

§ 44. Влияние факторов среды и образа жизни на здоровье кожи.

Профилактика кожных заболеваний. Гигиена кожи

- **Вспомните.** Почему важно следить за чистотой кожи? Что необходимо для этого делать?
- **Как вы думаете?** Какую физиологическую роль выполняет закаливание?
- **Вы узнаете** какое воздействие на состояние кожи оказывают факторы окружающей среды, здоровый образ жизни, возраст; о профилактике кожных заболеваний; о правилах гигиены, способствующих здоровью кожи.

Влияние различных факторов внешней среды на кожу. Здоровая кожа имеет равномерную окраску и выглядит гладкой и шелковистой. Она лишена таких дефектов, как угри, жировики и бородавки.

На состояние кожи оказывают влияние самые разнообразные факторы. В том числе факторы внешней среды, наличие острых и хронических заболеваний, образ жизни, а также пол и возраст. Среди воздействий среды наиболее выраженными являются *ультрафиолетовое излучение, влажность и температура*. Так, например, прямые солнечные лучи, низкая и высокая температура воздуха вызывают сухость кожи. Высокая влажность воздуха активизирует работу сальных желез, а смог и другие виды загрязнения атмосферы приводят к закупорке пор кожи.

► **Это интересно.** В холодную погоду не рекомендуется выходить на улицу без головного убора. От холода сосуды кожи головы сужаются, уменьшая приток крови к волосным луковицам. Это отрицательно сказывается на питании волос и приводит к их выпадению. В случае попадания под дождь рекомендуется сполоснуть волосы чистой водой. Объясняется это тем, что дождевая вода нередко содержит примеси химических веществ, в том числе кислот, неблагоприятно влияющих на здоровье человека.

Влияние образа жизни на здоровье кожи. Благотворное влияние на кожу оказывает **полноценный сон**. Посильные физические нагрузки и соблюдение питьевого режима (1—2 л воды в сутки) улучшают циркуляцию крови в сосудах кожи и ускоряют обновление ее клеток.

Выраженное отрицательное воздействие на кожу оказывает **стресс**. Он может спровоцировать появление зуда, отеков, покраснений, усиленной пигментации, повышение секреции кожного сала. На фоне избыточного психоэмоционального напряжения может развиваться угревая болезнь.

Нередки случаи, когда стресс приводит к усилению роста волос на лице и выпадению волос на голове.

Злейшими врагами кожи являются табакокурение и алкоголь. Под действием никотина происходит сужение кровеносных сосудов. В результате кислород и питательные вещества не могут в достаточном количестве достичь ее поверхности. Кожа курильщика выглядит тусклой и блеклой. Сухость и дряблость кожи, сильные отеки, воспаленные глаза — типичный портрет человека, злоупотребляющего алкоголем.

Профилактика кожных заболеваний. Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивается с тем или иным заболеванием кожи. Многие из них весьма неприятны, а некоторые даже смертельно опасны.

Наиболее часто встречающимися кожными болезнями (дерматозами) являются дерматит, экзема и псориаз. Одной из форм дерматоза является чесотка — заразное кожное заболевание, вызываемое чесоточным клещом.

Причины дерматозов разнообразны. Это и гормональные изменения, и нарушения в работе внутренних органов, и возбудители инфекций. Вызвать дерматозы могут отдельные продукты питания, косметические средства, пыльца растений, шерсть животных и т. д.

У подростков в связи с половым созреванием может изменяться состав секрета сальных желез, что приводит к образованию *угрей*. В таком случае следует избегать сладкой и жирной пищи, а также острых приправ.

Инфекционные дерматиты вызываются грибами-паразитами (*парша*, *микроспория*) и бактериями (*фурункулез*). Для профилактики заражения *грибком*, поражающим кожу стоп и ногти, при посещении бассейна или бани необходимо иметь индивидуальную обувь. Очень важно полностью исключить использование предметов обихода и туалетных принадлежностей других людей.

Гигиена кожи. Уход за кожей очень важен и сводится к очищению, увлажнению и питанию. Для того чтобы содержать кожу в чистоте, ее следует регулярно очищать, мыть. При этом кожа освобождается от загрязнений, пота, кожного сала и микроорганизмов. На каждом квадратном сантиметре грязной кожи можно обнаружить 30 000—50 000 микроорганизмов, а также яйца паразитических червей. Как правило, для очищения кожи используют воду и туалетное мыло или гель. В случае их отсутствия можно воспользоваться влажными салфетками.

Умываться следует теплой водой. Горячая вода снижает эластичность кожи, а холодная способствует закупорке протоков сальных желез. Это

приводит к нарушению нормального оттока кожного сала и образованию угревой сыпи.

Не реже одного раза в неделю следует мыть волосы и стричь ногти на руках. Ногти на ногах подстригают два раза в месяц.

При выполнении грязной работы целесообразно защищать руки перчатками или рукавицами. Они не только помогут сохранить чистоту рук, но и обезопасят от получения травм.

Для ухода за кожей и волосами разработано огромное количество самых разнообразных гигиенических средств — кремы, лосьоны, эмульсии, гели и шампуни. Старайтесь подбирать и приобретать именно те, которые подходят вам по типу кожи и волос.

Закаливание — это система гигиенических процедур, направленных на повышение устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных погодных-климатических условий.

В результате закаливания приспособительные реакции организма приобретают быстроту и точность. У закаленного человека укрепляется иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, улучшается самочувствие.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнце, высокие и низкие температуры. Сочетание закаливающих процедур с физическими упражнениями существенно повышает их эффективность.

Закаливание дает положительный результат только в том случае, если оно осуществляется постепенно и регулярно. Снижать температуру воды или воздуха и увеличивать продолжительность закаливающих процедур следует постепенно.

Закаливать организм нужно с раннего детства и до глубокой старости. Перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций.

■ **Повторим главное.** На состояние кожи оказывают влияние факторы внешней среды и образ жизни человека. ♦ Действие ультрафиолетовых лучей, влажности и температуры в разных сочетаниях вызывает как сухость, так и жирность кожи. ♦ Неблагоприятное воздействие на кожу оказывают никотин и алкоголь. ♦ Уход за кожей сводится к трем основным процедурам: очищению, увлажнению и питанию. ♦ Регулярное закаливание тренирует устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

? **Ключевые вопросы.** 1. Как влияют на здоровье кожи факторы окружающей среды и образ жизни? 2. В чем заключается профилактика кожных заболеваний человека? 3. Какие гигиенические правила сохраняют кожу здоровой? 4. Что такое закаливание? Для чего необходимо закаливать организм?

Сложные вопросы. 1. Перед тем как выйти на улицу в холодную ветреную погоду, одна из ваших одноклассниц наносит на кожу лица увлажняющий крем, а другая — крем на жировой основе. Кто из них поступает правильно? 2. В прошлом существовала традиция: воины перед боем мылись и надевали чистое белье. Какой смысл заключался в этих действиях с точки зрения современной медицины? 3. Психологами установлено, что выделения кожи в счастливые моменты жизни человека вызывают ощущение покоя и радости у тех, кто вдыхает их запах. Как вы думаете, для кого могут оказаться полезными результаты данного исследования?

§ 45. Первая помощь при повреждениях кожи, тепловом и солнечном ударах

- **Вспомните.** Какими свойствами обладают кислоты и щелочи?
- **Как вы думаете?** Чем опасны для организма повреждения кожи?
- **Вы узнаете** о приемах оказания первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Травмы кожи. Под травмой кожи понимают нарушение ее целостности под действием факторов внешней среды. К их числу относятся механические раздражители, высокие и низкие температуры, электрический ток, кислоты, щелочи и т. д. Наиболее типичными проявлениями травм кожи являются **дерматиты**. Это воспалительные реакции, проявляющиеся в виде потертостей, опрелостей, ожогов и отморожений.

Самая распространенная причина *потертостей* — плохо подобранная обувь. Под влиянием механического раздражения (натирания обуви) возникает местное воспаление кожи. В таких случаях рекомендуется сделать ванночку с марганцовкой и обработать травмированный участок присыпкой или специальным кремом.

В жаркое время года у людей с избыточной массой тела и грудных детей возрастает риск возникновения *опрелостей*. Как правило, они появляются во влажных складках кожи и представляют собой мокнущие участки, что грозит присоединением бактериальной или грибковой инфекции. Игнорировать опрелости нельзя, их лечением должен заниматься квалифицированный специалист.