



**Уход за кожей.
Болезни кожи**

Уход за кожей

- **чистота - умываться водой комнатной температуры (горячая вода снижает эластичность; холодная вода - закупорка выводных протоков)**
- **мыть потеющие части тела**
- **сушить обувь**



Уход за НОГТЯМИ и ВОЛОСАМИ

- **МЫТЬ ВОЛОСЫ не чаще 1 раза в 10 дней**
- **защита от солнца => пересыхают, ломкие, выпадают**
- **не охлаждать => увеличение слоя ПЖК => нарушение кровоснабжения => облысение**



Гигиенические требования к одежде

- согревать в холод
- не препятствовать теплоотдаче
- красивая и удобная
- легкая и практичная
- приятная человеку и окружающим



Кожные болезни



- **неправильное питание => избыточное питание => краснеет, сальный вид**
- **алкоголь => отечность, дряблость.**
- **недостаток витаминов:**
 - **гиповитаминоз А => сухая, шероховатая**
 - **гиповитаминоз В₂ => трещины в углах рта, ногти ломкие**
 - **гиповитаминоз С => мелкоточечные кровоизлияния**
- **гормональные нарушения:**
угри (избегать жирной, горячей пищи, острой)

Травмы

Ожог - повреждение тканей, возникающее в результате воздействия высокой температуры, химических веществ, электрического тока, ионизирующей радиации.



Степени ожогов:

I ст. - покраснение, припухлость, болезненность

II ст. - появление пузырей

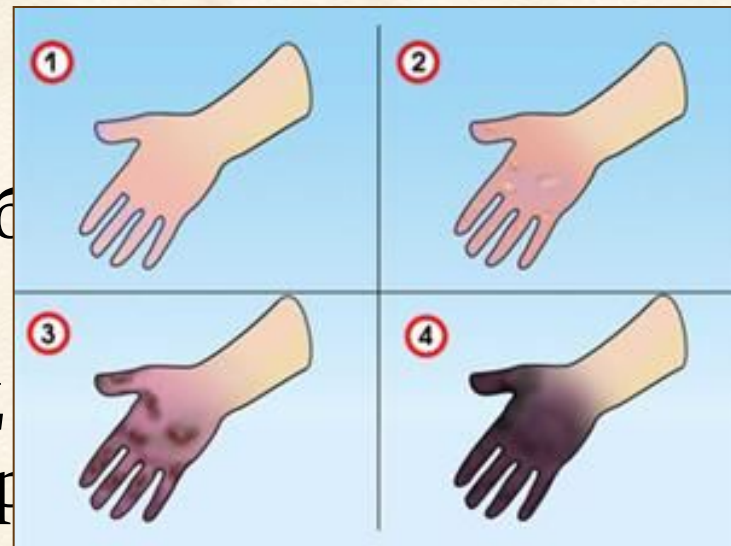
IIIa ст. - омертвление кожи, возможно самозаживление

IIIb ст. - самозаживление невозможно

IV ст. - обугливание

Травмы

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур



Степени обморожения:

I ст. - потеря чувствительности, побеление кожи

II ст. - появление пузырей с жидкостью

IIIa ст. - омертвение кожи, возможно
самозаживление

IIIb ст. - самозаживление невозможно

IV ст. - некроз кожи, мягких тканей, кости

