

**Уход за кожей.  
Болезни кожи**

# Уход за кожей

- **чистота - умываться водой комнатной температуры (горячая вода снижает эластичность; холодная вода - закупорка выводных протоков)**
- **мыть потеющие части тела**
- **сушить обувь**



# Уход за НОГТЯМИ и ВОЛОСАМИ

- **МЫТЬ ВОЛОСЫ не чаще 1 раза в 10 дней**
- **защита от солнца => пересыхают, ломкие, выпадают**
- **не охлаждать => увеличение слоя ПЖК => нарушение кровоснабжения => облысение**



# Гигиенические требования к одежде

- согревать в холод
- не препятствовать теплоотдаче
- красивая и удобная
- легкая и практичная
- приятная человеку и окружающим



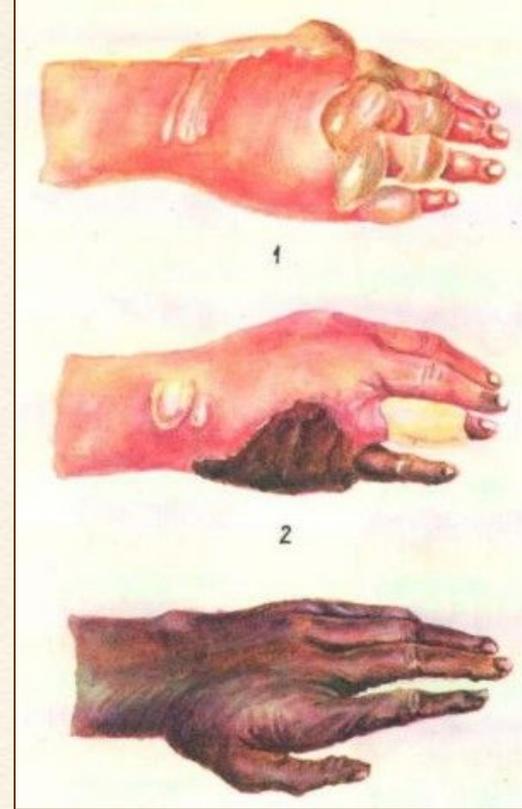
# Кожные болезни



- **неправильное питание => избыточное питание => краснеет, сальный вид**
- **алкоголь => отечность, дряблость.**
- **недостаток витаминов:**
  - **гиповитаминоз А => сухая, шероховатая**
  - **гиповитаминоз В<sub>2</sub> => трещины в углах рта, ногти ломкие**
  - **гиповитаминоз С => мелкоточечные кровоизлияния**
- **гормональные нарушения:**
  - угри (избегать жирной, горячей пищи, острой)**

# Травмы

**Ожог** - повреждение тканей, возникающее в результате воздействия высокой температуры, химических веществ, электрического тока, ионизирующей радиации.



**Степени ожогов:**

**I ст.** - покраснение, припухлость, болезненность

**II ст.** - появление пузырей

**IIIa ст.** - омертвление кожи, возможно самозаживление

**IIIb ст.** - самозаживление невозможно

**IV ст.** - обугливание

# Травмы

**Обморожение** представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур



## Степени обморожения:

I ст. - потеря чувствительности, побеление кожи

II ст. - появление пузырей с жидкостью

IIIa ст. - омертвение кожи, возможно  
самозаживление

IIIb ст. - самозаживление невозможно

IV ст. - некроз кожи, мягких тканей, кости

