## КОЖА МУЖЧИНЫ

Кожа покрывает поверхность тела. Это крупнейший орган человека, составляющий около 16% общей массы. Кожа среднего мужчины покрывает площадь примерно 1,5 - 2 м2. Кожа является важным органом и представляет собой непреодолимый барьер против вторжения снаружи бактерий и других инородных организмов. Потовые и сальные железы, а также слезные протоки секретируют сильные антисептики. При повреждениях кожа обладает способностью самовосстановления и регенерации. Кожа также защищает организм от вредного ультрафиолетового излучения Солнца, вырабатывая меланин, темный пигмент, который образует поглощающий ультрафиолетовый свет слой. Люди, живущие в тех регионах, где каждый год длительное время подвергаются сильному солнечному облучению, приспособились к окружающей среде при помощи перманентного слоя меланиновой пигментации на коже. Альбиносы имеют врожденное отсутствие меланина в коже и потому не могут приспосабливаться к солнечному свету потемнением кожи. У них белые волосы, белая кожа и очень светлые глаза. В присутствии солнечного света кожа вырабатывает витамин D. Кожа является непроницаемой оболочкой, не допускающей испарения жидкостей организма, но также играет активную роль в водно-температурном балансе тела. Волосы на коже выпрямляются на холоде, удерживая вблизи кожи теплый воздух, а потовые железы секретируют пот для охлаждения тела, когда слишком жарко. Кожа является важным источником информации об окружающем мире, передавая мозгу через поверхностные органы чувств информацию о прикосновениях, давлении, боли и температуре.

### Структура кожи

Кожа состоит из нескольких слоев различных типов клеток. Верхний слой составлен из мертвых уплощенных клеток, которые тесно соединены между собой, образуя плотную, гибкую и водонепроницаемую поверхность, постоянно стирающуюся и заменяющуюся живыми слоями снизу. У среднего взрослого в течение жизни заменяется около 20 кг мертвой кожи. Нижний слой, именуемый дермой, составлен из живых клеток. Он содержит мешочки, называемые фолликулами, в которых синтезируются волосы. Алокринные железы, которые вырабатывают пот, содержащий отходы жизнедеятельности организма, выходят в волосяные фолликулы. Потовые железы имеют выходы по всей поверхности кожи и секретируют солоноватую жидкость. Сальные железы, секретирующие кожное сало, маслянистое смазывающее вещество, имеют выходы как в волосяных фолликулах, так и непосредственно на поверхности кожи.

Кожа более насыщена нервными окончаниями, чем любая другая часть тела. Ощущения прикосновения, тепла, холода и боли обслуживаются каждое своими нервными окончаниями. При возбуждении они передают электрические импульсы вдоль периферийной нервной системы в спинной мозг и сенсорные центры головного мозга.

Эпидермис и дерма вместе взятые образуют слой толщиной в среднем 1 - 2 мм, но на веках он составляет всего 0,5 миллиметра, а на ладонях и подошвах ног, где кожа уплотнена и образует складки для увеличения хватательной силы, толщина слоя одного лишь эпидермиса достигает 1,5 мм.

Кожа крепится к глубинным тканям с помощью соединительной ткани, состоящей из эластичных волокон, именуемых коллагеном. Это позволяет ей перемещаться до некоторой степени, обеспечивая работу суставов. Кожа непрерывно растет вместе с телом, но когда организм стареет, те ее части, что подвержены старящему воздействию солнечного света, например на лице, шее и руках, теряют эластичность. Это вызывается разрывом волокон коллагена и выражается в складках и морщинах.

Ногти защищают кончики пальцев рук и ног от снашивания и повреждения. Они могут быть также использованы как орудие самообороны. Ногти состоят из кератина, твердого белка, который присутствует также во внешних слоях кожи и в волосах.

### Потоотделение и запах тела

Под термином "потоотделение" понимают выделение потовыми железами особой жидкости (пота). Пот состоит на 99% из воды и на 1% из растворенных солей, мочевины и отходов жизнедеятельности. За сутки в умеренных условиях вырабатывается в среднем 0,7 литра пота. Потоотделение помогает поддерживать нормальную температуру тела в условиях жары, так как испарение пота с поверхности кожи вызывает охлаждение. Потоотделение повышается при физических нагрузках и волнении.

Свежий пот у здорового человека почти не имеет запаха. У несвежего пота запах усиливается из-за того, что бактерии, живущие на коже, воздействуют на пот, вырабатываемый апокринными железами, производя пахучие вещества. Поэтому проблемы с неприятным запахом тела возникают в покрытых волосами частях тела - в подмышечной и генитальной зонах. Здесь форма тела и одежда вызывают застой пота, замедляя скорость испарения.

Потоотделение и запах могут усиливаться при ожирении, потреблении острой пищи, алкоголя и кофе.

### Предотвращение запаха тела

Противодействовать запаху тела можно, регулярно моясь и меняя одежду, что удаляет бактерии и старый пот.

Запах можно также временно предотвращать, используя дезодоранты и/или средства против потения (антиперспиранты). Антиперспиранты блокируют поры или "вздувают" окружающую ткань, что заставляет поры сжиматься. Промышленные аэрозоли, тампоны, валики и кремы содержат одновременно дезодорирующие и антиперспирантные средства. Хороший крем, валик или тампон уменьшают выход пота на 40%, а аэрозоль - на 20%.

Как дезодоранты, так и антиперспиранты вызывают у некоторых людей раздражение кожи. Проблема часто решается применением средств другой марки или не содержащих ароматизаторов.

### Запах ног

Запах ног обычно вызывается потоотделением, которое концентрируется в запертой зоне, поскольку обувь и носки создают теплую невентилируемую обстановку. Для предотвращения запаха ног следует их мыть каждый день, насухо вытирать, особенно между пальцами, и обрабатывать дезодорантом для ног. Важно ежедневно - и даже чаще - менять носки и обувь и стирать носки после носки для предотвращения накопления бактерий. Когда запах ног представляет серьезную проблему, бывает необходимо мыть ноги чаще, чем раз в день, посыпать их антибактериальной пудрой и обрабатывать обувь специальным дезодорантом.

### Цвет кожи

Важнейшим элементом пигментации кожи является меланин, коричневый пигмент, находящийся в кожных клетках, именуемых меланобластами. Меланобласт у темнокожих людей содержат больше гранул меланина, чем у людей со светлой кожей. Концентрация меланина в коже человека во многом определяется наследственностью.

Крошечные кровеносные сосуды у поверхности кожи придают ей розоватый оттенок. Светлокожие люди, не являющиеся альбиносами, содержат в своей коже меланобласты, которые затемняют цвет кожи при нахождении на солнце.

### Кожа и солнце

Ультрафиолетовое излучение Солнца увеличивает концентрацию меланина (см. выше) в коже. У светлокожих

людей при этом образуются веснушки и загар. Веснушки представляют собой коричневые пятна меланина. Солнечный загар образуется при более равномерном увеличении содержания меланина в коже. Солнце часто способствует выведению угрей (см. ниже). Если вы непривычны к солнцу или обладаете очень светлой кожей, солнечные ванны нужно принимать умеренно. Постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн и использование специальных кремов, особым образом рассеивающих солнечный свет, довольно эффективные меры предосторожности.

### Чрезмерное пребывание на солнце

Передозировка солнечного облучения имеет те же последствия, что и поверхностные термальные ожоги, но с отсрочкой в несколько часов. При небольшой передозировке достаточным средством лечения являются охлаждающие и увлажняющие кремы. В более серьезных случаях может оказаться необходимым лечение ожогов в больничных условиях.

Чрезмерное пребывание на жаре может привести к тепловому удару. Частое перегревание на солнце в течение долгого времени вызывает разрыв волокон коллагена под кожей и образование морщин. Это может также привести к образованию похожих на бородавки наростов, называемых солнечными кератозами. Что еще более существенно, повышается риск рака кожи.

Чрезмерное пребывание на открытом солнце особенно опасно в таких странах мира, как Австралия и Новая Зеландия, где защитный озоновый слой истончен.

Lupus erythematosus - одна из редких болезней, которая может вызывать фоточувствительность - аномальную чувствительность к свету, приводящую к образованию сыпи на коже.

### Родимые пятна

От рождения на коже могут присутствовать пятна нескольких различных типов. Пещеристые гемангиомы - красноватые, слегка припухлые, губчатые участки кожи, содержащие увеличенные кровеносные сосуды. Они обычно достаточно малы и зачастую исчезают без всякого лечения. Если пещеристая гемангиома не исчезает, ее можно уменьшить с помощью инъекций или удалить хирургически.

Винные пятна - темно-красные плоские участки кожи, содержащие расширенные кровеносные сосуды. Они бывают обширными и часто появляются на лице и шее. Их можно приглушить лазерной терапией или обесцвечивающими препаратами либо прикрывать косметикой.

При витилиго участок кожи всегда остается белым, какова бы ни была кожа вокруг него. Это можно маскировать, но лечения нет. Печеночные пятна - темного цвета и похожи на большие веснушки. Они вызываются концентрацией кожного пигмента меланина. Их можно обесцвечивать и приглушать.

### Родинки и бородавки

Родинки - это приподнятые коричневые пятна на коже, представляющие собой массу клеток с высоким содержанием меланина. Они могут присутствовать от рождения, но некоторые появляются позднее. Их количество и размеры часто увеличиваются при беременности. Некоторые родинки порастают волосами, которые не следует выщипывать ввиду опасности инфекции. Родинки следует удалять под медицинским наблюдением. Большинство родинок безвредны, но нужно следить за их изменениями. Иногда родинки развиваются в очень быстро растущую форму рака, называемую меланомой (см. главу 1). Если родинка изменила свой вид и увеличилась, если она превращается в язву или кровоточит, следует безотлагательно посоветоваться с врачом.

Бородавки - это небольшие доброкачественные опухоли кожи. Они часто возникают на руках и подошвах ног. Многие бородавки исчезают сами собой, но более стойкие можно удалять "замораживанием" или химическим путем.

### Порезы и синяки

Синяки образуются, когда разрываются малые кровеносные сосуды под кожей. Кровь выливается в окружающую ткань, придавая синяку характерный цвет - поначалу обычно черный или синий, который затем иногда превращается в лиловый, зеленый и желтый по мере того, как кровяные клетки разрушаются и их содержимое реабсорбируется. Холодные влажные компрессы ускоряют этот процесс и облегчают боль, но даже без всякого лечения большинство синяков исчезает за неделю. Сильный синяк, который продолжает долго болеть, может быть признаком перелома кости.

Когда кожа порезана, исцеление начинается сразу же:

1. Капилляры сжимаются, останавливая поток крови и предотвращая попадание бактерий. Затем вещества из кровеносных сосудов, свертывающие кровь, образуют тонкие нити, которые стягивают края раны.
2. В течение первого дня белые кровяные'клетки входят в рану для разрушения и дальнейшего поглощения всех инородных элементов. Одновременно начинают размножаться эпидермальные клетки.
3. К началу второго дня поверх раны образуется корка. Под коркой эпидермальные клетки с каждой стороны раны соединяются, образуя непрерывный слой.
4. Спустя примерно неделю корка спадает, открывая новый слой эпидермиса.

### Черные и белые угри

Черные или белые угри возникают, когда поры кожи блокируются пылью, грязью или кожным салом. Воскоподобная пробка, затыкающая поры, называется комедо. Она образует черный угорь под воздействием воздуха; головка комедо в результате окисления становится черной. В других случаях образуется белый угорь. Пору можно прочистить, аккуратно выдавив пробку, но если от образования угря прошло некоторое время, лучше предоставить ему исчезнуть самому. При прочистке пор важно избегать повреждения кожи или распространения инфекции. Предварительное обмывание теплой водой расслабит пробки, а после удаления угрей кожу следует промыть слабым вяжущим средством, например с содержанием лесного ореха.

Тем, у кого имеется тенденция к образованию черных угрей, следует ежедневно мыть лицо антисептическими средствами. Диета с пониженным содержанием жирной пищи и повышенным содержанием свежих фруктов и овощей поможет скорректировать избыточное производство кожного сала. Появлению угрей может способствовать кожная косметика.

Это кожное заболевание, при котором кожу, главным образом на лице, шее, груди и спине, а также порой на предплечьях, поражают черные и белые угри и гнойники. Оно весьма распространено среди подростков. Исследование, проведенное в конце 1980-х годов в Шотландии, выявило наличие этого заболевания у 93% мальчиков до 17 лет. Это нарушение обычно исчезает к середине третьего десятка, но может наблюдаться и в среднем возрасте. Акне - это нарушение функции сальных желез кожи. Оно не связано с плохой гигиеной или диетой. Избыточное отмывание пораженной кожи способно ухудшить ситуацию. Люди, страдающие акне, должны придерживаться хорошо сбалансированной здоровой диеты. Шоколад - жирный продукт, и им не следует злоупотреблять, но людям, страдающим акне, нет причин отказываться от шоколада. Он вовсе не воздействует на это заболевание, как принято считать.

Акне требует квалифицированного медицинского лечения. Врач классифицирует акне по степени тяжести и типу - т.е. распространенности; определит наличие черных и белых угрей, кист, глубинных воспаленных гнойников и т.д. Классификация вычленит такие факторы, как высыпания от бритья, которые могут искажать истинный облик акне, делая ее на вид более серьезной. В недавние годы были разработаны некоторые новые лекарства, которые весьма эффективны при лечении акне: перекись бензоила наиболее эффективна при лечении невоспаленной формы акне; третиноин лечит болезненную, воспаленную форму акне, а если другие меры оказываются неудовлетворительными, в крайнем случае применяется изотретиноин, который, однако, может давать побочные эффекты. Лечение может также включать в себя облучение ультрафиолетовым светом, антибиотики (тетрациклин) и гормональную терапию. Люди, пораженные акне, часто теряют уверенность в себе и становятся социально изолированными. В недавние годы были сформированы группы поддержки, которые обеспечивают информацией, советом, поддержкой и при необходимости юридической защитой.

### Дерматит (экзема)

"Дерматит" - общий термин, означающий воспаление кожи. Он часто вызывается внешним раздражением кожи, но может также иметь нервное происхождение.

Некоторые химические вещества раздражают кожу любого человека, но другие поражают только людей, особо чувствительных, или "аллергичных", к ним. К числу распространенных аллергенов относятся косметика, краски, моющие средства, инсектициды, металлы, текстиль, резина и некоторые растения. После контакта с аллергеном кровеносные сосуды расширяются и становятся пористыми, так что жидкость из клеток собирается в коже, образуя волдыри, которые со временем лопаются. Жидкость затем высыхает, и кожа покрывается коркой. Корка утолщается вокруг ран и отслаивается чешуйками. Существует серьезный риск инфекции, если пораженную кожу расчесать и оставить без лечения.

Рецидивы предотвращаются выяснением причины и затем избеганием контакта с раздражителем. Однако идентификация раздражителя может занять много времени и потребовать множества испытаний. Хорошие китайские травники умеют готовить мази, которые многими врачами признаны как исключительно эффективные в лечении дерматита и связанных с ним заболеваний, а некоторые пациенты находят полезными гомеопатические средства.

### Крапивница

Это обычная аллергическая реакция, вызывающая болезненно раздраженные волдыри на коже. Зачастую вызывается пищевыми аллергенами, в частности цитрусовыми, ракообразными, мучными продуктами и шоколадом. Причиной могут быть также антибиотики, пыль, пыльца и стресс. Чувствительные кожные ткани реагируют на аллергию, высвобождая химическое вещество гистамин, расширяющее кровеносные сосуды, увеличивая приток крови в кожу, из-за чего в свою очередь образуется сыпь. Крапивница - не слишком серьезная болезнь, и с ней можно бороться при помощи смягчающих лосьонов. Если большие отеки в районе рта и горла препятствуют дыханию, требуется медицинский уход.

### Фурункулы

Это болезненные, наполненные гноем вздутия, вызываемые бактериальной инфекцией волосяного фолликула, сальной или потовой железы или разрыва в коже. Они обычно возникают в местах натирания кожи одеждой, чаще всего на шее и запястьях, и могут быть указанием на то, что человек не совсем здоров. Фурункул исчезает только после иссечения мертвой кожи, которая формирует стержень фурункула. Фурункулы лечатся очень горячей ванной и вскрываются ланцетом, когда достигают максимального размера. Если возникают несколько фурункулов, следует проконсультироваться с врачом.

### Псориаз

Псориаз, или чешуйчатый лишай, - хроническое кожное заболевание, характеризующееся красными пятнами, покрытыми неплотно прилегающими серебристыми чешуйками. Псориазом поражается чаще всего кожа на локтях, предплечьях, коленях, ногах и скальпе, но болезнь может возникнуть в любом месте. Причиной заболевания является ненормально большое производство кератина. Для нормальной клетки выработка зрелой кератиновой клетки занимает 28 дней, а у человека, пораженного псориазом, - всего 4 дня. Причина этого неизвестна, но может иметь значение наследственность. Процесс болезни идет урывками. Лечение заключается в облучении ультрафиолетовым светом, особенно в сочетании с растительным препаратом псораленом; применяются также угольная смола, дитранол и кортикостероидные мази, цитотоксичное (убивающее раковые клетки) лекарство метотрексат.

### Обморожение

Температура тела уменьшается вблизи конечностей. При холодной погоде для поддержания тепла в руках и ногах необходимо хорошее кровообращение. Если циркуляция плохая, кожная ткань, особенно на пальцах рук, ног и ушах, может быть повреждена в результате недостаточного снабжения кровью. Это вызывает распухание, покраснение, зуд и боль. Если кожа от холода побелела и онемела, ее следует потихоньку разогреть в прохладной, а потом теплой воде или путем растирания. Прямое нагревание применять не следует. От зуда и других симптомов могут помочь регулярный массаж пораженной и быстрая ходьба или иные щидивы можно предотвратить, надевая теплые носки, обувь, перчатки и прикрыная шапкой уши и избегая сильного холода.

### Отморожения

Поражение части тела сильным холодом заставляет кровеносные сосуды сокращаться. Это оставляет поверхностные зоны беззащитными перед морозом. Хотя охлаждение болезненно, отморожение не вызывает никаких ощущений. Ткани повреждаются кристаллами льда, которые образуются под кожей, и их кровяное снабжение прекращается. Ткани мертвеют, и гангрена может привести к потере пальцев рук или ног. Отморожению чаще всего подвергаются руки, ноги, уши и нос. Человека, подвергшегося отморожению, следует немедленно доставить в теплое, но не жаркое помещение для отогревания. Однако, если отморожение было сильным и кратковременным (например, если человек оказался заперт в холодильнике), отогревание можно производить, опустив отмороженные части в теплую воду. Могут понадобиться антибиотики для предотвращения инфекции, если повреждены ткани. Если ткани отмерли, может понадобиться ампутация.

### Эпидермофития стопы

Это грибковая инфекция Tinea pedis, которая обычно начинается с расслоения и шелушения кожи между пальцами ног. У мужчин она возникает вдвое чаще, чем у женщин. Если ее не лечить, она может распространиться на подошвы. Некоторые типы грибка могут вызывать раздражающие белые чешуйчатые язвы на .руках и ногах, которые распространяются вширь, пока центр заживает. Пот способствует росту грибка, поэтому заболевание чаще встречается в жаркую погоду. Лечение эпидермофитии стопы и других грибковых заболеваний кожи значительно улучшилось благодаря применению имидазольных лекарств. К другим формам грибковой инфекции tinea относится паховая эпидермофития {Tinea cruris), при которой в генитальной зоне образуется зудящее покраснение, распространяющееся на внутреннюю сторону бедер.

### Использование косметики

Диапазон косметики для мужчин включает полезные гримировальные карандаши и тампоны для маскировки различных пятен (например, родимых) или некрасивых рубцов, вызываемых некоторыми кожными заболеваниями, вроде акне. Перед покупкой испытайте их на своей коже на внутренней стороне запястья и убедитесь, что их оттенок совпадает с тоном вашей кожи. Если вы не уверены в способе применения, спросите совета у продавца.

Среди прочей косметики можно отметить увлажнители. Стоит подумать об их применении, если у вас сухая кожа. Сухая кожа имеет тенденцию шелушиться, что может вызывать зуд и боль; в холодную погоду она часто краснеет и воспаляется. Лекарственные моющие средства для лица являются превосходными профилактическими препаратами против высыпаний, если у вас жирная кожа и имеется тенденция к образованию угрей и пятен. Жирная кожа груба по структуре, с открытыми порами в районе носа и подбородка; если к лицу приложить кусок ткани и затем отнять ее, она окажется слегка жирной.

В наши дни увлажнители содержат препараты для загара, которые защищают кожу от вредного ультрафиолетового излучения. Они совершенно необходимы для мужчин, которые проводят много времени на открытом воздухе, особенно для тех, кто живет в жарком, солнечном климате или в регионах с нарушениями озонового слоя атмосферы.

### Косметическая хирургия

Небольшие физические недостатки на лице, вроде двойного подбородка или торчащих в стороны ушей, могут быть устранены хирургическими методами для улучшения внешнего вида. Такого рода операции весьма распространены и безопасны, но постарайтесь проконсультироваться у хирурга с хорошей репутацией. Любая операция может быть сделана плохо.

Всякая косметическая хирургия дорого стоит. Кроме того, некоторое время после операции может сохраняться боль, а неприятные последствия операции, вроде распухании и кровоподтеков, исчезают не сразу. В наше время многие косметические операции проводятся под местным обезболиванием.

Косметическая хирургия способна придать многим людям больше уверенности в себе и снять причину их беспокойства.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1