



Общая тема и + ключевые вопросы урока

Повреждения кожи и основы ухода за кожей,
волосами и ногтями у подростков.

Почему уход за кожей важен в подростковом возрасте



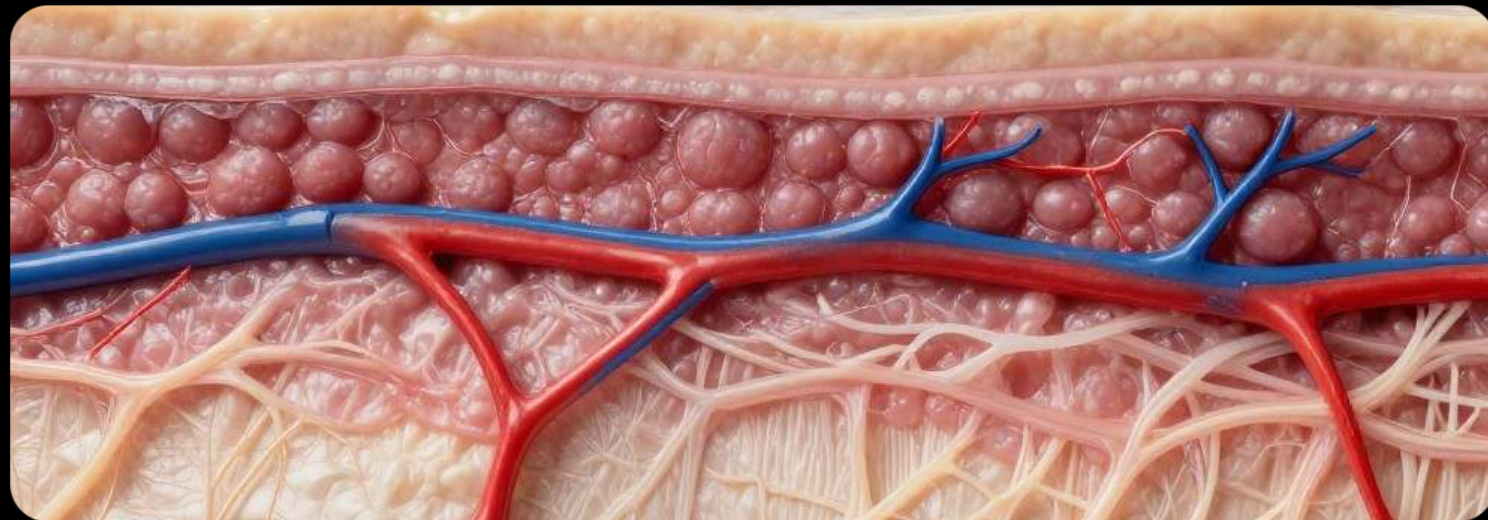
Подростковый период сопровождается гормональными изменениями, активизацией сальных и потовых желез, а также интенсивным ростом волос и ногтей. Особенное внимание к гигиене и уходу поможет предотвратить типичные проблемы у подростков 12–15 лет и заложит основы здоровья на будущее.

Строение кожи и её функции



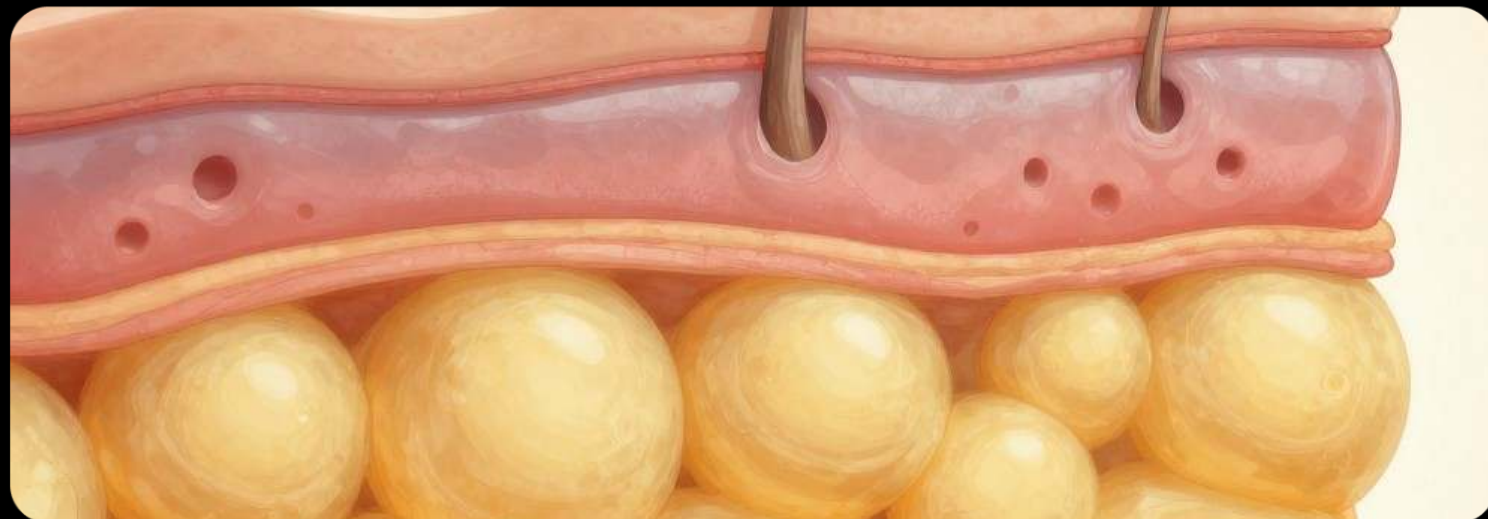
Эпидермис: первая защита организма

Наружный слой кожи — эпидермис — выполняет барьерную функцию, предотвращая попадание микробов и удерживая влагу внутри. Он постоянно обновляется, защищая тело от внешних воздействий.



Дерма — основа жизнедеятельности кожи

Слой дермы содержит кровеносные сосуды, нервные окончания и коллагеновые волокна. Он обеспечивает питание эпидермиса, распознаёт внешние раздражения и поддерживает эластичность кожи.



Гиподерма как утеплитель и амортизатор

Подкожная жировая ткань (гиподерма) смягчает удары и сохраняет тепло. Она является важным запасом энергии и влияет на форму тела, защищая от переохлаждения.

Типы кожных повреждений и их особенности



- **Поверхностные повреждения: ссадины и царапины**

Ссадины и царапины возникают при трении или контакте с шероховатыми поверхностями. Они считаются поверхностными, но требуют ухода, чтобы не допустить инфекций и ускорить заживление.



- **Глубокие повреждения: порезы и ушибы**

Порезы возникают от острых предметов и часто сопровождаются кровотечением. Ушибы — это механические повреждения без нарушения целостности кожи, сопровождающиеся болью и гематомой.



- **Ожоги и их специфика**

Ожоги бывают термическими, солнечными и химическими. Они различаются по глубине поражения и требуют разного уровня медицинского вмешательства для предотвращения осложнений.

Порезы, ссадины, ушибы: основные проявления и локализация



Порезы — опасность острой травмы

Возникают при контакте с ножами, стеклом и другими острыми предметами. Характерны кровотечением и болевыми ощущениями. Часто локализуются на руках, которые используются для защиты.



Ссадины — поверхностные повреждения кожи

Результат трения о шероховатые поверхности, вызывают небольшой болезненный дефект с покраснением. Бывают на коленях и локтях после падений или игр.



Ушибы — травмы без разрыва кожи

Возникают от ударов и сопровождаются отёком, синяками и болезненностью. Чаще всего страдают колени, локти и ладони после активных занятий спортом или падений.

Ожоги и обморожения: признаки и опасности



- **Степени ожогов и их симптомы**

Ожоги I степени вызывают покраснение и боль, II степени — появление пузырей, III степени сопровождаются омертвением тканей. Важно своевременно оказать помощь для предотвращения осложнений.



- **Причины ожогов у подростков**

Частые источники ожогов — огонь, горячие жидкости, утюги и солнце. Также возможны химические ожоги от бытовой химии при неправильном обращении.



- **Обморожения и их проявления**

При длительном переохлаждении пальцев, носа и ушей кожа бледнеет и теряет чувствительность. Тяжёлые стадии сопровождаются образованием пузырей и требуют немедленной помощи.

Факторы, увеличивающие риск кожных повреждений

01.

Активные игры и спортивные занятия на улице повышают вероятность случайных травм и ссадин у подростков.

02.

Ношение тесной одежды из синтетических материалов уменьшает вентиляцию кожи, вызывая раздражения и микроповреждения.

03.

Регулярное пребывание в сырой одежде или обуви способствует развитию размягчения кожи и повышает риск травматизации.

04.

Неправильное применение косметических средств и нерегулярная гигиена создают условия для повреждений и воспалений кожи.

Риски инфекций при повреждениях кожи



Микротравмы — ворота для бактерий

Повреждения кожи создают открытые пути для проникновения стрептококков и стафилококков. Это может привести к развитию локальных воспалений и гнойничковых заболеваний.



Признаки инфицирования повреждений

Классические симптомы — покраснение, отёчность, усиление боли и выделение гноя. Вокруг раны кожа может становиться горячей на ощупь, что указывает на воспалительный процесс.



Необходимость своевременного лечения

Игнорирование признаков инфекции приводит к осложнениям. Важно соблюдать правила гигиены и обращаться к врачу при первых симптомах инфицирования.

Ежедневная гигиена кожи: основные правила

Регулярный душ с использованием мягких очищающих средств помогает убрать грязь и предотвратить размножение бактерий, особенно после занятий спортом или активной игры.

Частая смена одежды и полотенец, а также тщательный уход за зонами с повышенным потоотделением — лицо, шея, подмышки и стопы — помогают избежать неприятных запахов и кожных заболеваний.



Гнойничковые заболевания кожи у подростков



Фурункулы и карбункулы возникают из-за закупорки волосяных фолликулов и бактериальной инфекции, вызывая болезненные воспалённые узлы с гноем.



Угри появляются вследствие избыточной работы сальных желез и гормональных сдвигов, что характерно для подросткового возраста.



Панариций — воспаление тканей вокруг ногтя, часто вызванное травмами или гнойными инфекциями, требует своевременного лечения для предотвращения распространения.



Основной профилактикой является строгое соблюдение гигиены кожи и своевременное обращение к специалисту при воспалениях.

Строение волос и основные повреждения



- **Анатомия волос: стержень и луковица**

Волосы состоят из видимой части — стержня и скрытой луковицы, расположенной в коже. Кутикула покрывает волос, защищая его от повреждений и влияния окружающей среды.



- **Сухость и ломкость как частые проблемы**

Частое использование плоек и неправильно выбранные средства приводят к сухости и ломкости волос. Такие повреждения ухудшают внешний вид и требуют регулярного ухода.



- **Влияние повседневных факторов на волосы**

Стресс и неправильное питание отражаются на состоянии волос: они становятся тоньше, ломкими и теряют блеск. Отрицательное воздействие усугубляется химическими процедурами.

Рекомендации по уходу за волосами

01.

Подбирайте шампунь согласно типу волос и состояния кожи головы. Обеспечьте организму сбалансированное питание для укрепления структуры волос и ускорения их роста.

02.

Минимизируйте использование горячих приборов и химических красок. Регулярно расчёсывайте волосы мягкой щёткой и стригите кончики для предотвращения секущихся концов.



Строение и уязвимость ногтей



Ногти состоят из твердой роговой пластины, прилегающего кожного ложа и защитной кутикулы, а лунула у основания служит индикатором здоровья ногтя.



Основные повреждения включают ломкость и слоистость, часто возникающие из-за частого контакта с водой и химическими веществами, а также травмирования ногтевой пластины.



Грибковые инфекции развиваются при нарушениях гигиены и ношении тесной или влажной обуви, что делает ногти уязвимыми и требует своевременной профилактики.

ОСНОВЫ ЗАБОТЫ О НОГТЯХ

Регулярно подстригайте ногти с помощью личных инструментов, увлажняйте кутикулы специальными средствами. Избегайте грызения ногтей, чтобы не повредить пластину и не внести инфекцию.

После посещения бассейна или спортивных залов обязательно соблюдайте правила гигиены для предотвращения грибковых заболеваний. Используйте антисептики и меняйте влажную обувь.



Сравнительная таблица частых проблем кожи, волос и ногтей

Область	Тип повреждения	Причины	Профилактика	Признаки посещения врача
Кожа	Акне	Гормональные изменения, стресс	Регулярная гигиена, правильное питание	Покраснение, болезненность, гнойники
Волосы	Перхоть	Сухость кожи головы, плохой уход	Использование увлажняющих средств	Зуд, шелушение, выпадение волос
Ногти	Микозы	Влажность, несоблюдение гигиены	Сухость ног, уход, смена обуви	Изменение цвета, ломкость, боль

Сравнение распространённых проблем, их причин, профилактики и признаков, требующих обращения к врачу, поможет понять важность ухода за кожей, волосами и ногтями.

Своевременная профилактика и правильный уход снижают риск осложнений и сохраняют здоровье кожи, волос и ногтей.

Всемирная организация здравоохранения, учебники по дерматологии для подростков.

Витамины и минералы для здоровья кожи, волос и ногтей



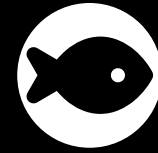
Витамин А

Способствует обновлению клеток кожи и укреплению волос. Источники: морковь, печень, молочные продукты.



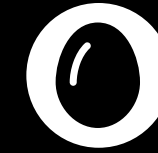
Витамины группы В

Поддерживают обмен веществ и рост волос, улучшают состояние ногтей. Богаты орехи, злаковые и мясо.



Железо и цинк

Участвуют в формировании коллагена и защите от воспалений. Находятся в рыбе, мясе и зелёных овощах.



Витамин Е

Антиоксидант, укрепляющий клеточные мембраны кожи и поддерживающий эластичность.

Факторы риска в повседневной жизни подростков



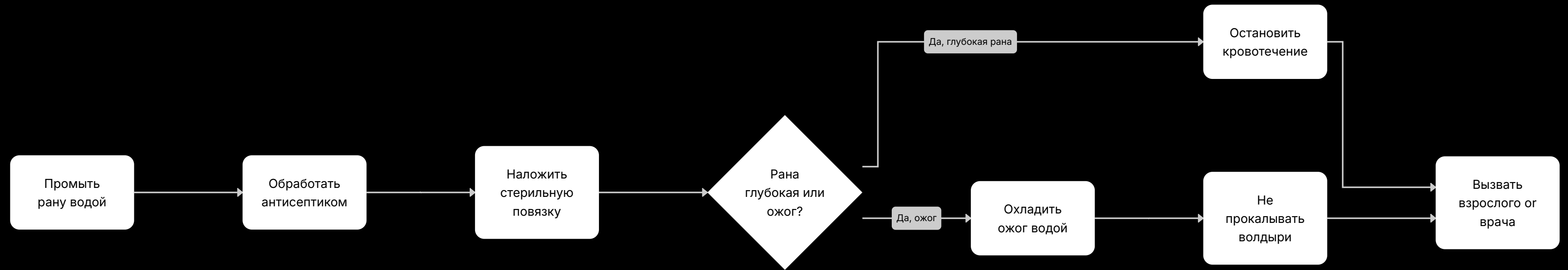
- Стресс и недостаток сна угнетают иммунитет, ухудшая состояние кожи и ускоряя выпадение волос, поэтому важно поддерживать здоровый режим дня.

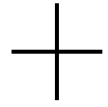
- Неправильное питание, богатое фастфудом и бедное витаминами, приводит к сухости кожи и ломкости ногтей, требуя сбалансированного меню.

- Игнорирование гигиены и частая смена грязной одежды создают среду для развития инфекций, поэтому необходима регулярная санитарная практика.

Пошаговая первая помощь при кожных повреждениях

Практические действия при повреждениях кожи для подкрепления знаний





Регулярный уход снижает риск заболеваний и повышает самооценку. Формирование простых привычек важно для поддержания здоровья кожи, волос и ногтей в подростковом возрасте.

68%

подростков с устоявшимися гигиеническими привычками реже страдают от кожных заболеваний и чувствуют себя увереннее.

Исследования дерматологических клиник

Заключение: важность ухода и гигиены в подростковом возрасте



Комплексный уход за кожей, волосами и ногтями обеспечивает защиту от повреждений и инфекций, способствует формированию здоровья и уверенности. Информированность и своевременная помощь играют ключевую роль в профилактике осложнений.