# 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.

**Не сушить**

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.