



АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА КОЖИ ПО ЛЕСЛИ БАУМАНН

Тест разработан американским дерматологом Лесли Бауманн, состоит из 4 частей, каждая из которых содержит ключевые вопросы, чтобы определить какие факторы и в какой степени определяют состояние кожи: насколько кожа жирная или сухая, чувствительная или устойчивая к раздражителям, подвержена нарушениям пигментации или нет, склонна к образованию морщин или имеет тенденцию оставаться гладкой.



Жирная или сухая? (Dry/Oily)

В этой части определяем степень выработки кожного сала и степень увлажненности.

1) После умывания водой утром или вечером не используйте крем, тоник, пудру или какой-либо другой продукт. Два или три часа спустя посмотрите в зеркало под ярким светом. Ваш лоб и щеки выглядят, или ощущаются:

А - шершавыми, шелушащимися или потрескавшимися

Б - стянутыми

В - хорошо увлажненными без какого-либо отражения света (матовыми)

Г - блестящими, отражающими свет

2) На фотографиях ваше лицо выглядит блестящим:

А - никогда, блеск незаметен

Б - иногда

В - часто

Г - всегда

3) Через несколько часов после нанесения тональной основы без пудры ваш макияж выглядит:

А - шелушащимся или высохшим и подчеркивающим морщинки

Б - ровным и гладким

В - блестящим

Г - поплывшим и блестящим

Д - я не пользуюсь тональными основами

4) В среде с низкой влажностью, если вы не используете крем, ваша кожа на лице:

А - ощущается очень сухой или потрескавшейся

Б - ощущается стянутой

В - ощущается нормальной

Г - выглядит блестящей, или я никогда не чувствую потребность в креме

Д - не могу точно сказать

5) Посмотрите в зеркало с увеличением (или сфотографируйте свое лицо с увеличением). Как много у вас больших пор, размером с кончик булавки или больше?

А - нет

Б - несколько в Т-зоне (лоб и нос)

В - много

Г - тонны!

Д - я не знаю (пожалуйста посмотрите еще раз и выберите вариант д если вы не можете определить их)

6) Как бы вы охарактеризовали свою кожу:

А - сухая

Б - нормальная

В - комбинированная

Г - жирная

7) Если вы используете очищающее средство, которое пенится и дает пышную пену, кожа на вашем лице:

А - ощущается сухой и потрескавшейся

Б - ощущается небольшая сухость, но не потрескавшаяся

В - ощущается нормальной

Г - ощущается жирной

Д - я не использую мыло или другие пенящиеся очищающие средства (Если потому что они делают вашу кожу сухой, выберите а)

8) Если вашу кожу на лице не увлажнить, вы чувствуете стянутость:

А - всегда

Б - иногда

В - редко

Г - никогда

9) Как часто вы замечаете на своей коже признаки забитых пор (черные точки и элементы с белым гноем)

- А - никогда
- Б - редко
- В - иногда
- Г - всегда

10) Ваше лицо жирнится только в Т-зоне (лоб и нос)

- А - никогда
- Б - иногда
- В - часто
- Г - всегда

11) Через несколько часов после применения крема ваши щеки:

- А - шершавые, шелушащиеся или потрескавшиеся
- Б - гладкие
- В - немного блестят
- Г - блестят и лоснятся, или я не использую кремы



ПОСЧИТАЙТЕ:

1 балл за каждый ответ А

2 балла за каждый ответ Б

3 балла за каждый ответ В

4 балла за каждый ответ Г

2,5 балла за каждый ответ Д

Если ваши баллы 34-44 у вас очень жирная кожа — тип кожи О

Если ваши баллы 27-33 у вас немного жирная кожа — тип кожи О

Если ваши баллы 17-26 у вас немного сухая кожа — тип кожи Д

Если ваши баллы 11-16 у вас очень сухая кожа — тип кожи Д

КАКОЙ ТИП ВАШЕЙ КОЖИ?

тип кожи О, жирная

тип кожи Д, сухая



Чувствительная или резистентная? (Sensitive/Resistant)

Эта часть теста выявляет склонность кожи к высыпаниям, красноте, а также зуду, то есть всем признакам чувствительной кожи.

1) У вас появляются высыпания на лице

- А - никогда
- Б - редко
- В - как минимум раз в месяц
- Г - как минимум раз в неделю

2) Продукты по уходу (включая очищающее средство, крем, тоник, декоративную косметику) вызывают у вас покраснение, высыпания, прыщики, сыпь или зуд

- А - никогда
- Б - редко
- В - часто
- Г - всегда
- Д - я не пользуюсь какой-либо косметикой

3) Вам когда-нибудь ставили диагноз акне (угревая болезнь) или розацеа (купероз)?

- А - нет
- Б - друзья и коллеги говорили, что у меня эти состояния
- В - да
- Г - да, тяжелую форму
- Д - не уверен(а)

4) Если вы носите украшения не из сплава с высоким содержанием золота, как часто у вас на них сыпь?

- А - никогда
- Б - редко
- В - часто
- Г - всегда
- Д - не уверен

5) Солнцезащитные кремы вызывают у вас зуд, жжение, высыпания или покраснение:

А - никогда

Б - редко

В - часто

Г - всегда

Д - я не использую солнцезащитные средства

6) Ставили ли вам когда-либо диагноз атопический дерматит, экзема, контактный дерматит (или аллергическая сыпь)?

А - нет

Б - друзья говорили у меня есть эти проблемы

В - да

Г - да, тяжелую стадию

Д - не уверен(а)

7) Как часто вы сталкиваетесь с сыпью, раздражением, зудом на коже под кольцами?

А - никогда

Б - редко

В - часто

Г - всегда

Д - я не ношу колец

8) Ароматизированная пена для ванны, массажное масло или лосьон для тела вызывают у вас зуд, высыпания, покраснение или сильное ощущение сухости:

А - никогда

Б - редко

В - часто

Г - всегда

Д - я никогда не использую эти типы продуктов (выберите ответ г если вы не используете их, потому что они вызывают у вас подобные проблемы)

9) Можете ли вы пользоваться мылом из отелей (других общественных мест) на вашем теле или лице без каких-либо проблем?

А - да

Б - большую часть времени у меня не возникает проблем

В - нет, моя кожа чешется, становится красной, или на ней появляются высыпания

Г - я предпочитаю не использовать их, слишком много было проблем в прошлом!

Д - я беру косметику с собой, так что я не уверен(а)

10) У кого-нибудь в вашей семье был диагностирован атопический дерматит, экзема, астма и/или аллергия?

А - нет

Б - вроде у одного члена семьи

В - у нескольких членов семьи

Г - много членов моей семьи болеют дерматитом, экземой, астмой и/или аллергией

Д - не уверен(а)

11) Что случается если вы пользуетесь сильно ароматизированным стиральным порошком и/или ополаскивателем для белья?

А - с моей кожей все хорошо

Б - я чувствую, что моя кожа становится суше

В - моя кожа чешется

Г - моя кожа чешется и появляется сыпь

Д - не уверен(а), я никогда их не использую

12) Как часто ваше лицо или шея становятся красными после умеренной нагрузки и/или от стресса или сильных эмоций, к примеру, гнев, стыд?

А - никогда

Б - иногда

В - часто

Г - всегда

13) Как часто вы вспыхиваете и краснеете от употребления алкоголя?

А - никогда

Б - иногда

В - часто

Г - всегда, я стараюсь не пить из-за этой проблемы

Д - я не пью алкоголь

14) Как часто вы вспыхиваете и краснеете от острой или горячей еды или напитков?

А - никогда

Б - иногда

В - часто

Г - всегда

Д - я никогда не ем острую еду. (Если вы не делаете этого из-за того, что краснеете — выберите г)

15) Как много у вас видимых красных или синих сосудов или сосудистых звездочек на лице и носу (если была коррекция, то укажите состояние до нее)?

А - нет

Б - мало (одна или три на все лицо, включая нос)

В - несколько (четыре или шесть на все лицо, включая нос)

Г - много (больше семи на все лицо, включая нос)

16) Ваше лицо выглядит красным на фото:

А - никогда, я никогда этого не замечаю

Б - иногда

В - часто

Г - всегда



17) Люди спрашивают, не сгорели ли вы на солнце, в то время как вы не загорали:

А - никогда

Б - иногда

В - часто

Г - всегда

Д - я всегда как будто сгорел(а) на солнце

18) Как часто у вас появляются краснота, зуд или отек от декоративной косметики, солнцезащитного крема или косметики по уходу?

А - никогда

Б - иногда

В - часто

Г - всегда

Д - я не использую эти продукты (Если вы их не используете из-за появления красноты, зуда или отека выберите г)



ПОСЧИТАЙТЕ:

1 балл за каждый ответ А

2 балла за каждый ответ Б

3 балла за каждый ответ В

4 балла за каждый ответ Г

2,5 балла за каждый ответ Д

Если вам когда-нибудь ДЕРМАТОЛОГ ставил диагноз акне (угревая болезнь), розацеа, контактный дерматит, или экзема — добавьте к своим баллам 5.

Если такой диагноз ставил терапевт — добавьте к своим баллам 2.

Если ваши баллы 34-72 у вас очень чувствительная кожа — тип кожи S

Если ваши баллы 20-33 у вас частично чувствительная кожа — тип кожи S

Если ваши баллы 25-29 у вас более-менее резистентная кожа — тип кожи R

Если ваши баллы 17-24 у вас очень резистентная кожа — тип кожи R

КАКОЙ ТИП ВАШЕЙ КОЖИ?

тип кожи S, чувствительная

тип кожи R, резистентная



Пигментированная или непигментированная? (Pigmented/Nonpigmented)

Эта часть определяет тенденции вашей кожи продуцировать меланин, пигмент кожи, из-за которого появляется загар, а также пигментные пятна, веснушки или посттравматическая пигментация. Меланин также помогает вам загорать вместо того, чтобы сгорать.

1.) После прыщика или вросшего волоса на лице/теле остается ли темноватое/тёмное пятно?

- А - никогда
- Б - иногда
- В - часто
- Г - всегда
- Д - у меня нет прыщиков или вросших волос

2.) После того как вы порезались, как долго коричневый (не розовый) след остается на коже?

- А - у меня не остается коричневого следа
- Б - неделю
- В - несколько недель
- Г - месяц

3.) Как много тёмных пятен у вас появилось на лице во время беременности, приема оральных контрацептивов или гормональной заместительной терапии?

- А - ни одного
- Б - одно
- В - несколько
- Г - много
- Д - вопрос не применим ко мне (потому что я мужчина, или потому что я никогда не была беременной, или не принимала противозачаточных таблеток, или я не уверен(а), что у меня вообще есть пигментные пятна).

4.) У вас есть тёмные пятна или точки над вашей верхней губой, щеках или были ли они у вас раньше, но вы их удалили?

А - нет

Б - я не уверена

В - да они есть (были), но едва заметные

Г - да они есть (были) и они очень заметны

5.) Темнеют ли ваши пигментные пятна, когда вы загораете?

А - у меня нет пигментных пятен

Б - не уверена

В - немного темнеют

Г - сильно темнеют

Д - я наношу солнцезащитный крем каждый день и никогда не загораю. (Обратите внимание: если вы постоянно используете защиту от солнца, потому что вы боитесь появления тёмных пятен или веснушек, выберите ответ Г)

6.) Косметолог или дерматолог когда-нибудь диагностировали у вас мелазму, светлые, тёмные или серые пятна на лице?

А - нет

Б - однажды, но я от них избавился(ась)

В - да

Г - да, тяжелую форму

Д - не уверен(а)

7.) У вас есть или когда-нибудь были, маленькие коричневые пятнышки (веснушки или солнечные пятнышки) на лице, груди, спине или руках?

А - нет

Б - да, несколько (до 5)

В - да, много (до 15)

Г - да, очень много (16 и более)

8.) Вы впервые за несколько месяцев попадаете под солнце, ваша кожа:

А - только сгорает

Б - сначала сгорает, но потом загорает

В - загорает

Г - моя кожа уже темная, поэтому тяжело понять, загорает ли она

9.) Если случается, что вы много дней постоянно находитесь под солнцем, то:

А - я сгораю и облажу, но моя кожа не изменяется цвет

Б - моя кожа становится немного темнее

В - моя кожа становится намного темнее

Г - моя кожа уже тёмная, поэтому непонятно становится ли она темнее

Д - я не уверен(а)

10.) Когда вы находитесь под солнцем у вас появляются веснушки?

А - нет, никогда

Б - у меня появляется несколько маленьких новых веснушек каждый год

В - у меня часто появляются веснушки

Г - моя кожа уже тёмная, поэтому не видно есть-ли там веснушки

Д - я не нахожусь под солнцем (Good for you!)

11.) У кого-либо из ваших родителей есть веснушки? Если так, пожалуйста отметьте сколько. Если ни у кого из ваших родителей нет веснушек, просто дайте ответ на вопрос. Если у обоих ваших родителей есть веснушки — отвечайте про того, у кого их больше.

А - нет

Б - несколько на лице

В - много на лице

Г - много на лице, груди, шее, и плечах

Д - не уверен(а)

12.) Какой ваш натуральный цвет волос?
(Если вы седая (седой), укажите цвет до того, как вы поседели)

- А - блонд
- Б - коричневый (темно-русый)
- В - черный
- Г - рыжий

13.) Ставили ли вам или кому-либо из ваших кровных родственников диагноз меланома (онкологическое заболевание кожи)?

- А - нет
- Б - одному человеку в моей семье
- В – более, чем одному человеку в моей семье
- Г - у меня была меланома
- Д - не уверен(а)

Если у вас есть пигментные пятна на местах кожи, куда попадает солнце, добавьте 5 баллов к вашему счету.

ПОСЧИТАЙТЕ:

- 1 балл за каждый ответ А
- 2 балла за каждый ответ Б
- 3 балла за каждый ответ В
- 4 балла за каждый ответ Г
- 2,5 балла за каждый ответ Д

Если у вас 29-52 балла, у вас Р тип кожи, пигментированная

Если у вас 13-28 балла, у вас N тип кожи, непигментированная

КАКОЙ ТИП ВАШЕЙ КОЖИ?

Р тип кожи, пигментированная

N тип кожи, непигментированная

Морщинистая или упругая? (Wrinkled/Tight)

Эта часть определяет тенденции вашей кожи к формированию морщин, а также насколько много морщин сейчас. Изменение ваших привычек может изменить ваш счет в будущем с W на T. Так что будьте честны и получайте правильную терапию, если вы в ней нуждаетесь.

1.) У вас есть морщины на лице?

А - нет, даже когда я улыбаюсь, хмурюсь или подымаю брови

Б - только во время мимических движений, когда я улыбаюсь, хмурюсь или подымаю брови

В - да, в движении и несколько в покое, без движения

Г - морщины есть даже, когда я не улыбаюсь, хмурюсь или подымаю брови

Отвечая на вопросы 2 – 7, пожалуйста отвечайте, сравнивая себя и членов вашей семьи, со всеми другими этническими группами, не только с вашей. Для членов семьи, которых вы не знаете, попросите других членов семьи рассказать, показать фото, если это возможно.

2.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашей матери?

А - на пять-десять лет моложе ее возраста

Б - на свой возраст

В - на пять лет старше ее возраста

Г - на более чем пять лет старше ее возраста

Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен) или я не могу вспомнить

3.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашего отца?

А - на пять-десять лет моложе его возраста

Б - на свой возраст

В - на пять лет старше его возраста

Г - на более чем пять лет старше его возраста

Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен) или я не могу вспомнить

4.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашей бабушки по линии матери?

- А - на пять-десять лет моложе его возраста
- Б - на свой возраст
- В - на пять лет старше его возраста
- Г - на более чем пять лет старше его возраста
- Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен), я не знаю ее, я не могу вспомнить

5.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашего дедушки по линии матери?

- А - на пять-десять лет моложе его возраста
- Б - на свой возраст
- В - на пять лет старше его возраста
- Г - на более чем пять лет старше его возраста
- Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен), я не знаю его, я не могу вспомнить

6.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашей бабушки по линии отца?

- А - на пять-десять лет моложе его возраста
- Б - на свой возраст
- В - на пять лет старше его возраста
- Г - на более чем пять лет старше его возраста
- Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен), я не знаю ее, я не могу вспомнить

7.) Насколько возрастной/старой выглядит (выглядела) кожа вашего дедушки по линии отца?

- А - на пять-десять лет моложе его возраста
- Б - на свой возраст
- В - на пять лет старше его возраста
- Г - на более чем пять лет старше его возраста
- Д - не могу ответить, я был(а) удочерена (усыновлен), я не знаю его, я не могу вспомнить

8.) На протяжении вашей жизни, вы когда-либо загорали на постоянной основе более чем две недели в год? Если да, сколько в общем лет вы это делали? Пожалуйста, учитывайте загар от игры в теннис, рыбалки, игры в гольф, катание на лыжах или другие активности на природе. Пляж - не единственное место, где возможно загореть.

А - никогда

Б - от одного до пяти лет

В - от пяти до десяти лет

Г - более десяти лет

9.) На протяжении вашей жизни, увлекались ли вы сезонным загаром по две недели за сезон или реже? Да, летний загар тоже учитывается.

А - никогда

Б - от одного до пяти лет

В - от пяти до десяти лет

Г - более десяти лет

10.) Основываясь на месте, где вы жили, как много ежедневного солнечного облучения вы получали в жизни?

А - мало; я в основном жил(а) в местах, где серо и пасмурно

Б - немного; я жил(а) как в климате, где мало солнца, так и там, где солнце более-менее часто (разные климатические условия)

В - умеренно; я жил(а) в местах с достаточным количеством солнечного излучения

Г - много; я жил(а) в тропиках, на Юге, или в очень солнечных местах

11.) На какой возраст, как вы думаете, вы выглядите?
(важно отвечать честно!)

А - на пять-десять лет моложе вашего возраста

Б - на свой возраст

В - на пять лет старше вашего возраста

Г - более чем на пять лет старше вашего возраста

12.) В течении последних пяти лет, как часто вы разрешали вашей коже загорать, намеренно или ненамеренно во время пребывания под открытым воздухом?

- А - никогда
- Б - один раз в месяц
- В - один раз в неделю
- Г - ежедневно

13.) Сгорали ли вы под солнцем? Если да, то как часто?

- А - никогда
- Б - один или пять раз
- В - пять или десять раз
- Г - много раз

14.) В течении вашей жизни как много сигарет вы выкуриваете (выкурили)?

- А - ни одной
- Б - немного пачек
- В – несколько- много пачек
- Г - я курю каждый день
- Д - я никогда не курю, но я живу, работаю или я рос(ла) с людьми, которые регулярно курили в моем присутствии

15.) Пожалуйста опишите уровень загрязнения воздуха в месте, где вы живете

- А - воздух свежий и чистый
- Б - какую-то часть года, но не весь год, я живу в месте с чистым воздухом
- В - воздух немного загрязнен
- Г - воздух очень загрязнен

16.) Пожалуйста, укажите, используете ли вы кремы с ретиноидами или их синтетическими аналогами (адапален – дифферин, клензит, эффезел). Если да, то как часто?

- А - много лет
- Б - от случая к случаю
- В - один раз от акне, когда я был(а) моложе
- Г - никогда

17.) Как часто вы сейчас едите фрукты и овощи?

- А - с каждым приемом пищи
- Б - один раз в день
- В - от случая к случаю
- Г - никогда

18.) На протяжении вашей жизни какой процент вашего каждодневного рациона состоял из овощей и фруктов? (Обратите внимание: не считайте соки, если это не свежевыжатые соки)

- А - 75 – 100 %
- Б - 25 – 75 %
- В - 10 – 25 %
- Г - 0 – 10 %

19.) Какой ваш натуральный цвет кожи (без загара или автозагара)?

- А - темный
- Б - средний (смуглый)
- В - светлый
- Г - очень светлый

20.) Какая ваша этническая принадлежность? (пожалуйста, выберите подходящую)

- А - афро-американская
- Б - азиатская/индусская/средиземноморская/другая
- В - латиноамериканская/испанская
- Г - европейская

Если вам 65 лет или больше, добавьте 5 баллов к вашему счету.

ПОСЧИТАЙТЕ:

1 балл за каждый ответ А

2 балла за каждый ответ Б

3 балла за каждый ответ В

4 балла за каждый ответ Г

2,5 балла за каждый ответ Д

Если у вас 20-40 баллов, у вас Т тип кожи, упругая

Если у вас 41-85 баллов, у вас W тип кожи, морщинистая

КАКОЙ ТИП ВАШЕЙ КОЖИ?

Т тип кожи, упругая

W тип кожи, морщинистая

Тип кожи по классификации Лесли Бауман:

Тип кожи DRNT: сухая, устойчивая к раздражению, непигментированная, гладкая

Тип кожи DRNW: сухая, устойчивая к раздражению, непигментированная, склонная к появлению морщин

Тип кожи DRPT: сухая, устойчивая к раздражению, пигментированная, гладкая

Тип кожи DRPW: сухая, устойчивая к раздражению, пигментированная, склонная к появлению морщин

Тип кожи DSNT: сухая, чувствительная, непигментированная, гладкая

Тип кожи DSNW: сухая, чувствительная, непигментированная, склонная к образованию морщин

Тип кожи DSPT: сухая, чувствительная, пигментированная, гладкая

Тип кожи DSPW: сухая, чувствительная, пигментированная, склонная к появлению морщин

Тип кожи ORNT: жирная, устойчивая к раздражению, непигментированная, гладкая

Тип кожи ORNW: жирная, устойчивая к раздражению, непигментированная, склонная к образованию морщин

Тип кожи ORPT: жирная, устойчивая к раздражению, пигментированная, гладкая

Тип кожи ORPW: жирная, устойчивая к раздражению, пигментированная, склонная к появлению морщин

Тип кожи OSNT: жирная, чувствительная, непигментированная, гладкая

Тип кожи OSNW: жирная, чувствительная, непигментированная, склонная к появлению морщин

Тип кожи OSPТ: жирная, чувствительная, пигментированная, гладкая

Тип кожи OSPW: жирная, чувствительная, пигментированная, склонная к появлению морщин