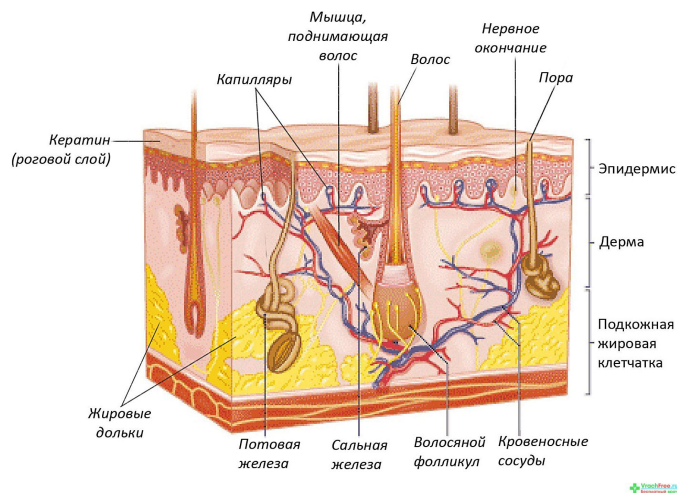




# Гигиена кожи.

Исматулаев Ахрор 8 «г».

- Состояние кожного покрова зависит от общего состояния организма. Выделяют три вида кожи жирное, сухое и среднее. При жирной коже выделяется много кожного сала, эти скопления создают на поверхности кожи благоприятные условия для развития разных бактерий и болезней. Слущивающиеся чешуйки эпителия, скопления кожных выделений закупоривают протоки сальных и потовых желез, нарушают их деятельность и вызывают воспалительные процессы.

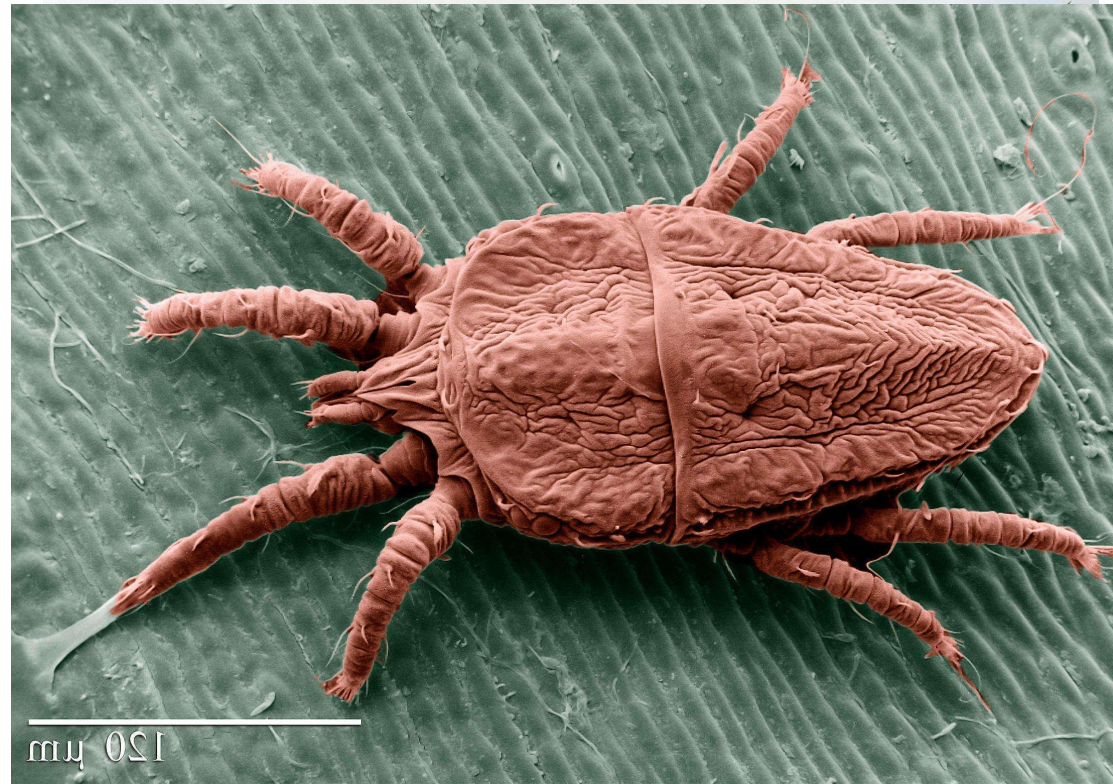


# Болезни кожи.

- При не соблюдении гигиенических правил, на коже могут развиваться разные вредные бактерии и даже микроскопические клещи. В результате могут начаться такие болезни как стригущий лишай и чесотка.

## Стригущий лишай

- Грибковое заболевание кожи.  
Заражение от больных кошек и собак



# Гигиена.

- Ежедневно умываться теплой водой, используя специальные средства – гель или мыло.
  - Одежда должна быть чистой, обеспечивающей свободу движений, дыхания, кровообращения и т.д.
  - Регулярно менять одежду.
  - Не пользоваться чужими мочалками, чужой обувью, носками, одеждой.
  - Носить одежду из натуральных материалов, чтобы не допускать раздражения.
  - После занятия физическими упражнениями принимать душ.
  - Мыть руки.
- Питание должно быть правильным – овощи и свежие фрукты в большом количестве, а также молочные продукты. Все это насытит организм минеральными веществами, витаминами, кожа станет гладкой.





**Спасибо за внимание!**