

**Гигиена кожи,  
одежды и обуви.  
*Старые истины на  
НОВЫЙ лад.***



**Жаркова Евгения Анатольевна**

**Учитель биологии, 1 категория**

К.М. Быков: «Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке».

Вот уже поистине «Что имеем - не храним, потерявши – плачем»

Нельзя сохранить здоровье, не выполняя правил личной гигиены.

# Цели урока:

- Развивать гигиенические понятия о гигиене одежды, обуви, кожи.
- Правила личной гигиены.
- Профилактика оказания первой помощи при ожогах, ушибах и обморожениях.

# Задачи урока:

1. Образовательная: углубить знания о строении и функциях кожи.
2. Развивающая: продолжить развивать понятия о гигиене кожи.
3. Воспитательная: воспитывать в себе бережное отношение к своему организму.



# Содержание урока:

Организационный момент:

1. Проверка домашнего задания.
2. Свет, мой зеркальце, скажи...
3. Заболевания кожи.
4. Репортаж из салона красоты: руки и ноги в порядке. Кремы: что к чему.
5. Модные идеи: пирсинг.
6. Фруктовые хиты на службе красоты.
7. По одежке встречают.
8. Сам себе 03.
9. Проверь себя.

# Тип кожи:

```
graph TD; A[Тип кожи:] --> B[Сухой тип кожи]; A --> C[Жирный тип кожи.]; A --> D[Комбинированный тип кожи или нормальный тип кожи];
```

## Сухой тип кожи

Шелушение  
кожи,  
появление  
трещин,  
продуцируется  
меньше жира.

## Жирный тип кожи.

Склонна к  
высыпаниям и  
угревой сыпи,  
часто  
появляется  
блестящая  
пленка на носу  
и щеках.

## Комбинированный тип кожи или нормальный тип кожи

Мягкая,  
эластичная,  
свежая,  
гладкая, на  
ощупь не  
жирная.

# Заболевания кожи

## Дерматит

поражение кожи воспалительного характера, возникающее в результате физического воздействия на неё. Различают простое и аллергическое поражение кожи.

## Лишай

распространенное кожное заболевание, относящееся к группе дерматозов. Возбудителями лишая являются различные виды патогенных микроорганизмов: вирусы, грибы.

## Экзема

**хроническое кожное заболевание, характеризующееся эритематозно-везикулезными высыпаниями, возникающее вследствие воздействия различных факторов: как экзогенных (химических веществ, аллергенов лекарственной, пищевой и бактериальной природы), так и эндогенных (вызывающие аллергическую реакцию остатки погибших микроорганизмов из очагов хронической инфекции и их продукты обмена). Однако чаще причиной становится иммунное воспаление в коже.**

**Непоследнюю роль в развитии экземы играют функциональные нарушения центральной нервной системы, нарушения эндокринного характера, пищеварительного тракта, обменных процессов и т.д. Заболевание носит хронический рецидивирующий характер, обострения возникают, как правило, под воздействием психоэмоциональных стрессов, неправильной диеты, контактов с химическими веществами или другими аллергенами.**

## ■ **Симптомы чесотки**

- Чесотка называется так, потому что при ней все чешутся. Зуд вызывает присутствие клеща в коже и его жизнедеятельность. Это своеобразная аллергия на клеща. Поэтому при первом заражении зуд появляется через несколько недель (пока не сформируется аллергический ответ), а при повторном заражении - уже в первые сутки. Зуд бывает очень сильным, характерны экскориации - расчесы. Характерно усиление зуда в вечернее и ночное время, во время сна.

Помимо расчесов, при тщательном осмотре пациента с чесоткой можно наблюдать чесоточные ходы - туннели в коже, проделанные клещом. Ходы и расчесы располагаются обычно между пальцами кистей, на запястьях, в локтевых сгибах, на стопах, наружных половых органах, ягодицах, подмышечных впадинах. Голова и шея при чесотке не поражаются (это бывает только у грудных детей).



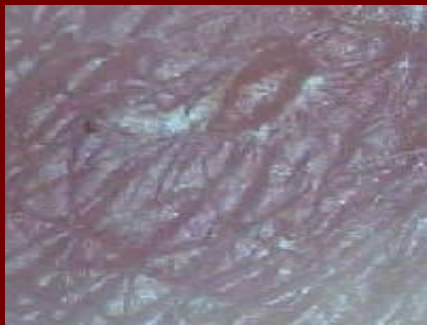
**Чесоточный ход  
на узелковом  
эlemente**



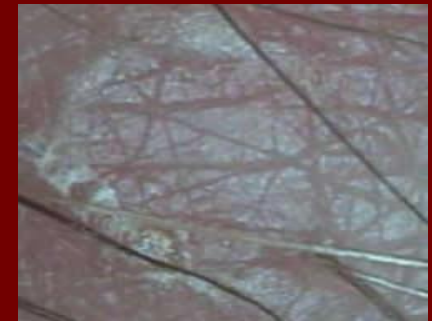
## Чесотка

паразитарное кожное заболевание, вызываемое чесоточным клещом.

Чесоточный клещ (*Sarcoptes scabiei hominis*) – внутрикожный паразит человека. Он имеет овальную форму размерами 0,3 мм в длину и 0,25 мм в ширину (самка), размеры самца меньше. Клинические проявления чесотки целиком обусловлены самками, потому что самцы, оплодотворив их на поверхности кожи, сразу погибают. Оплодотворенные самки прогрызают в эпидермисе ходы, в которых откладывают яйца. Отложенные яйца развиваются в течение 3-5 дней, после чего из них вылупляются личинки. Примерно через неделю клещи достигают взрослого состояния. Вне тела человека клещи могут существовать достаточно длительное время – от 5 до 14 дней. Они не выдерживают температуру свыше 60°C – погибают в течение часа, сразу погибают при кипячении или температуре ниже 0°C, в течение 2-3 минут после обработки парами сернистого ангидрида. Заражение происходит при непосредственном контакте с больным, а также через предметы, которыми пользовался больной, одежду и т.д. Кроме того, заражение может произойти в бассейнах, банях, душевых и других местах общественного пользования при нарушении санитарно-эпидемического режима.



## Типичный чесоточный ход



## ■ Папиллома

доброкачественная опухоль кожи.

- В большинстве случаев папилломы имеют вирусное происхождение: они вызываются папилломавирусом человека (ПВЧ). Папилломавирус человека – это ДНК-содержащий вирус. Он играет не последнюю роль в онкологических заболеваниях: установлено, что от 10 до 20% всех случаев рака обусловлено папилломавирусом. Большинство людей резистентны к вирусу. Существует несколько видов ПВЧ; в развитии доброкачественных образований кожи участвуют ПВЧ-6 и ПВЧ-11.
- Способ передачи вируса варьируется в зависимости от его типа и, соответственно, от вида бородавок: при обычных, подошвенных и плоских бородавках вирус передается при непосредственном контакте здорового человека с больным через микротравмы рогового слоя эпидермиса; вирус, вызывающий остроконечные кондиломы, передается преимущественно половым путем.



## ■ **Родинки**

это новообразования кожи, возникшие еще до рождения их хозяина или появившиеся уже при жизни. Они относятся к группе поражений кожи, известных как невусы.

- Этиология возникновения родинок доподлинно неизвестна, однако предполагается, что они могут возникнуть на месте травматизации кожи или на участке кожи, подверженном радиационному облучению или воздействию химическими веществами. Кроме того, существует версия о наследственной предрасположенности к невусам.
- Эти новообразования не характеризуются какими-либо конкретными признаками: они могут быть разных размеров и форм (плоские и бородавчатые), цвета (от розового до почти черного), они не имеют определенного места локализации. Гистологически состоят из невусных клеток, эпидермальных и дермальных меланоцитов.

### ■ **Что нужно делать, если у Вас угри / угревая сыпь**

- Для решения проблемы угревой сыпи нужно как можно скорее проконсультироваться у дерматолога. Обычная косметика, рекламируемая как средство от прыщей, не имеет необходимого набора лекарственных средств для лечения акне. "Вывести прыщи" самостоятельно удастся не всегда. Косметологические процедуры являются не лечебными, а лишь вспомогательными. Угревая болезнь - это заболевание кожи, имеющее свои степени тяжести. Только врач-дерматолог может и должен правильно подобрать лечение. Самолечение всегда недостаточно или неэффективно, а часто и опасно, поскольку может привести к ухудшению угревой болезни, тяжелым осложнениям, образованию рубцов.

# Модные идеи: пирсинг:

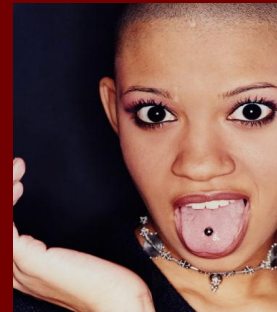
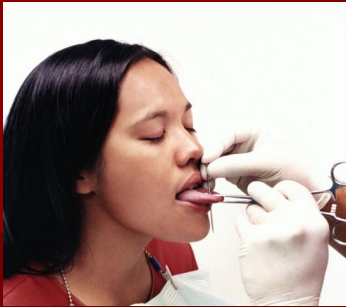
Брови



В этом случае прокол опасен, т.к. на расстоянии полусантиметра или сантиметра от наружной поверхности глаза проходит нерв, который



# Язык:



1. На языке находятся вкусовые почки, помогающие различать кислую, сладкую, горькую, солёную пищу.

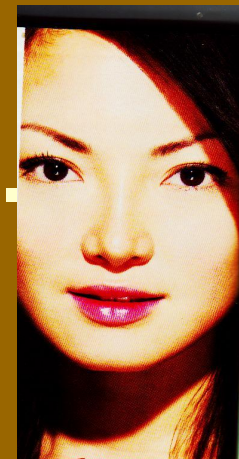
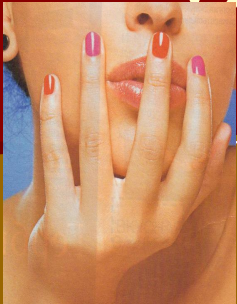
2. Язык помогает проталкивать комок пищи в глотку.

3. Язык принимает участие в разговорной речи.

# Пирсинг, как испытание духом:



# Уход за руками, ногами, кожей лица.



- 1.Содержание рук в чистоте.
- 2.Использование специальных защитных кремов
- 3.Защита рук от холода перчатками.
- 4.С влажными рукам не рекомендуется выходить на улицу.
- 5.Уделять внимание питанию, содержащему витамины.

- 1.Усталость ног – массаж.
- 2.Чрезмерная потливость – масло кипариса, шалфея.
- 3.Нарушенное кровообращение – перечная мята, эвкалипт.
- 4.Использование кремов, гелей, талька только на чистые и сухие ноги.
- 5.Уделять больше внимания своему питанию, особенно продуктам, содержащим витамины А,В,С.- капуста, рыба, морковь.
- 6.Удобная обувь, соответствующая сезону.
- 7.Ножные ванночки на травах.

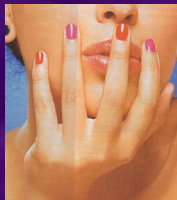
- 1.Ежедневное умывание лица 2р. В день- утром прохладной водой , вечером теплой.
- 2.Применение кремов для своего типа кожи, а так же ночных или дневных.





# Кожные производные: волосы и ногти.

1. Ежедневное расчесывание волос, т.к. осуществляется массаж головы.
2. 1р. В 10 дней применять шампуни для мытья головы для специального типа кожи.
3. Уделять внимание питанию, содержащее витамины А,В,С.
4. Натуральные аминокислоты(метионин, лецитин) – строители крепких и здоровых волос.
5. Витамин «Е» настоящий «Элексир молодости» для волос.
6. Селен – омолаживает весь организм, укрепляет иммунитет.
7. Магний – успокаивает нервную систему. Без него волос истончается и обесцвечивается.
8. Хвоц полевой – устраняет ломкость и выпадение волос.
9. Избегайте стрессовые ситуации.
10. Носите головные уборы.
11. Сон – не менее 8 часов.



## Уход за ногтями:

Своевременно подстригать

Убирать грязь из од ногтей.

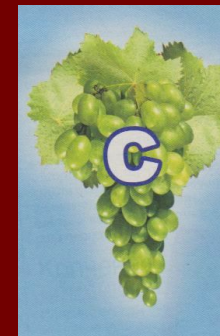
Применять ванночки для рук и ногтей.

Для роста ногтей важен витамин D

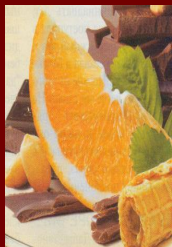
Необходимы витамины Е, селен, магний, хвоц полевой.



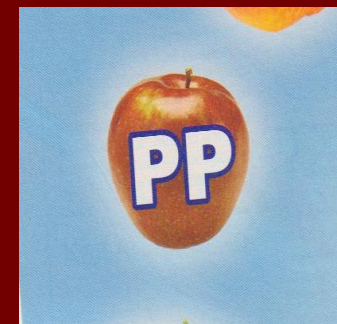
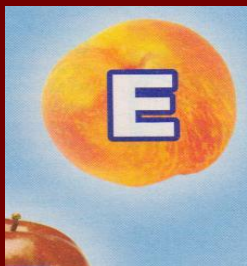
# Фрукты для кожи:



- Виноград – экстракт ускоряет регенерацию кожи.
- Манго – богато витаминами А,В,С, кальцием, железом. Благодаря им кожа становится нежной и шелковистой.
- Цитрусовые – апельсины, лимоны, мандарины – содержат высокую концентрацию витамина С. Этот витамин защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета, помогает преодолеть стресс, прекрасно увлажняет её.
- Яблоки – очищают, увлажняют кожу и обладают противовоспалительными свойствами.



Фруктовые маски помогают защищать и увлажнять кожу.



# Гигиена одежды:

«Льняной бум».

Ткань из хлопка.

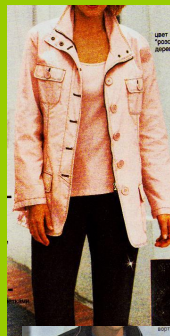
Защита кожи зависит от сезонной одежды:

Зимняя одежда и обувь

Весенняя одежда и обувь

Летняя одежда и обувь

Осенняя одежда и обувь



# Сам себе ОЗ:

## Ожоги

- i
- ii
- iii
- iv

## Ушибы

## Обморожения

- i
- ii
- iii



## Порезы





# Виды ожогов и первая помощь:

**Правила оказания первой помощи.** Первое что нужно сделать - очистить обожженный участок кожи от грязи и пищи. Чтобы облегчить боль нужно подставить ожог под струю холодной воды. Далее необходимо обработать ожог мазью с антибиотиком широкого спектра действия и закрыть стерильным непрлипающим материалом, защитив таким образом поврежденную кожу от инфекций.

**Мелкие, но глубокие ожоги** после предварительного хирургического удаления мёртвых тканей и разорвавшихся пузырей лечатся нанесением крема, содержащего антибиотик. Если обожжены руки, то в первые дни необходимо их держать в поднятом положении, что уменьшает отёки, боль. Первые несколько дней после получения серьёзных ожогов необходимо ежедневно посещать врача для контроля состояния.

**Тяжёлые жизнеугрожающие ожоги** требуют незамедлительного оказания медицинской помощи. При обширных поражениях может развиваться дегидратация – обильная потеря жидкости через ожоговую поверхность, поэтому необходимо внутривенное введение восполняющих дефицит растворов. Может развиваться шок, при котором помимо введения жидкости необходимо дать кислородную маску. Распад мышечных тканей также лечится внутривенным введением жидкости, снижающей концентрацию мышечных белков, повреждающих почки. Рубцы, нарушающие кровоснабжение конечностей хирургически иссекаются. Иссечение рубцов может вызывать кровотечение, но практически безболезненно из-за повреждения нервов кожи ожогом. Поддержание чистоты ожогов крайне важно. Для этого ожоговую поверхность время от времени бережно ополаскивают водой, после чего накладывается повязка, которую необходимо менять на новую 1-3 раза в день.



## Помощь при ожогах:

- **Первая степень.** Первая степень самая поверхностная: поражается только верхний слой кожи – эпидермис. В месте контакта кожа красная, влажная, очень чувствительна к малейшему прикосновению. При надавливании бледнеет. При этой степени пузыри не образуются.
- **Вторая степень** Вторая степень повреждения затрагивают средний слой кожи (дерму). При этой степени ожогов могут возникать пузыри, наполненные жидкостью. Поврежденная поверхность чувствительна и может бледнеть при надавливании.
- **Третья степень.** Самая тяжелая – третья степень, характеризуется повреждением всех трёх слоев кожи (эпидермиса, дермы и подкожно жировой клетчатки). При этой степени повреждаются также волосяные фолликулы, из которых растут волосы, кожные железы, сальные и потовые, а также нервные окончания. Пузыри не образуются. Кожа не чувствительна и не бледнеет при надавливании из-за повреждения нервных окончаний и сосудов. Поверхность ожога может выглядеть по-разному: например, быть белой, ярко красной или черной обуглившейся, а может и напоминать нормальную бледную кожу. Поэтому отличить вторую степень от третьей удаётся иногда только через три – пять дней после ожога
- **Четвертая степень** – полное обугливание

# Помощь при обморожениях

**Обморожение** представляет собой местное повреждение какой-либо части тела в результате воздействия низких температур.

**Обморожение I степени** (наиболее легкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Пораженный участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отек. Омертвения кожи не возникает. К концу недели после обморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи

**Обморожение II степени** возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым

**При обморожении III степени** продолжительность периода холодового воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными

**Обморожение IV степени** возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нем наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Поврежденный участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой.

# Выводы:

1. Чистота кожи – одно из важных условий здоровья человека.
2. Грязь, а в особенности органические остатки благоприятствуют размножению микроорганизмов. На каждом квадратном сантиметре кожи неопрятного человека можно обнаружить до 40 тыс. микробов, среди которых могут оказаться и возбудители различных болезней, например желудочно-кишечных.
3. Некоторые болезнетворные микроорганизмы проникают в организм через трещины и царапины на нечистой коже. Это может привести к образованию нарывов, вызывая тяжелое заболевание – **рожистое воспаление, а так же стригущий лишай.**

**Человек должен постоянно  
следить за чистотой своей  
кожи.**