

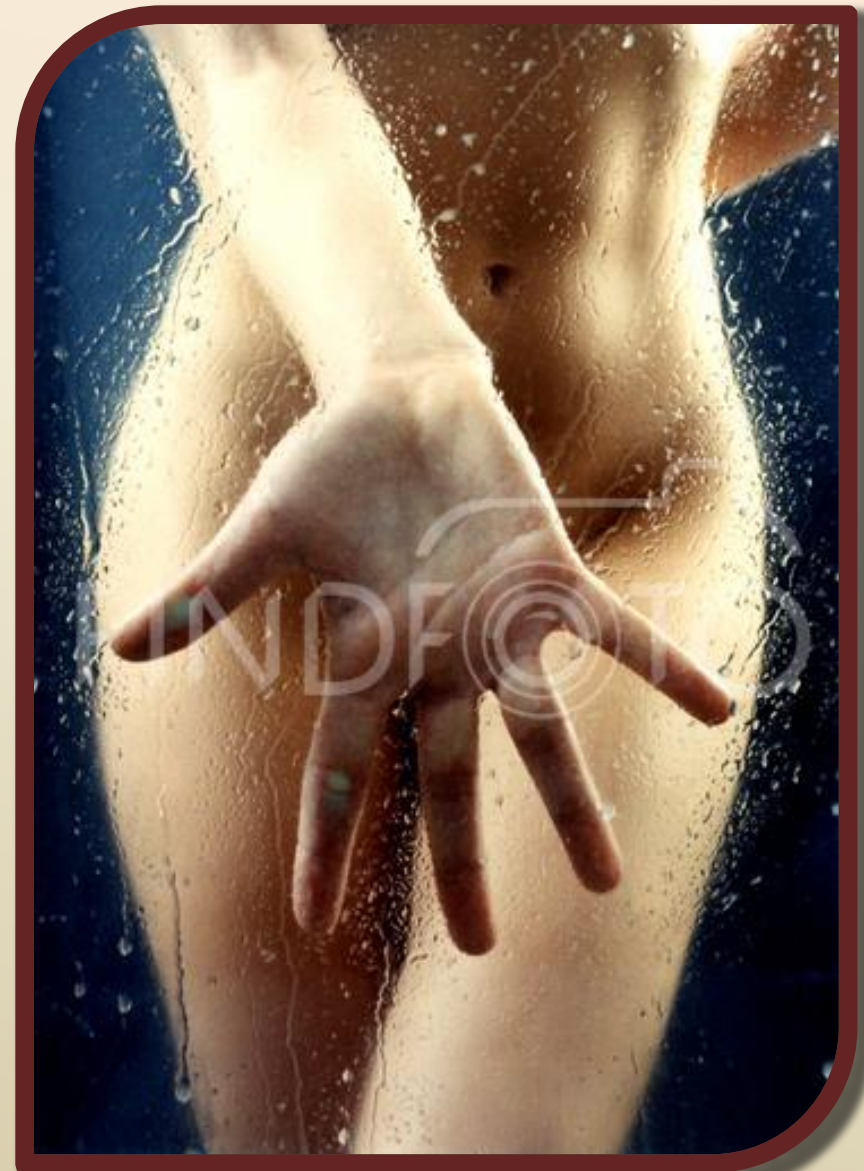
# Гигиена КОЖИ



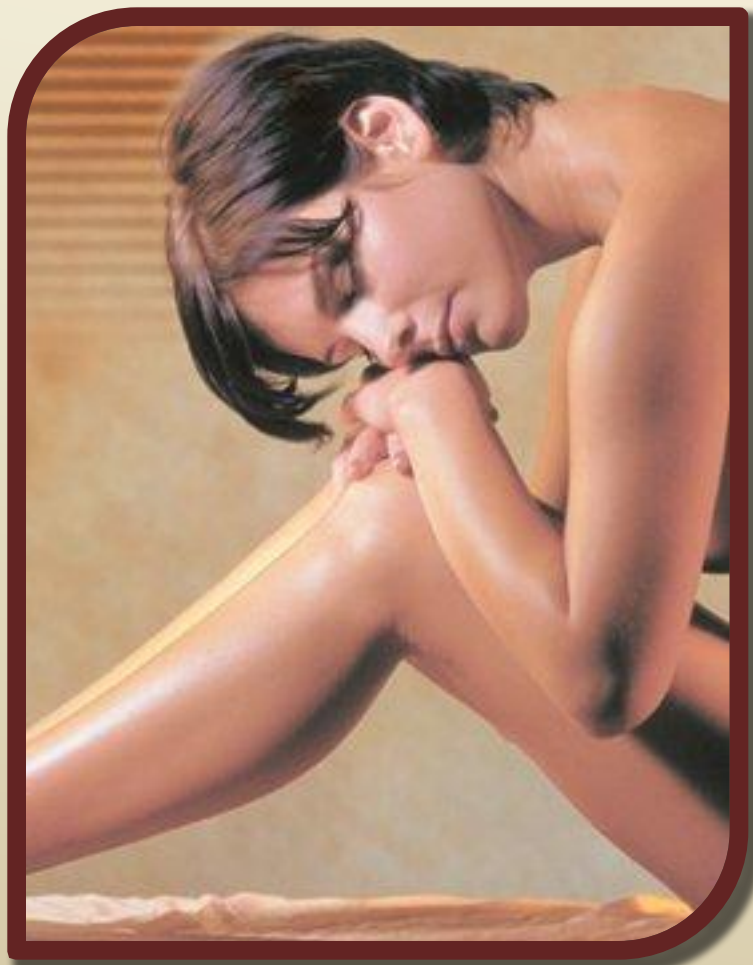
**Кожа – внешний покров тела человека.**

**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.**



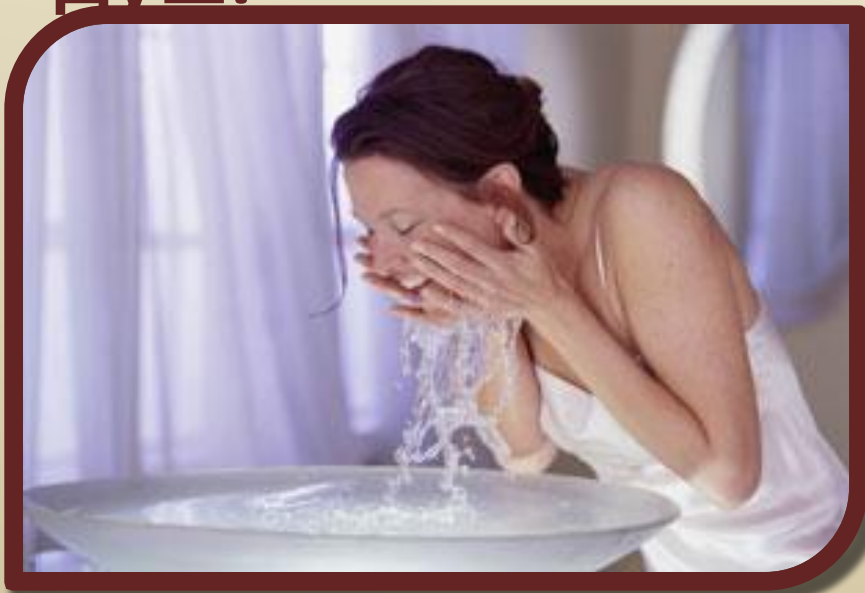
**Рецепторы кожи дают нам возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод.**



**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, садины,  
расчески, 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.**







Кожу ног необходимо мыть  
ежедневно вечером. После мытья  
рекомендуется пользоваться 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.**

