

# Живи, люби и будь ответственным!



*Подготовила:*  
Главный врач ГУ «Луганский  
республиканский  
дерматовенерологический  
диспансер» ЛНР

**РУСИНА**

**Елена Николаевна**



В 1946 году  
Всемирной организацией  
здравоохранения  
принято единое определение  
термина здоровье:

***"Здоровье – это состояние  
полного телесного,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней и  
физических дефектов"***

# Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют соблюдение **правил личной гигиены**

- правильное чередование умственного и физического **труда**
- занятия **физкультурой**
- регулярные приемы **полноценной пищи**
- чередование **труда** и активного **отдыха**
- полноценный **сон**



# Гигиена тела

- Уход за кожей лица, тела
- Уход за волосами
- Уход за руками и ногтями
- Уход за полостью рта
- Интимная гигиена



## Общие принципы ухода за кожей

- очищение, пилинги
- питание, увлажнение
- защита от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды (мороз, солнце)

Уход за кожей включает в себе проведение определенных процедур по утрам и перед сном.

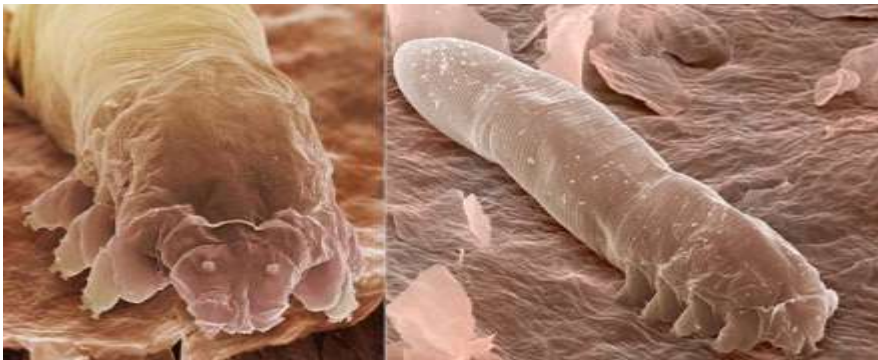
# Работа сальных желез

- У подростков в 14-16 лет активизируется работа сальных и потовых желез под воздействием гормонов, что приводит к выработке избыточного количества секрета («жира»).
- В течение недели **сальные железы** вырабатывают на поверхность кожи от 100 до 300 гр. кожного сала.
- Места усиленного салоотделения - кожа лица, груди и спины.

## Угревая болезнь (акне)

Жирная кожа быстрее загрязняется; пыль и грязь забиваются в *расширенные* отверстия выводных протоков сальных желез; возникают сальные пробки.

При присоединении бактерии происходит воспаление с возникновением гнойничков



акне 1-й степени



акне 2-й степени



акне 3-й степени



акне 4-й степени



# Потоотделение

В подростковом возрасте **отмечается усиленное потоотделение** из-за гормональной перестройки организма.

За сутки выделяется **600-800 мл** пота; за ночь выделяется пота больше, чем в течение дня (поэтому **утренний душ – обязателен!**).

**Продукты, увеличивающие** потоотделение или усиливающие запах пота:

- ❖ лук, чеснок,
- ❖ острые специи,
- ❖ просто горячие блюда,
- ❖ алкогольные напитки, пиво,
- ❖ чай, кофе, «кола».

Человек должен мыть тело каждый день, а утром принимать гигиенический душ (без моющих средств).

При занятиях спортом принимать душ рекомендуется сразу после тренировок

Если нет возможности принимать душ, необходимо **ежедневно мыть подмышечные впадины**

## Потливость ног

**Факторы, усиливающие потливость ног**

- ❖ плоскостопие
- ❖ тесная неудобная обувь (особенно на резиновой подошве)
- ❖ ношение синтетических носков (чулок, колготок)
- ❖ употребление в пищу острых и пряных продуктов
- ❖ при неопрятном содержании ног и редкой смене носок (чулок)

**Рекомендации по уходу за кожей ног:**

- ежедневно мыть ноги прохладной водой;
- ежедневно менять носки;
- всегда следить, чтобы обувь была чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

## Несоблюдение гигиены ног приводит к:

- ❖ появлению неприятного стойкого запаха
- ❖ возникновению потертостей, опрелостей, бородавок
- ❖ грибковым поражениям кожи стоп и ногтей
- ❖ гнойничковым заболеваниям кожи ног



# Уход за кожей рук и ногтями

- **руки** мыть водой с туалетным мылом, а не хозяйственным, т. к. входящая в него щелочь может вызывать раздражение кожи; при необходимости и в холодное время смазывать их любым смягчающим кремом или специальным кремом для рук.
- **ногти** - под свободным краем ногтя скапливается грязь, содержащая микробы. Поэтому при мытье рук нужно тщательно очищать ногти специальной щеточкой; руки необходимо мыть не только перед едой, но и по мере их загрязнения.
- По мере отрастания ногти следует стричь (мужчинам — коротко), используя для этого округлые ножницы. Ногти подстригают так, чтобы свободный край был **округлым (на руках) и прямым (на ногах)**

## Инфекции накладных ногтей





# Уход за волосами



Активность сальных желез проявляется и на волосистой части головы в виде **жирных волос, перхоти.**

## Советы по уходу за волосами:

- Мыть волосы следует не очень горячей, мягкой водой шампунем для Вашего типа волос.
- Волосы необходимо **расчесывать индивидуальной расческой** в зависимости от длины волос (расчесывать короткие волосы следует от поверхности кожи кнаружи; длинные волосы расчесывают, начиная с концов).
- Расческа не должна иметь острые зубья. При расчесывании происходит массаж волосистой кожи головы, улучшение ее кровоснабжения, что способствует укреплению волосяной луковицы.

Можно проводить ежедневно **массаж головы**, для чего в течение 5—7 мин. круговыми движениями широко расставленных пальцев смещают кожу головы от макушки в различных направлениях



# Заразные кожные заболевания волос ПЕДИКУЛЕЗ



# Заразные кожные заболевания волос МИКРОСПОРИЯ



# Интимная гигиена

- ❖ в подростковом возрасте более тщательно, чем в детском возрасте, необходимо соблюдать правила гигиены половых органов: в период полового созревания под воздействием половых гормонов усиливается активность желез слизистой наружных половых органов и появляются выделения.
- ❖ выделения, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.
- ❖ Необходимо регулярно проводить туалет наружных половых органов чистой проточной водой комнатной температуры; девочки - **спереди назад, т.е. от наружных половых органов к заднему проходу** (чтобы бактерии, например, кишечная палочка из заднего прохода не попали во влагалище) **бережно, без травмирования**; мальчики – **обнажая крайнюю плоть. Полотенце должно быть индивидуальным.**



❖ к 15 годам сексуальный дебют имеют 5,6% девушек и 19,5% юношей.

❖ к 17-летию каждый второй подросток начал сексуально-партнерские отношения.

❖ а уже в 19 лет 82% подростков оказываются сексуально активными.



# ИППП ?!

Аббревиатура ИППП означает:

Инфекции

Передаваемые

Половым

Путем



Зачем тебе знать об ИППП?

Все люди ведут половую жизнь.

Значит заболеть может  
каждый из 6,5 млрд людей,  
живущих на земле.

Чем для тебя опасны ИППП ?

- Воспалением половых органов
- Бесплодием
- Инвалидностью
- И даже смертельным исходом!

Возбудители этих инфекций с одинаковым удобством обитают на половых органах, во рту и в кишечнике.

Это означает, что при любом виде сексуальных отношений вы рискуете инфицироваться!

Но чаще – половым путем!

В настоящее время известно  
более 30 болезней.

Наиболее распространенные:

- Сифилис;
- Гонорея (триппер);
- Трихомониаз;
- Генитальный герпес;
- Кондиломы.





# ТРИХОМОНИАЗ

- **Причина** – трихомонады (простейшие микроорганизмы);
- **Обитают** во влажной среде (в моче, в сперме);
- Первые 5-15 дней никак себя не проявляет;
- Затем появляется **зуд во влагалище**;



## Последствия:

- Без лечения не покидает организм человека;
- Способен вызывать тяжелые осложнения от сепсиса до бесплодия.

## Симптомы:

- Обильные пенистые **выделения из половых путей** с неприятным рыбным запахом;
- **Боли** внизу живота, боли при мочеиспускании;
- Нарушение мочеиспускания.

Причина – бактерии;

Симптомы  
появляются через 7-  
30 дней после  
заражения;

Необильные  
прозрачные  
выделения,  
напоминающие  
клей;

Слабые боли при  
мочеиспускании и  
внизу живота

# Хламидиоз



## Последствия хламидийной инфекции

- Инфекция распространяется по всему организму, так же могут поражаться кишечник, глаза, органы дыхания, суставы;
- Внематочная беременность, выкидыши, хронические тазовые боли и бесплодие.



# Гонорея (триппер)

# Последствия:

- Причина – бактерии;
- Поражает шейку матки, прямую кишку, мочеиспускательный канал, горло и глаза;
- Симптомы появятся через 2 недели после заражения, иногда может протекать бессимптомно.



Выделения из влагалища при гонорее.

- Бесплодие и/или внематочная беременность;
- Во время беременности гонорея может передаться ребенку и привести его к слепоте.

- Зеленоватые или желтоватые выделения из влагалища;
- Ощущение жжения при мочеиспускании;
- Зуд и/или выделения из анального отверстия;
- Боль внизу живота;
- Кровянистые выделения из половых путей.



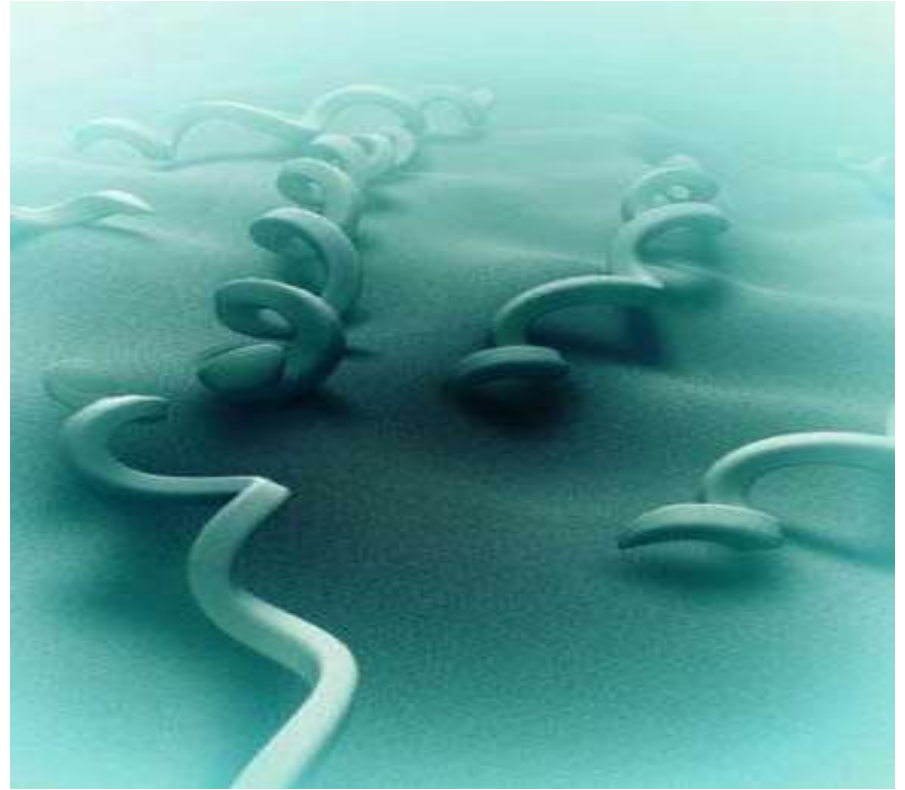
# Одним из первых венерических заболеваний в классической венерологии, является **СИФИЛИС**

- Многих знаменитых, и гениальных людей, среди которых художники, поэты, литераторы, музыканты, актеры и даже короли: художники Поль Гоген и Ван Гог, украинский писатель Иван Франко, музыкант Франц Шуберт, короли Карл VI и Карл VII, Авраам Линкольн, кардинал Ришелье и даже литературный «отец» Фауста – Гёте. А также – некоторые римские папы.
- объединяло одно - они любили, страстно и беззаветно..., а расплатой за это было заражение сифилисом, который в те времена не умели правильно лечить.



# Сифилис

- это заразное заболевание, которое поражает все органы и ткани человека;
- Возбудитель - бледная трепонема (спирохета) - был открыт в 1905 г.
- В клинике выделяют 4 периода;
- Течение волнообразное;



**«Это тяжелое заболевание поражает и разрушает мясо, ломает и приводит к загниванию кости, рвет и уничтожает нервы»  
(Диас Исла, 1537)**

# Инкубационный период

- Бледная спирохета внедряется в кожу или слизистую оболочку половых органов, рта, заднего прохода (в зависимости от выбранного вида сексуальной активности);
- В течение **3 - 4 недель** никаких **признаков** заболевания **не обнаруживается**, даже в **крови**.

# Первичный период

- Примерно **через месяц** в месте проникновения бледной спирохеты появляется язвочка - **твердый шанкр**.
- Анализ крови становится **«положительный»**



# Вторичный сифилис

- Через 2-2,5 месяца после заражения на коже и слизистых оболочках появляются различные **высыпания**: пятна, узелки, гнойнички;
- Они содержат **большое количество бледной трепонемы** и поэтому **очень заразны для контактирующих лиц**;
- Может наблюдаться выпадение волос.





# Третичный сифилис

- Наступает через 5-10 лет после заражения
- При третичном сифилисе часто поражаются внутренние органы (сердечно-сосудистая система, печень, почки, кости и суставы)



- Возникают необратимые изменения нервной системы и психики: спинная сухотка, прогрессивный паралич, «наполеоновский» бред

# Третичный сифилис



Если вы не чувствуете симптомов,  
но побывали в такой ситуации  
**ВОЗМОЖНО вы заболели!**

**Бегом к врачу!**

# Что ждет тебя у врача?

- Лечить ИППП нужно срочно, чтобы предотвратить осложнения;
- Для лечения ИППП применяется 1-2 лекарства;
- Длительность лечения составляет от 10 до 20 дней;
- Необходимо строго соблюдать назначения врача;
  - Лечиться нужно **одновременно со своим сексуальным партнером**;
  - После курса лечения оба партнера должны сдать анализ, чтобы узнать, что вы точно здоровы;
  - До этого избегайте незащищенных сексуальных контактов!

# НАДО ПОМНИТЬ

Лучший партнер – любимый,  
постоянный, единственный!

Прежде чем вступать в сексуальные  
связи, реши для себя, сможешь ли ты  
поговорить с партнером о безопасности.

Если нет, то лучше вообще воздержаться  
от половых контактов.



## Как выбрать презерватив?

- Презерватив должен быть качественным, известной марки;
- Поэтому лучше покупать презервативы в аптеках;
- Проверьте срок годности и целостность упаковки;
- Вскрывать презерватив следует руками;
- Хранить НЕ в холодильнике, и НЕ под прямыми солнечными лучами.

Любви, здоровья  
и... защищенного  
секса!

