

Строение кожи.

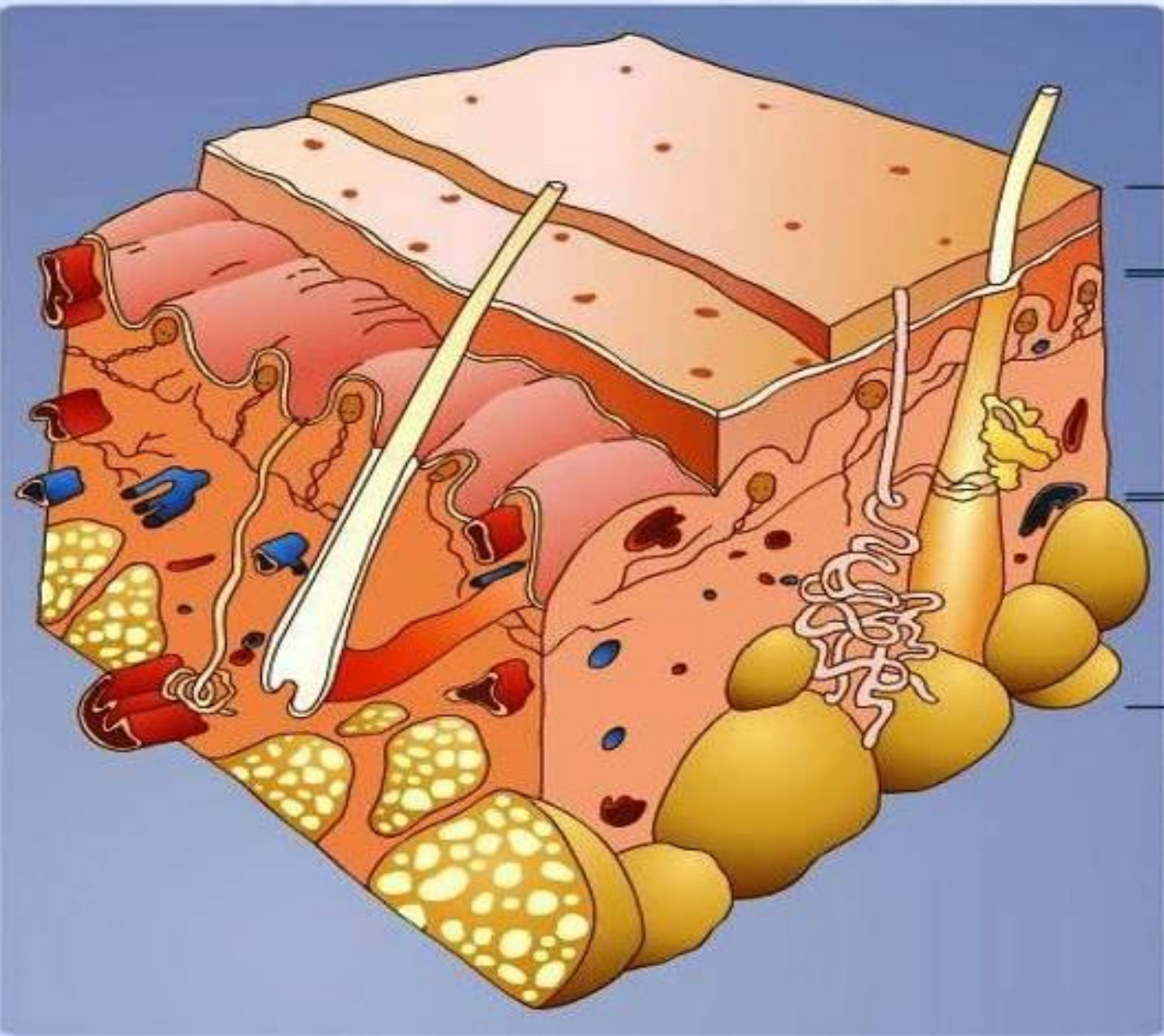
**Изучение строения кожи
через увеличительные
приборы.**

**Факторы, влияющие на
состояние кожи.**

Что такое кожа?

Кожа – это покровный орган тела человека, состоящий из нескольких слоев тканей, имеющий специфическую структуру и выполняющий специализированные функции. Ее площадь составляет около 2 кв. м.

СТРОЕНИЕ КОЖИ



Надкожица
(эпидермис)

Собственно
кожа
(дерма)

Подкожная
жировая
клетчатка
(гиподерма)

Наружный слой- эпидермис

- Образован многослойным эпителием.
- Верхний слой – роговой, состоит из мертвых клеток без ядер.
- Нижний – из живых клеток, способных к делению. В нем находится пигмент, от которого зависит цвет кожи.
- Клетки эпидермиса очень прочно соединены между собой. Именно это позволяет им выполнять основную - защитную - функцию кожи.



Живые клетки

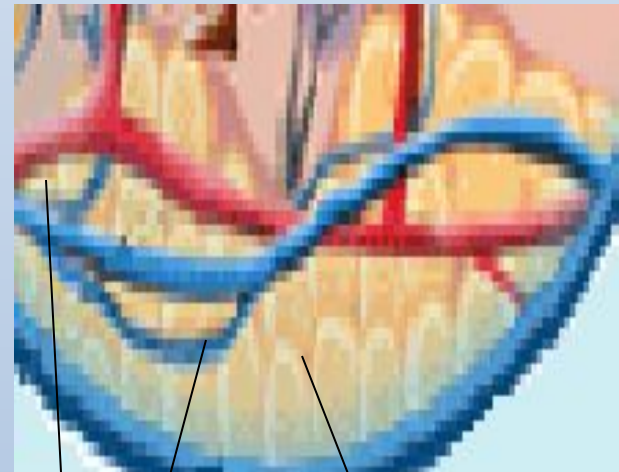
Внутренний слой – *собственно кожа или дерма*

- образован соединительной тканью.
- здесь находятся многочисленные рецепторы, которые воспринимают давление, боль, холод и тепло – кожная чувствительность.
- сальные и потовые железы, через которые удаляется избыток воды и солей- выделительная функция
- многочисленные мелкие кровеносные сосуды, сокращение и расслабление которых позволяет выполнять коже выполнять терморегуляторную функцию



Подкожная жировая клетчатка

- Имеет очень большое значение для кожи. В первую очередь - это терморегуляция.
- Жировые клетки также представляют собой депо, в которых могут сохраняться жирорастворимые витамины (А, Е, F, К).
- подкожная жировая клетчатка очень важна как механическая опора для наружных слоев кожи.
- Кожа, в которой слабо выражен этот слой, обычно имеет больше морщин и складок, быстрее "стареет".



Жировые
дольки

Кровеносные сосуды



Увеличительные приборы, используемые для изучения строения кожи

- ❖ Лупа
- ❖ Микроскоп
- ❖ Дерматоскоп

Устройство ручной лупы



При помощи лупы можно увидеть волоски и углубления на коже – поры. Поры являются путём выведения пота и жира из организма, проводниками воздуха, иначе говоря, через поры наша кожа «дышит».



С помощью микроскопа можно рассмотреть клеточную структуру кожи



Дерматоскопы представляют собой усовершенствованные увеличительные стекла, которые позволяют досконально рассмотреть различные кожные образования и другие повреждения. Многократное увеличение и хорошее изображение на современных приборах дает возможность диагностировать многие кожные болезни на ранних стадиях.

Факторы, влияющие на состояние кожи:

- Внутренние (эндогенные)
- Внешние (экзогенные)
- Химическое воздействие на кожу
- Образ жизни

Внутренние факторы:

Внутренние факторы, которые влияют на кожу, включают генетику, гормоны и особые условия, такие как диабет.

Генетические особенности также определяют биологическое старение кожи, которому свойственно:

- Ухудшение процесса регенерации клеток и их обновление.
- Уменьшение выделений из сальных и потовых желез.
- Дегенеративные процессы соединительной ткани, в результате чего кожа становится менее способной связывать молекулы воды и теряет упругость.
- Перерождение эластических волокон, что приводит к снижению эластичности кожи.

Гормоны и изменения их уровня могут иметь значительное влияние на кожу:

- Гормональные изменения могут вызвать появление угрей во время полового созревания.
- Во время беременности гормоны могут способствовать увеличению выработки меланина и форму гиперпигментации.
- Женский уровень эстрогена уменьшается в процессе биологического старения и особенно после менопаузы.

Внешние факторы:

Эти факторы определяются окружающей средой, общим состоянием здоровья и способом жизни, которого мы придерживаемся.

Ультрафиолетовое излучение.

Свободные радикалы — это агрессивные молекулы, которые отвечают за процесс окисления, что вызывает повреждение клеток в тканях организма. Здоровая кожа содержит антиоксиданты, которые защищают ее, нейтрализуя свободные радикалы.

Температура.

Экстремальные температуры и их быстрая смена влияют на здоровье кожи.

Химическое воздействие на кожу:

Агрессивные продукты.

Кожа имеет слегка кислую естественную реакцию с pH 5. Агрессивные моющие средства разрушают естественные нейтрализующие свойства кожи, повреждают структуру клеток и снижают барьерную функцию внешнего слоя эпидермиса. В результате кожа может высыхать и становиться уязвимой к инфекциям.

Некоторые люди особенно чувствительны к агрессивным продуктам:

- Маленькие дети и пожилые люди: Молодая и старая кожа менее устойчива, потому что деятельность сальных желез или еще не полностью развита или находится в упадке.
- Те, кто подвергается воздействию химических веществ на рабочем месте: Представители таких профессий, как парикмахеры, каменщики и промышленные рабочие, находятся в постоянном контакте с моющими средствами, растворителями, лаками и красками.

Слишком частое мытье.

Приема душа или ванны слишком часто, слишком долго и со слишком горячей водой приводит к потере природных увлажняющих факторов кожи и поверхностных липидов. Кожа высыхает и становится грубой.

Питание

Сбалансированная диета поможет сохранить кожу здоровой.

Лечебные мероприятия

Некоторые медицинские препараты и медицинские процедуры могут сделать кожу более чувствительной и склонной к сухости.

Образ жизни для здоровья кожи:

Здоровый образ жизни может помочь замедлить естественный процесс старения и предотвратить проблемы с кожей:

Избегайте стресса

Неконтролируемый стресс может сделать кожу более чувствительной и вызвать проблемы кожи, в том числе угри. Необходимо избавляться от стресса: снижать нагрузки, находить время для досуга, а также стресса может помочь релаксация.

Выполняйте упражнения

Регулярные физические упражнения положительно влияют на здоровье кожи, а также на состояние организма в целом.

Спите достаточно

Здоровый сон дает организму шанс для восстановления и тем самым способствует обновлению кожи.

Бросьте курить

Табачный дым является основным источником образования свободных радикалов в коже. Курение приводит к тому, что кожа выглядит старше и появляются преждевременные морщины .