

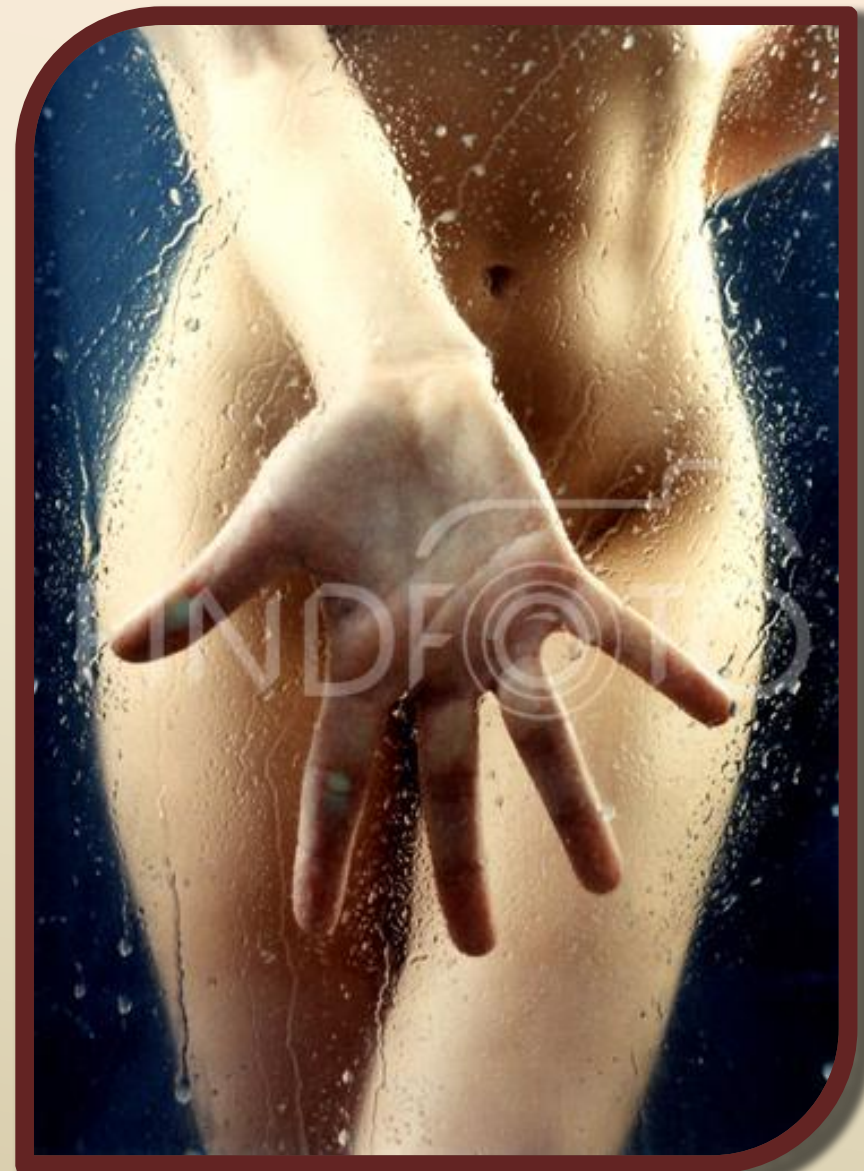
Гигиена КОЖИ



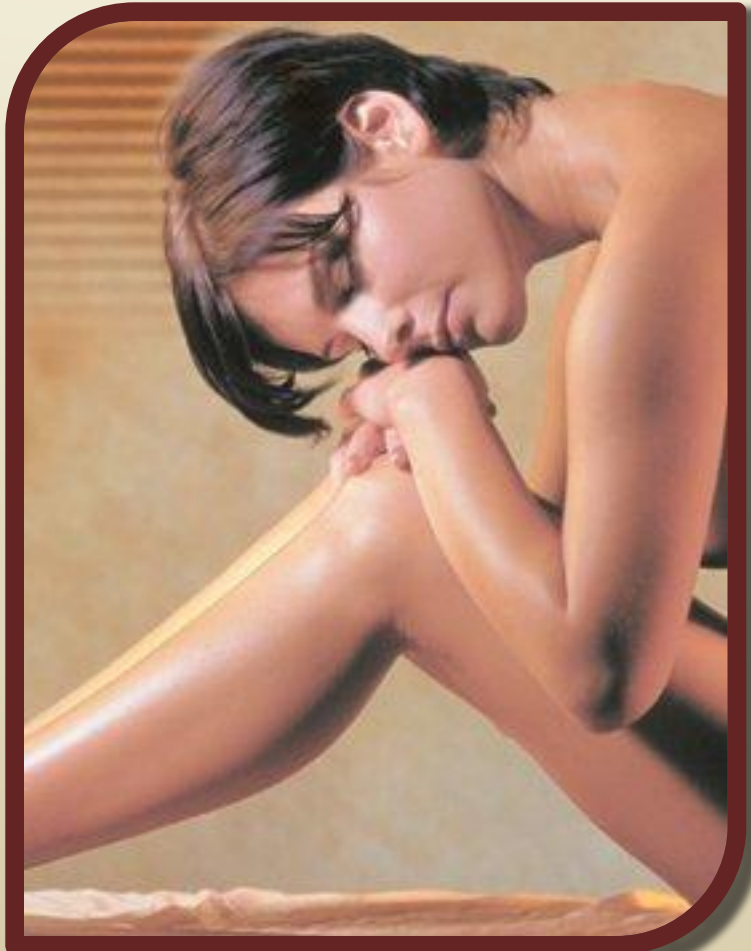
Кожа – внешний покров тела человека.

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, ссадины,
расчесы, 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.

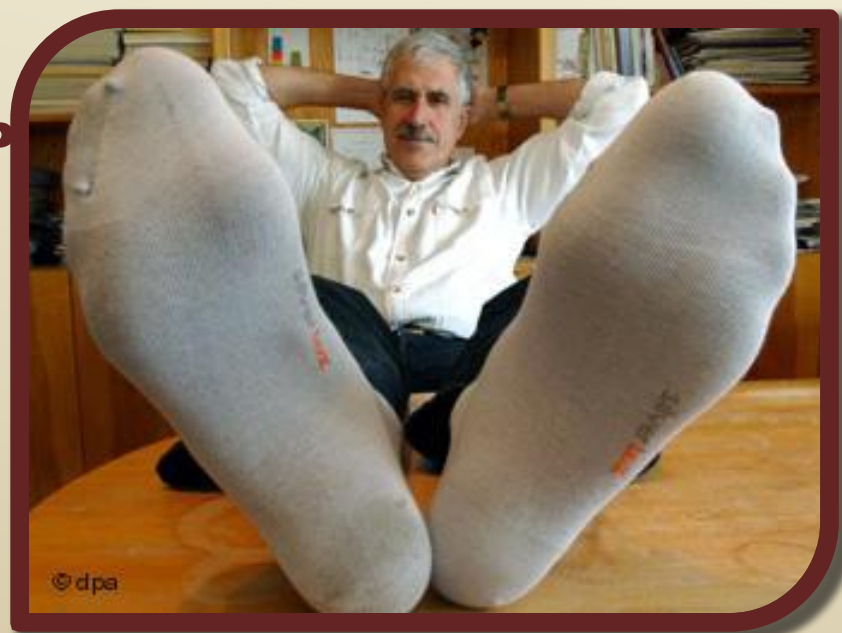
Важно также повышать сопротивляемость организма путем закаливания, купания, применения солнечных





**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.





Кожа ног необходимо мыть
ежедневно вечером. После мытья
подошвы подпозваться 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.**

