

ЗДОРОВЬЕ КОЖИ



Кожа - наружный покров организма, защищающий тело от широкого спектра внешних воздействий, участвующий в дыхании, терморегуляции, обменных и многих других процессах.



Кроме того, кожа представляет массивное рецепторное поле различных видов поверхностной чувствительности (боли, давления, температуры и т. д.).

Кожа

- это на самом деле орган. Причем самый большой орган нашего тела. Только представьте, вес кожи вместе с гиподермой (подкожно-жировой клетчаткой) может составлять до 17% от общего веса тела. То есть, если человек, к примеру, весит 60 кг, то на кожу приходится более 10 кг.

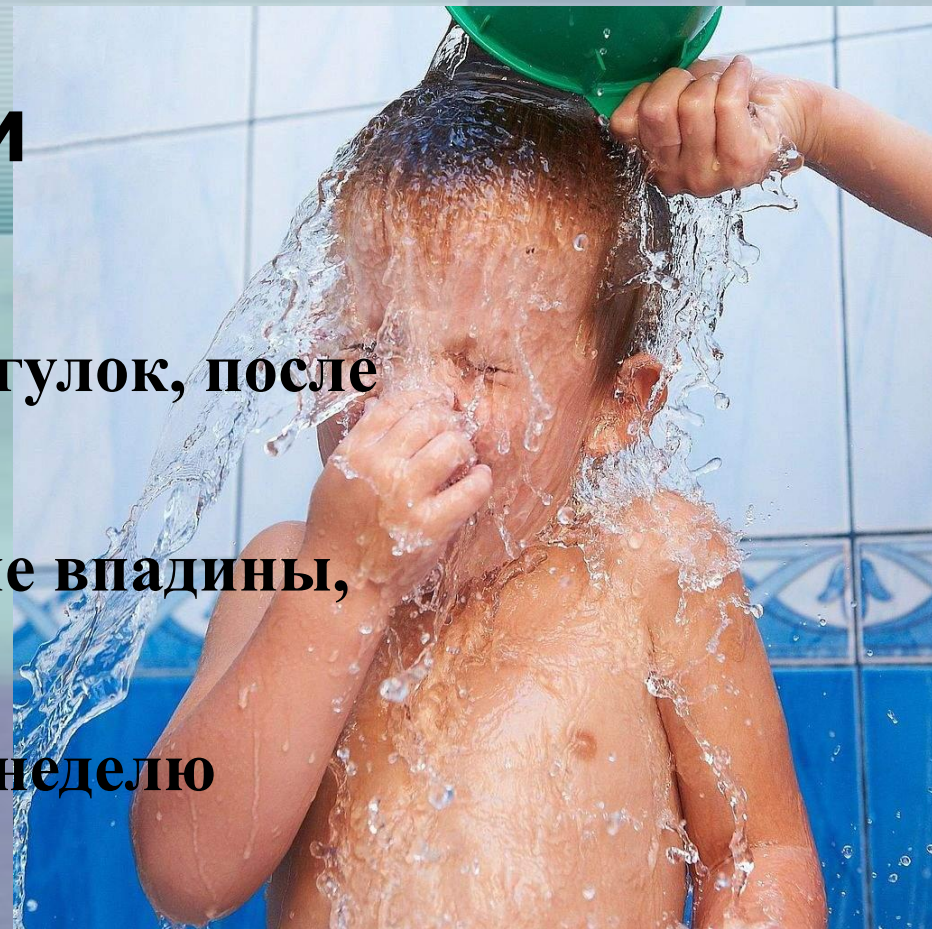
Кстати! Помимо печени, кожа – это единственный орган, способный к регенерации. То есть она может обновляться и восстанавливаться после повреждений



Правила здоровой кожи

- **Гигиена кожи**
- **Здоровое питание**
- **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**
- **Защита от солнца**
- **Уметь оказывать первую помощь при повреждениях (ожоги, травмы)**
- **Своевременно обращаться за медпомощью в случае болезни кожи**

Гигиена кожи



- **мыть руки с мылом перед едой, после прогулок, после туалета**
- **ежедневно мыть лицо, шею, подмышечные впадины, интимные зоны, стопы**
- **ванна или душ с мылом (гелем) 1-2 раза в неделю**
- **мытьё волос не чаще 2х раз в неделю**
- **хорошо вытирать кожу полотенцем после водных процедур**
- **при сухости кожи пользоваться увлажняющими кремами**
- **носить удобную и свободную одежду и обувь**

Питание для здоровья кожи

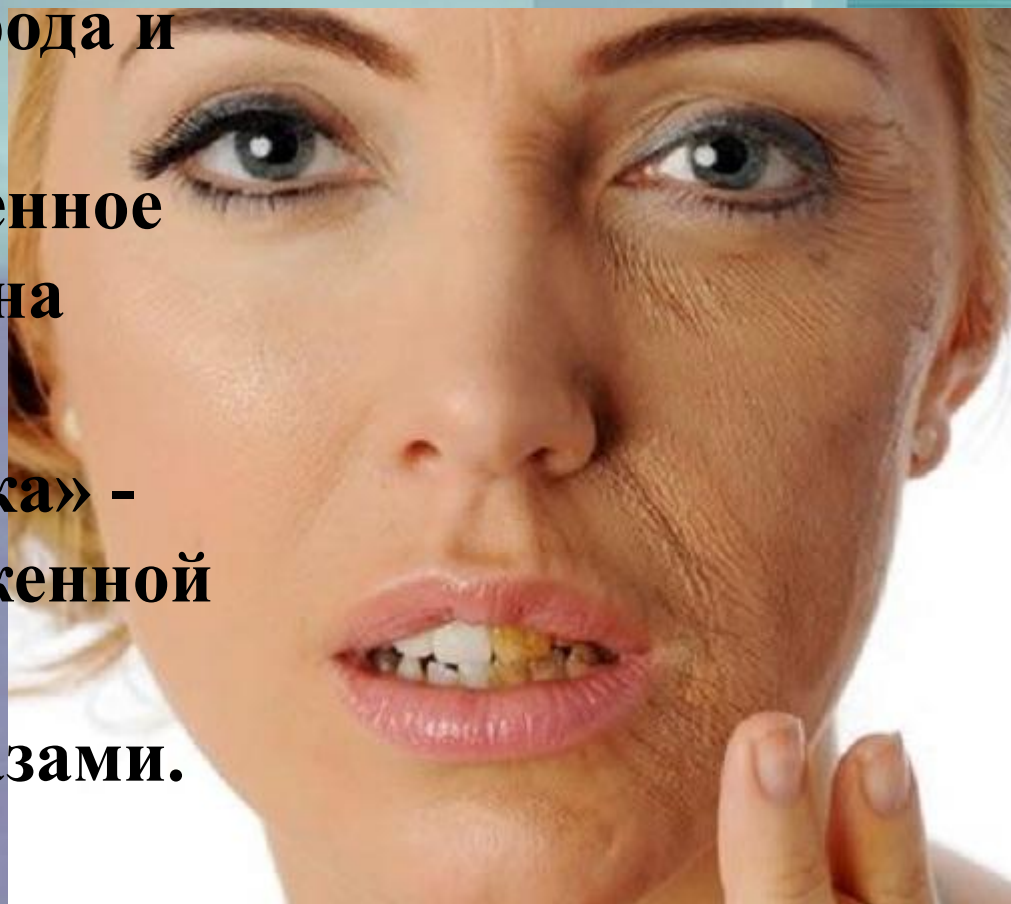
- Чистая негазированная вода 1,5-2 л в день
- Сбалансированное полноценное питание
- Витамины (овощи и фрукты)
- Жирные кислоты (омега-3) – морская рыба, орехи, семена
- Кальций (кисломолочные продукты, творог)
- Фосфор (рыба, морские водоросли)
- Железо (яблоки, мясо, печень, фасоль)



Курение

У курильщиков кожа выглядит сухой и серой. Это результат нехватки кислорода и нарушение тонуса сосудов. У всех курильщиков наступает преждевременное старение кожи, особенно это заметно на коже лица.

Так называемое «лицо курильщика» - это сморщенное лицо, с сухой раздраженной кожей, морщинами вокруг глаз и рта, темными кругами и мешками под глазами.



Алкоголь – это яд



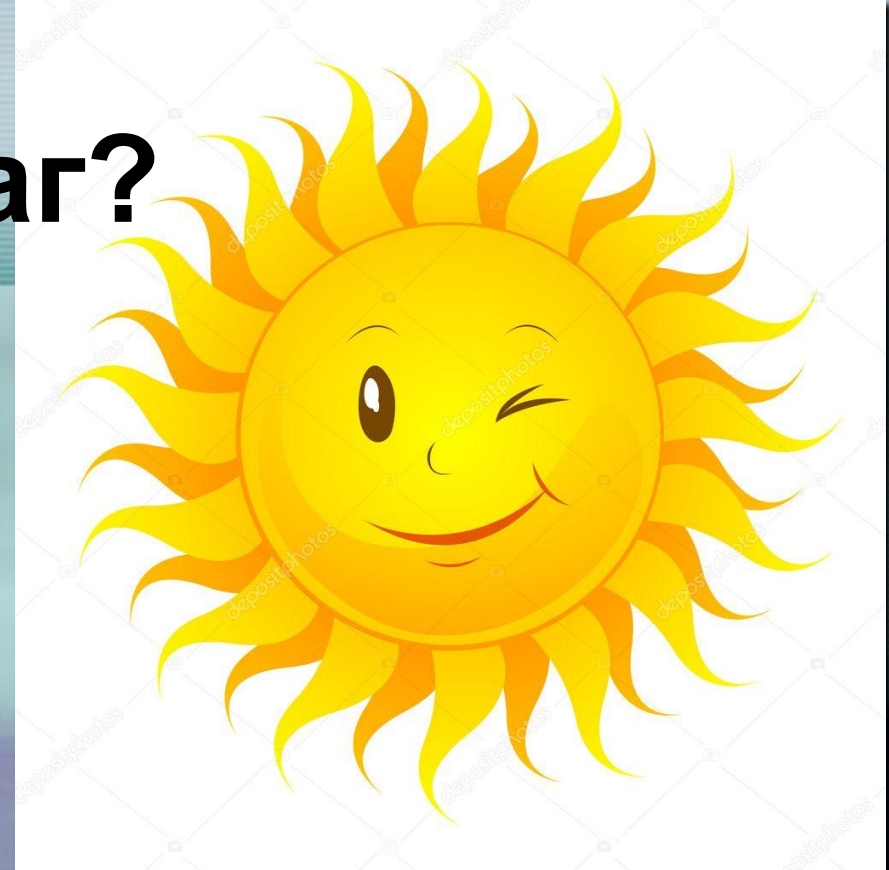
Солнце – друг или враг?

«+»

- загар – это красиво?
- вырабатывается витамин D,
- усиливается выработка серотонина («гормона счастья»)

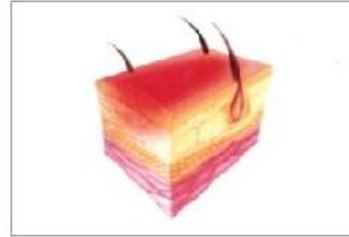
«-»

- причина опухолей кожи, меланомы
- иссушает и вызывает преждевременное старение
- «солнечный удар»



Первая помощь при ожогах

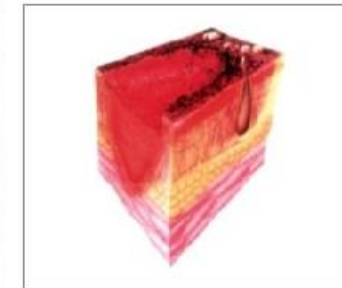
- Охладить место ожога
- Антисептическая повязка
- Обратиться за медпомощью



• I степень



• II степень



• III степень

Первая помощь при травмах

При ссадинах необходимо:

- промыть рану антисептиком (перекись водорода, хлоргексидин)
- вокруг обработать спиртовым раствором (йод, зеленка)
- при необходимости наложить антисептическую повязку



Чесотка

Заразное паразитарное
заболевание кожи,
вызываемое чесоточным
клещом *Sarcoptes scabiei*

Путь передачи –
контактный

Основные симптомы: зуд
кожных покровов,
усиливающийся ночью, и
следы расчесов.



Педикулез

Паразитарное заболевание
кожи и волос,
вызываемое различными
видами вшей (головная,
платяная, лобковая)

Путь передачи – контактно-
бытовой.

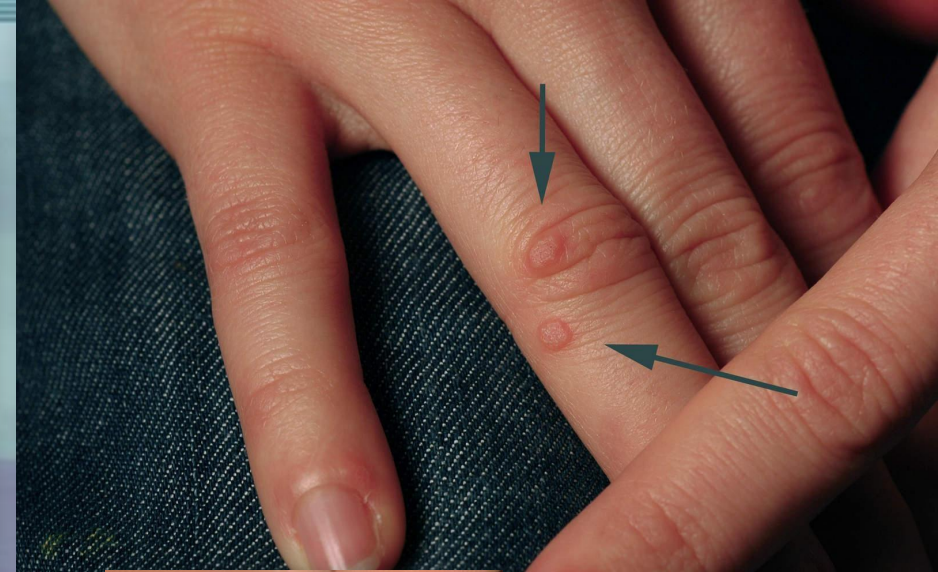
Симптомы – зуд кожи
головы, расчесы на шее.



Микозы (грибковые заболевания)



Вирусные кожные заболевания



**Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!**

