.

КАЛЬЦИЙ В КОСТЯХ, А НЕ В СОСУДАХ



ТРАНСАКТИВАТОР КАЛЬЦИЯ от компании "Леколайк"

поможет правильно усваивать кальций:

В НУЖНОМ МЕСТЕ и В НУЖНОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Телефон:
8-999-767-9040
www.lekolike.ru



Спрашивайте в аптеках.

Реклама

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ