



ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Уточнить представления о строении и функции волос, типах волос, сформировать навыки ухода за волосами.

«Строение волоса»

Волосы имеют стержень над поверхностью кожи и корень, заложенный в дерме и подкожной клетчатке. Стержень и корень расположены наклонно к поверхности кожи. Стержень, мертвая часть волоса, состоит из трёх слоёв: центрального, мозгового, с рыхло расположенными клетками коркового, состоящего из прямоугольных ороговевших клеток, содержащих пигмент и кутикулы, состоящей из одного ряда плоских ороговевших черепицеобразно расположенных клеток. Корень волоса располагается в фолликуле, имеющей соединительно-тканевую и эпителиальную оболочки. Концевой отдел корня утолщён и называется луковицей волоса. На конце луковицы имеется вдавление, куда входит соединительно-тканый сосочек, богатый сосудами и нервами. Волосы имеют сложное строение, они хрупки и легко ранимы.

Цвет волос.

Цвет волос зависит от комбинации пигментов. Светлые богаты жёлто-красным феомеланином, чёрные и рыжие – чёрно-коричневым эумеланином, синтез которых определён генетическим и эндокринным факторами

Форма волос.

Тонкие – менее 0,05 мм в диаметре, самые чувствительные, легко повреждаются, хуже переносят нагрузки, которым мы их подвергаем, и поэтому требует особой защиты и внимания.

Средние – более 0,05 мм.

Толстые – более 0,07 мм.

Какой вывод можно сделать из того, как мы ухаживаем за своими волосами в соответствии с их типом?

Вывод. У всех волосы разные, а ухаживаем мы за ними практически одинаково. Это неправильно.

« Консультация у специалиста »

Как часто нужно мыть волосы ?

Врач- косметолог. Волосы можно мыть когда угодно, если они грязные, маслянистые. Сухие волосы надо мыть реже. Никогда не делайте это на ночь, спать с мокрой головой вредно и для вашего здоровья, и для волос. Основой правильного ухода за волосами является содержание их в чистоте. Грязные волосы не только не эстетичны – они могут служить причиной различных заболеваний, ибо даже незначительные повреждения поверхностного слоя кожи становятся в этом случае открытыми воротами для проникновения бактерий.

Какое моющее средство лучше использовать для мыть волос ?

Врач – косметолог. Для волос совсем не безразлично, чем их моют. Используйте мягкий шампунь, потому что мыло оставляет матовый сероватый налёт на волосах. Для ухода за волосами лучше использовать детский шампунь. Парфюмерная промышленность выпускает разнообразную гамму средств по уходу за волосами. Поэтому подбирайте шампунь в соответствии со своим типом волос .

Какая вода лучше подходит для мытья волос?

Парикмахер. Вода для мытья головы должна быть мягкой и достаточно тёплой, но не горячей. Идеально подходит дождевая вода. Жёсткая вода способствует появлению на волосах вредных осадков. Смягчающие воду средства содержат шампуни, они благотворно действуют на кожу головы. Не менее важна и техника мытья головы. Поэтому, если вы хотите иметь красивые волосы, необходимо мыть кожу головы, стараясь при втирании шампуня не запутывать волосы. Особенно это относится к девушкам с длинными волосами, чтобы впоследствии при расчёсывании не пришлось вырывать их целыми клоками. После мытья волосы тщательно прополаскивают большим количеством воды.

После мытья мои волосы становятся сухими и ломкими, их трудно уложить. Как избежать нежелательных последствий?

Для того чтобы избежать этого, используйте бальзам-ополаскиватель, он придаёт волосам блеск, шелковистость и. Подбирать бальзам нужно в зависимости от типа волос (тонкие, нормальные, жирные, сухие)

Как правильно сушить волосы после мытья ?

Парикмахер. Вытирайте волосы тёплым полотенцем, затем досушите их на воздухе, но не на солнце и не феном – от этого они пересушиваются и теряют блеск. Не выкручивайте и сильно не трите. Правильная сушка волос имеет такое же значение как и мытьё.

Бытует мнение, что волосы нужно как можно чаще расчёсывать. Как расчёсывать волосы, не нанося им вреда? Какую расчёску для этого лучше использовать?

Парикмахер. Ежедневное расчёсывание волос с помощью расчёски или щётки – одно из обязательных условий ухода за волосами. Оно способствует улучшению кровообращения кожи головы. Для ежедневного расчёсывания необходима достаточно редкая расчёска, которая не вырывает спутанных волос. Использовать металлические расчёски не рекомендуется, так как они вырывают волосы и вызывают раздражение кожи. Щёткой волосы расчёсывают 2 раза в день. Короткие - от корней, длинные – начиная от кончиков. Не скребите кожу массажными щётками. Жирные волосы часто расчёсывать вредно, а сухие можно.

После мытья головы появляется зуд, волосы покрываются мелкими белыми чешуйками. Что делать?

Врач – педиатр. Обязательно обращайтесь к врачу, болезни кожи головы лечатся очень трудно. Можно самим втирать в кожу головы репейное масло, смешав его в равных количествах со спиртовым раствором календулы. При сухой перхоти, за 2 часа до мытья головы, волосы следует мазать любым растительным маслом (репейной, оливковое), покрыть голову компрессной бумагой, а сверху повязать тёплым платком. Получится масляной компресс. Затем вымойте волосы шампунем. Избыточный жир образует перхоть в виде мелких чешуек, волосы неприятно лоснятся. Протирайте волосы лосьоном из трав зверобоя, календулы, крапивы.

Зависит ли состояние волос от пищи, которую мы принимаем?

Врач – педиатр. Питание имеет значение не только для здоровья человека, оно оказывает большое значение на его внешний вид – на кожу, волосы. Полноценное питание должно содержать все компоненты, необходимые для правильного функционирования организма. К ним относятся белки, минеральные соли и вода, которые являются строительным материалом организма. Белки содержатся в рыбе, мясе, молоке, сыре и яйцах. Обязательно обращайте внимание на диету - меньше есть сливочного масла, жирного мяса, солёных блюд, пряностей. Правильное питание предполагает ежедневное употребление фруктов и овощей, которые содержат необходимые для организма минеральные соли. Показателем неправильного питания являются тонкие волосы без блеска, поредение волос.

У меня медленно растут волосы. Какова скорость роста волос на голове?

Врач-педиатр. В молодости волосы растут быстрее – 0,3 мм в сутки. Продолжительность роста волос – от нескольких месяцев до 4 лет и более. Затем волосы выпадают, заменяясь новыми. Ежедневно с кожи волосистой части головы здорового человека выпадает от 75 до 150 волос. В среднем волос живёт от 4 до 7 лет. Количество волос на голове зависит от их цвета – у блондинов их в среднем 140 тысяч, у шатенов – 110, у брюнетов – 108, у рыжих – 90 тысяч. В фазе роста на голове человека находится 35% волос, покоя – 14%, обратного развития (катагенез) – 1%.

Изменение цвета волос опасно для них? Хочется быть молодым и покрасить волосы в какой-нибудь интересный цвет.

Парикмахер. Изменение окраски волос осуществляется с помощью окраски и обесцвечивания. Одной из причин окраски волос является их поседение, которое обусловлено постепенной потерей волосами красящих веществ. Седые волосы появляются в возрасте 40 лет и это является нормальным физиологическим явлением. Иногда поседение проявляется у молодых людей и даже детей. Поводом преждевременного поседения могут стать нервные потрясения, недостаток витаминов. Нужно помнить, что применение красителей оправданно только при совершенно здоровых волосах.