

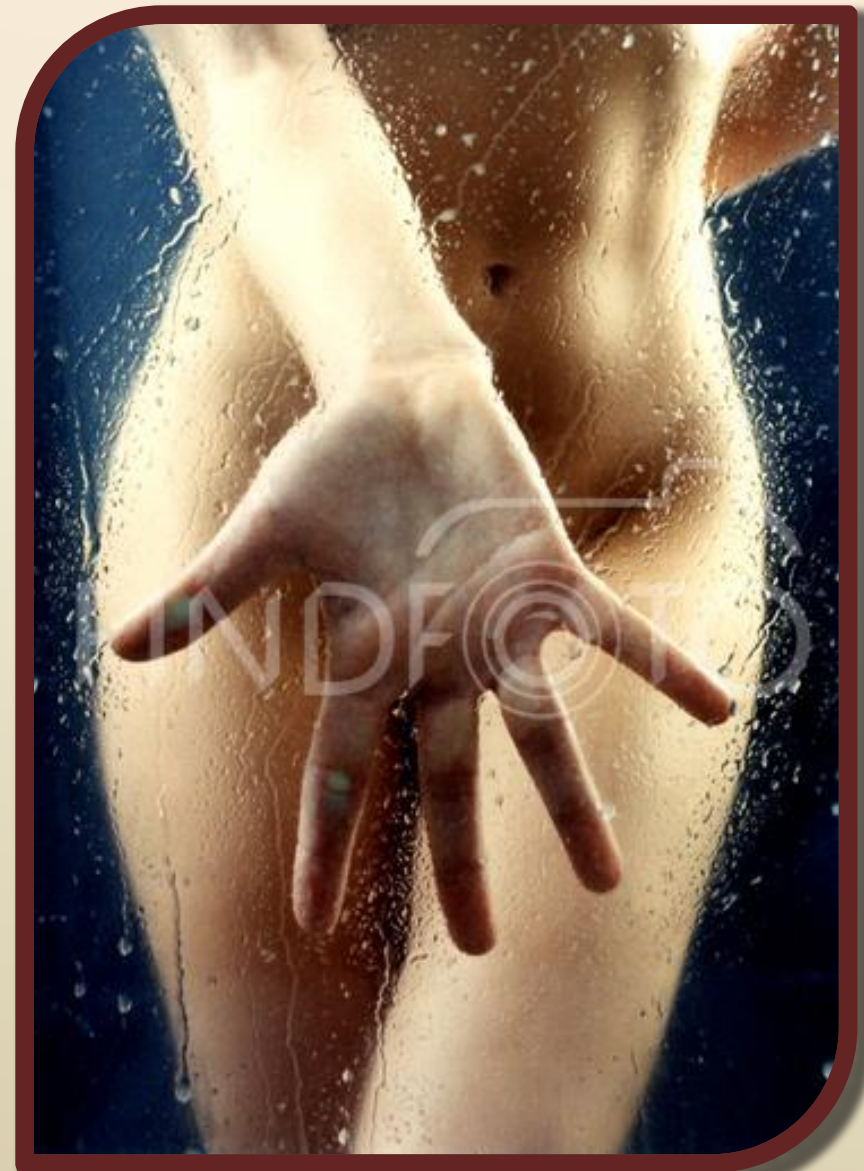
Гигиена КОЖИ



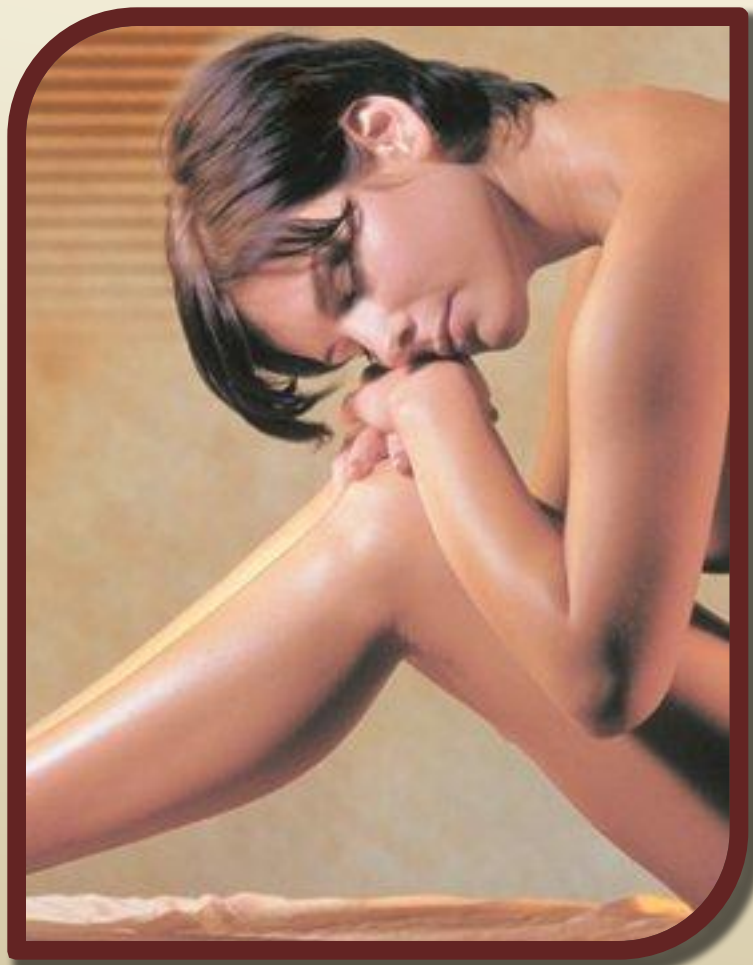
Кожа – внешний покров тела человека.

Площадь её составляет до 2 кв. м.

Одна из основных функций кожи - защитная.



Упругая жировая прослойка кожи и её эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы.



**Роговой слой кожи
защищает более
глубокие слои от
высыхания.**

**Он устойчив к
различным
химическим
веществам.**



**Пигмент меланин
предохраняет кожу
от
ультрафиолетового
излучения.**



**Кожа участвует
в
терморегуляции
– поддержании
нормальной
температуры
тела.**

**Примерно 80%
всей теплоотдачи
организма
осуществляется
через кожу.**





Кожа защищает наш организм от проникновения микроорганизмов, возбудителей инфекций.

Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового.



Рецепторы кожи дают нам возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод.



Через потовые железы из организма выводится много лишних и вредных веществ



Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения. Для поддержания её чистоты ежедневно следует принимать душ.



При нормальной и жирной коже – туалетное мыло или гель для душа, при сухой – втирайте крем или масло для тела.

использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к её сухости и шелушению. При ежедневном приёме душа достаточно намыливать лишь подмышки, половые органы, ступни ног. Всё остальное будет достаточно чистым благодаря теплой воде.





**острое гнойное
воспаление
волосяного
мешочка и сальной
железы. Может
развиться на
любом участке**

Развитию фурункула способствуют постоянная

**загрязнение кожи, ее
раздражение химическими
веществами, садины,
расчески, а также
усиленная деятельность
потовых и сальных желез**





Наиболее часто фурункулы встречаются в период полового созревания у подростков. Категорически противопоказаны любые попытки выдавить, проколоть или срезать фурункул, это может вызвать опасные осложнения вплоть до сепсиса.



способствуют истощение
организма, авитаминоз,
ожирение, заболевания
желудочно-кишечного
тракта.

Из рациона следует
исключить острые,
соленые блюда, приправы,
пряности, алкоголь.

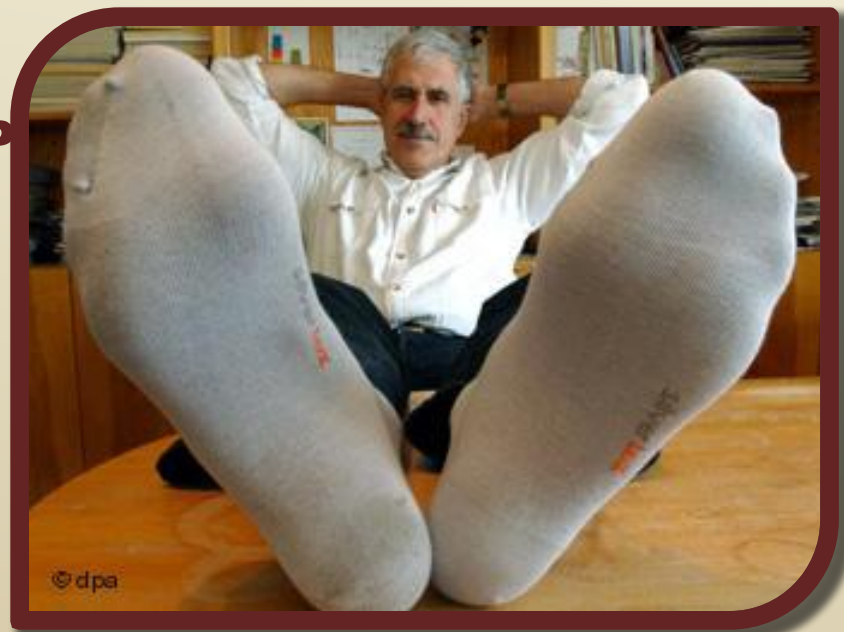
Важно также повышать
сопротивляемость
организма путем
закаливания, купания,
применения солнечных





Ежедневно меняйте бельё, носки, колготки. Не носите одежду из синтетических тканей, если она вызывает раздражение кожи.

Заметив на теле сыпь или раздражение, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение.



Употребляйте в пищу больше свежих овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Если вы получите достаточно витаминов и минеральных веществ, кожа будет чистой и гладкой.





Кожу ног необходимо мыть
ежедневно вечером. После мытья
рекомендуется пользоваться специальным



Руки надо мыть водой комнатной температуры. Чтобы не пересушивать и не обезжиривать кожу рук, используйте крем. Для профилактики воспаления рекомендуется ежемесячно делать профессиональный маникюр.



Таким образом, гигиена кожи включает комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание её в чистоте, и проведение закаливающих процедур.

