

## НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗДОРОВАЯ КОЖИ



*Вряд ли найдется человек, который не хотел бы иметь здоровую и красивую кожу. Однако, красивая и здоровая кожа - это результат, как внешнего ухода, так и здоровья человека в целом.*

Наша кожа - это самый большой по площади орган человека. Площадь кожи у взрослого человека достигает 1,5-2,3 м<sup>2</sup>, масса 4-6 %, а вместе с подкожной жировой клетчаткой 16-17 % от массы тела.

Функции кожи чрезвычайно многообразны:

- Защита организма от воздействия внешних факторов – химических, биологических, физических.
- Участие в терморегуляции и водно-солевом обмене организма.
- Дыхательная функция - кожа способна поглощать кислород и выделять углекислый газ.

Также кожа депонирует до одного литра крови, синтезирует и накапливает витамин D и некоторые гормоны, выводит с потом продукты обмена, лекарства и соли, а также выполняет многие другие функции, без которых организм человека не смог бы нормально функционировать.

Здоровье кожи зависит от образа жизни: курение, алкоголь, неправильное питание, нарушение правил личной гигиены и избыток солнечных лучей оказывают негативное влияние на кожные покровы человека. Различные инфекционные и неинфекционные заболевания также приводят к ухудшению кожных покровов.

Что делать, чтобы кожа была красивая и здоровая?

*Во-первых:* Внимательно относитесь к своему здоровью, своевременно лечите острые и хронические заболевания, не пренебрегайте рекомендациями Вашего лечащего врача.

*Во-вторых:* питайтесь рационально. С помощью правильного питания можно регулировать достаточное поступление в организм жидкости, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

*В-третьих:* употребляйте достаточное количество жидкостей. В среднем, человеку требуется около 2-х литров воды в сутки, однако, человеку крупного телосложения или в жаркую погоду, организму, возможно, понадобится большее количество воды.

*В-четвертых:* откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и сигаретный дым негативно воздействуют на любой орган человеческого организма, в том числе и на состояние кожи.

*В-пятых:* Соблюдайте рациональный режим труда и отдыха. Здоровый сон, полноценный отдых и отсутствие стресса способствует сохранению здоровья не только кожи, но и всего организма в целом.

*В-шестых:* избегайте агрессивного воздействия окружающей среды на Вашу кожу. Одевайтесь по погоде, защищайте открытые участки тела от избытка солнечных лучей или воздействия холода.

И, наконец, не пренебрегайте личной гигиеной:

• Ежедневно принимайте душ, (особенно полезен контрастный душ). При купании старайтесь реже использовать антибактериальные средства, их состав может быть достаточно агрессивным и приводить к сухости и раздражению кожи.

• При необходимости используйте увлажняющие и питательные кремы, лосьоны.

• Любые косметические процедуры лица и тела проводите только после консультации с врачом - дерматологом.

• Мочалка, бритвенные станки, полотенца должны быть индивидуальными у каждого члена семьи.

• Ежедневно меняйте нижнее белье, носки или колготки.

**Заботясь о своей коже, Вы не только продлите свои красоту и здоровье, но и повысите качество и продолжительность своей жизни.**