

NEGA KOŽE in BOLEZNI KOŽE

BIOLOGIJA

Koža je največji človekov organ, zato je tudi skrb zanjo nekaj vsakdanjega. Je rutina, ki jo pogosto podcenjujemo in je ob



kritičnih trenutkin ne nadgradimo. Posledice so suha, upadla in pusta koža. Poleg zdrave prehrane, vsaj malo aktivnosti in zadosti spanca, na izgled kože vpliva tudi ustrezna nega.

Tipi kože

Normalna koža je uravnotežena koža. Je mehka, z gladko površino in zdravim sijem. To je idealna koža.

Suhi koži primanjkuje olja in vlage. Je občutljiva koža s pogostimi izpuščaji, ki se pojavijo že ob nenadni spremembi temperature in vlažnosti ozračja. Ta tip kože je nagnjena k nastanku zgodnjih gubic in tankih linij. Pri tem tipu kože so lojne žleze manj dejavne kot pri normalnem, zato je ravnovesje kože podrt.

Mastna koža ima masten lesk in je tudi mastna na dotik. Površje kože je grobo in lojnite žleze proizvajajo več maščobe kot je potrebno, s tem pa se poruši pH ravnovesje kože. Takšna koža je ponavadi polna ogrcev, mozoljev, ima zamašene pore, ali pa je celo aknasta.

Mešana koža, kot že samo ime nakazuje, je sestavljena s predelov s suho kožo, spet na drugih predelih pa je koža mastna. Koža na čelu, nosu in bradi so ponavadi mastnejši, medtem ko je preostala koža na obrazu bolj suha. Na licih in okoli oči je koža ponavadi precej suha. Takšna kombinacija je najbolj pogost tip kože. Kar pa je najhuje, se ljudje s takšnim tipom kože spopadajo tako s suho kot tudi z mastno kožo – mozoljčki in ogrci, pa tudi nežnimi in zelo občutljivimi predeli.

NEGA KOŽE

Koža opravlja mnogo različnih nalog v korist celotnega organizma, zato je potrebno, da prav posebno skrbimo zanjo. Koža varuje telo pred mikrobi, če je cela. Skozi najmanjše razpoke v koži že lahko pridejo mikrobi v kri. Zato moramo skrbeti, da se nam morebitne praske in rane čimprej zacelijo. V mrzlem in vetrovnem vremenu koža, zlasti na rokah, rada razpoka. Tedaj jo mažemo z borovo vazelino ali kakim drugim mastnim mazilom.

Z znojem prihajajo na površino kože različne snovi. Te se pomešajo z izločkom lojnic. Z vsem tem se sprime še prah in druga umazanija, ki prihaja od zunaj na kožo. Če tega z umivanjem sproti ne odstranjujemo, se zamašijo pore znojnic in lojnic. Koža tedaj svoje naloge kot izločevalni organ ne more več dobro opravljati. Ker se maščobne snovi na neumiti koži razkrajajo, povzročajo neprijeten vonj telesa. Potrebno je torej, da kožo redno umivamo z mlačno vodo in milom. Vsak večer moramo odstraniti z nje vse, kar se je na njej nabralo čez dan. Posebno pa je nujno umivati roke pred vsako jedjo. Najrazličnejše stvari, čiste in umazane,

gredo vsak dan skozi naše roke. Pogosto ostanejo na rokah tudi bolezenske kali, ki jih lahko zanesemo s hrano v usta ali pa z njimi okužimo druge ljudi. Tudi lase in lasišče moramo vsak dan skrtati in ga očistiti vsega, kar se je nabralo na njem. Večkrat si glavo tudi umijemo. Nič manj važno ni spriti očistiti nohte ter odstraniti vse, kar se je nabralo za njimi.

Ker koža uravnava telesno temperaturo, jo moramo temu primerno utrjevati. Najboljša sredstva za utrjevanje kože so zrak, mrzla voda in sonce. Kožo moramo namreč navaditi, da se krvne žile v njej po potrebi dovolj hitro ali razširijo (če pridemo iz mrzlega prostora na vročega) ali pa stisnejo, (če pridemo v mrzel prostor). Če se kri v krvnih žilah kože preveč ohladi, teče ohlajena v notranjost. Tam ohladi notranje organe. Ohlajeni organi pa nimajo več toliko obrambne sile proti mikrobom, ki so morebiti v njih.

Mikrobi se tedaj začno hitro množiti in povzročijo bolezen. Tako se zaradi "shladitve" razvije vnetje v žrelu, sapniku, v nosni votlini, v pljučih itd. Shladitev torej omogoči in pospeši, da se razvijejo bolezni, ki jih povzročajo mikrobi.

Kožo "privadimo", da se hitro prilagodi vsakokratnim spremembam, če se vsak dan umivamo z mrzlo vodo, če se veliko gibljemo na zraku čimbolj lahko oblečeni, če plavamo in se sončimo. Seveda je potrebno, da se utrjujemo polagoma in to jeseni po toplem poletju in ne spomladi po mrzli zimi. Kdor more, naj spi pri odprtem oknu še pozno jeseni in naj ne obleče ob prvem hladnem dnevu tople obleke. Narobe pa ne slecimo zimske obleke, ko posije prvo pomladansko sonce! Napačno je oblačiti se po modi in po koledarju. Obleko naj nam narekujejo vremenske razmere!

Tudi za utrjevanje kože velja, da vsako pretiravanje, tako pri kopanju v premrzli vodi kot pretirano sončenje, lahko koži močno škoduje. Dolgotrajno poležavanje na vročem soncu, zlasti ob morju, lahko poškoduje kožo napravijo se mehurji in koža se olušči.

Higiena kože skozi način oblačenja

Pomembno je da svojo kožo zaščitimo pred zunanji vplivi. Oblačila morajo biti iz materialov , ki omogočajo dostop zraka in svetlobe. Poleti je to enostavneje kot pozimi. Pravilno bi v vseh letnih časih morali nositi čim manj oblačil, ne preveč tesna in oprijeta in po možnosti svetlih barv. Kože ne smemo »poženščiti«.

Če nosimo težka in nepropustna oblačila za časa zime , moramo to nadaljevati dokler pomlad ne postane toplejša. Težka in nepropustna oblačila lahko nadomestimo z propustnimi ali si oblečemo več oblačil. Ker vemo da koža diha in vsrkava kisik in izloča ogljikov dioksid ter strupene snovi pridemo pri nošenju neprimernih oblačil do sledečega problema, da koži tako preprečimo vdihovati zunanji zrak in jo prisilimo, da vdihava že izdihane strupene snovi, ki so se nabrali na oblačilu in površini kože, ker ne najdejo izhoda. Koža jih ponovno vsrka in dostavi v kri.

Kreme

Osnovno načelo pred nakupom kakršnekoli kreme je poznati tip kože in morebitne težave - v kolikor se pojavljajo. Dnevne kreme so izjemen pripomoček za vzdrževanje in ohranjanje optimalnosti kože. Opredeljene so na značilnosti, ki koži zagotovijo dodatno potrebno vlago, vitamine in druge hranilne snovi ter zaščito pred notranjimi (staranje) in zunanji (vpliv UV žarkov, suh zrak ...) dejavniki. Ti vplivajo tako na normalno delovanje kot na izgled kože. Dnevne kreme so osnovane na povečani aktivnosti vlaženja, zato so idealna podlaga za ličenje.

Ker se koža ponoči kar nekajkrat hitreje obnavlja, lahko primerna nega z nočno kremo pripomore, da kožo nahranimo, zaradi česar je bolj čvrsta, prožna in napeta.

Predvsem suh tip kože oziroma zreli tip kože potrebujeta intenzivno nego, ker z uporabo dnevnih vlažilnih krem koži ni mogoče zadovoljiti njenih potreb za normalno delovanje. Koža se ponoči kar nekajkrat hitreje obnavlja in primerno negovanje omogoča podporo pri procesu obnavljanja oziroma regeneracije kože. Nočne kreme so izdatnejše z maščobami, kožo v toku mirovanja primerno nahranijo in ta je zjutraj bolj čvrsta, prožna in napeta.

BOLEZNI KOŽE

Od zdrave kože je v veliki meri odvisno zdravje vsega telesa, mnoge bolezni telesa se kažejo prav na koži. Tako na primer se pokažejo na koži rdečkaste lise pri mnogih otroških nalezljivih boleznih, to je pri škrlatinki, ošpicah, rdečkah in drugih.

Srbeč izpuščaj na koži dobijo nekateri ljudje, če uživajo kake jedi (jagode, rake, sir itd.) ali pa nekatera zdravila. Ker je ta izpuščaj podoben izpuščaju, če nas opečejo koprive, ga imenujemo koprivnica. Tako kot se tak izpuščaj nenadoma pojavi, kaj kmalu tudi izgine.

Zelo pogosto imajo otroci, pa tudi odrasli, na obrazu ali na udih kraste. Te povzročijo bakterije gnojenja, če pridejo v kožo. Najprej se napravijo večji ali manjši mehurji, ki so napolnjeni z gnojno tekočino. Ko se prederejo, se njihova vsebina strdi v kraste. Z umazanimi in dolgimi nohti si največkrat zanesemo v kožo povzročitelje takega kožnega gnojenja.

Hujše gnojenje v koži je tur ali tvor. Tudi te povzročijo bakterije gnojenja. Naselijo pa se okoli lojnic in lasne čebulice. Tur močno boli; v sredini se napravi iz odmirajočega in razpadajočega tkiva stržen, ki ga gnoj nato iztisne. Če je tur večji in zelo boleč, je treba iti k zdravniku. Tudi turi nastanejo največ zaradi nečistoče kože, posebno na tistih mestih, kjer se koža močneje drgne ob obleko, na primer na vratu.

Nekoliko podobni so mozolji. Tudi mozolji so vnetje lasne čebulice oziroma lojnic. Pojavljajo se predvsem na obrazu, na plečih in hrbtu, zlasti v dobi spolnega dozorevanja, to je v puberteti. Najbolje je pustiti mozolje pri miru in se posvetovati z zdravnikom za kožne bolezni.

Nešteto je še bolezni kože, ki nastajajo bodisi zaradi okužen kože ali pa zaradi nekaterih snovi, če je človek zanje preobčutljiv. Taki so mnogi lišaji (ekcemi). Po navadi so to dolgotrajne bolezni in je potrebno, da jih zdravi zdravnik za kožne bolezni.

Nekatere bolezni kože pa povzročajo razni kožni zajedavci. Med temi so najbolj razširjene in znane garje. Garje so zelo nalezljiva kožna bolezen, ki jo povzroča pršica človeški srbec. Samica srbca vrta v povrhnjici rove in odlaga v njih jajčeca. Iz jajčec se razvijejo ličinke, ki se preobrazijo v odraslega srbca in zlezejo iz rorov. Vse to povzroča srbenje, človek se praska in napravijo se kraste. Garje se pojavijo najprej na tistih mestih telesa, kjer je koža najtanjša, to je med prsti rok ali nog, v komolčnem zgibu, na trebuhu in na obrazu se ne pojavijo. Garje so izredno nalezljive, saj prenaša garjevec povzročitelje na vse predmete, ki jih prime v roke. S temi predmeti pridejo srbci na drugega človeka in ga okužijo. Zato ni čudno, da dobijo garje vsi člani družine, če jih ima en sam član, da se razširijo po vsem razredu ali po vsej šoli, če jih prinese kak učenec v šolo. S posebnim žveplenim mazilom jih je kaj lahko odpraviti, če smo dovolj skrbni. Pri tem je treba razkužiti tudi obleko in posteljno perilo. Zdraviti pa se morajo hkrati vsi člani družine ali pa kolektiva, kjer so se garje pojavile. Dolžnost vsakogar, ki garje dobi, je, storiti vse, da se jih znebi. Ni sramota garje dobiti, pač pa garje skrivati in okužiti druge ljudi.

Poškodbe kože

Najhujše poškodbe kože so opekline in ozebe:

- Opekline povzroči plamen, žareč predmet, vroča tekočina ali pa vroča para. Razlikujemo več stopenj opeklin. V prvi stopnji ~koža le pordeči, v drugi pa se napravijo mehurji. Že ta stopnja je nevarna, zlasti še, če je poškodovana večja površina kože. Opečenec pogosto doživi živčni pretres (šok), postane zelo bled. Živčni pretres lahko povzroči smrt. V tretji in četrti stopnji opeklin se zaradi visoke temperature koža sežge, oziroma zgore. Ker so opekline tako huda poškodba, je posebno važna prva pomoč, saj je od nje pogosto odvisno življenje poškodovanca. Treba je poskrbeti za čim hitrejši prevoz v bolnišnico oziroma poklicati zdravnika. Zaradi živčnega pretresa damo bolniku le pravo črno kavo in nič drugega. Slečemo ga in zavijemo v čisto rjuho, da preprečimo okuženje opečene kože. Ne dajajmo nič na opekline! Pri hudih

opeklinah je vsaka minuta dragocena, posebno pri majhnih otrocih, zato napravimo vse, da opečenca čimprej spravimo v zdravniško oskrbo.

- Manjše opekline zdravimo s hladilnimi mazili, ki hkrati celijo kožo. Ozeblina pa povzroči hud mraz. Zaradi mraza ozebe koža in tudi tkivo pod njo. Tudi ozeblina je več stopenj. Ozeblina prve stopnje je ozebla rdečina, pri drugi stopnji pa se pojavijo ozebli mehurji; pri tretji stopnji pa koža in tkivo pod njo odmre in zato odpada. Najpogostejše ozebejo štrleči deli telesa: roke, noge, uhlji, nos, brada itd.
- Ozeblina pa nastanejo, če dalj časa vpliva na kožo ne preveč nizka temperatura, to je okoli 0°C. Pospeši jih tudi vlažna, tesna obutev, sploh vse, kar ovira krvni obtok. Ozeblina je bolje preprečiti kot zdraviti. Po navadi s toplim letnim časom izginejo, pozimi pa se spet pojavijo. Mnogokrat precej pomagajo izmenične kopeli v mrzli in topli vodi.

-Bradavice-

-Opekline-

-Akne ali mozolji-



povzetek za učence

NEGA KOŽE in BOLEZNI KOŽE

Osnovni tipi kože:

- normalna koža
- suha koža
- mastna koža
- mešana koža

Koža je največji človekov organ, zato je tudi skrb zanjo nekaj vsakdanjega. Je rutina, ki jo pogosto podcenjujemo in je ob kritičnih trenutkih ne nadgradimo. Posledice so suha, upadla in pusta koža. Poleg zdrave prehrane, vsaj malo aktivnosti in zadosti spanca, na izgled kože vpliva tudi ustrezna nega.

Opravlja mnogo različnih nalog v korist celotnega organizma, zato je potrebno, da prav posebno skrbimo zanjo. Koža varuje telo pred mikrobi, če je cela. Skozi najmanjše razpoke v koži že lahko pridejo mikrobi v kri. Zato moramo skrbeti, da

se nam morebitne praske in rane čimprej zacelijo. V mrzlem in vetrovnem vremenu koža, zlasti na rokah, rada razpoka.

Tudi z oblačili zaščitimo kožo. Biti morajo iz materialov , ki omogočajo dostop zraka in svetlobe. Poleti je to enostavneje kot pozimi. Pravilno bi v vseh letnih časih morali nositi čim manj oblačil, ne preveč tesna in oprijeta in po možnosti svetlih barv.

Od zdrave kože je v veliki meri odvisno zdravje vsega telesa, mnoge bolezni telesa se kažejo prav na koži. Tako na primer se pokažejo na koži rdečkaste lise pri mnogih otroških nalezljivih boleznih, to je pri škrlatinki, ošpicah, rdečkah in drugih.

Kraste povzročijo bakterije gnojenja, če pridejo v kožo. Najprej se napravijo večji ali manjši mehurji, ki so napolnjeni z gnojno tekočino. Ko se prederejo, se njihova vsebina strdi v kraste. Hujše gnojenje v koži je tur ali tvor.

Mozolji so vnetje lasne čebulice oziroma lojnic. Pojavljajo se predvsem na obrazu, na plečih in hrbtu, zlasti v dobi spolnega dozorevanja, to je v puberteti.

Garje so zelo nalezljiva kožna bolezen, ki jo povzroča pršica človeški srbec. Samica srbca vrta v povrhnjici rove in odlaga v njih jajčeca. Iz jajčec se razvijejo ličinke, ki se preobrazijo v odraslega srbca in zlezejo iz rovov. Vse to povzroča srbenje, človek se praska in napravijo se kraste.

Opekline povzroči plamen, žareč predmet, vroča tekočina ali pa vroča para. Razlikujemo več stopenj opeklin. V prvi stopnji ~koža le pordeči, v drugi pa se napravijo mehurji. Opekline zdravimo s hladilnimi mazili, ki hkrati celijo kožo.

Ozeblina nastanejo, če dalj časa vpliva na kožo ne preveč nizka temperatura, to je okoli 0°C. Pospeši jih tudi vlažna, tesna obutev, sploh vse, kar ovira krvni obtok. Ozeblina je bolje preprečiti kot zdraviti. Po navadi s toplim letnim časom izginejo, pozimi pa se spet pojavijo.

