



Jak dbać o skórę?

Jak dbać o skórę?

Stan oraz wygląd skóry i włosów są odzwierciedleniem kondycji zdrowotnej człowieka. Aby powłoka ciała prawidłowo pełniła swoje funkcje, należy o nią dbać, poddając ją odpowiednim zabiegom pielęgnacyjno-ochronnym.



Skóra pełni funkcję regulacji temperatury ciała. Pot, parując, ochładza powierzchnię skóry.

Źródło: Minghong, Wikimedia Commons, licencja: CC BY-SA 3.0.

Twoje cele

- Wymienisz przykłady chorób skóry i zasady ich profilaktyki.
- Opiszysz negatywne skutki intensywnego opalania skóry.
- Uzasadnisz konieczność konsultacji lekarskiej w przypadku niepokojących zmian na skórze.
- Udzielisz pierwszej pomocy przy poparzeniu i odmrożeniu.

Aby zrozumieć poruszane w tym materiale zagadnienia, przypomnij sobie:

- Jak zbudowana jest skóra.

- Jakie funkcje pełni skóra.

1. Higiena skóry

Systematyczna pielęgnacja skóry dostosowana do warunków panujących na zewnątrz (pory roku, pogody) wpływa na jej stan i funkcjonowanie. Codzienne mycie ciała (i wielokrotne mycie rąk w ciągu dnia) pozwala na pozbycie się brudu – mieszaniny kurzu, łoju, potu oraz zgromadzonych na skórze bakterii. To one, rozkładając wydzieliny skóry i złuszczone naskórek, odpowiadają za nieprzyjemny zapach ciała. Poranna kąpiel w chłodnej wodzie nie tylko usuwa wydzielony w nocy pot, ale także pobudza krążenie i mobilizuje organizm do działania. Natomiast ciepła kąpiel wieczorem zmywa zanieczyszczenia, daje odprężenie i przygotowuje do spokojnego snu.

Odpowiednio dobrana odzież i obuwie, wykonane z naturalnych przewiewnych materiałów, zapewniają skórze stały dostęp powietrza i zapobiegają nadmiernemu poceniu się. Na wilgotnej powłoce ciała tworzą się dogodne warunki do rozwoju grzybów będących przyczyną [grzybicy](#). Choroba ta dotyczy nie tylko skóry, ale również włosów, paznokci oraz rzadziej narządów wewnętrznych, np. przełyku, jelita, języka, płuc. Właściwe zabiegi pielęgnacyjne, noszenie kłapek na basenie i pod prysznicami oraz nieużywanie cudzych przyborów toaletowych ogranicza ryzyko zakażenia grzybicą.

Zbyt ciasne ubrania i buty ograniczają dopływ krwi do miejsc uciskanych, przez co mogą prowadzić do podrażnień i uszkodzeń naskórka.



Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1FjqSw6DoZBj>

Jak prawidłowo myć ręce?

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film pod tytułem "Jak prawidłowo myć ręce?".

Ciekawostka

Pot składa się głównie z wody (98 %), chlorku sodu, mocznika, kwasu moczowego, kwasu mlekowego i innych substancji. Na zdrowej skórze żyje wiele bakterii symbiotycznych, które rozkładając wydzieliny skóry, produkują kwas mlekowy. Kwaśny odczyn skóry zapobiega rozwojowi bakterii chorobotwórczych.

Polecenie 1

Sprawdź za pomocą papierka wskaźnikowego odczyn używanego w domu mydła i żeli myjących. Które z nich mogą szkodzić organizmowi? W jaki sposób? Zapisz swoją odpowiedź.

2. Wpływ promieniowania słonecznego na skórę

Melanina – naturalny filtr skóry, chroni ją przed zawartymi w świetle słonecznym promieniami UV, jednak nie zawsze jest wystarczająco skuteczna. Dlatego w słoneczny dzień powinno się stosować odpowiednio dobrane środki pielęgnacyjne zawierające filtry ochronne, których wybór zależy od karnacji (fototypu skóry). Numer filtra pomnożony przez 15 pozwala określić maksymalny czas (wyrażony w minutach) bezpiecznego wystawienia skóry na działanie promieni słonecznych. Należy pamiętać, że między godziną 11 a 15 słońce świeci najmocniej, dlatego w tym czasie najlepiej unikać dłuższej ekspozycji na światło słoneczne.

Substancje zawarte w filtrach ochronnych ograniczają ilość promieni UV docierających do głębszych warstw skóry, zmniejszając w ten sposób ryzyko uszkodzenia ich materiału genetycznego. Promieniowanie UV może prowadzić do powstania i rozwoju nowotworów skóry, z których najgroźniejszy to [czerniak](#). Miejscami szczególnie wrażliwymi na promieniowanie i podrażnienia są znamiona skórne. Zmiany w ich wyglądzie (kolor, kształt, krwawienie, ból lub swędzenie) powinny być sygnałem, że pora wybrać się do lekarza [dermatologa](#).



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RRTRg20SZwzMy>.

Znamiona skórne

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film pod tytułem "Znamiona skórne".

Promieniowanie UV emitują także lampy w solariach. Badania pokazują, że u osób, które przed 30 rokiem życia zaczynają regularne wizyty w solarium, prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworów skóry wzrasta nawet o 75 %.

Promieniowanie ultrafioletowe jest niezbędne do wytworzenia witaminy D3, która pod jego wpływem pojawia się w naskórku. Codzienne spacerowanie trwające 20 minut pozwalają na zaspokojenie zapotrzebowania organizmu na tę substancję. Niedobór witaminy może się jednak pojawiać u osób zamieszkujących naszą szerokość geograficzną na przykład w zimie, kiedy do Ziemi dociera mało światła, a także w przypadku osób o ciemnej karnacji, żyjących w dużych szerokościach geograficznych.

Ćwiczenie 1

Wyjaśnij, czym różnią się od siebie 2 kremy do opalania przedstawione na ilustracji. Do czego możesz wykorzystać informacje umieszczone na opakowaniach?



Krem z filtrem ochronnym

Źródło: Dariusz Adryan, licencja: CC BY-SA 3.0.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

3. Zaburzenia pracy gruczołów łojowych

Zwiększona aktywność gruczołów łojowych prowadzi do [łojuotoku](#). Towarzyszy on zmianom hormonalnym związanym na przykład z okresem dojrzewania, zaburzeniami przemiany materii, niedoborem witamin czy stresem i powoduje odkładanie się łoju na włosach i skórze. Gdy łoju wraz ze złuszczonejmi komórkami naskórka zatkają ujścia

przewodów wyprowadzających wydzielinę z gruczołów, powstaje czop. Obecne w nim bakterie są przyczyną powstawania ropnego zapalenia skóry – trądziku. Leczenie takich zmian skórnych opiera się przede wszystkim na zachowaniu higieny skóry oraz stosowaniu diety bogatej w owoce i warzywa, a także prowadzeniu uregulowanego trybu życia.



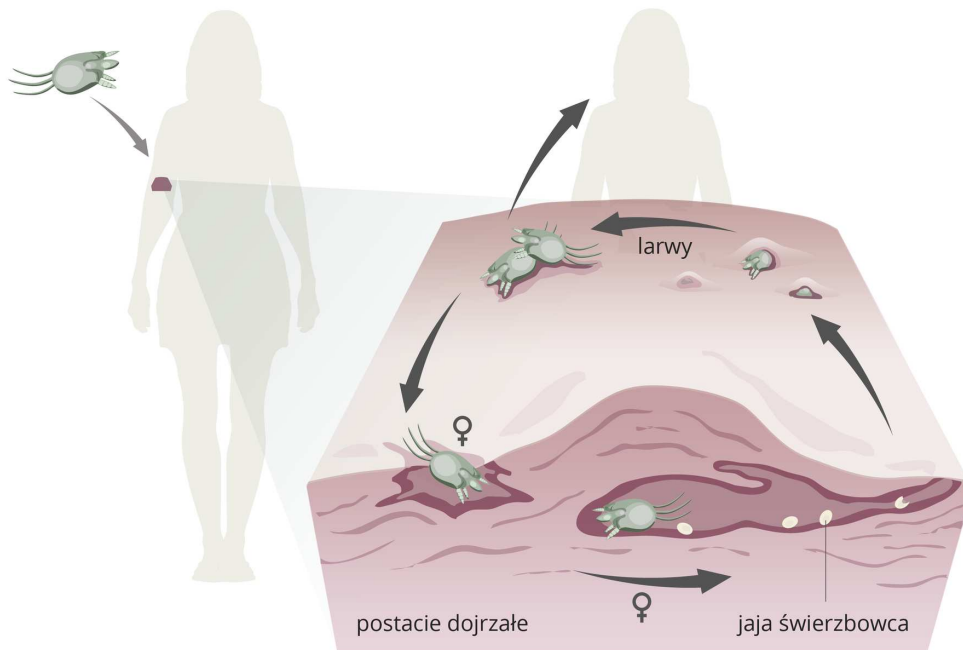
Powstawanie zaskórników

Źródło: Dariusz Adryan, licencja: CC BY-SA 3.0.

4. Choroby skóry

Owłosioną skórę człowieka czasem zamieszkują wszy. Żywią się krwią i powodują powstawanie swędzących ran w miejscu ugryzienia. **Wszawica** przenosi się w wyniku wspólnego używania odzieży lub pościeli przez osobę zarażoną i zdrową albo bliski kontakt fizyczny takich osób.

Inną chorobą skóry jest **świerzb**. Delikatna skóra na przykład między palcami i na brzuchu jest celem ataków małego pajęczaka – świerzbowca. Jego samice drążą w skórze tunele, w których składają jaja. Wędrujące larwy oraz produkty przemiany materii świerzbowców są przyczyną uporczywego swędzenia. Świerzbem można zarazić się przez kontakt bezpośredni, używanie cudzych ręczników i obuwia.



Skóra zaatakowana przez świerzbowca

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Stan skóry może informować o wystąpieniu zakażeń ogólnoustrojowych (całego organizmu). Na przykład jednym z objawów ospy wietrznej jest wysypka. Do najczęściej spotykanych chorób wirusowych ujawniających się na skórze należy [opryszczka](#), inaczej zwana „zimnem”. Zmiany w postaci zaczerwienienia i pęcherzyków tworzą się w okolicach jamy ustnej, warg, oczu, narządów płciowych. Wirus opryszczki wiąże się ze swoim gospodarzem na stałe. Osłabienie odporności organizmu, będące wynikiem choroby, przemęczenia, stresu lub awitaminozy, uaktywnia pozostającego w utajeniu wirusa, sprzyja jego namnożeniu i rozwojowi choroby. Wirusem opryszczki można się zarazić drogą kropelkową, poprzez kontakt osobisty z osobą zarażoną, używanie wspólnych przedmiotów, naczyń, przyborów toaletowych.



Skóra wargi zmieniona przez opryszczkę

Źródło: Metju12, Wikimedia Commons, domena publiczna.

Ćwiczenie 2

Wyjaśnij, dlaczego w sklepie nie należy mierzyć obuwia na gołą stopę.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

5. Oparzenia i odmrożenia skóry

Skóra poddana działaniu czynników zewnętrznych (np. substancje chemiczne, energia elektryczna, wysoka temperatura) nierzadko ulega [oparzeniom](#). Rozległe oparzenia mogą wywołać ogólnoustrojowy wstrząs, który często doprowadza do zgonu.

Zagrozenie dla zdrowia stanowią też niskie temperatury, zwłaszcza w połączeniu z silnym wiatrem i wilgotnym powietrzem, prowadzące do [odmrożeń](#). Szczególnie

wrażliwe są wystające części ciała: uszy, nos, palce. Gdy w zmarzniętych kończynach dochodzi do mrowienia, pojawia się ból, a następnie utrata czucia, to znaczy, że mamy do czynienia właśnie z odmrożeniem.

W przypadku **oparzenia** ciała okrytego odzieżą należy przede wszystkim odsłonić oparzoną skórę. Czasem trzeba nawet rozciąć ubranie, by nie dopuścić podczas jego zdejmowania do dodatkowych urazów i cierpienia pacjenta. Jak najszybciej trzeba też zdjąć biżuterię z oparzonych kończyn, ponieważ szybko pojawi się opuchlizna i zdjęcie jej będzie niemożliwe. Oparzoną skórę trzeba schładzać pod strumieniem zimnej wody.

Jeśli oparzenie spowodowało otwarte rany na skórze, trzeba je starannie opatrzyć, ponieważ łatwo dochodzi do ich zakażenia. Z tego powodu na ranę należy położyć opatrunek z [jałowej](#) gazy (gazy wysterylizowanej, na której nie ma żadnych drobnoustrojów). Przykładając opatrunek, należy zadbać, by powierzchnia nakładana na ranę nie zetknęła się wcześniej z dłonią lub przedmiotami, ponieważ w ten sposób mogą zostać na nią przeniesione mikroorganizmy. Gdy oparzenie jest duże, trzeba bezwzględnie zgłosić się do lekarza. Przy mniejszym oparzeniu skóra nie ulega przerwaniu, lecz pojawia się pęcherz wypełniony płynem. Pod żadnym pozorem nie należy go przekłuwać!

W przypadku **odmrożenia** ciało należy powoli ogrzewać, a choremu podać do picia ciepłe, osłodzone napoje. Odmrożoną kończynę można włożyć do wody o temperaturze nie przekraczającej 40 °C. Odzież, zwłaszcza buty na odmrożonych kończynach, trzeba rozluźnić lub zdjąć, by umożliwić krążenie krwi i oddziaływanie na nie cieplejszego powietrza. Gdy pojawią się rany, trzeba je osłonić luźnym, jałowym opatrunkiem. Nie wolno nacierać odmrożonych części ciała śniegiem ani podawać poszkodowanemu alkoholu. Jeśli czucie w kończynach nie powraca, trzeba zwrócić się o pomoc do lekarza, gdyż grozi to obumarciem tkanek, a czasem utratą odmrożonej części ciała.

Pierwsza pomoc przy oparzeniu termicznym

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 3

Wyjaśnij, dlaczego wychodząc na dwór bez czapki podczas silnego mrozu, trzeba zdjąć kolczyki.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ciekawostka

Do szacowania rozległości oparzeń u dorosłych wykorzystuje się czasem regułę dłoni. Przyjmuje się, że powierzchnia dłoni osoby oparzonej stanowi 1% łącznej powierzchni jej ciała.

Podsumowanie

- Systematyczna pielęgnacja skóry powinna uwzględniać porę roku i warunki panujące na zewnątrz.
- Promieniowanie UV może wywołać nowotwory skóry.
- Zaobserwowane zmiany w wyglądzie i strukturze znamion powinny być konsultowane z lekarzem dermatologiem.
- Zwiększona aktywność gruczołów łojowych może prowadzić do trądziku.
- Skóra poddawana jest ciągłym atakom ze strony pasożytów, które wywołują m.in. grzybicę, wszawicę, świerzb.

- Lekko oparzoną skórę należy schłodzić. Jeśli oparzenie spowodowało otwarte rany na skórze, trzeba je opatrzyć jałowym opatrunkiem z gazy.

Praca domowa

Ćwiczenie 1

Uzasadnij twierdzenie, że nie należy pożyczać innym osobom własnych przyborów toaletowych.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 2

Wyjaśnij, w jakim celu, wyjeżdżając w góry na narty, należy zabrać ze sobą krem z filtrem ochronnym.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

czerniak

złośliwy nowotwór skóry wywołany mutacjami w genach komórek barwnikowych (spowodowanymi przez promieniowanie ultrafioletowe)

dermatolog

lekarz, który leczy choroby skóry, włosów i paznokci

grzybica skóry

zakaźna choroba skóry i błon śluzowych wywoływana przez grzyby chorobotwórcze

jałowy opatrunek

opatrunek pozbawiony drobnoustrojów, aseptyczny; przechowywany jest w specjalnych opakowaniach uniemożliwiających skażenie, otwieranych w sposób umożliwiający wydobycie go bez dotykania

łojotok

nadmierne wydzielanie łoju przez skórę, będące wynikiem skłonności genetycznych lub zaburzeń hormonalnych

odmrożenie

miejscowe uszkodzenie skóry i położonych pod nią tkanek pod wpływem niskiej temperatury; dotyczy głównie zewnętrznych części ciała

oparzenie termiczne

miejscowe uszkodzenie skóry i położonych pod nią tkanek pod wpływem działania wysokiej temperatury

opryszczka

zakaźna choroba skóry wywołana przez wirusy, uaktywniająca się w okresie spadku odporności organizmu; może jej towarzyszyć zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych

Zadania

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Oceń poprawność zdań i zaznacz odpowiedź Prawda lub Fałsz.

Systematyczna pielęgnacja skóry powinna uwzględniać

Zdanie	Prawda	Fałsz
Ilość melaniny w komórkach barwnikowych.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozmieszczenie receptorów w skórze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Warunki panujące na zewnątrz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktywność gruczołów łojowych.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Monika Zaleska-Szczygieł, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 2



Oceń, czy wymienione zalecenia powinny być stosowane w praktyce. Jeżeli tak, zaznacz Prawda, jeśli nie – Fałsz.

Zalecenie	Prawda	Fałsz
Kąp się raz w tygodniu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myj ręce przed każdym posiłkiem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ręce wystarczy umyć dokładnie rano i wieczorem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podczas mycia rąk trzeba wyczyścić paznokcie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Monika Zaleska-Szczygieł, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 3



Na konferencji naukowej lekarz dermatolog przedstawił wyniki swoich badań nad wpływem promieni słonecznych na organizm człowieka. Zaznacz zapis, który mógł być hipotezą sprawdzaną przez dermatologa.

- Wpływ czynników zewnętrznych na rozwój nowotworów skóry.
- Od czego zależy ilość melaniny w skórze człowieka?
- Jak światło słoneczne wpływa na warstwę rozrodczą naskórka?
- Promieniowanie UV niszczy komórki warstwy rozrodczej naskórka.

Źródło: Monika Zaleska-Szczygieł, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 4



Wskaż przedmioty należące do innych osób, których nie należy używać, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się grzybicą.

- ręcznik
- grzebień
- kapcie
- mysz komputerowa
- pasta do zębów

Źródło: Monika Zaleska-Szczygieł, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 5



Wskaż choroby lub zmiany skórne wywołane brakiem higieny.

znamiona

czerniak

opryszczka

grzybica

świerzb

Źródło: Monika Zaleska-Szczygieł, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 6



Oceń prawdziwość stwierdzeń poprzez przeciągnięcie ich do odpowiedniego pola.

PRAWDA

FAŁSZ

Z poparzonej skóry należy bezwzględnie zdjąć biżuterię oraz przyklejone ubrania.

Szczególnie wrażliwe na odmrożenia są uszy, nos i palce.

Na odmrożony fragment skóry należy nałożyć gorący żelowy opatrunek.

Przy mroźnej pogodzie zbyt lekkie i obciskające ubrania narażają skórę na odmrożenie.

Oparzony fragment skóry należy schłodzić bieżącą wodą.

Nie należy przekłuwać pęcherzy pojawiających się na skórze uszkodzonej działaniem niskich lub wysokich temperatur.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Notatnik

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.