

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	5
<b>Самая большая ценность . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Экология и здоровье человека . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Азбука профилактики . . . . .</b>	<b>18</b>
<b>Труд и отдых . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Наши друзья — физкультура и спорт . . . . .</b>	<b>32</b>
<b>Правильно ли мы питаемся? . . . . .</b>	<b>46</b>
<b>Любовь, семья, здоровье . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Первая рюмка, первая сигарета . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>«Даже не пробуй!» . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Стресс: враг или союзник? . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>«Нам года — не беда!» . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях . . . . .</b>	<b>98</b>
Что делать при внезапной остановке сердца? . . . . .	98
Травмы . . . . .	102
Раны . . . . .	102
Ушибы . . . . .	106
Вывихи . . . . .	107
Переломы . . . . .	107
Черепно-мозговая травма . . . . .	112
Травматический шок . . . . .	114
Ожоги . . . . .	115
Обморожение . . . . .	116

Обмороки. Солнечные и тепловые удары .....	116
Электротравмы .....	117
Утопление .....	117
Правила наложения повязок .....	118
Приложение .....	122
Использованная литература .....	124

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашей стране, направлены на построение открытого, демократического и сильного государства, качественное улучшение жизни всех россиян. В этой перспективе вопросы здорового образа жизни, создания благоприятных условий для развития каждого человека выходят на первый план.

Они особенно актуальны сегодня, потому что в социальной сфере очень много проблем. К ним относятся, например, сложная демографическая ситуация и высокая заболеваемость. Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность. Страшную угрозу представляет СПИД.

В настоящее время органами исполнительной и законодательной власти Российской Федерации принимаются меры по изменению сложившейся негативной ситуации. Так, большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, в которой активно участвуют средства массовой информации и общественность нашей страны. Важную роль играет изучение соответствующей дисциплины как отдельно, так и в качестве раздела предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в средних медицинских и педагогических учебных заведениях, а также в общеобразовательных школах.

Здоровый образ жизни — лучшее средство профилактики многих заболеваний, возникновению которых способствуют, в частности, неблагоприятная экологическая ситуация, неизбежные стрессы и другие отрицательные факторы. Учащимся необходимы знания о том, как сохранить и укрепить здоровье не только в их собственной повседневной жизни, но и в будущей профессиональной деятельности.

Данное учебное пособие состоит из следующих глав:

1. «Самая большая ценность». Раскрывается понятие «здоровье», приводятся рекомендации выдающихся людей

по его сохранению, рассматривается значение здорового образа жизни.

2. «Экология и здоровье человека». Объясняется, что такое экология, указываются причины загрязнения окружающей среды.
3. «Азбука профилактики». Эта глава о значении личной гигиены в жизни каждого человека. В ней рассказывается об основных правилах ухода за кожей, волосами, полостью рта, о гигиенических требованиях, предъявляемых к одежде и обуви.
4. В главе «Труд и отдых» рассматривается влияние физического и умственного труда на организм, а также проблемы утомления и переутомления, их профилактики. Даются советы по организации активного отдыха.
5. Влиянию физической культуры и спорта на здоровье посвящена глава «Наши друзья — физкультура и спорт». В ней подчеркивается роль закаливания, физических упражнений в профилактике различных заболеваний.
6. «Любовь, семья, здоровье» — таково название следующей главы, в которой рассматриваются вопросы полового созревания, интимных отношений между супругами и влияние семейного климата на здоровье.
7. Борьбе с алкоголизмом и курением, негативному влиянию их на здоровье посвящена глава «Первая рюмка, первая сигарета».
8. «Даже не пробуй!» — так называется глава, рассказывающая о таком страшном зле, как наркомания. В ней также рассматриваются вопросы борьбы со СПИДом.
9. Что такое стресс? Всегда ли он вреден? Как ослабить его отрицательное воздействие на организм? Ответы на эти вопросы можно найти в главе «Стресс: враг или союзник?».
10. Глава «Нам года — не беда!» посвящена тому, как сохранить здоровье в преклонном возрасте.

10. Глава «Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях». В ней раскрывается понятие первой медицинской помощи, содержатся сведения о конкретных мероприятиях и приемах оказания помощи пострадавшим при травмах и несчастных случаях.

Автор выражает искреннюю благодарность руководителю кардиопульмонологической клиники МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского, доктору медицинских наук, профессору, академику РАМН Н.Р. Палееву и директору Московского медицинского училища № 13 В.О. Андреевскому за ценные рекомендации, а также Т.В. Иваненко за методическую и техническую помощь в подготовке рукописи.

## Самая большая ценность

Что может быть важнее и прекраснее здоровья? Оно помогает каждому из нас осознать свои огромные физические и духовные возможности, позволяет воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, открывает перед человеком широкие перспективы в труде, отдыхе, общественных делах. Не будет преувеличением сказать, что здоровье — залог счастливой и радостной жизни.

Естественно, возникает вопрос: «А что такое здоровье?» Многие люди думают, что оно означает отсутствие болезней. Таково наиболее распространенное, обыденное представление. Но им нельзя ограничиться, если подходить к понятию здоровья с широких научных позиций — социальных, экономических, медицинских, психологических.

Дело в том, что здоровье — категория не только индивидуальная, но и социальная. Без него не может нормально функционировать и каждый конкретный человек, и общество в целом.

Существует много различных определений понятия «здоровье». В «Толковом словаре живого великорусского языка» знаменитого Владимира Ивановича Даля оно трактуется как «состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке». Современные гигиенисты считают его «состоянием полного социального, психического благополучия, когда все функции организма уравновешены с окружающей средой — природной и социальной». Но, пожалуй, наиболее точное определение дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно ему, здоровье — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

В представлении большинства людей здоровье связано с ощущением радости жизни, активной деятельностью в труде и быту. Именно поэтому к нему относятся как к самой большой ценности. Здоровый человек отличается гармоническим взаи-

модействием всех систем организма, относительно легким приспособлением к меняющимся условиям внешней среды, большой сопротивляемостью к разнообразным раздражителям.

Итак, здоровье дается нам как великое благо. Но как его сохранить на долгие годы? Возможно ли это? Лучшие умы человечества уже очень давно задумывались над этими вопросами. И многие их рекомендации актуальны и поныне. Например, «отец» медицины, древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что люди, желающие быть здоровыми, должны закаливать свой организм холодом, заниматься гимнастикой. О пользе закаливания и системных физических упражнений писали также выдающийся врач Востока Авиценна и многие другие знаменитые медики далекого прошлого.

Говоря о здоровье, следует помнить, что оно не является раз и навсегда данным даром природы. Для того чтобы иметь его, надо, в первую очередь, сохранять нормальное функционирование всего организма, причем с раннего возраста. Ученые доказали, что фундамент здоровья закладывается еще до рождения человека, а также в период младенчества и детства. Об этом особенно важно знать родителям, задача которых настроить детей на здоровый образ жизни.

Человек смолоду должен понимать роль и значение здоровья в своей жизни. В этом случае его легче будет уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены, привить навыки рационального режима дня, приобщить к спорту. Со временем ребенок сам, без напоминания взрослых, будет стремиться жить разумно и правильно, постепенно тренируя свой организм к возможным будущим перегрузкам.

А их, как известно, более чем достаточно. К примеру, в профессиональной сфере. Человечество вступило в такой период развития, когда эффективность работы определяется прежде всего умением управлять сложными машинами и технологическими процессами, творчески мыслить и действовать, умело использовать бурно растущий поток информации. Ныне работоспособность и социальную активность специалиста определяет не только уровень образования, но и здоровья. А относимся мы к нему порой беспечно, словно следуя поговорке: «Что имеем — не храним, потерявши плачем».

Кроме того, на человека отрицательно действуют неблагоприятные факторы внешней среды: загрязненный воздух, почва, реки, а также шум городов, концентрация большого количества людей на небольших площадях. Добавим к этому повышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни, выражающийся для многих в регулярном смещении дня и ночи, а также злоупотреблении алкоголем и табаком, переедании, использовании вредных пищевых добавок, малой подвижности на производстве и в быту. Все это, безусловно, подрывает приспособительные возможности организма.

Негативным факторам внешней среды, всевозможным перегрузкам можно противопоставить здоровый образ жизни, то есть такие формы и способы жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. А это по-новому расставляет акценты в деятельности медиков. Профилактика заболеваний, которой и раньше уделяли серьезное внимание, становится стратегическим направлением здравоохранения. И как тут не вспомнить великого русского хирурга Н.И. Пирогова, который еще в XIX веке писал, что будущее принадлежит медицине предупредительной.

Все, наверное, знают такое крылатое изречение: «В здоровом теле — здоровый дух». Учеными доказано, что если человек крепок физически, то у него, как правило, хорошее настроение, правильная жизненная установка, он работоспособен, а его дух тоже здоров и жизнеутверждающ. Н.И. Пирогов в своем «Дневнике старого врача» писал, что быстрее проходит излечение даже тяжелораненых, если человек верит в то, что он будет здоров, является оптимистом от природы или воспитал в себе это качество. И, напротив, тоска, безверие всегда пособники тяжелых заболеваний.

Налицо, таким образом, обратная связь: здоровый дух благотворно влияет на физическое состояние организма, и наоборот. Следовательно, можно говорить о том, что физическое воспитание — тренировка, закалка — одновременно формирует в человеке духовное начало: стойкость, волю, целеустремленность. Кстати, существующая концепция психосоматической медицины исходит из мысли о единстве физического и психического, о



возможности влиять на соматическое (то есть физическое) через соответствующее воздействие на психику, в том числе и медицинскими методами — гипнозом, аутотренингом.

Один мудрый врач говорил больному: «Нас трое — вы, я и болезнь. Если мы с вами объединимся, то болезни не устоять!» Об этом высказывании вспоминают довольно часто, акцентируя внимание на больном. Мол, он должен напрячь всю свою волю и хотеть выздоровления. Однако истинный смысл формулировки заключен в системе: доктор находит первопричину заболевания, разрабатывает стратегию и тактику лечения, назначает лекарства, а больной настойчиво и пунктуально выполняет указания врача.

Понятно, что люди, имеющие острую или хроническую патологию, прежде всего нуждаются в квалифицированной медицинской помощи. А как быть тем, кто «практически здоров», но периодически на что-нибудь жалуется? Например, на переутомление, бессонницу, стрессы. Во время визита к врачу выясняется, что причина их недомоганий — в отсутствии рационального режима труда и отдыха, нежелании заниматься физической культурой, затяжных ночных бдениях у телевизора.

Что посоветовать таким пациентам? Давайте обратимся к творчеству известного хирурга и пропагандиста здорового образа жизни академика Н.М. Амосова. Вот что, в частности, он писал в своей книге «Раздумья о здоровье»: «Современная цивилизация предлагает человеку для здоровья и долгой жизни гораздо больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные раздражители, всякого рода стрессы... В этом и есть суть метода ограничений и нагрузок. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Разве этого мало?»

Эти строки обращены ко всем нам, каждому человеку в отдельности, независимо от его возраста и профессии. Смысл их в том, что мы сами должны заботиться о собственном здоровье. А для этого нужно всего лишь преодолеть свою лень и инертность, поверить в резервы организма, настроиться на оптимистический лад. И, конечно, взять «на вооружение» такие испы-

танные естественные факторы, как закаливание, физические упражнения, рациональное питание. Все это — лучшая профилактика многих заболеваний.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Почему здоровье является самой большой ценностью?
2. Какое определение понятию «здоровье» дано Всемирной организацией здравоохранения?
3. Какие рекомендации выдающихся деятелей медицины древности по сохранению здоровья актуальны и сегодня?
4. Дайте краткую характеристику факторов внешней среды, негативно влияющих на здоровье.
5. Что такое, по-вашему, здоровый образ жизни?

## Экология и здоровье человека

К середине XX века и в последующие десятилетия в результате быстрого развития промышленности, транспорта и энергетики, широкой химизации сельского хозяйства и быта, урбанизации и других факторов резко усилилось воздействие человека на природу. И, как следствие, возникла опасность истощения природных ресурсов, необратимого загрязнения и истощения окружающей среды, всей биосферы в целом. На этом фоне возросла роль экологии — науки об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Под последней понимается не только окружающая человека природа, но и созданный им материальный мир.

Другими словами, окружающая среда — это среда обитания человечества, которая под влиянием общественного производства изменяется, к сожалению, не в лучшую сторону. Негативные последствия нашего воздействия на нее особенно усилились во второй половине XX века, когда масштабы человеческой деятельности, охватывающей почти всю географическую оболочку Земли, стали сравнимы с действием глобальных природных процессов. Масштабы загрязнений столь велики, что естественные способности биосферы к нейтрализации вредных веществ и самоочищению близки к пределу. Вот почему сегодня в различных странах мира, в том числе и в России, уделяется самое серьезное внимание охране окружающей среды.

Рассмотрим, например, ситуацию с загрязнением атмосферного воздуха. В городах основными его источниками являются промышленные предприятия и автомобильный транспорт. Причем роль последнего в изменении химического состава воздуха стремительно растет. Двигатели внутреннего сгорания потребляют значительное количество кислорода, а их выхлопные газы содержат более 200 различных химических веществ. Ос-

новную часть составляют окись углерода и его диоксид, окислы азота, углеводороды и соединения свинца, негативно влияющие на наше здоровье. В частности, окись углерода соединяется с гемоглобином крови и препятствует переносу кислорода к тканям. При этом у человека наблюдаются расстройства в восприятии и анализе информации, нарушаются ранее сформировавшиеся навыки.

Установлено, что отрицательно сказываются на нашем здоровье и аномальные погодные условия. Так в результате небывалой жары, установившейся во многих регионах европейской территории России летом 2010 года, возникли лесные и торфяные пожары. А они в свою очередь способствовали появлению смога. Физическая природа этого явления заключается в том, что частицы загрязняющего вещества имеют нулевую или отрицательную плавучесть в атмосфере, поэтому дым не поднимается вверх, а скапливается у поверхности земли. При этом загрязнение приземного слоя атмосферы, который является непосредственной средой обитания человека, достигает опасных для здоровья концентраций и способствует возникновению различных заболеваний, в первую очередь органов дыхания.

Есть и другая проблема, негативно влияющая на наше здоровье. Речь идет о воздухе в закрытых помещениях — квартирах, офисах, учебных аудиториях, который, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), загрязнен гораздо больше, чем на улице. В результате исследований, проведенных в разных странах, специалисты ВОЗ установили, что собственная квартира может быть для ее обитателей источником повышенной экологической опасности. Оказывается, здесь мы подвергаемся воздействию химических, физиологических и биологических факторов, которые по совокупности или по отдельности могут способствовать развитию тех или иных заболеваний.

Взять, к примеру, современную мебель, изготовленную из древесно-стружечных плит (ДСП). В качестве связующего материала в них используются смолы, которые со временем разлагаются, выделяя вредные вещества, в частности формальдегид. Он раздражает слизистую оболочку глаз, вызывает головную боль, способствует возникновению онкологических заболева-

ний. Разумеется, одним формальдегидом список вредных химических веществ в нашей квартире не ограничивается. В этот список входят также стирол, бензол, толуол, фенол и ряд других химических соединений, выделяющихся из полимерных материалов. А они, как известно, широко применяются в строительстве — для гидро- и теплоизоляции, покрытия полов, отделки стен, изготовления оконных блоков и дверей.

Не менее широко полимеры используются и в быту. В качестве примеров можно назвать линолеум, ковровые покрытия, моющиеся обои и т.д. Впрочем, следует отметить, что, если эти изделия хорошего качества и имеют гигиенический сертификат, уровень загрязнения воздушной среды не превышает предельно допустимых концентраций (ПДК). В противном случае выделяющиеся из них вредные вещества ухудшают наше самочувствие, снижают иммунный статус организма, служат причиной возникновения различных заболеваний. Словом, если вы приобретаете мебель, проверяйте, соответствует ли она гигиеническим требованиям (есть ли на нее сертификат качества).

Нельзя не сказать и о вредном воздействии на организм бытового газа. Он ухудшает микроклимат не только в кухне, но и во всей квартире. Поступающие в воздух при горении окись углерода, соединения азота, ароматические углеводороды могут весьма негативно отразиться на здоровье. Скажем, бензопирен, выделяемый при сгорании газа, способствует возникновению рака легких. Поэтому специалисты по экологии не советуют держать включенной газовую плиту свыше двух часов и готовить еду более чем на двух горелках одновременно. И еще: при горящих конфорках открывайте форточку.

Продолжая тему загрязнения воздуха в закрытых помещениях, назовем также асбоцементные плиты, с использованием которых построены тысячи жилых и административных зданий. Сами по себе они не представляют опасности для здоровья, но лишь до тех пор, пока не нарушается их целостность. Например, в процессе ремонта, особенно при перепланировке квартиры, а также в результате трещин, обламывания или осыпания этих плит в воздушной среде появляются волокна асбе-

ста. Постепенно накапливаясь, они попадают в дыхательные пути и в конечном счете приводят к заболеваниям легких, в том числе и к раку.

Исходя из сказанного, необходимо систематически проветривать квартиру: в холодное время года — не менее 10 минут, летом — 25—30 минут по нескольку раз в день. Оздоровить и улучшить воздух в квартире помогают растения. Так специалисты Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) советуют поставить на кухне горшок с хлорофитумом, который очищает воздух и поглощает запахи, а в столовой — с лавром, положительно влияющим на органы пищеварения. В спальне хороши герань и пеларгония, облегчающие процесс засыпания.

Наряду с загрязнением атмосферного воздуха серьезной экологической проблемой является загрязнение поверхностных водных источников (озер, рек). Происходит это в результате попадания в них бытовых (коммунальных) сточных вод, а также промышленных отходов — нефтепродуктов, фенолов, соединений металлов и многих других, опасных для здоровья веществ. Неблагоприятная ситуация складывается и с подземными водами — одним из основных источников бытового водоснабжения. Их загрязнение происходит за счет хозяйственно-бытовых и промышленных стоков, фильтрации из хранилищ твердых отходов, потерь в системах канализации и очистных сооружений, а также в результате аварий при производстве, складировании и транспортировке различных видов химического сырья.

Известно, что подземные воды проходят процесс естественного самоочищения и, как следствие, загрязнены значительно меньше поверхностных вод. Однако природные возможности этой очистки не безграничны, поэтому сегодня в различных регионах нашей страны и за рубежом многие источники подземных вод не пригодны для использования. В этой связи трудно переоценить значение мероприятий по охране водных ресурсов, проводимых в нашей стране на государственном уровне. Они касаются не только рек и озер, но также источников подземных вод и направлены, в частности, на создание особых

охранных зон, совершенствование технологии очистки сточных вод и интенсификации процессов самоочищения водоемов.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Что такое экология?
2. Каковы причины загрязнения окружающей среды?
3. Чем мы дышим дома?
4. Как улучшить качество воды для бытовых нужд?

## Азбука профилактики

Каждому человеку совершенно необходимо с ранних лет овладеть навыками личной гигиены. Речь идет о таких элементарных вещах, как уход за кожей, волосами, полостью рта. Это важно не только с точки зрения профилактики различных заболеваний. Личная гигиена определяет уровень санитарной культуры, которая, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей культуры человека, ведущего здоровый образ жизни.

Среди основных требований личной гигиены — чистота кожи, органа, выполняющего ряд сложных физиологических функций. Кожа защищает нас от вредных факторов внешней среды: механических, термических, химических, а также от проникновения микробов. Кроме того, она участвует в газообмене организма: поглощает кислород (около 1% всего вдыхаемого через легкие) и выделяет углекислоту (около 3%).

Велика роль кожи в тепловой регуляции. На ее долю приходится примерно 87% из общего количества тепла, отдаваемого организмом. При повышении температуры воздуха сосуды кожи расширяются, увеличиваются приток крови, отдача организмом тепла и потоотделение. При низкой температуре воздуха сосуды кожи сужаются, уменьшаются приток крови и теплоотдача.

Кожа тесно связана с центральной нервной системой, другими системами и органами. Ее нередко называют зеркалом организма, поскольку она отражает его внутреннее состояние. Доказано, например, что такие внешние раздражители кожи, как солнце, воздух, вода, путем сложных рефлексов положительно действуют на центральную нервную систему, обмен веществ и другие функции организма.

С учетом всего сказанного трудно переоценить значение постоянного ухода за кожей. Он необходим еще и потому, что на ее поверхности скапливаются отторгнувшиеся чешуйки поверхностного слоя — эпидермиса. А это — благоприятная пита-



тельная среда для микробов. Чешуйки, кожный жир и пыль, смешиваясь, превращаются в грязь, которая затрудняет нормальную работу сальных и потовых желез, препятствует выделению пота и кожного жира. Грязь вызывает раздражение кожного покрова, нередко служит источником различных гнойничковых заболеваний.

При воздействии на кожу холодного воздуха или воды наступает реакция в виде сокращения сосудов, распространяющаяся и на слизистые оболочки. Их сосуды сначала сокращаются, а затем расширяются, при этом может происходить выделение жидкости и слизи в виде насморка или кашля. Если холодный воздух или вода будут действовать постепенно, то сосуды к ним привыкнут. В этом и заключается сущность закаливания, в результате которого ткани становятся более устойчивыми к воздействию холода.

Закаливание и чистота — основные элементы ухода за кожей. Благодаря воде и мылу открываются поры сальных и потовых желез, смываются микробы, разложившийся жир и пот. Кожа очищается, улучшается кожное дыхание. Во время мытья кожу следует растирать и слегка массировать, что улучшает ее кровоснабжение и местный обмен веществ.

Среди гигиенических и закаливающих водных процедур следует отметить контрастный душ и индифферентные ванны. Контрастный (чередование кратковременного холодного и горячего) душ тонизирует мышечную систему, повышает сосудистый тонус, снимает чувство усталости. Легкой освежающей и тонизирующей процедурой являются индифферентные ванны (температура воды — 35—36°С) продолжительностью 10—15 минут. Они также снимают возбуждение и успокаивают.

Постоянного внимания требуют как открытые участки кожи (лицо, руки, уши, шея), так и те места тела, где застаивается и разлагается пот: стопы, подмышечные впадины, область промежности. Особенно необходим за ними уход в теплое время года, когда усиливается потливость. Лучшее средство борьбы с неприятным запахом — водные процедуры.

Не забывайте мыть руки перед едой. Грязь с них может попасть на пищевые продукты, посуду, а через них в организм. Чем чище руки, тем меньше опасность заразиться инфекцион-

ными заболеваниями. И еще одно напоминание: систематически стригите ногти. Установлено, что под ними находится 95% всех микробов, обнаруженных на руках.

Н.И. Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца. Это в полной мере относится к требованиям личной гигиены. Например, часто повторяют: «Дизентерия — болезнь грязных рук». Это аксиома. Причем вероятность возникновения заболевания — не только, кстати, дизентерии, но и гепатита и многих других — во много раз возрастает, если целостность кожи нарушена и на ней появились ранки или ссадины. В таких случаях недалеко и до нагноения. Словом, руки нуждаются в чистоте, впрочем, как и другие части тела.

Много неприятностей порой юношам и девушкам доставляет кожа лица. Речь идет об угрях, прыщиках и гнойничках. Почему они появляются? В подростковом и юношеском возрасте выделение гормонов железами, в первую очередь половыми, происходит куда более интенсивно, чем в детстве. То, что юноша или девушка видят на своем лице, есть не что иное, как отражение активности желез, увеличение их секреции. Так, угри — своеобразная пробка протока сальной железы. Черный цвет головки обусловлен химической реакцией при соприкосновении сала с кислородом воздуха. Беловатые или желтоватые прыщики образуются вследствие скопления кожного сала, не соприкасающегося с кислородом воздуха. Нарывчики образуются, когда прыщики пытаются соскоблить, выдавить. Тогда микробы попадают под пробку, и начинается инфицирование — небольшое нагноение.

Более всего способствует распространению гнойничков выдавливание прыщей. Выдавлив один, загрязненные пальцы «сажают» рядом пять новых. А на месте выдавленных угрей начинается распространение инфекции. Это чревато и более серьезными осложнениями, поскольку кровеносные сосуды лица расположены совсем близко от головного мозга.

Для предупреждения угрей надо поддерживать чистоту кожи и своевременно предотвращать закупорку протоков сальных желез. Если кожа выделяет много жира, мойте лицо теплой водой с хорошим туалетным мылом два-три раза в день, а перед сном протирайте его лечебным лосьоном для жирной кожи. Хо-

рошо помогает также попеременное умывание горячей и холодной водой. При ежедневном употреблении пряных и острых продуктов, кофе, какао, крепкого чая, избытка углеводов и жиров заболевание угрями обостряется. В этих случаях не следует заниматься самолечением, а лучше обратиться к врачу-дерматологу.

Для сохранения свежести, здорового цвета кожи лица, предупреждения морщин важны не только вода, мыло, различные кремы, но и рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом. Кожа лица очень чувствительна к воздействию внешних факторов: солнца, ветра, холода. Однако ее вид, цвет и нормальное функционирование в значительной степени зависят и от того, например, как работает желудочно-кишечный тракт.

Кстати, если у человека есть проблемы со здоровьем, то это отражается и на состоянии волос. На голове человека их около 100 000. Для того чтобы они были красивыми и здоровыми, за ними следует ухаживать. Нормальные волосы не реже раза в неделю мыть мягкими шампунями, жирные — по мере загрязнения специальными шампунями, а сухие — не чаще 2—3 раз в месяц также специальными шампунями. Умеренно горячая вода и легкий массаж головы при втирании мыльной пены усиливают кровообращение, улучшают местный обмен веществ и питание волос.

Вот несколько советов специалистов, как надолго сохранить волосы здоровыми:

1. Расчесывать их (особенно девушкам) надо часто, обязательно утром и вечером в разных направлениях. Расческа должна быть с затупленными зубьями, а еще лучше щетка.
2. Жирные волосы после мытья следует полоскать настоем крапивы с добавлением отвара ромашки (на 500 мл раствора крапивы — 1 ч. ложка настоя ромашки).
3. Если у девушки короткая стрижка, а волосы жирные, можно сделать легкую химическую завивку, которая снимет излишнюю сальность.
4. При наличии перхоти хорошо мыть голову лечебным шампунем, втирать в кожу головы настой из крапивы, корней

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)