

Красота ВОЛОС



Уверена, что вы слышали «кожа – зеркало здоровья», но не только кожа, но и волосы – прекрасный индикатор всего организма. Волосы – это мини-орган, который живет по своим законам, имеет свой цикл роста, чувствительность к гормонам и тонко ощущает все дефициты питательных веществ. Именно поэтому врач-трихолог только лишь по состоянию волос может заподозрить другие, порой более грозные, состояния и заболевания организма.

Волосы – это стержень (та часть волоса, которая находится над поверхностью кожи головы) очень стойкий к внешнему повреждению, кутикула волоса – внешняя его оболочка, крайне прочная структура. Состоит кутикула из среднем из 6-9 слоев клеток, которые, словно черепица дома, плотно прилегают друг к другу.

Но и такую защиту можно разрушить, и мы это успешно делаем. Например, высокой температурой, когда мы не используем термозащиту и сушим волосы горячим феном, завиваем или выпрямляем волосы. Воздействием ультрафиолета, когда оставляем волосы на солнце, не прикрывая их шляпками. Химическими веществами, которые содержатся в красках, тонерах для волос. Неправильным использованием расчесок, когда своевременно не заменяем и не очищаем их. Кутикула волоса может страдать также от плохого очищения кожи головы. Так, только что выросший волос, которому еще нет и полугода, порой имеет повреждение на своей кутикуле.

Правильное очищение кожи головы очень важно. Верно подобранный по типу кожи головы шампунь – первое с чего начинается наш уход. Шампунь следует наносить сначала на руки, вспенив его, распределить по коже головы мягкими

массирующими движениями. Не стоит вспенивать шампунь сразу на голове или хаотично растирать волосы, запутывая их. Той пены, которая стекает по стержням волос, достаточно для их очищения. Шампунь при этом раскрывает чешуйки волоса, и дальше нам необходимо их закрыть.

Для этого нам понадобится кондиционер для волос. Таким образом, чешуйки волоса, как и прежде, будут плотно прилегать друг к другу, а значит волос будет хорошо блестеть, не накапливать статическое электричество и легко расчесываться.

Кондиционер для волос, который подбирается в зависимости от повреждения стержней, наносится только лишь на них, кожу головы при этом мы не затрагиваем. Шампунь и кондиционер – разные средства, каждый имеет свои области применения и задачи. Они не могут быть в одном флаконе, поэтому шампунь-кондиционер 2 в 1 нам не подходит.

Скраб для кожи головы, маски для волос и несмываемый уход подбираются индивидуально, не всем и не всегда они показаны.

Во время мытья волос или их расчесывания мы иногда замечаем, что выпадает больше волос, чем мы привыкли. В этом случае не стоит заниматься самолечением, так как в первую очередь необходимо найти причину «волосопытия» и подобрать правильное и своевременное лечение, которое поможет в кратчайшие сроки восстановить волосы.

Не существует «волшебного лосьона» для волос, который помогает всем без исключения. Только индивидуальный подход, четкое понимание механизмов роста волоса и совместная работа врача-трихолога и вас самих обеспечит максимально быстрый и хороший результат.

О. М. МЕДЕЦКАЯ,
врач-дерматолог, трихолог
СПб ГБУЗ «Городской кожно-венерологический диспансер»

«Калейдоскоп здоровья» глазами детей

25 марта в Городском центре медицинской профилактики состоялась церемония награждения победителей творческого конкурса рисунков «Калейдоскоп здоровья» и открылась выставка их работ.



Экскурсия в Музее Гигиены

Организаторы конкурса – СПб ГБУК «Централизованная библиотечная система Красносельского района», Музей гигиены СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ГБУ ДО ДООЦ «Центр гражданского патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности» Красносельского района Санкт-Петербурга – ставили своей задачей содействие социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством участия в культурно-досуговых мероприятиях и конкурсах, создание условий для их самореализации и самоорганизации через развитие творческих способностей и повышение уровня информационной и социальной культуры.

Основная цель конкурса – вовлечь детей, имеющих ментальные нарушения, в пропаганду здорового образа жизни и сформировать у них негативное отношение к вредным привычкам.

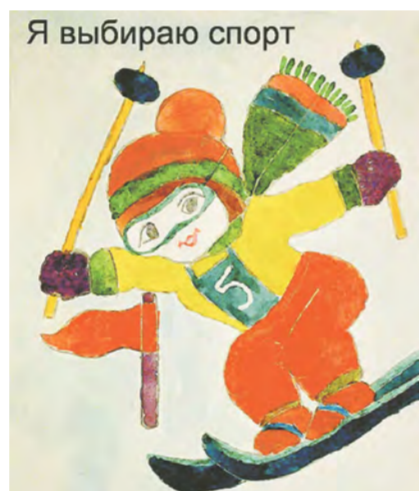
К участию в конкурсе были приглашены воспитанники и учащиеся коррекционных образовательных учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 4 до 15 лет. Они должны были представить свои рисунки, выполненные в любой художественной технике, соответствующие тематике конкурса.

Определение победителя проводилось по следующим номинациям: творческий подход, авторская идея, яркость красок, оригинальность замысла, художественная выразительность, нетрадиционные приемы в рисовании, интересная художественная композиция. Победители награждались дипломами

I, II, III степеней в каждой номинации. Участники конкурса распределялись по возрастным категориям – дошкольный и школьный возраст.

Дипломы победителям вручала заведующая Музеем гигиены СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Алла Васильевна Дубовик. Она поздравила

ребят, отметила яркость и креативность конкурсных работ и поблагодарила тех, кто им помогал – педагогов и воспитателей. Все участники конкурса получили подарки – подборки книжек, раскрасок и брошюр на тему здорового образа жизни, выпущенные Городским центром медицинской профилактики. Для ребят-участников конкурса были организованы интерактивные игры. А затем они с родителями отправились на увлекательную экскурсию по залам Музея гигиены.



Я выбираю спорт



Здоровая семья

Внимание! Клещи!



Клещевой энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Передается человеку через укусы зараженных клещей, а также через козье или коровье молоко зараженных животных.

Заболевание начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой, мышечными болями.

Заразиться клещевым энцефалитом может любой человек, независимо от пола и возраста. Первые клещи появляются уже в конце марта. Пик заражения в Петербурге приходится на май-июнь. Поэтому, отправляясь на загородную прогулку в леса и парки, необходимо помнить о «клещевой угрозе» и, соответственно, о мерах профилактики.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

- Для прогулки по лесу надо надевать одежду, плотно прилегающую к телу, с длинными рукавами. рубашка заправляется в брюки и затягивается широким ремнем, манжеты рукавов плотно подгоняются резинками или тесьмой, ворот хорошо застегивается, брюки заправляются в сапоги. На голову надевают капюшон или плотно завязанный платок.
- Не садитесь или не ложитесь на траву.

- Для повышения защитного действия одежды применяются репелленты.
- Во время пребывания в лесу каждый час, а также после выхода из него необходимо проводить само- и взаимоосмотры себя и своих питомцев.
- При обнаружении присосавшегося клеща – немедленно обратиться в медицинское учреждение (травмотологический пункт) для его удаления и проведения профи-

лактики. Снятого клеща исследуют на наличие возбудителей клещевых инфекций. За пострадавшими от укусов проводится медицинское наблюдение в течение 21 дня.

- Обратившимся по результатам исследования проводят экстренную профилактику против энцефалита человеческим иммуноглобулином.
- Сырое молоко перед употреблением следует кипятить.