Здоровая гигиена

Как выбрать мыло, сколько раз в день мыться, и даже какой температуры выбрать воду для мытья – рассказывает дерматолог.

Кожа участвует в терморегуляции, дыхании, обменных процессах, защищает организма от различных внешних воздействий. Это самый большой по площади и массе орган человеческого тела. Как правильно очищать кожу, рассказывает Андрей Львов, доктор медицинских наук, заместитель по научной работе директора Государственного научного центра дерматовенерологии и косметологии России.

Зачем коже мыло и вода?

Очищение кожи – это не только удаление с нее видимых загрязнений, но и серьезная помощь ее работе. Регулярное очищение наружного слоя кожи – эпидермиса - помогает эффективно удалять отмершие клетки, позволяя коже обновляться, улучшает в ней кровообращение, делая ее более гладкой и эластичной. Чистая кожа, свободная от излишков жира и пыли, лучше осуществляет теплообмен. За счёт того, что чистые поры лучше выводят пот, температура тела регулируется гораздо эффективнее.

Кожное население

Даже на чистой коже человека обитает множество бактерий. Это сложившееся сообщество со сформировавшимся соотношением популяций, которое питается частичками отмершего эпидермиса, кожным салом и кератиновыми чешуйками волос. Количество бактерий на одном квадратном сантиметре кожи может достигать несколько сотен тысяч особей. Больше всего их в защищенных от света и влажных местах – в подмышечных впадинах или межпальцевых складках. Естественная микрофлора кожи человека – это не просто безвредный паразит. Собственные человеческие бактерии подавляют рост патогенных микроорганизмов на коже, участвуют в переработке кожных белков, свободных жирных кислот и кожного сала. Существуют доказательства в пользу связи между нормальным состоянием кожной микрофлоры и иммунитета. Активные антибактериальные компоненты, содержащиеся в специальной косметике, убивают бактерии и нарушают их баланс на коже. На место погибших приходят другие, более опасные гости. Например, вызывающие воспаление грибки или болезнетворные бактерии. Поэтому гигиенические средства с выраженными антибактериальными свойствами показаны только при крайней необходимости: сильном потоотделении и сопровождающем его запахе – признаке излишнего размножения бактерий. Оставляйте «обеззараживающее» мыло для путешествия на поезде или поездки на дачу. А при покупке мыла внимательно прочтите его состав, указанный на этикетке. Если в списке есть триклозан или триклокарбан – это мыло относится к категории антибактериальных.

Избегайте пересушивания кожи. Использование агрессивного мыла приводит к нарушению защитного ее жирового слоя, что делает кожу сухой, может вызвать ее шелушение и растрескивание. Кроме того, сухая кожа менее эластична – она способна сильно растягиваться, не восстанавливая потом форму. В результате образуются глубокие морщины. К излишнему пересушиванию кожи приводит и частое использование спиртосодержащих средств. Ведь спирт очень хорошо поглощает воду – и не только из воздуха, но и из кожи. Кроме того, сильно пересушивает мытье очень горячей водой. Она раздражает кожу, фактически нанося ей легкий ожог, а также растворяет и смывает больше кожного жира.

Как правильно мыться?

1. Для того, чтобы смыть свежий пот и грязь с кожи, обычно достаточно струи воды. Если ваша кожа склонна к сухости и раздражению, пользуйтесь гелем для душа или мылом, когда надо удалить излишки кожного сала или не смывающиеся водой загрязнения. 2. Для обычного ухода за нормальной кожей достаточно мыла или геля для душа, в которых содержится минимум красителей и парфюмерных отдушек и входят увлажняющие компоненты - например, глицерин. 3. По возможности не пользуйтесь агрессивным мылом – с высоким содержание щелочных компонентов. Например, хозяйственным. Лучшее средство для умывания – нейтральное мыло. 4. Мойте кожу с использованием моющих средств два раза в день. Вечером – для удаления остатков макияжа с лица, чтобы смыть уличную пыль и выделившиеся за день излишки кожного сала. И утром – ведь ночью сальные и потовые железы тоже работают. Реже мыться не стоит – разложение пота бактериями наступает уже через несколько часов после его выделения. Значит, неприятный запах от тела может появиться уже к концу дня. К тому же, если кожа долго остается грязной, сальные железы закупориваются, а это путь к воспалительным процессам. 5. Для мытья выбирайте воду комфортной температуры. Если у вас нормальная не сильно загрязненная кожа, при мытье можно обойтись нежесткой мочалкой и нейтральным гелем для душа. 6. Не злоупотребляйте средствами с абразивными частицами (скрабами). Если они подобраны неправильно, при их применении удаляются не только омертвевшие частички кожи, но и повреждаются здоровые ткани, в том числе сальные и потовые железы и луковицы волос. Перед покупкой подобного средства посоветуйтесь со специалистом.

О чем надо помнить?

1. В течение дня, чтобы избежать инфекций, достаточно мыть руки с обычным мылом после посещения туалета, игры с животными, по приходе с улицы, до и после приготовления еды.

2. Еженедельная «баня» - слишком редкое мытье. Также не сокращайте количество гигиенических процедур зимой, несмотря на сухость воздуха и кажущуюся чистоту - пыль и другие загрязнения все равно на кожу попадают.

3. Подростковый возраст и проблемная кожа – не повод реже мыться. Частым мытьем коже особо не навредишь.

4. Для интимной гигиены обычно хватает теплой воды комфортной температуры. Если же вы используете моющие средства, то антибактериальные в таком случае особенно не рекомендуются. 5. Если вы регулярно моетесь и содержите тело в чистоте, но неприятный запах все равно остается, обратитесь к врачу. Возможно, у вас есть какое-то заболевание.

Чистая кожа не стерильна – на ней обитают миллионы полезных бактерий, которые помогают ее правильному функционированию. Чрезмерное увлечение антибактериальным мылом нарушает баланс полезной микрофлоры. А агрессивные моющие средства кожу пересушивают и приводят к преждевременному старению. Поэтому мыться надо дважды в день, но не пытаясь смыть с нее абсолютно все.

 Помощник врача по общей гигиене Семенова Л.П.