

**Соблюдение правил личной гигиены – необходимое условие для поддержания кожи в рабочем состоянии.**



В течение недели **сальные** железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а **потовые** железы — от 3,5 до 7 л пота.



# Типы кожи

```
graph TD; A[Типы кожи] --> B[Нормальная]; A --> C[Сухая]; A --> D[Жирная]; A --> E[Комбинированная]
```

Нормальная

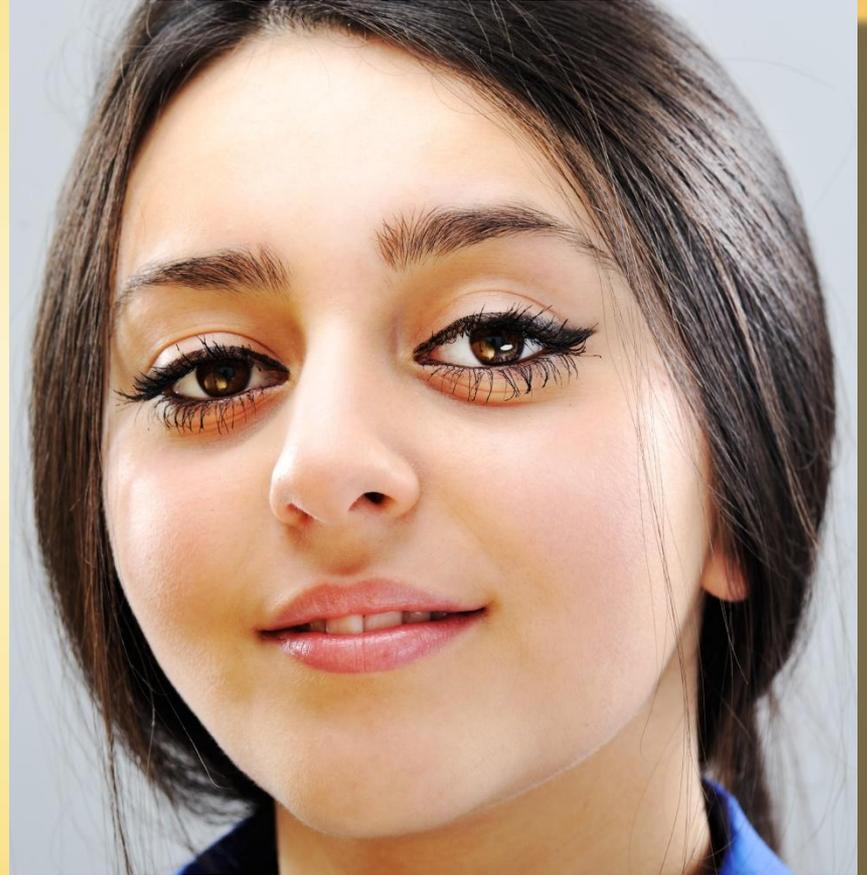
Сухая

Жирная

Комбинированная

# Нормальная кожа

- Бежево-розовый оттенок, умеренно матовая;
- упругая, гладкая, с хорошим натяжением;
- достаточно влажная;
- без угрей.



# Жирная кожа

- Серо-жёлтая окраска;
- расширенные поры;
- усиленная секреция сальных желёз, что приводит к избытку кожного сала.



# Сухая кожа

- Розовато-жёлтоватый цвет;
  - очень ранимая и тонкая;
  - расширенные капилляры.
- Гигиена такой кожи должна быть тщательной, но щадящей.

Любое воздействие  
(ветер, солнце, мороз, мыло)  
приводит к раздражению.





**Комбинированная кожа** — это результат неправильного ухода за лицом.

## Тест для определения типа кожи:

- тщательно вымыть лицо с мылом;
- через 2–3 часа прижать к нему бумажную салфетку.

Жирная кожа

жирный след

Нормальная кожа

слегка влажный след

Сухая

почти невидимый  
след

Комбинированная

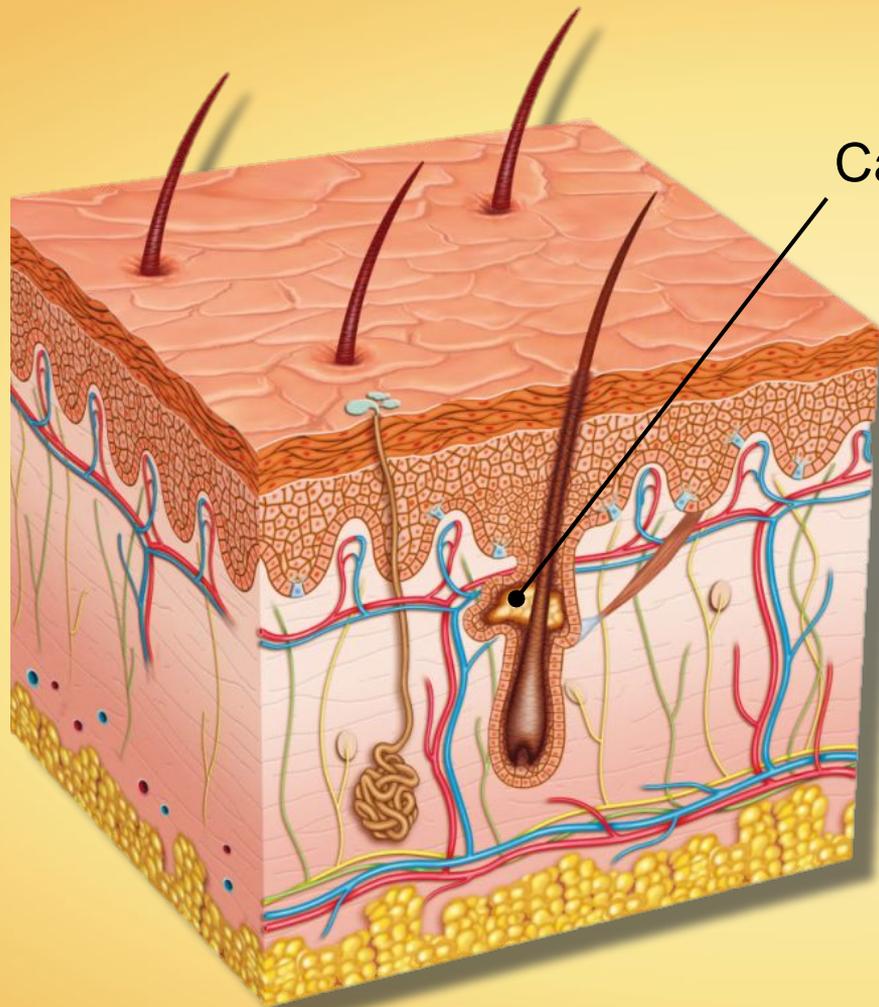
следы жира в  
некоторых местах



## Изменение типа кожи

Резкие изменения происходят в подростковом возрасте, когда перестраивается гормональный фон всего организма.





Сальная железа

Сальные железы защищают кожу от растяжек природной жировой смазкой.

**Ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи самостоятельно — так можно занести инфекцию в кровь.**

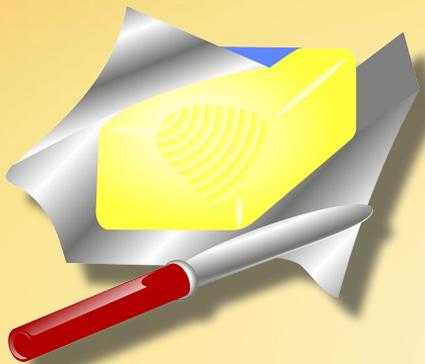




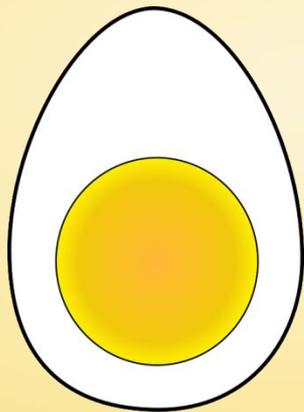
Состояние кожи во многом  
зависит от качественного  
**питания и сна.**



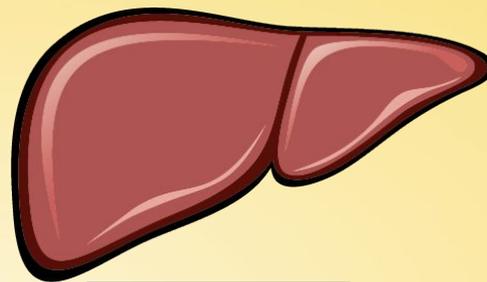
# Здоровой коже нужен витамин А



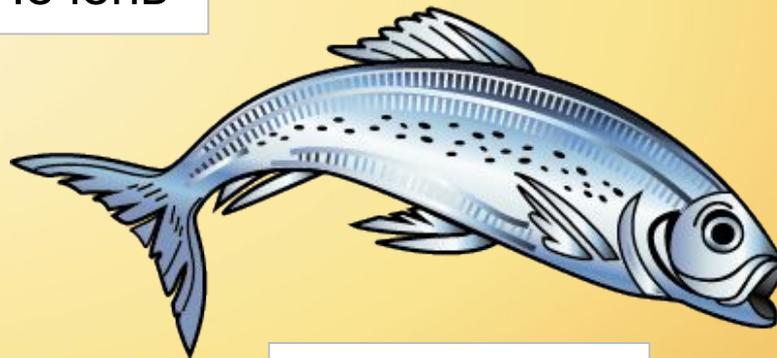
Масло  
сливочное



Желток



Печень



Рыбий жир

Клетки кожи постоянно  
заменяются новыми.  
С возрастом этот процесс  
замедляется.



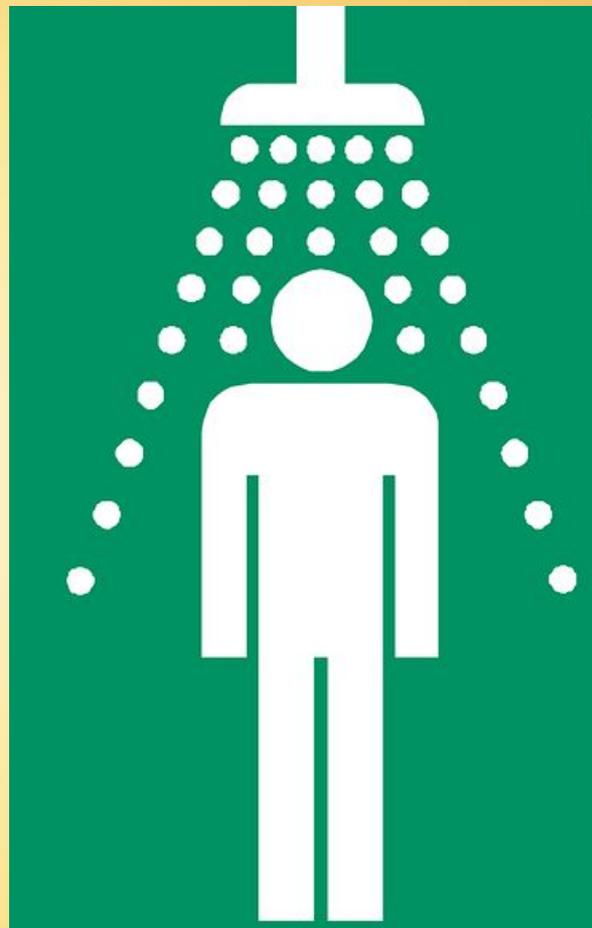
Чтобы очистить кожу от пота, загрязнений, кожного сала, микроорганизмов и чешуек рекомендуется **принятие ванн** (не более 15 минут минимум 1 раз в неделю).



Контрастный душ:

- улучшает состояние кожи;
- снимает усталость;
- улучшает кровоснабжение.

Стоит повторить процедуру 2–3 раза и закончить её холодной или прохладной водой.



Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с ладоней в рот через пищу.

**Дизентерия** — «болезнь грязных рук».



Руки нужно обязательно мыть  
после:

- туалета;
- перед едой;
- после контакта с животными.







Ногти рекомендуется мыть с помощью щеточки, подрезать их раз в неделю, а пространство под ногтями очищать.



Педикюр



После мытья полезно смазать  
ноги кремом для ног.



Правильный уход за кожей головы и волос:

- нормализует деятельность сальных желез;
- улучшает кровообращение и обменные процессы;
- способствует росту красивых и здоровых волос.



Не стоит мыть волосы горячей водой: они могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Горячая вода даёт моющим средствам оседать на волосах в виде серого налёта.



После мытья голову вытирают теплым полотенцем, а затем дают волосам просохнуть на воздухе.

