

гострими або забрудненими предметами, надягають гумові або брезентові рукавиці. Під час прання, прибирання житла можна скористатися захисними кремами. Після використання пральних порошків руки миють з милом, потім втирають живильний крем у вологу шкіру.

Постійного догляду потребують також ноги. Їх миють щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Між пальцями ретельно витирають шкіру.

Для того щоб шкіра була здоровою, слід дотримуватися правильного режиму дня, раціонально харчуватися, утримувати в чистоті не тільки тіло, а й одяг, систематично займатися фізкультурою, спортом. Слід використовувати й природні фактори: сонце, повітря, воду. Проте надмірне сонячне опромінювання шкідливе для шкіри.



Уважного догляду потребує **волосся**. На голові людини росте 80-100 тис. волосин. Кожна з них може жити 2-4 роки. Нормально, коли за добу випадає кілька десятків волосин. Найбільша інтенсивність зміни волосся весною і влітку. Для кращого росту волосся треба час від часу змінювати зачіску. Якщо кінчики волосся розщеплюються, їх відрізають. Живлення волосся порушується, якщо його занадто стягують, туго заплітають або накручують на бігуді, носять постійно головний убір. Волосся дуже добре вбирає вологу, різні леткі речовини, виділення сальних залоз та інші речовини, у складі яких є жир. Розрізняють волосся нормальне, жирне і сухе.

Нормальне волосся еластичне, не січеться, не склеюється в пасми. Мити таке волосся потрібно раз на тиждень туалетним милом або шампунем. Не рекомендується користуватися господарським милом, бо луг, який входить до його складу, пересушує волосся і подразнює шкіру

Жирне волосся миють раз у 5-6 днів туалетним милом. Часте миття не бажане, бо гаряча во-

да і миючі засоби активізують секрецію сальних залоз.

Сухе волосся ламке, тьмяне, січеться. На шкірі голови з'являються мілкі, сухі лусочки. Часте миття посилює сухість шкіри. Тому довге сухе волосся рекомендується мити один раз у 2-3 тижні, а коротке раз у 10-12 днів. Краще мити його мильною піною і обполіскувати великою кількістю води.

Під час миття пальцями або масажною щіткою роблять і масаж шкіри голови. Це посилює кровообіг і поліпшує живлення волосся.

Шкідливі для волосся гаряча завивка, начісування й часте змочування водою. Від високої температури при гарячій завивці руйнується структура волоса і його механічні властивості, начіс сплутує волосся, утруднює догляд і за ним, а часте змочування водою сприяє затриманню пилу на волоссі, солей води, внаслідок чого воно втрачає еластичність, стає ламким. Погіршується живлення волосся в результаті переохолодження, коли в холодну пору року не носять головних уборів. Легкий головний убір влітку запобігає пересушуванню волосся.

Нераціональне харчування, емоційні та розумові перевантаження, загальна перевтома призводять до передчасного посивіння і випадання волосся. Негативно позначаються на стані його інфекційні, хронічні захворювання, фізіологічна перебудова, зв'язана із статевим дозріванням, вагітністю, старінням, за цих умов волосся тьмяніє, погано лежить, починає випадати



Ладижинський
навчально-виховний
комплекс №1



Вчимося бути

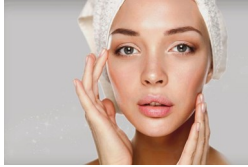
здоровими



Гігієна шкіри та догляд за волоссям

Інформаційний буклет
для здобувачів освіти

Шкіра – це складний орган, що виконує різноманітні функції. Вкритий жиром поверхневий шар шкіри (епідерміс) перешкоджає проникненню в організм води. Завдяки кислому середовищу поверхні шкіри, яке створюється діяльністю потових і сальних залоз, більшість мікробів, що потрапляють на неї, гинуть. Під дією ультрафіолетових променів у шкірі утворюється пігмент меланін, який захищає організм від шкідливого впливу надмірної сонячної радіації. Шкіра бере участь в обміні речовин, диханні.



У шкірі синтезуються різні біологічно активні речовини: ферменти, вітамін D, гормоноподібні речовини. Шкіра містить значну кількість води, вміст якої коливається від 62 до 71%. Тому при зменшенні загальної кількості рідини в організмі, шкіра легко віддає йому свою воду. На шкіру припадає 0,51 % загального газообміну організму. Та чи не найважливіша функція шкіри – участь у регуляції температури тіла.

Протягом доби за оптимальних умов з поверхні шкіри випаровується 0,5 л вологи, з якою у зовнішнє середовище віддається 1200 кДж. У гарячих цехах за 6 год робітник втрачає з потом 10-12 л води, а з нею – 20-25 г солей натрію і калію. Ці втрати треба вчасно поповнювати, бо вже втрата 4% води від загальної маси тіла значно зменшує працездатність людини, а виведення 7% води з потом спричинює важкі розлади в діяльності організму.

Завдяки рецепторам, що містяться у шкірі, людина відчуває дотик, біль, тепло, холод. Шкіра бере участь у регуляції водного і теплового обмінів із зовнішнім середовищем, бере участь у процесах обміну вітамінів. Зокрема, в шкірі під дією ультрафіолетових про-

менів синтезується вітамін D, нестача якого в організмі призводить до тяжкого захворювання – рахіту.

Шкіра має значення і як депо крові в організмі. Завдяки великій кількості кровоносних судин у шкірі дорослої людини в них може затримуватися до 1 л крові.

У шкірі містяться нервові закінчення, за допомогою яких вона відчуває тепло і холод, біль, поверхні різних предметів та інші подразнення. Завдяки виділенням сальних залоз шкіри, волосся на ній зберігає гнучкість, а сама шкіра стає більш еластичною і не висихає.

Стан шкіри залежить від стану організму. Різні порушення функції окремих органів або систем можуть спричинити свербіж, печіння або почервоніння її. І навпаки, захворювання шкіри відбивається на діяльності всього організму.

На поверхні шкіри осідає пил, нагромаджуються клітини злушеного епітелію, мікроорганізми, мінеральні речовини, що виділяються з потом, жир та ін. Така забруднена шкіра не може нормально функціонувати, її треба своєчасно очищати. Найкращий засіб для цього – обмивання тіла водою. Під дією води клітини рогового шару шкіри набрякають і відокремлюються разом з брудом, що осів на них. Шкіра різних частин тіла потребує різного догляду. При цьому слід ураховувати, що є нормальна шкіра, суха й жирна. Вода для вмивання має бути м'якою. Щоб її пом'якшити, додають на 1 л води половину чайної ложки питної соди або бури, або можна прокип'ятити воду і дати відстоятися. Якщо шкіра нормальна, краще користуватися водою кімнатної температури, бо холодна вода, звужуючи кровоносні судини, погіршує її живлення, перешкоджає виділенню секрету сальних залоз, а гаряча – робить шкіру в'ялою і нестійкою проти холоду, знижує її еластичність.

Умиваються вранці і ввечері (з милом).

При сухій шкірі з милом умиваються раз на тиждень. Уранці умиваються водою кімнатної температури. Вона на якийсь час звужує судини, потім розширює, посилюючи прилив крові до шкіри і поліпшуючи її живлення. На ніч можна вмитися теплою водою, що заспокоює і сприяє швидкому засипанню. Якщо шкіра обличчя жирна, вранці умиваються прохолодною водою, а ввечері поперемінно теплою і прохолодною з милом.

У разі тривалого перебування на холодному повітрі шкіра, якщо вона не загартована, ушкоджується. Загартувати її можна поперемінним умиванням увечері гарячою і холодною водою, використовуючи сонце, повітря і воду.

У підлітків завдяки підвищенню активності статевих гормонів стимулюється функція сальних залоз шкіри, розташованих на обличчі, верхній частині грудей і спини. Одночасно утруднюється вихід їх секрету, внаслідок чого у вихідних протоках утворюються сальні пробки – чорні вугри (комедони). Вони можуть запалюватися, збільшуватися в розмірах, набирати рожевого кольору, нагноюватися. Не слід видавлювати вугри, бо після цього запалення посилюється, з'являються синюшні плями та рубці. Появі вугрів сприяє недостатня фізична активність на свіжому повітрі, перевтома, недосипання, вживання таких харчових продуктів, як хрін, гірчиця, оцет, перець, кофе, какао, міцний чай, а також надлишок жирів і вуглеводів.

Купатися потрібно не рідше одного разу на тиждень. Температура води 37-38°C, тривалість купання 10-15 хв. Якщо є можливість, душ приймають щоденно, але не завжди з милом, щоб не пересушити шкіру.

Обов'язково слід мити руки після вбиральні, після контакту з тваринами, перед прийняттям їжі. Щоб попередити пересушування шкіри, її злущування, появу тріщин, руки після миття добре витирають.

Якщо під час роботи потрібно користуватися