

Волосы и ногти. Уход за волосами и ногтями.



Волосы и ногти – это роговые образования кожи.

- Они появляются на теле младенца уже в период внутриутробного развития. Через несколько месяцев после рождения первородный пушок сменяется обычными волосами.



Волосы покрывают почти все тело человека, кроме ладоней и подошв.

Древние люди были полностью покрыты шерстью, которая защищала их от холода и жары, нападения животных и других опасностей. Крепкие ногти позволяли им выкапывать из земли съедобные корни.



На теле современного человека от 200 тыс. до 1 миллиона волос, на голове от 80 до 150 тыс. Волосы защищают нас от мороза и жары, а ногти помогают справляться с некоторыми работами.

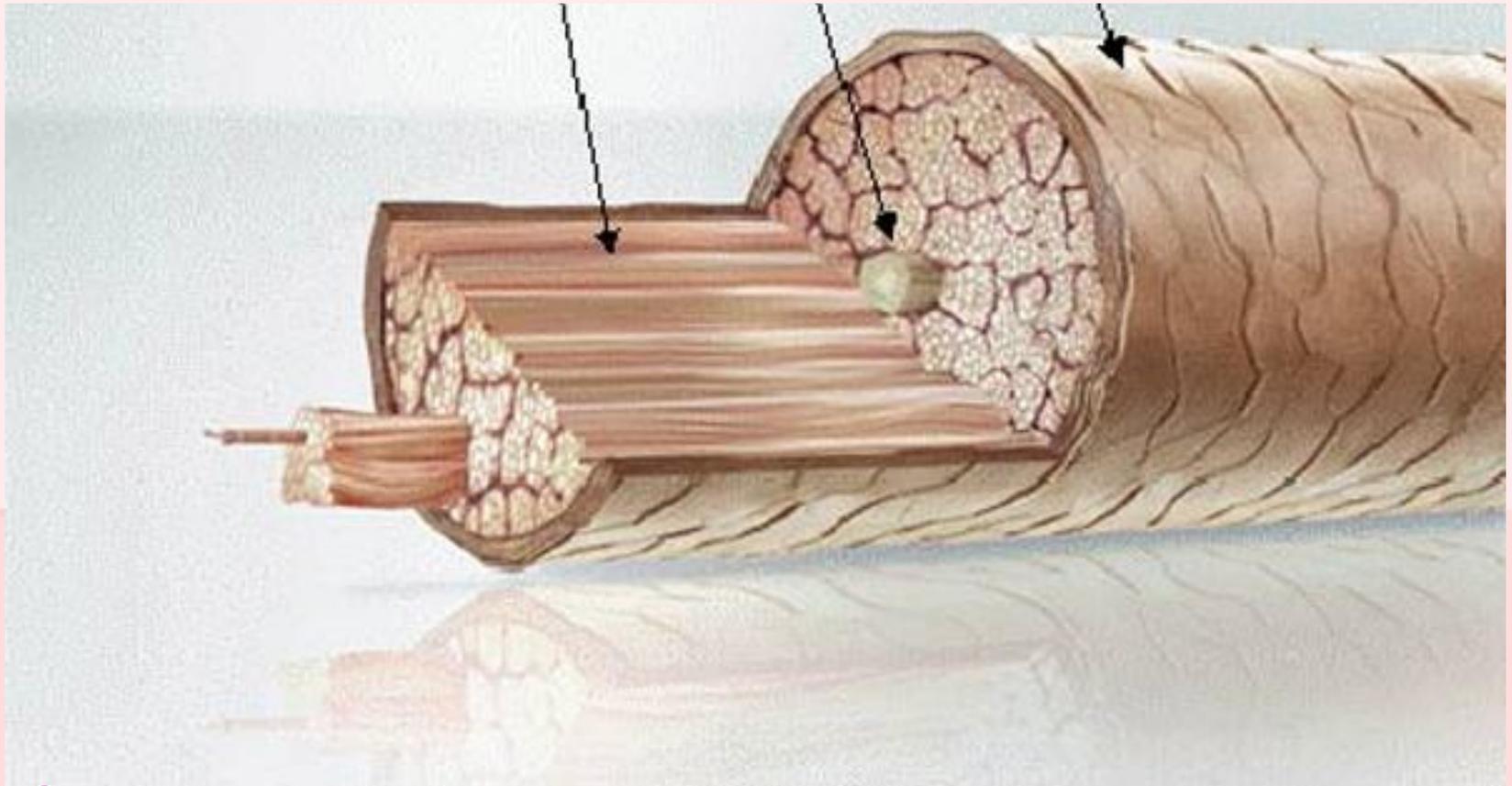
Есть три вида волос:

- длинные волосы - это волосы головы, усов и бород
- щетинистые волосы – это брови и ресницы;
- пушковые волосы – волосы, расположенные по всему телу.



Ресницы и брови защищают наши глаза от грязи и пота.
Волосы в носу и ушах защищают от пыли.

Наружный слой волоса составляют роговые чешуйки. Чем плотнее они прилегают друг к другу, тем волосы более шелковистые, мягкие и блестящие. Если они физически или химически повреждены, волосы лишаются блеска, становятся ломкими и легко путаются.



Сальные железы выделяют кожное сало, которое смазывает волосы и придает им блеск и эластичность.

Клетки волос содержат пигмент меланин. От его количества зависит цвет волос. Чем больше пигмента, тем темнее волосы. С возрастом пигментные клетки перестают размножаться, поэтому волосы седеют. Бывает, волосы седеют в раннем возрасте. Это случается от сильного испуга или тяжелого переживания



Почему
случае

на их месте возникают воздушные пузырьки.

Самые толстые и жесткие волосы у азиатов, у африканцев волосы на 30% тоньше, чем у китайцев и японцев, а у европейцев в половину тоньше. Больше всего волос у блондинов - приблизительно 150 000, но они самые тонкие. У рыжих волосы самые толстые, но их меньше, чем у брюнетов.



Форма волос зависит от формы волосяной луковицы из которой они вырастают.



Продолжительность жизни волоса от нескольких месяцев до 2-4 лет, (на голове у мужчины примерно два года, у женщин четыре года). Поэтому в течении жизни происходит смена волос 24—25 раз. Ребенок в день теряет 50-80 волос. Взрослый до ста, а старики – 120. Ресницы живут 3-5 месяцев.

Отдельные волосы живут семь лет. Длина волос от нескольких миллиметров до 1,5 м Волосы вырастают в среднем на 12 мм в месяц. Весной и летом волосы растут быстрее, чем зимой и осенью; днем - быстрее, чем ночью.

Самые длинные волосы принадлежат китайке Се Цюпин , которая отращивала их с 1973 до 2004 года. Длина её волос составила 562,7 сантиметров 8 мая 2004 года. Её волосы остаются самыми длинными и по сей день.



У большинства людей ежедневно выпадает от 50 до 120 волос и на их месте тут же начинают расти новые. Нормой считается выпадение 60 -100 волос за день. Выпадение сверх этого количества говорит о заболевании - алопеции. Оно может быть связано с несколькими причинами:

- мужское облысение связанное с уровнем мужских гормонов
- нервные стрессы
- неправильное питание
- проявление некоторых болезней



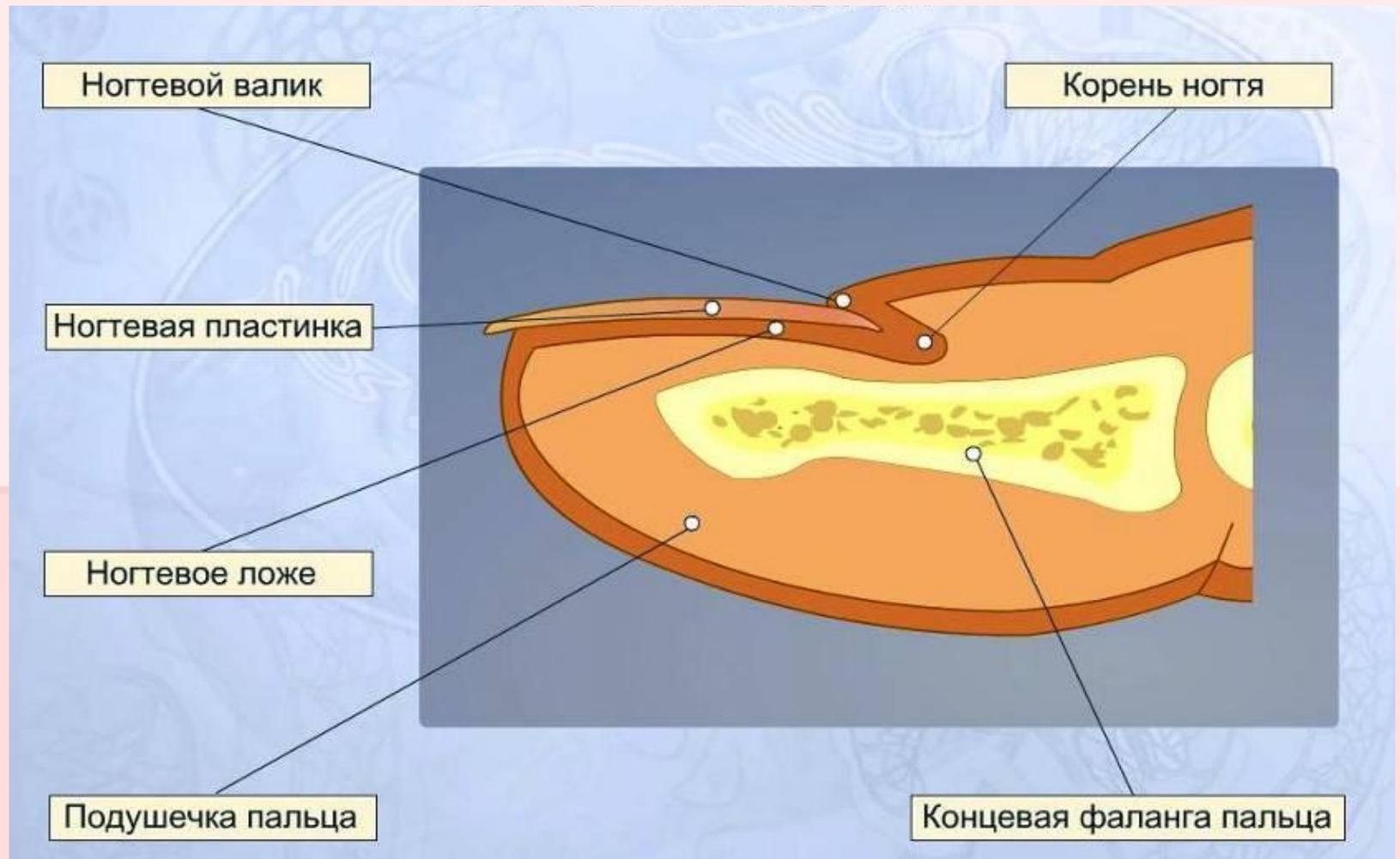
Уход за волосами

1. Регулярное правильное расчёсывание
2. Использовать чистую, индивидуальную расчёску или массажную щётку
3. Использовать расчёску с редкими зубьями, не натягивать волосы, не заплетать тугие косы
4. Регулярное мытьё тёплой водой
5. Не расчёсывать мокрые волосы
6. При использовании фена не делать слишком горячий воздух
7. В холодное время носить шапку

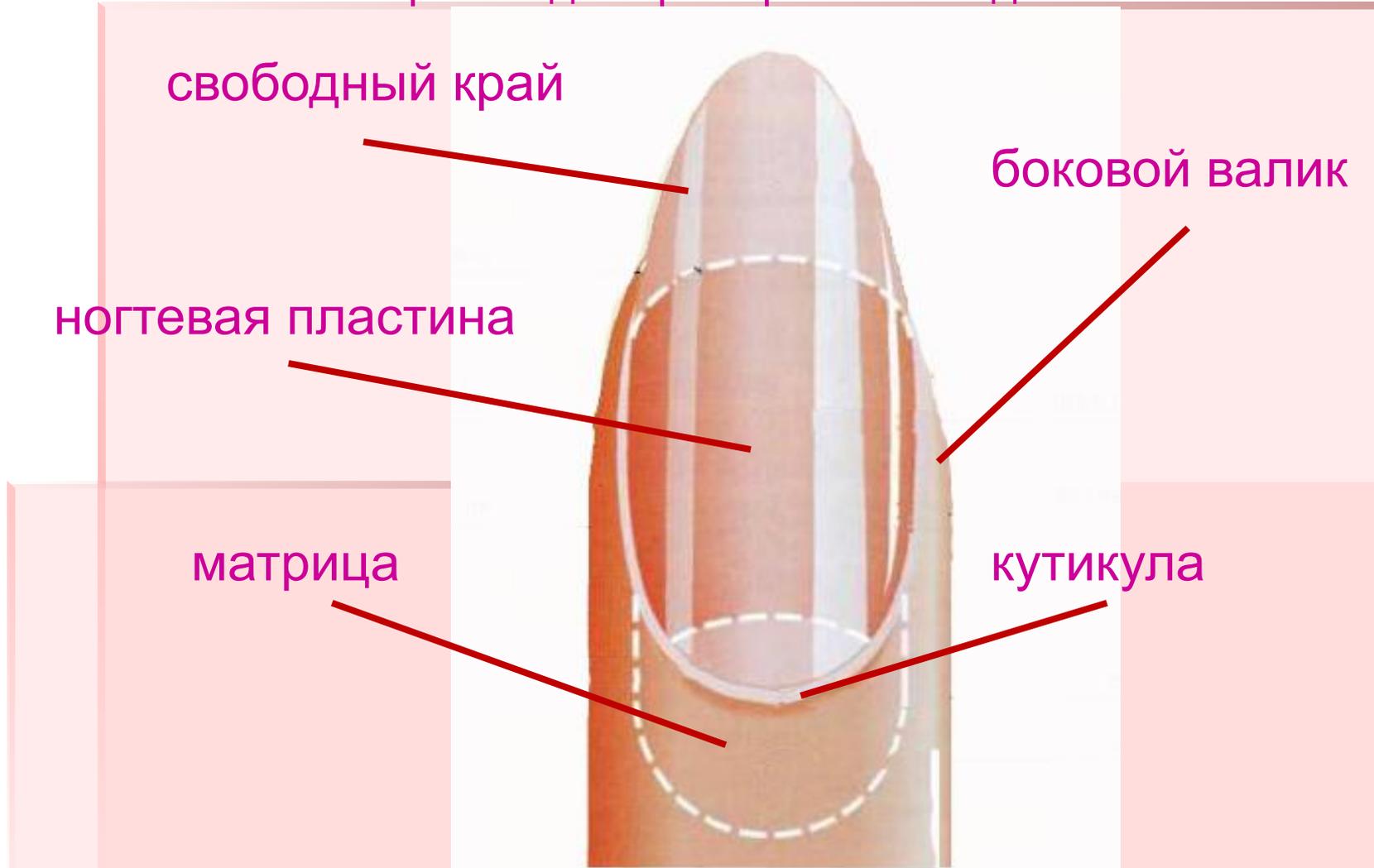




Ногти -это роговые пластинки на тыльной поверхности фаланг пальцев. Ногтевая пластинка располагается на ногтевом ложе, которое состоит из эпителия и соединительной ткани. Ногтевое ложе с боков и у основания ограничено ногтевыми валиками



Различают свободный край, тело и корень ногтя. Участок ногтевого ложа, на котором лежит корень ногтя, называется матрицей. В ней постепенно происходит размножение и ороговение клеток. Образующиеся роговые чешуйки смещаются в ногтевую пластинку – происходит рост ногтя. В среднем ногти растут со скоростью 0,5 мм в неделю. Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за 100 дней.



Повреждения и болезни ногтя

- При сильном ушибе основания ногтя повреждается ногтевой корень, и ноготь может выпасть.
- При обкусывании ногтей или обрывании кутикулы можно внести инфекцию и вызвать болезненный гнойный нарыв (панариций).
- Заусенцы - мелкие, болезненные обрывы кожи. Их причина - потеря эластичности кожи. Кожа не выдерживает натяжения и лопается. Лечение состоит в ежедневном употреблении жирного крема.
- Грибок ногтей
- Ломкость ногтей. Причины: недостаток витаминов А и D в организме, частое использование моющих веществ





<i>Признак</i>	<i>Указывает на</i>
гладкие, бледно-розовые ногти	здоровье
чрезмерно выпуклые	слабость сердца и легких
вогнутые ногти	недостаток железа
желтизна ногтей	болезни печени
синий цвет ногтей	сердечная недостаточность
бледный цвет ногтей	анемия
белые линии на ногтях	плохая работа пищеварения, стресс
продольные желобки	плохая всасываемость пищи

- Маникюр — уход за пальцами и ногтями рук.
- Педикюр - уход за пальцами и ногтями ног.



Маникюр, педикюр



Домашнее задание: стр. **202-203**

