

11.10.2023
Група 35
Урок 6

Тема. НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ ТА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ШКІРИ

Мета: ознайомитися з основними факторами негативного впливу на стан здоров'я шкіри, визначити шкідливі з них.

Стан і зовнішній вигляд шкіри є ключем до нашого здоров'я і благополуччя. Коли шкіра здорова, вона інтенсивно функціонує з метою захисту нашого організму від бактерій та вірусів, регулює температуру і зовнішній вигляд, відчувається гладенькою, неподрозненою, добре зволоженою і має гарний колір. Є багато чинників — як внутрішніх, так і зовнішніх — які впливають на здоров'я шкіри і на те, як вона виглядає і відчувається. Деякі з них ми не можемо змінити, але більшість можемо. Ретельний догляд за шкірою допомагає зберегти її здоровою і довше виглядати молодшими.

Внутрішні (ендогенні) чинники

Внутрішні чинники, які впливають на шкіру, включають генетику, гормони та особливі умови, такі як діабет.

Генетика

Генетичні особливості людини визначають тип її шкіри (нормальна, суха, жирна або комбінована) і впливають на її загальний стан шкіри.

Генетичне і біологічне старіння шкіри

Генетичні особливості також визначають біологічне старіння шкіри, якому властиве:

- Погіршення процесу регенерації клітин та їх оновлення.
- Зменшення виділень із сальних та потових залоз.
- Дегенеративні процеси сполучної тканини, в результаті чого шкіра стає менш здатною зв'язувати молекули води і втрачає пружність.

- Переродження еластичних волокон, що призводить до зниження еластичності шкіри.

Біологічне старіння шкіри не слід плутати з передчасним старінням шкіри, яке спричиняється зовнішніми факторами і на яке можна впливати.

Гормони

Гормони і зміни їх рівня можуть мати значний вплив на шкіру:

- Гормональні зміни можуть викликати появу вугрів під час статевого дозрівання.

- Під час вагітності гормони можуть сприяти збільшенню вироблення меланіну і форму гіперпігментації, відому як мелазма.

- Жіночий рівень естрогену зменшується у процесі біологічного старіння і особливо після менопаузи. Естроген сприятливо діє на баланс вологи у шкірі, тому його зниження призводить до структурних змін та вікової атрофії шкіри.

Схильність до шкірних захворювань, таких як атопічний дерматит, псоріаз та іхтіоз, також визначається генетично. Наприклад, у тих, хто народився з генетичною недостатністю філагріну (білка, який міститься у шкірі), шкіра має слабку бар'єрну функцію і схильність до надмірної чутливості й атопічного дерматиту. При такій схильності шкіра легше піддається стресові та зовнішнім впливам. Тому вкрай важливо дотримуватися правильного щоденного догляду за шкірою. Детальніше читайте у статтях [суха шкіра](#) і [атопічний дерматит](#).

Існують захворювання — такі, як діабет і ниркова недостатність, — які можуть вплинути на стан шкіри.

Зовнішні (екзогенні) фактори

Є багато зовнішніх факторів, які впливають на здоров'я шкіри. Ці фактори визначаються навколишнім середовищем, загальним станом здоров'я та способом життя, якого ми дотримуємося.

Клімат і навколишнє середовище

Ультрафіолетове випромінювання.

Вільні радикали — це агресивні молекули, що відповідають за процес окислення, що спричиняє пошкодження клітин в тканинах організму. Здорова шкіра містить антиоксиданти, які захищають її, нейтралізуючи вільні радикали.

В епідермісі вільні радикали утворюються в основному через негативний вплив УФ-променів. В нормальних умовах і в умовах обмеженого впливу УФ-променів захисні механізми шкіри здебільшого у змозі впоратися з проблемою. Якщо ж сонячний вплив є тривалим, захисні механізми ослаблюються. Шкіра стає чутливою і схильною до хвороб. Перебування на сонці без захисту протягом багатьох років призводить до хронічного фотоіндукованого пошкодження шкіри, а зрештою, і до її передчасного старіння.

Температура

Екстремальні температури і їх швидка зміна впливають на здоров'я шкіри.

У холодних умовах шкіра реагує шляхом звуження кровоносних судин, щоб захистити тіло від втрати надмірної кількості тепла. Стійкі низькі температури знижують продуктивність сальних залоз і викликають подразнення шкіри та її пересушування. Детальніше читайте у статті [суха шкіра](#).

У жарких і вологих умовах (наприклад, у тропічних країнах або в сауні) потові залози виробляють більше поту, зберігаючи шкіру вологою і блискучою, а в деяких випадках призводять до утворення вугрів.

Деякі шкірні захворювання, наприклад, розацеа, також можуть бути викликані високими температурами. Це одна з причин, чому рекомендується використовувати теплу, а не гарячу воду для очищення обличчя, миття рук і купання.

Хімічний вплив

Агресивні продукти

Шкіра має злегка кислу природну реакцію з рН 5. Агресивні миючі засоби (наприклад, лаурилсульфат натрію і зволожуючі засоби з лужним рН) руйнують природні нейтралізуючі властивості шкіри, пошкоджують структуру клітин і знижують бар'єрну функцію зовнішнього шару епідермісу. В результаті шкіра може висихати і ставати вразливою до інфекцій та загострення таких захворювань, як атопічний дерматит.

Деякі види хімічного пілінгу можуть мати аналогічний вплив, тож дуже важливо проконсультуватися з дерматологом, щоб переконатися, що конкретна процедура підходить для шкіри.

Деякі люди особливо чутливі до агресивних продуктів:

- Маленькі діти і літні люди: Молода й стара шкіра менш стійка, тому що діяльність сальних залоз або ще не повністю розвинена, або знаходиться в занепаді. Детальніше читайте у статті [шкіра в різному віці](#).

- Ті, хто зазнає впливу хімічних речовин на робочому місці: Представники таких професій, як перукарі, мулярі та промислові робітники, знаходяться у постійному контакті з миючими засобами, розчинниками, лаками і фарбами, а це все речовини, які шкідливі для шкіри.

Занадто часте миття

Приймання душу або ванни занадто часто, занадто довго та з надто гарячою водою призводить до втрати природних зволожуючих факторів шкіри (ПЗФ) і поверхневих ліпідів. Шкіра висихає і стає грубою. Детальніше про догляд за шкірою на тілі і щоденний догляд за шкірою обличчя.

Харчування

Збалансована дієта допоможе зберегти шкіру здоровою. Існує не так багато інформації про те, які продукти найкраще допомагають підтримувати здоров'я шкіри, і все ж:

- Фрукти, овочі, цільні зерна і пісні білки (риба замість м'яса) є дуже корисними для шкіри.

- Дієта, багата на вітамін С і з низьким вмістом жирів та вуглеводів, може допомогти шкірі виглядати молодшою.

- Багаті на антиоксиданти продукти також мають захисні властивості. До них відносяться: жовті та помаранчеві фрукти і овочі (наприклад, морква й абрикоси), чорниці, зелені листові овочі (наприклад, шпинат), помідори, горох, квасоля і сочевиця, риба (особливо лосось), горіхи.

- Дієти, які виключають певну групу харчових продуктів та їх поживну цінність, не є корисними для здоров'я шкіри. Також бажано обмежити споживання солодощів і молочних продуктів. Важливо пити багато води, особливо це стосується літніх людей.

Не існує чіткого взаємозв'язку між харчуванням і причинами утворення вугрів.

Лікувальні заходи

Деякі медичні препарати (наприклад, хіміотерапія, сечогінні, проносні та гіполіпідемічні препарати, що іноді приймаються для лікування серцево-судинних захворювань) і медичні процедури (наприклад, променева терапія та діаліз) можуть зробити шкіру більш чутливою і схильною до сухості.

Спосіб життя

Здоровий спосіб життя може допомогти уповільнити природний процес старіння і запобігти проблемам зі шкірою:

1. Уникайте стресу

Неконтрольований стрес може зробити шкіру більш чутливою і викликати проблеми шкіри, у тому числі вугрі. Необхідно позбуватися стресу: знижувати навантаження, знаходити час для дозвілля, а також стресу може зарадити релаксація.

2. Виконуйте вправи.

Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я шкіри, а також на стан організму в цілому.

3. Спійть достатньо.

Здоровий сон дає організмові шанс для відновлення і тим самим сприяє оновленню шкіри.

4. Киньте палити.

Тютюновий дим є основним джерелом утворення вільних радикалів у шкірі. Куріння призводить до того, що шкіра виглядає старшою і з'являються передчасні зморшки через:

- Звуження крихітних кровоносних судин у внутрішніх шарах шкіри. Це зменшує приплив крові і позбавляє шкір, кисню і поживних речовин, таких як вітамін А.
- Негативний вплив на колаген та еластин: волокна, які забезпечують пружність та еластичність шкіри.

Завдання:

1. Законспектувати наведений матеріал
2. Виконати завдання в класрумі