

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.



Гигиена-наука, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения и разрабатывает гигиенические нормы, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.



Гигиена
жилища

Гигиена
питания

Гигиена
воды

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА.

Гигиена
индивидуального
строительства

Гигиена
одежды

Гигиена
кожи



Кожа - это не только оболочка, которая отделяет внутреннюю среду от внешней.



Она оберегает организм от механических и химических повреждений



Регулирует температуру тела



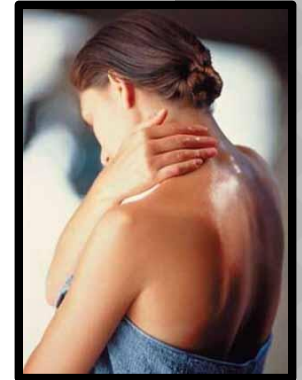
Защищает от проникновения во внутреннюю среду патогенных микроорганизмов



Дает возможность осязать предметы



Возможность чувствовать боль, тепло, холод.



Через потовые железы расположенные в коже, из организма выводится много лишних и вредных веществ.

Основные правила гигиены кожи

Мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом

Чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы

Не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление

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

Употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; кожа будет чистой и гладко

Избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию

В холодную погоду защищайте кожу от обморожения

В лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи

Если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее





КРАСИВАЯ И НЕЖНАЯ КОЖА - ЭТО МЕЧТА МНОГИХ ЖЕНЩИН, ПРИЛАГАЮЩИХ МНОГО УСИЛИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТАКОГО РЕЗУЛЬТАТА. СДЕЛАТЬ КОЖУ ТАКОЙ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПОСТОЯННОГО ГИГИЕНИЧЕСКОГО УХОДА ЗА НЕЙ.

ЕСЛИ У ВАС НОРМАЛЬНАЯ И ЖИРНАЯ КОЖА, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОБЫЧНЫМ ТУАЛЕТНЫМ МЫЛОМ ИЛИ ГЕЛЕМ ДЛЯ ДУША.

ПРИ ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЯГКИМ ДЕТСКИМ МЫЛОМ ИЛИ ДЕЛАТЬ ВТИРАНИЯ ВО ВЛАЖНУЮ КОЖУ СПЕЦИАЛЬНЫХ МАСЕЛ И КРЕМОВ.



Линия личной гигиены

Продукты личной гигиены компании NEWAYS созданы по новейшей биотехнологии и содержат компоненты растительного происхождения. Поэтому в отличие от косметических средств других фирм они совершенствуют ваш внешний вид и не вредят здоровью.

Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. При ежедневном приеме душа достаточно намыливать лишь подмышки, половые органы, ступни ног. Все остальное будет достаточно чистым благодаря теплой воде. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.





ОЧЕНЬ РАСТПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА - ЭТО ПОТЛИВОСТЬ. ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТИ НАДО ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ ТЕЛА, ТАК КАК ЗАПАХ ПОТА СОЗДАЕТ НЕПРИЯТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. КРОМЕ ВОДНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР И ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЕЗОДОРАНТОВ, УСТРАНЯЮЩИХ ЗАПАХ ПОТА, ПОПРОБУЙТЕ ПРИНИМАТЬ НАСТОИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ, НЕСОМНЕННО, ПОМОГУТ ВАМ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ.

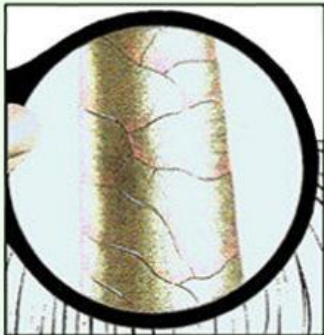


ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ КАК СЛЕДУЕТ
ОЧИСТИТЬ КОЖУ И СДЕЛАТЬ ЕЕ МЯГКОЙ
И НЕЖНОЙ, РЕГУЛЯРНО ДЕЛАЙТЕ
ПИЛИНГОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

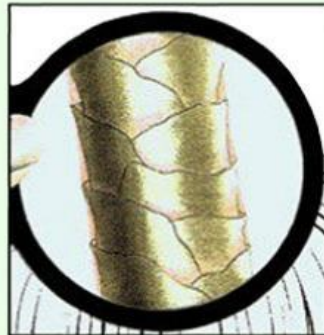


Фурункул — острое гнойное воспаление волосяного фолликула (волосяного мешочка) и сальной железы. Может развиваться на любом участке тела, имеющем волосяной покров, за исключением ладоней и подошв, где отсутствуют волосяные фолликулы. Развитию Ф. способствуют постоянное загрязнение кожи, ее раздражение химическими веществами, ссадины, расчесы, а также усиленная деятельность потовых и сальных желез кожи. Наиболее часто Ф. встречаются в период полового созревания у подростков, а также при эндокринных нарушениях.

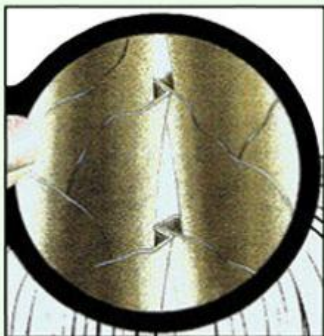
ВОЛОСЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ СТРОЕНИЕ



Нормальные волосы



Поврежденные волосы



Пористые волосы



Секущиеся волосы

Волосы покрывают почти все тело человека, кроме ладоней, подошв, тыльной поверхности ногтевых фаланг, красной каймы губ и некоторых других участков. Волосы бывают длинные (на голове, подбородке, лобке, в подмышечных впадинах), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые (на всем теле).

В волосе различают стержень, выступающий над поверхностью кожи, и корень, расположенный в ее толще и оканчивающийся волосяной луковицей

Микроскопическая картина волос



Здоровый волос

При хорошем состоянии волоса его чешуистая внешняя поверхность плоская и гладкая по всей длине.



Сеченые концы

Пользование шампунями, краской и средствами для укладки делает волосы хрупкими.



Расчесывание и стрижка волос

Короткие волосы расчесывают от корня, длинные — начиная с концов, постепенно передвигая расческу вверх

Лучше использовать щетку с натуральной щетиной, при усиленном выпадении волос — редкий гребень

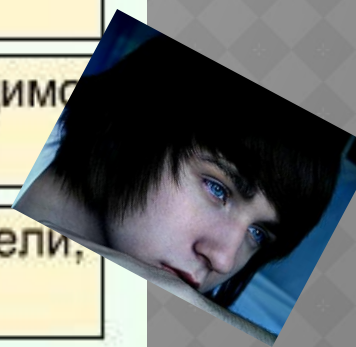
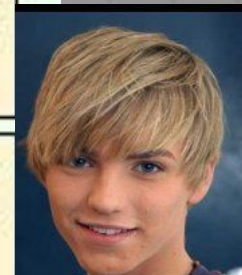
Щетками из полиэтилена и других материалов надо пользоваться с осторожностью, чтобы не вызвать механического повреждения волос и воспаления кожи

Вредно сильно натягивать и начесывать волосы, заплетать их слишком тугие косы

Полезен ежедневный массаж головы: в течение 5 мин. круговыми движениями широко расставленных пальцев смещают кожу головы от макушки в различных направлениях

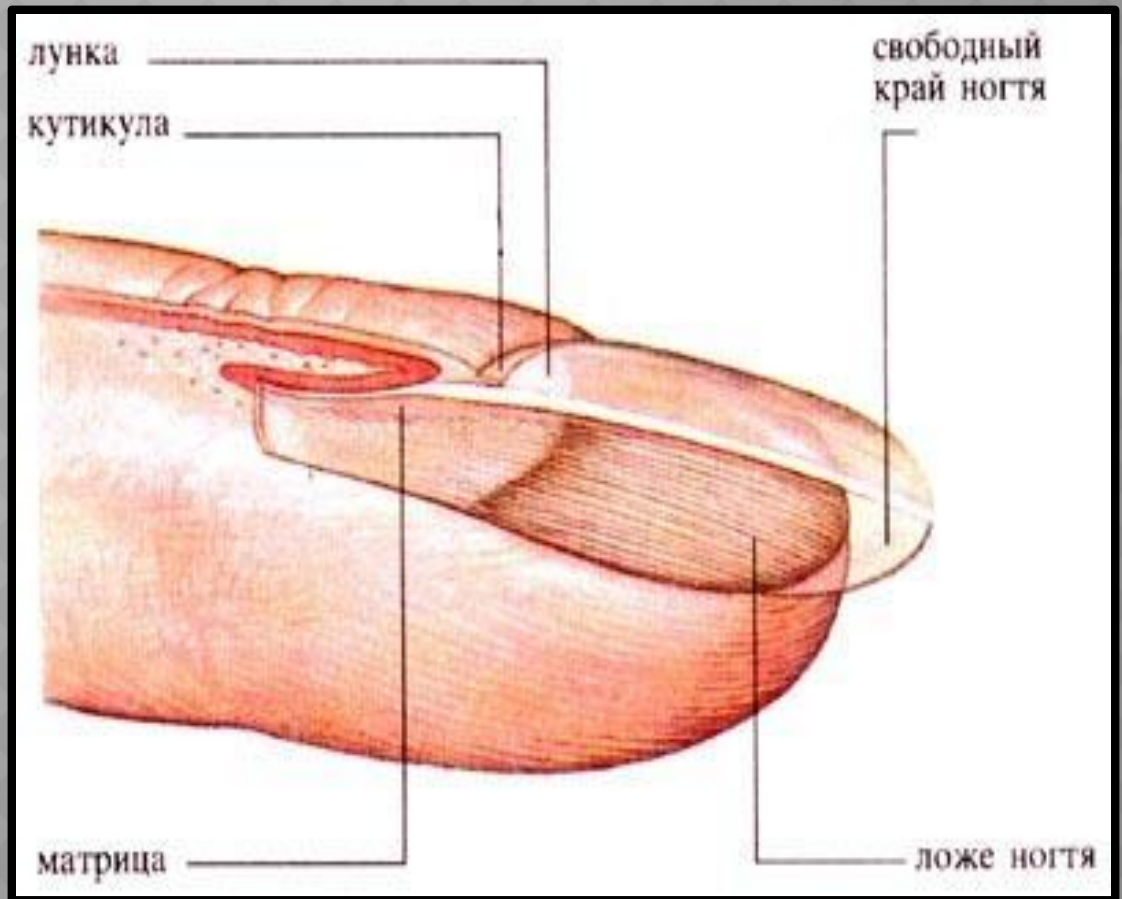
Гребни и щетки должны быть индивидуальными, их необходимо тщательно мыть и протирать нашатырным спиртом

Мужчинам рекомендуется стричь волосы 1 раз в 3-4 недели, женщинам — по мере необходимости



НОГТИ - РОГОВЫЕ ПЛАСТИНЫ,
ЛЕЖАЩИЕ НА НОГТЕВОМ ЛОЖЕ,
ОКРУЖЕННОМ НОГТЕВЫМИ ВАЛИКАМИ

В ногте различают тело и корень, вдающиеся в задний ногтевой валик, который переходит в тонкую роговую кайму - ногтевую кожицу.



Наиболее распространенные видоизменения ногтей



Бороздки

Деформированные вогнутые
НОГТИ

Белые пятнышки

Бледность ногтей

Синева ногтей



Основные правила гигиены при уходе за НОГТЯМИ

Уход за ногтями должен быть регулярным

При мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти

Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) или прямым (на ногах)

Слишком коротко срезать ногти не следует, т. к. пальцы будут выглядеть утолщенными, некрасивыми, кончики их будут чрезмерно чувствительными к давлению



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ