Северный государственный

медицинский университет

Реферат на тему:

Кожа, её производные. Правильный уход за кожей

Работу выполнила

студентка 1 курса 1 группы Еремина Мария

Преподаватель:

Соболева Анна Николаевна

г. Архангельск

г

Введение

Кожа - это наружный покров человека. Площадь кожи взрослого человека составляет около двух квадратных метров, вес - почти шестую часть от общего веса тела. Наша кожа - это барьер между внешней средой и организмом человека. На разных участках тела она имеет разную толщину - от 0,1 до 4 мм. Кожа, покрывающая спину, череп, бедра, ступни и ладони имеет наибольшую толщину (около 4 мм), а кожа век в 10 раз тоньше (0,4 мм).

Кожа человека - это пограничный орган, естественный живой барьер на пути огромного количества агрессивных воздействий окружающей среды на организм человека. Поэтому она больше других тканей подвержена действию неблагоприятных экзогенных факторов, прежде всего экологических. На кожу человека с двух сторон влияют неблагоприятные факторы: снаружи - окружающая среда, изнутри - яды и токсины, употребляемые в процессе жизнедеятельности. Именно поэтому в программе Аэробика и гимнастика лица (мышц и кожи лица) уходу за кожей уделяется ничуть не меньше внимания, чем заботе о мышцах лица.

Обеспечение правильного ухода за кожей является во многом залогом нормального функционирования организма в целом. Чтобы грамотно ухаживать за кожей, необходимо знать строение и функции кожи. Внешне кожа выглядит очень просто. Но это впечатление обманчиво. Кожа - это очень сложный орган.

Строение.

Строение кожи можно разглядеть под микроскопом. Она имеет три слоя

Первый - эпидермис, или надкожица.

Второй - собственно кожа, или дерма.

Третий - подкожная жировая клетчатка.

1. Эпидермис.

Эпидермис выглядит как простая узкая полоска. Однако он, в свою очередь, состоит из пяти слоев. Самым верхним слоем является роговой. Это достаточно плотный и упругий слой, состоящий из нескольких рядов мертвых, ороговевших клеток, лишившихся своих живых ядер. Они вытесняются новыми клетками, образующимися в нижних слоях эпидермиса, и превращаются в мелкие чешуйки, которые со временем отслаиваются. Именно они и составляют защитный покров кожи, предохраняя ее от различных травм, холода, влаги и химических веществ. Основную роль в плане косметологии играет как раз роговой слой эпидермиса.

Блестящий слой под микроскопом выглядит как блестящая полоска. Его клетки содержат в себе белковое вещество, которому свойственно появляться тогда, когда процесс ороговения только начинается. Блестящий слой наиболее выражен на ладонях и стопах, а вот на губах онпрактически незаметен.

Следующий слой называется зернистым. Его клетки имеют неправильную форму и содержат кератогиалин. Это зерна белкового вещества.

Далее расположен шиловидный, или шиповатый, слой, клетки которого имеют многогранную форму. Они соединяются друг с другом посредством отростков-шипов, похожих на мостики. Между ними образованы щели, по которым протекает межтканевая жидкость (эпителиальная лимфа). Вместе с ней в эпидермис поступают питательные вещества, а отработанные продукты удаляются.

Самым нижним слоем является основной. По-другому его называют зародышевым или базальным, что обусловлено постоянным размножением клеток. Новые клетки постепенно перемещаются к роговому слою, старятся, отмирают и отслаиваются. Зародышевый, шиловидный и зернистый слои эпидермиса называют мальпигиевым слоем.

В эпидермисе содержится и другой тип клеток - меланоциты, вырабатывающие меланин. Это красящее вещество кожи, от количества которого зависит ее цвет. Меланин защищает кожу от вредного влияния ультрафиолета. Если человек ежедневно и подолгу находится на солнце, то количество пигментных гранул в его коже растет, ее окраска становится темнее. Мы называем это загаром. Бывает, что человек подвергает свою кожу слишком интенсивному воздействию ультрафиолета. Обычно последнее приводит к ожогу, поскольку пигментные гранулы не могут вырабатываться так быстро. По этой причине следует воздержаться от пребывания на солнце в тот период, когда оно особенно активно.

Но не только меланин оказывает влияние на цвет кожи. Просвечивание через кожу кровеносных сосудов делает ее более румяной. Каждый слой кожи также имеет свою индивидуальную окраску влияющую на общий цвет.

. Дерма.

Дерма. Включает в себя сосочковый и сетчатый (ретикулярный) слои. Располагающиеся в дерме волокна коллагена и эластина являются опорным каркасом кожи и вместе с межуточным веществом придают ей упругость. Здесь можно встретить гладкие мышечные молокна. Так мышца, поднимающая волос, сокращаясь вызывает эффект "гусиной кожи". Здесь находятся сальные и потовые железы, корни волос, сосуды, осязательные клетки Меркеля и Мейснера, свободные нервные окончания.

. Гиподерма.

Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма). Пучки продолжающихся волокон сетчатого слоя дермы и находящиеся между ними жировые клетки образуют подкожно-жировую клетчатку. Благодаря ей организм защищен от резких перепадов температур. Здесь происходит амортизация механических толчков и ударов. Во время длительного периода недостатка питательных веществ организм получает энергию благодаря расщеплению жировых клеток.

Производные кожи

. Железы.

Потовые железы находятся в большом количестве на коже ладоней и подошв, лба. Их нет на красной кайме губ. Потовые железы делятся на эккринные и апокринные. При функционировании эккринных желез секреторные клетки остаются целыми, при секреции же апокринных - от клеток отторгаются цитоплазматические выступы. Апокринные железы по размерам больше, их много в подмышечных областях, в области половых органов, паховых складок, заднего прохода, вокруг сосков. Потовые железы относятся к трубчатым железам, секреторная их часть находится в собственно коже и подкожной жировой ткани в виде клубочков. Выводные протоки, штопорообразно извиваясь в эпидермисе, открываются в роговом слое потовой порой. Расположены они в коже неравномерно. Особенно много их в области лица, ладоней, стоп, в подмышечных и в паховых областях, в складках под молочными железами, в области груди, спины. Потоотделение играет большую роль в терморегуляции. Потоотделение и испарение происходят непрерывно при любой температуре. Ежедневно при средней температуре воздуха человек теряет около 800 мл пота.

Сальные железы в основном связаны с волосами. При волосяном фолликуле имеется несколько сальных желез. Их протоки открываются в верхнюю расширенную часть волосяного фолликула - воронкообразную чашу. Но встречаются сальные железы, которые выделяют сало прямо на поверхность кожи. Сальные железы распределяются неравномерно: на ладонях и подошвах их нет, на спине, лице и волосистой части головы их много. Наиболее густо они расположены на лице (лоб, нос, подбородок). Они начинают усиленно функционировать в период полового созревания, клетки их наполнены жировыми капельками. Распадаясь, клетки превращаются в жировую массу, служащую смазкой для волос и кожи. При сокращении мышцы, выпрямляющей волос, сальная железа сдавливается, что способствует выделению жира наружу. Больше всего сала выделяется на крыльях носа, подбородке, на лбу, в ушных раковинах. Оно служит для смазки кожи и предохраняет ее от трещин, сухости. Однако чрезмерное выделение сала, например, на волосистой части головы, может быть одним из факторов, способствующих развитию себореи. Сальные железы выделяют жир, жирные кислоты, холестерин и другие продукты. Нарушения функций сальных желез приводят к различным заболеваниям кожи - себорее, опухолевым образованиям, ороговению. К опухолевым заболеваниям сальных желез относятся аденомы сальных желез, атеромы, липомы. Эти образования, локализуясь на лице, представляют собой значительные косметические дефекты.

. Ногти.

Ноготь - роговое образование (роговая пластинка), по происхождению родственное наружному слою кожи и волосам, а также когтям и копытам животных. Находятся ногти в ногтевом ложе, откуда осуществляется рост ногтя. У взрослых средняя длина ногтей 1,5 см, толщина 0,75 мм на руках и 1 мм на ногах. В ногте различают корень, который находится в ногтевой щели, тело и свободный край, который выступает за границы ногтевого ложа. Корень ногтя, спрятанный под кожей, составляет 30% от общей длины ногтя. Ногтевое ложе содержит большое количество кровеносных сосудов, питающих и создающих его здоровый розовый цвет. Кожные складки, ограничивающие ноготь сбоку корня и сзади, называется валиком. Рост ногтя начинается с матрицы, продолжением которой является белое, полулунной формы, образование - лунула. В ногтевой матрице кератиноциты (один из типов клеток кожи) уплотняются и становятся ровными и плоскими, способствуя, таким образом, формированию ногтевой пластинки. Кутикула прочно скрепляет кожную ногтевую складку с ногтевой пластинкой в основании ногтя и ногтевую пластинку с ногтевым ложем в области свободного края ногтя. Кутикула защищает ногтевое ложе и матрицу от проникновения какой-либо инфекции.

Интересные факты:

Скорость роста ногтей можно увеличить, регулярно печатая на клавиатуре или играя на фортепиано, эти процессы будут играть роль массажа, ускоряя обмен веществ, так же можно их немного погрызть, но это не совсем гигиенично

Самые длинные ногти принадлежат Нелвину Бузу, занесенного в книгу рекордов Гиннеса. Длина его ногтей составляет 953 см. Нелвину потребовалось 25 лет, что бы отрастить ногти такой длины.

Белые пятна на ногтях свидетельствуют о нехватке цинка и кальция в организме

. Волосы.

Волосы бывают нескольких видов:

) длинные (головы, бороды, усов, в подмышечных впадинах, на половых органах) - это самые прочные волосы.

) щетинистые (брови, ресницы, волосы в носу и в наружном слуховом проходе);

) пушковые (на коже лица, туловища, конечностей).

Часть волоса, свободно расположенная над кожей, называется стержнем (асариб), а часть, скрытая в толще кожи, - корнем волоса (radix pili). Корень заканчивается расширением - волосяной луковицей. В луковице происходит рост волоса. Из соединительной ткани в волосяную луковицу вдается волосяной сосочек, несущий сосуды, питающие луковицу.

Стержень волоса состоит из трех слоев (рис. 16). Сердцевина волоса называется мозговым веществом, в ней содержатся ороговевшие клетки. Мозговое вещество отсутствует в пушковых волосах и на концах остальных волос.

Основную массу волоса составляет его корковое вещество, слагающееся из вытянутых, плотно прилегающих друг к другу клеток с удлиненным ядром или его следами, содержащих пигмент - красящее вещество. Пигмент может быть рыжим, желтым и черным, а сочетание этих цветов создает индивидуальный цвет волос. При отсутствии пигмента волосы выглядят белыми.

Наружный слой волоса - кутикула, кожица - представлен плоскими безъядерными ороговевшими клетками, которые, располагаясь в один слой, налегают друг на друга наподобие черепицы.

Корневая часть волоса расположена в волосяном мешочке (folliculus pili), открывающемся на коже небольшим расширением (ostium). В кожный фолликул приблизительно на границе наружной и средней трети волоса впадает выводной проток сальной железы.

Волосяной мешочек (волосяная сумка) состоит из соединительнотканной и эпителиальной частей. Соединительнотканная часть достигает своего полного развития только в нижней части корня, начиная с места впадения сальных желез. Наружный продольный и средний кольцевой слои ее образованы коллагеновыми пучками с примесью эластических волокон и аргентофильными волокнами; последние образуют вокруг волосяной сумки мембрану, плотно прилегающую к наружному эпителиальному слою фолликула. Внутренний слой, развитый лишь несколько выше луковицы, состоит из очень тонкой, гомогенной, стекловидной оболочки, сильно преломляющей свет.

Эпителиальная часть волосяной сумки представлена всеми слоями эпидермиса. Далее вглубь роговой слой исчезает.

Наружный слой называется слоем Генле (Нenle), он образован одним рядом совершенно ороговевших клеток без ядер. У места впадения сальной железы клетки обоих слоев приобретают чешуйчатый характер и, распадаясь, смешиваются с салом железы.

Все элементы составных частей волоса постепенно становятся ядерными и на месте луковицы около сосочка сливаются в общую массу усиленно размножающихся клеток. Отсюда идет рост волос.

Кстати, что же определяет цвет волос? Цвет волос зависит от соотношения двух видов пигмента (меланина): эумеланина и феомеланина. Эумеланин коричневого цвета, он состоит из сочетания трех цветов: синего, красного и желтого. Феомеланин - желтый. В природе может быть всего три цвета волос: блондины, рыжие и брюнеты, а оттенков насчитывается около 300. Волосы любого цвета содержат оба вида пигментов. Черные волосы содержат больше эумеланина, у природных блондинов - больше феомеланина. Если же эумеланина немного, а феомеланина почти нет, то волосы имеют светло-серые и светло-пепельные тона. Большая концентрация феомеланина дает волосам медный оттенок.

Интересный факт.

Волосы растут быстрее весной и летом, а также в светлое время суток. Волосы рыжих женщин имеют техническое применение - они используются в гигрометрах (прибор для определения влажности воздуха). Волосы растут быстрее в возрасте от 16 до 24 лет. В норме волосы вырастают в среднем на 12 мм в месяц. Отдельные волосы на голове человека живут 7 лет, а в течение жизни у человека в норме происходит 24-25 смен волос

Тестирование на тип кожи

А) Бывают случаи, когда состояние кожи становится хуже в связи с неправильным уходом за ней. Здесь важную роль играет и ее чувствительность. Если она повышена, состояние кожи будет изменяться гораздо чаще и в более резкой степени. Однако кожа любого типа подвержена изменениям, когда она становится старше.

1. Умойтесь с мылом и через некоторое время обратите внимание на то, как чувствует себя ваша кожа: а) прекрасно. Она свежая и упруга;,

б) ее немного стягивает, но не очень сильно;

в) просто ужасно! Ее так стягивает!

. Если кожу стягивает, то как скоро пропадает это ощущение?

а) через 20-30 минут;

б) через 1-2 часа;

в) не пропадает, пока вы не смажете лицо кремом.

. Через час после умывания приложите к лицу салфетку, слегка прижмите ее и посмотрите, есть ли на ней отпечаток?

а) да, проступил отпечаток всего лица;

б) на салфетке есть отпечаток лба, области носа и подбородка;

в) нет никакого отпечатка.

4. Когда вы выходите из дома на несильный мороз, ваше лицо (кожа):

а) замерзает через большой промежуток времени;

б) замерзает сразу же, обветривается, шелушится, краснеет;

в) практически не краснеет, не обветривается; замерзает, но не сильно.

. Очистите лицо и шею, но не наносите крем. Рассмотрите лицо при ярком свете:

а) на лице видны расширенные поры;

б) поры не расширены, кожа слегка шелушится;

в) кожа матовая, без расширенных пор и шелушения.

Если в вашем тесте преобладают ответы под буквой «а», то у вас жирная кожа, если все ваши ответы - под буквой «б», то у вас так называемая «нормальная» кожа. Ну а если вы выбрали ответы под буквой «в», то ваша кожа - сухая.

Б) Еще один тест, позволяющий определить, относится ли ваша кожа к смешанному, или комбинированному, типу.

Очистите кожу. Крем не наносите. Ответьте на вопросы (да или нет).

. Выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно тонкой и без расширенных пор?

. Имеет ли середина лица крупные поры и угри?

. Блестит ли нос уже через час после очистки?

. Не чувствительна ли ваша кожа в целом?

. Склонна ли кожа на щеках и на лбу зимой к раздражениям и шероховатости?

. Кажется ли кожа летом жирнее, чем в остальные времена года?

Если в ваших ответах преобладают ответы «да», то у вас смешанный тип кожи. Для смешанного типа кожи характерны признаки двух или трех основных типов (нормальной, жирной и сухой), причем признаки одного, основного, типа преобладают. Но характерные черты остаются постоянными, например жирная область в центре лица, а сухая кожа, напротив - на периферии. Уход за кожей осуществляется по следующему принципу: используются те средства, которые больше всего соответствуют преобладающим признакам того или иного типа кожи.

Хотя один тип кожи является основным для всей поверхности тела, иногда бывает, что, например, кожа головы очень жирная, кожа лица - смешанного типа, а кожа тела - нормальная.

Существует и такой вариант: ваша кожа не относится ни к одному из этих типов, потому что она может быть то жирной, то слишком сухой. Она вдруг может покрыться сыпью, на ней могут появиться прыщики, или наоборот, начаться шелушение. Такую кожу дерматологи определяют как проблемную и требующую к себе особого внимания и ухода.

Уход за кожей

В чем заключается ежедневный гигиенический уход за кожей?

Прежде всего любая кожа нуждается в очищении и в питании. Кроме того, кожу необходимо защищать днем от вредных атмосферных или экологических воздействий, освобождать на ночь от всяких декоративных средств (пудры, губной помады, туши), устранять ее дефекты (угри, веснушки, пятна, чрезмерная сухость или жирность кожи и т. п.).

Вода играет основную роль при гигиеническом уходе за кожей. С древнейших времен вода считалась основным лечебным, гигиеническим и косметическим средством. Второе место занимают жиры. В Древнем Вавилоне слово «врач» в буквальном переводе означало «знающий воду» и «знающий масло».

Интересный факт:

В России издревле было распространено еженедельное мытье в бане. Если бани не было, мылись и парились в русских печах. В ХVIII-ХIХ в. придворная знать, во многом следовавшая западным образцам, начала устраивать в своих дворцах ванные и умывальные комнаты.

Гигиенические свойства воды неоценимы. Русские ученые - Тарханов, Пашутин и другие - в своих работах доказали огромное значение бани для здоровья человека, влияние воды на человеческий организм в целом и на кожу в частности. Мытье в ванне, под душем или в бане способствует очищению кожи, освобождению ее от вредных продуктов разложения, выделений сальных и потовых желез, от омертвевших клеток кожи, пыли, грязи и огромного количества бактерий. Подсчитано, что с кожи человека во время купания в ванне смывается от 20 миллионов до 1 миллиарда различных микроорганизмов. Купания положительно сказываются на дыхании и выделительных функциях кожи, успокаивают нервы, способствуют душевному равновесию, улучшают кровообращение и жизнедеятельность организма в целом. Организм закаляется и становится стойким к простудным заболеваниям.

Неблагоприятные внешние воздействия (жара, холод, ветер и т. п.) отрицательно сказываются на коже. Известно, что кожа у жителей жарких стран с сухим климатом быстро стареет, а у населения районов земного шара с климатом повышенной влажности кожа до старости остается свежей и молодой.

Как же смягчить воду настолько, чтобы сделать ее пригодной для косметических целей? Часто советуют кипятить воду, однако это малоэффективный способ. Кратковременное кипячение дает незначительный результат. Объяснить это можно тем, что содержащийся в воде растворенный углекислый газ удерживает углекислые и двууглекислые соли (карбонаты и бикарбонаты) кальция и магния в растворенном состоянии. При длительном кипячении (не менее 45-60 минут) из воды удаляется углекислый газ и часть карбонатов выпадает в осадок.

Рекомендуется следующий способ смягчения воды: 15 г мелко нарезанного туалетного мыла растворить в 1-2 стаканах горячей воды. При использовании воды повышенной жесткости этот раствор разбавить водой до 10 л. После добавления мыльного раствора смесь тщательно перемешать и оставить на 2-3 часа. Затем прозрачную воду слить, оставив осадок, и добавить в нее 2-3 ч. л. (полные) борной кислоты (на 10 л). Такую воду можно смело употреблять для любой, даже чувствительной кожи.

Нормальная кожа

Нормальная кожа - гладкая, эластичная, упругая. Нормальную кожу необходимо умывать водой с мылом или пенкой, чтобы возместить каждодневные потери жира, воды, витаминов и защитить кожу от вредных атмосферных или производственных условий. Применяя гигиенические обмывания лица и рук, необходимо помнить, что даже нормальная кожа может иметь отклонения в сторону избыточной сухости, раздражимости, особенно при использовании мыла или жесткой воды. После обмывания кожу надо обтереть полотенцем досуха, а не оставлять для обсыхания - это как раз может привести к избыточной сухости, шелушению, раздражению, образованию трещин. Умываться следует мягкой водой. Для ежедневного умывания лица, рук и шеи жесткую воду необходимо смягчать. Можно применять любое средство для очищения кожи, умывания лица.

Перед выходом на улицу кожу полезно покрыть тонким слоем защитного крема и слегка припудрить. Это в значительной степени защищает ее от вредных атмосферных воздействий. Если кожа имеет отклонение в сторону жирности, на ночь ее можно протереть лосьоном. В случае длительного пребывания на солнце следует предохранять кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Для этого применяют различные средства, содержащие вещества, абсорбирующие ультрафиолетовый спектр солнечного света. Для возмещения нормальной потери жира, воды и витаминов необходимо ежедневно смазывать кожу соответствующими кремами. Для нормальной кожи не рекомендуется применять слишком «энергичные» кремы, например содержащие гормоны, пчелиное маточное молочко, некоторые физиологически активные вещества. Биологические функции нормальной кожи уравновешены, и они не нуждаются в «принуждении» извне. Усиление обмена веществ, притом большей частью одностороннее, не всегда целесообразно.

Сухая кожа

Сухость кожи может возникнуть в случаях недостаточной деятельности сальных желез, в результате неправильного ухода за ней, а также в связи с малокровием, недостаточным или неправильным питанием, при недостатке витаминов и вследствие других причин. Избыточно сухая кожа обычно бывает и чрезмерно раздражимой, иногда совершенно не переносит умывания мылом или жесткой водой. На такой коже может появиться краснота, а иногда поверхностные, но очень болезненные трещины. Кожа при этом теряет свою упругость, появляется ощущение стянутости, а вместе с ним возникает шелушение и преждевременные морщины. При сухой коже лучше не пользоваться мылом и жесткой водой. Умываться при сухом типе кожи следует специально предназначенными для такой кожи кремами и эмульсиями, смывая их теплой водой. При уходе за сухой кожей тела можно рекомендовать ванну с использованием моющих средств через день, чаще не рекомендуется. Мыться лучше теплой водой, не растирая кожу мочалкой.

Необходим правильный подбор косметических средств. Слишком жирные средства или обильное их нанесение может вызвать появление угревой сыпи или даже отек. Поэтому необходимо внимательно ознакомиться с аннотациями на любые, используемые вами косметические средства.

Жирная кожа

Избыточная жирность кожи есть результат чрезмерной деятельности сальных желез. Такая кожа лоснится, блестит, поры ее расширены, кожа часто воспаляется и краснеет. Попадающая из воздуха пыль, осаждаясь на такой коже, загрязняет ее. Избыточно жирная кожа обычно выносит частые умывания, частое использование мыла и жесткую и более теплую воду, лосьоны и т. д.

Однако всеми вышеперечисленными средствами не следует злоупотреблять, так как неумеренное использование их может дать обратный результат. При частом обезжиривании кожи нервные окончания ее раздражаются, усиливается деятельность сальных желез, увеличивается выделение ими жира.

Частое умывание лица теплой водой с мылом, применение спиртсодержащих средств приводят к тому, что жирная кожа теряет жир не только лишний, но и необходимый для нормальной жизнедеятельности. Кожа обедняется витаминами и биологически активными веществами, нарушается баланс в ее жизнедеятельности. Причиной повышенной жирности может являться нарушение обмена веществ и другие заболевания внутренних органов. Поэтому если вас беспокоит состояние вашей кожи, то обратитесь к специалистам. Для жирной кожи приходится окисленный на воздухе «испорченный» жир заменять полноценным жиром в виде кремов, содержащих небольшое количество жиров или восков и достаточное количество витаминов. Для уменьшения блеска лица можно употреблять обезжиренные кремы, в которых жир заменен жирной кислотой. Но их можно наносить только днем, используя в качестве основы перед нанесением макияжа. Для жирного типа кожи существует особая техника нанесения кремов, в особенности тех, которые контролируют жирность кожи. Делать это следует, нажимая и давя на кожу или слегка похлопывая по ней, чтобы предотвратить ее растяжение. Можно намазать лицо кремом, прикасаясь к нему и ладонями, и пальцами. Нанося крем на подбородок, похлопывайте тыльной стороной кисти в направлении от центра к ушам. Каждое похлопывание при нанесении крема производится расслабленной рукой. После каждого удара руки нужно немного задержаться на этой части лица.

Если у вас чрезмерно жирная кожа, то можно наносить два слоя крема, контролирующего жирность. Нанесите сначала похлопывающими движениями первый слой крема, подождите некоторое время, затем нанесите второй слой на проблемные зоны. Защитный крем, который вы наносите поверх первого слоя крема, накладывайте при помощи специальной подушечки промакивающими движениями. При жирной коже полезно три раза в неделю делать маски. С помощью масок удаляются отмершие частички кожи.

Не рекомендуется при жирной коже использовать компактную пудру, отдайте предпочтение рассыпчатой пудре. Она вбирает в себя кожный жир и пот, устранит блеск, дольше сохранит косметику на лице. Режим ухода за жирной кожей должен быть следующим: утром умойтесь теплой водой с мылом. За час до выхода на улицу нанесите на лицо тонкий слой крема, через некоторое время припудрите лицо и наносите макияж. Полезно протирать кожу в течение дня специальными лосьонами для жирной кожи. На ночь, помимо умывания, очистите лицо лосьоном и нанесите ночной питательный крем.

«Комбинированный» тип кожи

При выборе средств по уходу за кожей следует иметь в виду, что часто кожа бывает «комбинированной», т. е. часть кожи лица (лоб, нос, щеки) может быть излишне жирной, а другая - чрезмерно сухой. В таких случаях требуется соответствующий уход для каждого участка кожи. Такой тип кожи иногда называют смешанным. Это самый распространенный тип кожи. Такая кожа требует разного ухода в зависимости от времени года. В зрелом возрасте, как правило, комбинированная (или смешанная) кожа становится нормальной. Ухаживать за такой кожей можно двумя способами: либо применяя различные препараты для разных участков кожи, либо накладывая крем в разном количестве.

Заключение

кожа волос уход железа

Кожа выполняет следующие жизненно важные для нашего организма функции:

. Защитная - будучи прочной и упругой, кожа предохраняет от механических повреждений, вызываемых давлением, трением или ударами.

. Предохраняет организм от излишней потери воды, защищает его от воздействия ультрафиолетовых лучей, от проникновения болезнетворных бактерий.

. Образует витамин D из эргостерина под влиянием ультрафиолетовых лучей.

. Участвует в терморегуляции путем изменения диаметра кровеносных сосудов кожи, а также наличия жирового слоя, снижающего теплоотдачу. Усиление теплоотдачи осуществляется потовыделением.

; Выделительная - вместе с потом удаляется из организма излишняя вода и некоторое количество мочевины и минеральных солей.

. Дыхательная - через поверхность чистой кожи осуществляется до 1% газообмена.

. Кожа - орган тактильной, болевой, температурной чувствительности.

. Кожа - орган приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды (закаливание).

Болезнь кожи всегда следует рассматривать как общее заболевание всего организма. В свою очередь, и заболевания кожи могут оказывать резкое и глубокое влияние на весь организм. Главные направления в лечении кожных заболеваний - профилактика и точная диагностика кожных болезней. Наиболее доступный и простой метод исследования кожи - её осмотр. Его проводят при хорошем освещении. Обращают внимание на цвет, рисунок кожи. Сделать это может любой человек. При любых отклонениях нужно обратиться к врачу.

Неотъемлемой частью красоты является красивая, здоровая кожа. Чтобы сохранить кожу лица красивой, нужно соблюдать рекомендации, по уходу за кожей. Ещё необходимо соблюдать правильный режим питания: есть больше овощей и фруктов, ограничить потребление жирного, сладкого, пить много воды. Ведь красивая кожа - это залог успеха.