

§ 44. Уплыў фактараў асяроддзя і спосабу жыцця на здароўе скуры.

Прафілактыка захворванняў скуры. Гігіена скуры

- **Успомніце.** Чаму важна сачыць за чысцінёй скуры? Што для гэтага неабходна рабіць?
- **Як вы думаеце?** Якую фізіялагічную ролю выконвае загартоўванне?
- **Вы даведаецеся** аб тым, якое ўздзеянне на стан скуры аказваюць фактары навакольнага асяроддзя, здаровы спосаб жыцця, узрост; аб прафілактыцы захворванняў скуры; аб правілах гігіены, што спрыяюць здароўю скуры.

Уплыў разнастайных фактараў знешняга асяроддзя на скуру. Здаровая скура мае раўнамерную афарбоўку і выглядае гладкай і шаўкавістай. Яна пазбаўлена такіх дэфектаў, як вугры, тлушчавікі і бародаўкі.

На стан скуры аказваюць уплыў самыя разнастайныя фактары. У тым ліку фактары навакольнага асяроддзя, наяўнасць вострых і хронічных захворванняў, спосаб жыцця, а таксама пол і ўзрост. Сярод уздзеянняў асяроддзя найбольш моцнымі з'яўляюцца *ультрафіялетавае выпраменьванне, вільготнасць і тэмпература*. Так, напрыклад, прамыя сонечныя прамяні, нізкая і высокая тэмпература паветра выклікаюць сухасць скуры. Высокая вільготнасць паветра актывуе работу сальных залоз, а смог і іншыя віды забруджвання атмасферы прыводзяць да закупоркі пор скуры.

► **Гэта цікава.** У халоднае надвор'е не рэкамендуецца выходзіць на вуліцу без галаўнога ўбору. Ад холаду сасуды скуры галавы звужаюцца, памяншаючы прыток крыві да валасяных цыбулін. Гэта адмоўна адбіваецца на жыццёні валасоў і прыводзіць да іх выпадзення. У выпадку пападання пад дождж рэкамендуецца спаласнуць валасы чыстай вадой. Тлумачыцца гэта тым, што дажджавая вада нярэдка змяшчае прымесь хімічных рэчываў, у тым ліку кіслот, якія неспрыяльна ўплываюць на здароўе чалавека.

Уплыў спосабу жыцця на здароўе скуры. Дабратворны ўплыў на скуру аказвае **паўнавартасны сон**. Пасільныя фізічныя нагрузкі і выкананне пітнага рэжыму (1—2 л вады ў суткі) паляпшаюць цыркуляцыю крыві ў сасудах скуры і паскараюць абнаўленне яе клетак.

Выражанае адмоўнае ўздзеянне на скуру аказвае **стрэс**. Ён можа справакаваць з'яўленне свербу, ацёкаў, пачырваненняў, узмоцненай пігментацыі, павышэнне сакрэцыі скурнага сала. На фоне залішняй псіхаэма-

цыянальнай напругі можа развіцца вугравая хвароба. Нярэдка выпадкі, калі стрэс прыводзіць да ўзмацнення росту валасоў на твары і выпадзення валасоў на галаве.

Лютымі ворагамі скуры з'яўляюцца курэнне і алкаголь. Пад дзеяннем нікаціну адбываецца звужэнне крывяносных сасудаў. У выніку кісларод і пажыўныя рэчывы не могуць у дастатковай колькасці дасягнуць яе паверхні. Скура курца выглядае цёмнай і бляклай. Сухасць і друзласць скуры, моцныя ацёкі, запалёныя вочы — тыповы партрэт чалавека, які злоўжывае алкаголем.

Прафілактыка захворванняў скуры. Кожны чалавек хоць раз у жыцці сутыкаецца з тым ці іншым захворваннем скуры. Многія з іх вельмі непрыемныя, а некаторыя нават смяротна небяспечныя.

Хваробамі скуры (дэрматозамі), якія сустракаюцца найбольш часта, з'яўляюцца **дэрматыт**, **экзэма** і **псарыяз**. Адною з формаў дэрматоза з'яўляецца **кароста** — заразнае захворванне скуры, выкліканае кароставым кляшчом.

Прычыны дэрматозаў разнастайныя. Гэта і гарманальныя змяненні, і парушэнні ў рабоце ўнутраных органаў, і ўзбуджальнікі інфекцый. Выклікаць дэрматозы могуць асобныя прадукты харчавання, касметычныя сродкі, пылок раслін, поўсць жывёл і г. д.

У падлеткаў у сувязі з палавым паспяваннем можа змяняцца састаў сакрэту сальных залоз, што прыводзіць да ўтварэння *вугроў*. У такім выпадку трэба пазбягаць салодкай і тлустай ежы, а таксама вострых прыпраў.

Інфекцыйныя дэрматыты выклікаюцца грыбкамі-паразітамі (*парша*, *мікраспарыя*) і бактэрыямі (*фурункулёз*). Для прафілактыкі заражэння грыбком, якія паражае скуру ступняў і пазногці пры наведванні басейна ці лазні неабходна выкарыстоўваць індывідуальны абутак. Вельмі важна цалкам выключыць выкарыстанне прадметаў ужытку і туалетных прылад іншых людзей.

Гігіена скуры. Догляд скуры вельмі важны і зводзіцца да ачышчэння, увільгатнення і жыўлення. Для таго каб трымаць скуру ў чысціні, яе варта рэгулярна чысціць, мыць. Пры гэтым скура вызваляецца ад забруджванняў, поту, скурнага сала і мікраарганізмаў. На кожным квадратным сантыметры бруднай скуры можна выявіць 30 000—50 000 мікраарганізмаў, а таксама яйкі паразітычных чарвей. Як правіла, для ачышчэння скуры выкарыстоўваюць вадку і туалетнае мыла або гель. У выпадку іх адсутнасці можна скарыстацца вільготнымі сурвэткамі.

Мыцца трэба цёплай вадой. Гарачая вада зніжае эластычнасць скуры, а халодная спрыяе закупорванню праток салных залоз. Гэта прыводзіць да парушэння нармальнага адтоку скурнага сала і з'яўлення вуграваго сыпу.

Не радзей за адзін раз на тыдзень трэба мыць валасы і стрыгчы пазногці на руках. Пазногці на нагах стрыгуць два разы на месяц.

Пры выкананні бруднай працы мэтазгодна ахоўваць рукі пальчаткамі або рукавіцамі. Яны не толькі дапамогуць захаваць чысціню рук, але і засцерагуць ад атрымання траўм.

Для догляду за скурай і валасамі распрацавана велізарная колькасць самых разнастайных гігіенічных сродкаў — крэмы, ласьёны, эмульсіі, гелі і шампуні. Старайцеся падбіраць і набываць менавіта тыя, што падыходзяць вам па тыпе скуры і валасоў.

Загартоўванне — гэта сістэма гігіенічных працэдур, накіраваных на павышэнне ўстойлівасці арганізма да ўздзеянняў неспрыяльных пагодна-кліматычных умоў.

У выніку загартоўвання прыстасавальныя рэакцыі арганізма набываюць шпаркасць і дакладнасць. У загартаванага чалавека ўмацоўваецца імунітэт, павышаецца фізічная і разумовая працаздольнасць, паляпшаецца самаадчуванне.

Асноўнымі сродкамі загартоўвання з'яўляюцца паветра, вада, сонца, высокія і нізкія тэмпературы. Спалучэнне працэдур загартоўвання з фізічнымі практыкаваннямі істотна павышае іх эфектыўнасць.

Загартоўванне дае станоўчы вынік толькі ў тым выпадку, калі яно ажыццяўляецца паступова і рэгулярна. Змяняць тэмпературу вады ці паветра і павялічваць працягласць працэдур загартоўвання рэкамендуецца паступова.

Загартоўваць арганізм трэба з ранняга дзяцінства і да глыбокай старасці. Перапынкі ў загартоўванні вядуць да паслаблення або поўнай страты прыстасавальных ахоўных рэакцый.

■ **Паўторым галоўнае.** На стан скуры аказваюць уплыў фактары навакольнага асяроддзя і спосаб жыцця чалавека. ♦ Дзеянне ультрафіялетавых прамянёў, вільготнасці і тэмпературы ў розных спалучэннях выклікае як сухасць, так і тлустасць скуры. ♦ Неспрыяльнае ўздзеянне на скуру аказваюць нікацін і алкаголь. ♦ Догляд скуры зводзіцца да трох асноўных працэдур: ачышчэння, увільгатнення і харчавання. ♦ Рэгулярнае загартоўванне трэніруе ўстойлівасць арганізма да неспрыяльных уздзеянняў навакольнага асяроддзя.



Ключавыя пытанні. 1. Як уплываюць на здароўе скуры фактары навакольнага асяроддзя і спосаб жыцця? 2. У чым заключаецца прафілактыка захворванняў скуры чалавека? 3. Якія гігіенічныя правілы захоўваюць скуру здаровай? 4. Што такое загартоўванне? Для чаго неабходна загартоўваць арганізм?

Складаныя пытанні. 1. Перад тым як выйсці на вуліцу ў халоднае ветранае надвор'е, адна з вашых аднакласніц наносіць на скуру асобы ўвільгатняльны крэм, а другая — крэм на тлушчавай аснове. Хто з іх паступае правільна? 2. У мінулым існавала традыцыя: воіны перад боем мыліся і апраналі чыстую бялізну. Які сэнс заключаўся ў гэтых дзеяннях з пункту гледжання сучаснай медыцыны? 3. Псіхалагамі ўстаноўлена, што выдзяленні скуры ў шчаслівыя моманты жыцця чалавека выклікаюць адчуванне спакою і радасці ў тых, хто ўдыхае іх пах. Як вы думаеце, для каго могуць быць карыснымі вынікі даследавання?

§ 45. Першая дапамога пры пашкоджаннях скуры, цеплавым і сонечным ударах

- **Успомніце.** Якімі ўласцівасцямі валодаюць кіслоты і шчолачы?
- **Як вы думаеце?** Чым небяспечныя для арганізма пашкоджанні скуры?
- **Вы даведаецеся** аб прыёмах аказання першай дапамогі пры апёках, адмарожаннях, цеплавым і сонечным ударах.

Траўмы скуры. Пад траўмай скуры разумеюць парушэнне яе цэласнасці пад дзеяннем фактараў навакольнага асяроддзя. Да іх ліку адносяцца механічныя раздражняльнікі, высокія і нізкія тэмпературы, электрычны ток, кіслоты, шчолачы і г. д. Найбольш тыповымі праявамі траўм скуры з'яўляюцца **дэргматыты**. Гэта запаленчыя рэакцыі, якія праяўляюцца ў выглядзе пацёртасцей, абапрэласцей, апёкаў і адмаражэнняў. Самая распаўсюджаная прычына *пацёртасцей* — дрэнна падабраны абутак. Пад уплывам механічнага раздражнення (націрання абутку) узнікае мясцовае запаленне скуры. У такіх выпадках рэкамендуецца зрабіць ванначку з марганцоўкай і апрацаваць траўміраваны ўчастак прысыпкай ці спецыяльным крэмам.

У гарачую пору года ў людзей з залішняй масай цела і грудных дзяцей узрастае рызыка ўзнікнення *абапрэласцей*. Як правіла, яны з'яўляюцца ў вільготных зморшчынах скуры і ўяўляюць сабой мокнучыя ўчасткі, што пагражае далучэннем бактэрыяльнай або грыбковай інфекцыі. Ігнараваць абапрэласці нельга, іх лячэннем павінен займацца кваліфікаваны спецыяліст.