

Строение и значение кожи

Урок № 33

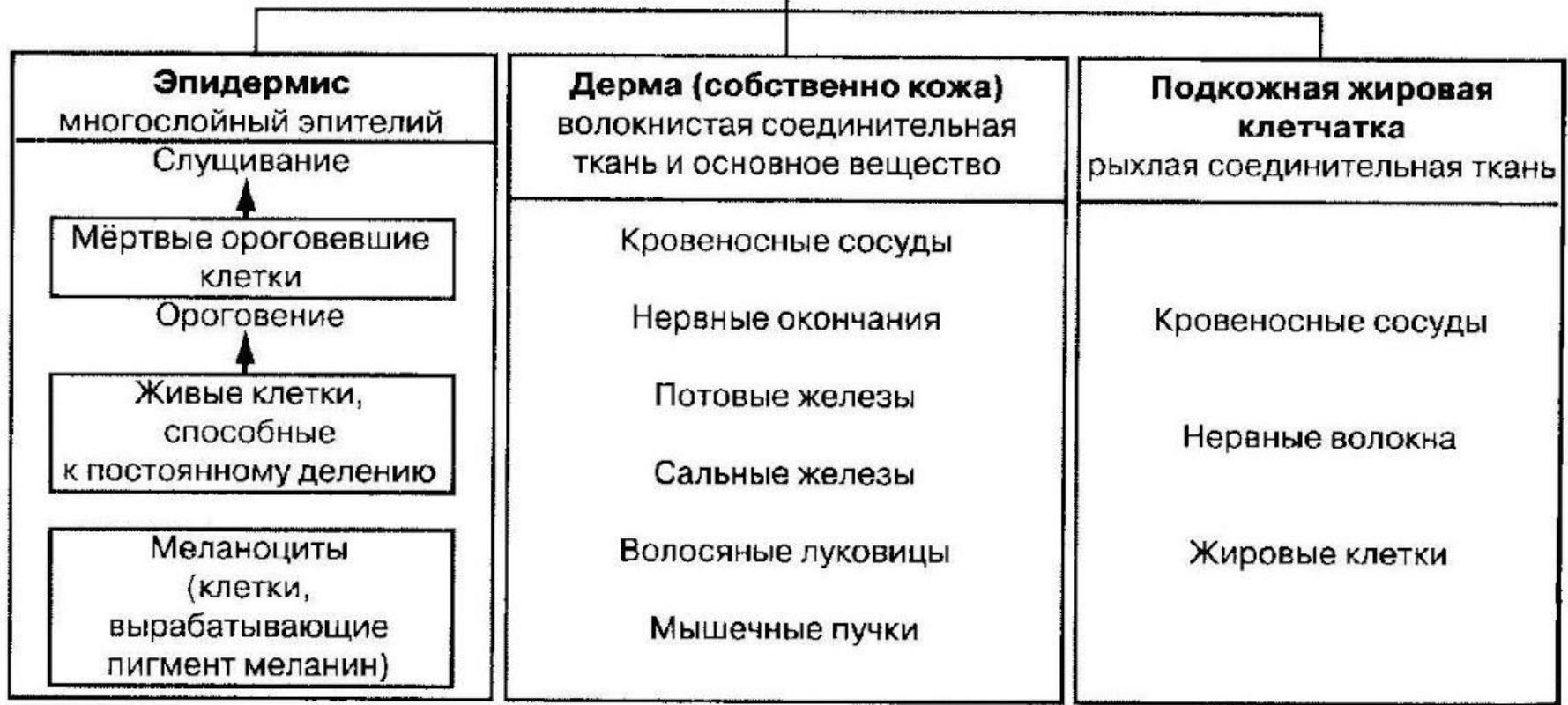
Анатомо-физиологические показатели кожи

Показатель	Значение
Площадь поверхности	~ 1,6 ÷ 1,8 м ²
Толщина	до ~ 9 мм
Масса	~ 4,1 кг
Число клеток	~ 110 000 000 000 (~ 6 000 000 в см ²)
Число потовых желёз	~ 1 800 000 (~ 100 в см ²)
Число сальных желёз	~ 250 000 (~ 15 в см ²)
Тепловые рецепторы	~ 40 000
Рецепторы холода	~ 240 000
Рецепторы давления	~ 40 000
Рецепторы прикосновения	~ 60 000 000

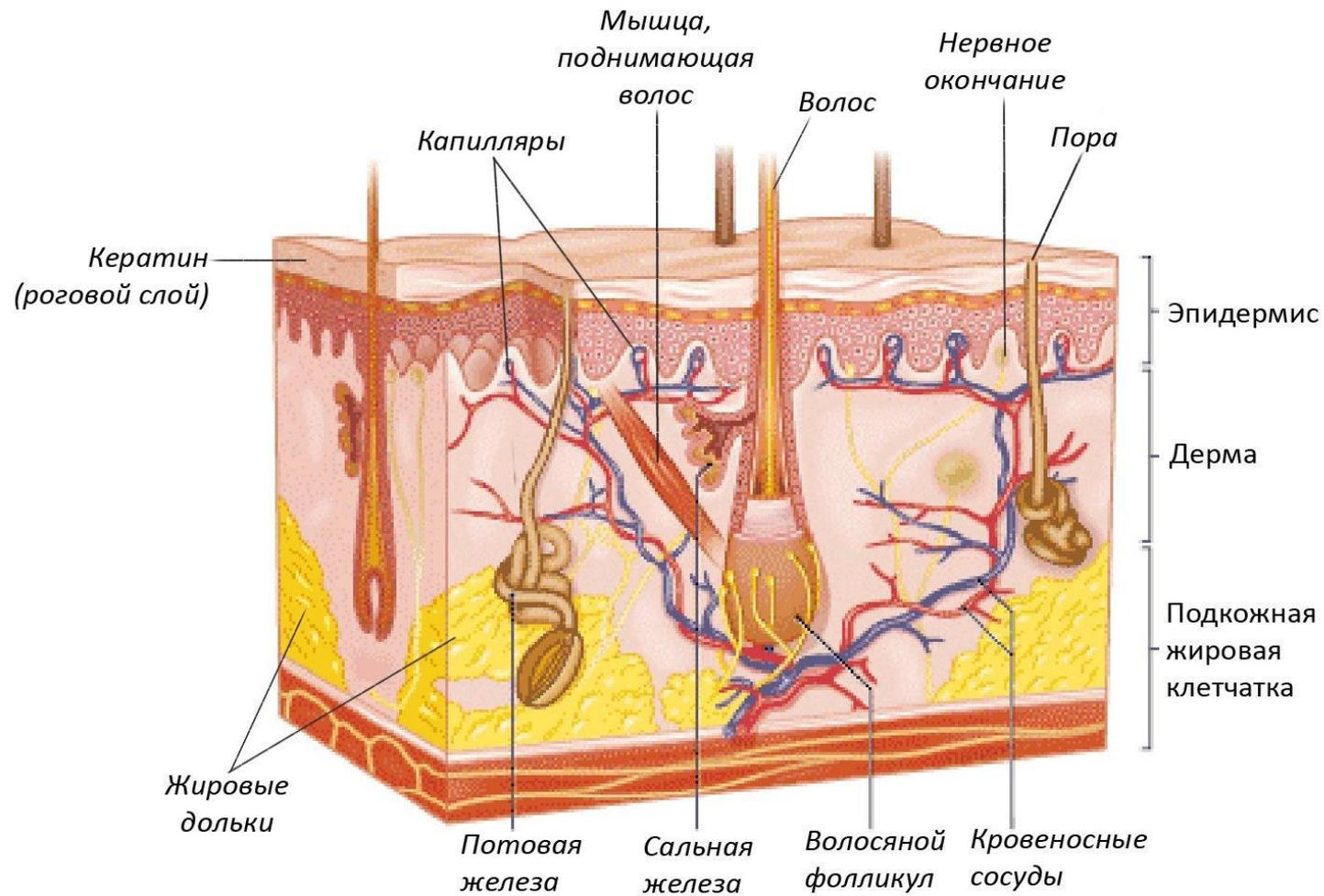


Строение кожи

СТРОЕНИЕ КОЖИ



Строение кожи



Функции кожи

Функция	Значение	Структуры ее реализующие
Защитная	Защита от механических воздействий и проникновения болезнетворных бактерий	Роговой слой эпидермиса
	Защита от избыточного УФ-излучения	Слой клеток, содержащий меланин
Терморегуляторная	Поддержание постоянной температуры тела	Кровеносные сосуды, потовые железы, подкожная жировая клетчатка
Выделительная	Выведение с потом избытка воды, солей, мочевины и т.д.	Кровеносные сосуды, потовые железы

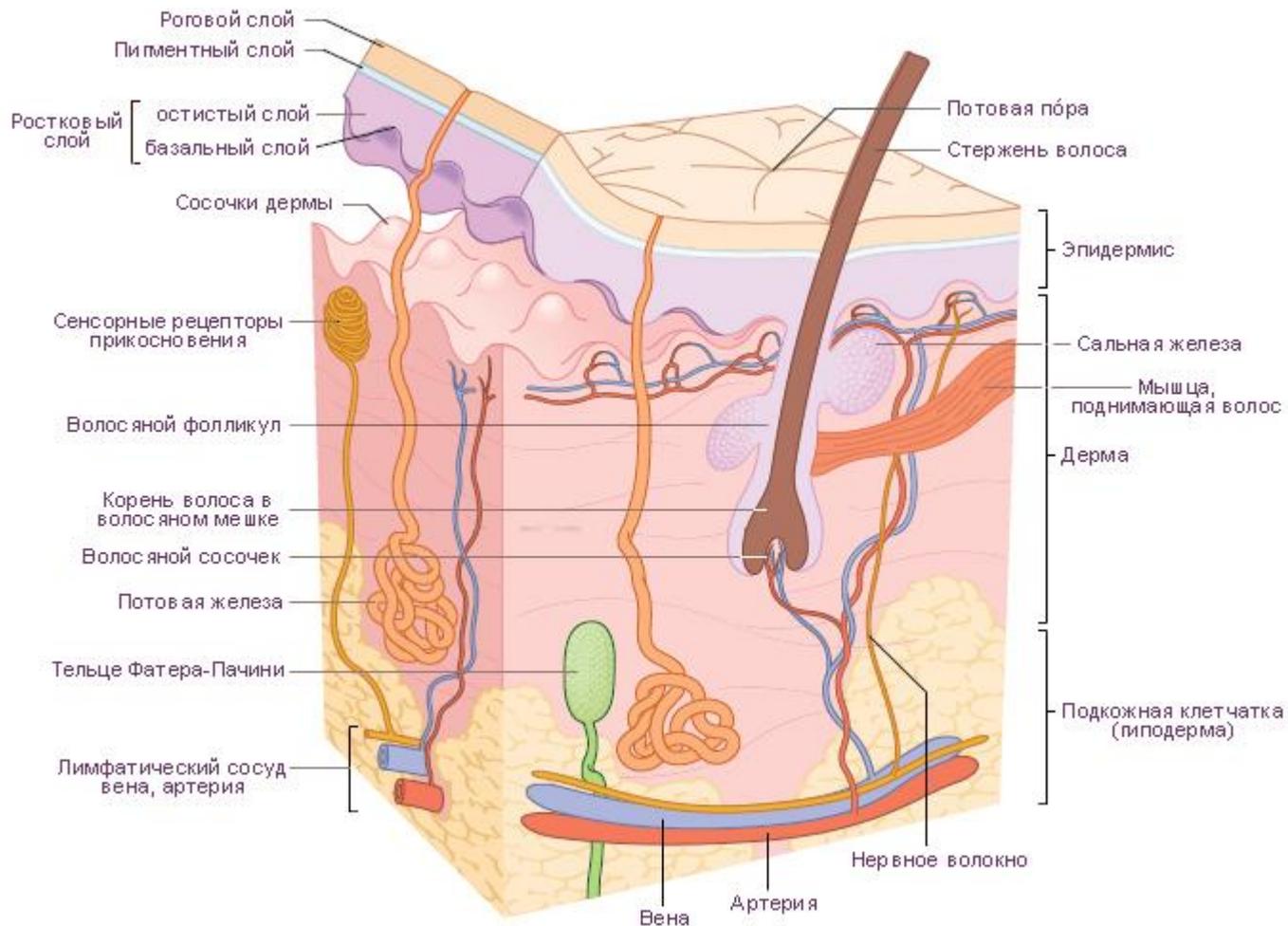


Функции кожи

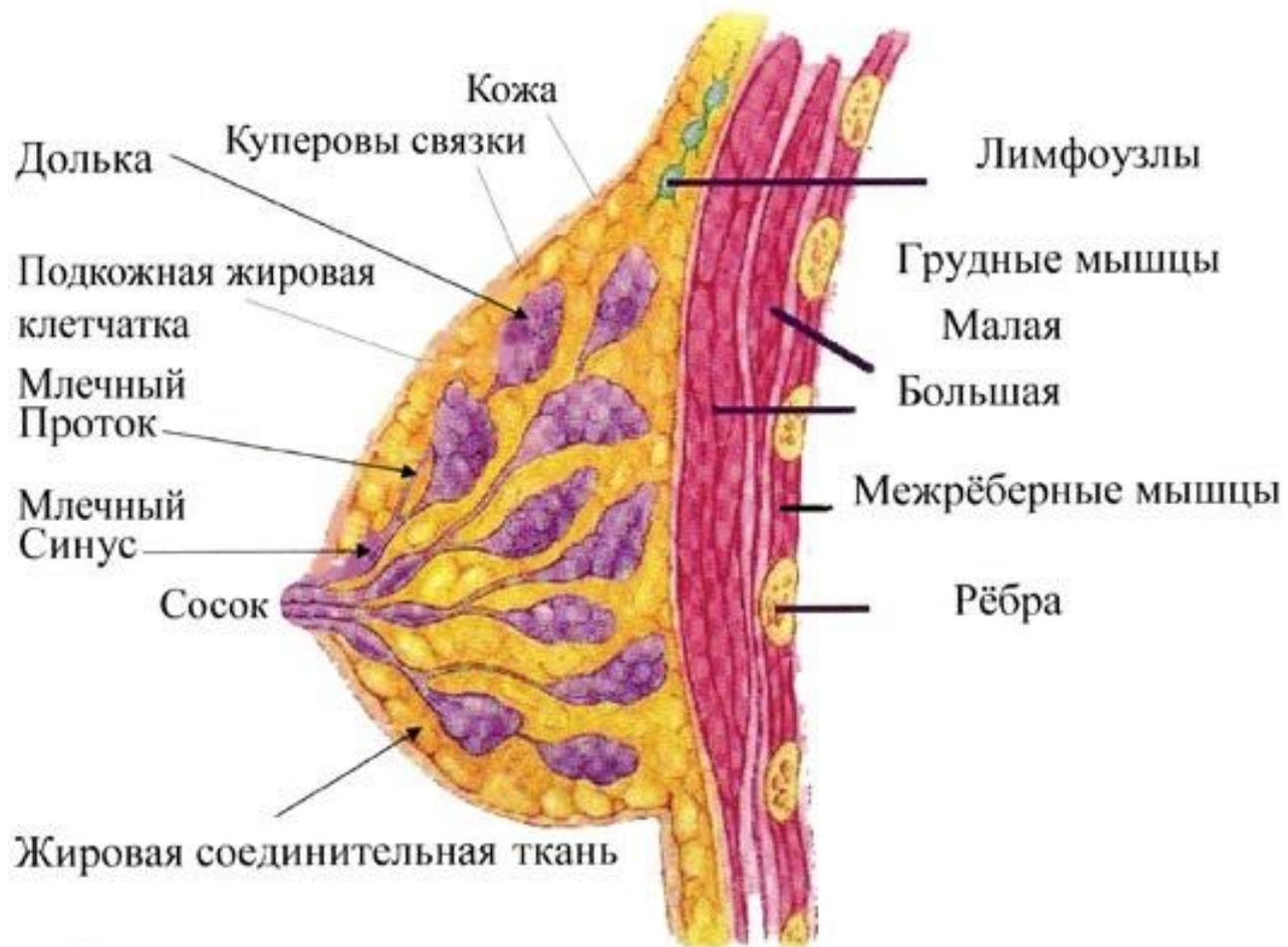
Функция	Значение	Структуры ее реализующие
Обменная	Участие в водно-солевом, углеводном, жировом обмене	Кровеносные сосуды, потовые и сальные железы, подкожная жировая клетчатка
Рецепторная	Обеспечение тактильной, болевой и термической кожной чувствительности	Нервные окончания
Запасающая	Запас воды и жировых веществ	Подкожная жировая клетчатка
Синтетическая	Выработка витамина D	Клетки дермы



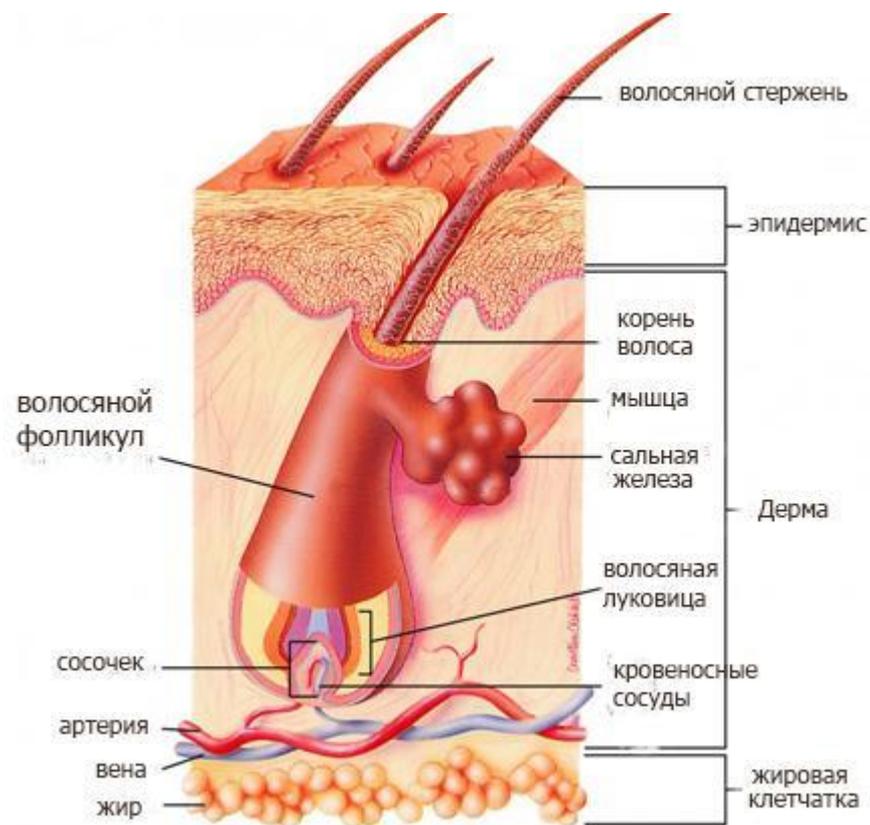
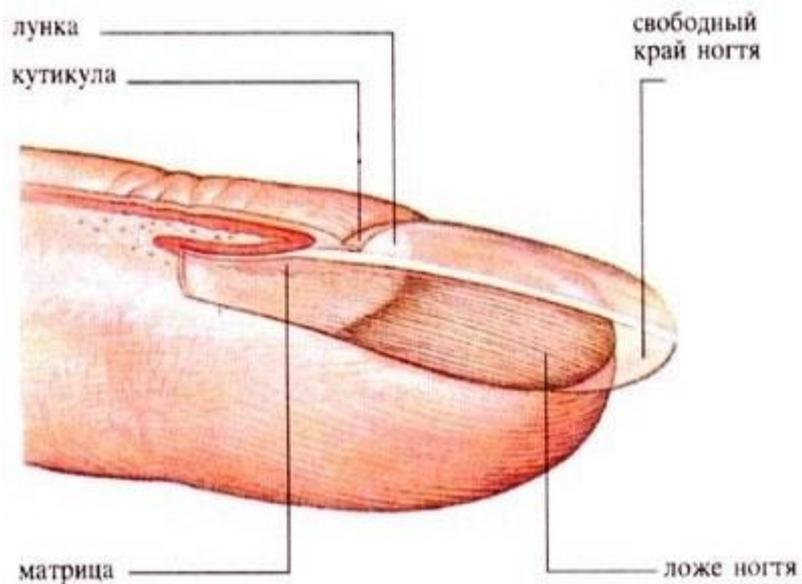
Производные кожи



Производные кожи



Производные кожи



Изучение внешнего строения кожи

- ▣ 1. Рассмотрите кожу тыльной стороны кисти рук. Какие структуры можно рассмотреть? С чем связан розовый цвет кожи?
- ▣ 2. Оттяните кожу на тыльной стороне руки, определите свойства кожи.
- ▣ 3. Сравните тыльную и ладонную части руки. В чем заключаются отличия?
- ▣ 4. Рассмотрите кожу пальцев рук, найдите папиллярные линии и кожные узоры. В каких областях деятельности используют сведения о кожных узорах и почему?



Вставьте пропущенные слова

- Кожа человека состоит из трех слоев: ..., ... и Наружный слой эпидермиса состоит из эпителия. Пигмент ... защищает организм человека от действия ультрафиолета, поэтому загар - ... реакция организма. ... содержит кожные железы: ... и Терморегуляторная функция кожи проявляется в том, что вместе с ... из организма выводится избыток В коже под действием ... вырабатывается витамин



Гигиена кожи

Правила ухода за		
кожей	волосами	ногтями
Мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета.	Регулярно мыть волосы, используя шампунь, соответствующий типу волос.	Ногти на руках стричь 1 раз в неделю (край полукруглый).
Умываться водой комнатной температуры.	При сушке волос не пользоваться феном.	Ногти на ногах стричь 1 раз в 2 недели (край прямой).
Принимать душ ежедневно.	Расчёска должна быть индивидуальной.	Использовать индивидуальные инструменты для маникюра и педикюра и регулярно их дезинфицировать.
Принимать ванну еженедельно.	Ежедневно массировать кожу головы.	Ногти не грызть!
При повреждении кожи поверхность вокруг раны обработать йодом или другими дезинфицирующими веществами.	Беречь волосы от прямых солнечных лучей.	
В случае попадания в рану земли ввести противостолбнячную сыворотку.	В холодную погоду носить головной убор.	

Закаливание

- ▣ **Закаливание** – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



Основные эффекты закаливания

- *укрепление нервной системы,*
- *развитие мышц и костей,*
- *улучшение работы внутренних органов,*
- *активизация обмена веществ,*
- *невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.*



Закаливающие мероприятия

общие

- правильный режим дня
- рациональное питание
- занятия физкультурой

специальные.

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)

Закаливание

- ▣ **Закаливание** – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



Закаливание водой

- ▣ Умывание и другие гигиенические процедуры
- ▣ Влажное обтирание
- ▣ Обливание ног
- ▣ Душ, общее обливание
- ▣ Купание в водоеме
- ▣ Полоскание горла



Закаливание водой:



Закаливание солнцем

- ▣ Световоздушные ванны
- ▣ Солнечные ванны
- ▣ Отдых в тени



Закаливание воздухом



- ▣ Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- ▣ Сон на воздухе
- ▣ Специальные воздушные ванны
- ▣ Ходение босиком
- ▣ Суховоздушная баня (сауна)



Домашнее задание

- Выучить записи в **тетради**.
- **Учебник: §33** (учить), **§34** (читать).
- Подготовить сообщения по теме:
 - *Закаливание*
 - *Можно ли доверять гаданию по руке?*
 - *О чем может рассказать кожа опытному врачу?*
 - *Родинки – зло или благо?*
 - *Тайна папиллярных линий.*

