

Подростковый период не просто так называют критическим. Это промежуточная ступень между детством и зрелостью.

Под влиянием половых гормонов происходит перестройка абсолютно всех органов и систем, и влияние любых вредных факторов именно в этот период может очень негативно отразиться на здоровье подростка.

В подростковом возрасте особое внимание следует уделять режиму дня, гигиене сна, рациональному питанию, личной гигиене.

Изменения подросткового возраста

Увеличивается число и активность сальных желез, что приводит к повышенной продукции кожного сала, появлению акне, себорейного дерматита, быстрому загрязнению волос. Происходят изменения волосных фолликулов по всему телу, может возникнуть гипертрихоз (избыточный рост волос в нетипичных местах). «Дозревают» потовые железы, появляется специфический резкий запах пота. Изменения в работе сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной, иммунной систем требуют соблюдения ряда рекомендаций для снижения вероятности развития острых и хронических заболеваний.

Соблюдение правил личной гигиены поможет справиться с некоторыми проблемами и снизить риск развития состояний, требующих медицинской помощи.

Личная гигиена объединяет уход за всеми частями тела: кожей, волосами, ногтями, полостью рта, половыми органами.



Гигиена тела

Практически любая часть нашего тела имеет потовые и сальные железы, которые вырабатывают секрет. Этот секрет, плюс обитатели кожи, плюс пылевые частицы - и у подростка появляется свой специфический запах. Значит ухода регулярного требуют не только половые органы и зубы, но и все тело в целом!

Душ необходимо принимать не реже одного раза в сутки. Мыло и гели для душа ежедневно применяются для мытья рук, ног, области подмышек и межъягодичной области. Остальные части тела

требуют мыла не чаще 1-2 раз в неделю. При более частом использовании моющих средств снижается устойчивость кожного покрова к повреждающим факторам, инфекционным агентам.

Дезодоранты с надписью 24/7 - как хитрый рекламный ход. Они уменьшают потоотделение, но абсолютно не убирают запах грязной кожи. Каждый вечер их необходимо смывать, а наносить утром на чистую сухую кожу! При необходимости повторного нанесения дезодоранта в течение суток, следует делать это после обмывания подмышечной области теплой водой с мылом.

Запрещается применять дезодоранты, если в области подмышек есть любые повреждения кожи (порезы, аллергические реакции, воспалительные процессы).

Для кожи ног рекомендуется использовать специальные дезодорирующие средства.

В летний период ноги и область подмышек лучше мыть несколько раз в день, по мере необходимости.

Нет смысла пытаться перебить запах грязных подмышек и ног туалетной водой.

Гигиена волос и кожи головы

Волосы необходимо мыть шампунем по мере загрязнения. Как правило, в подростковом возрасте достаточно двух раз в неделю.

Шампунь подбирается индивидуально. Нужно понимать, что у каждого члена семьи может быть свой тип кожи и волос. При неправильном подборе уходовых средств у подростка нередко появляются жалобы на зуд кожи головы, перхоть, гнойничковую сыпь волосистой части головы в височной и затылочной областях.

Намыливать волосы рекомендуется дважды, после чего следует наносить бальзам или кондиционер. Во время использования шампуня чешуйки волоса (кутикула) приподнимаются, а бальзамы ее «запечатывают», ухаживая за волосом, облегчают расчесывание. Для питания волос и укрепления, можно рекомендовать применение косметических масел, например, кокосового, или отвары трав.

Состояние волос зависит не только от гигиенических процедур. В любом возрасте, а в подростковом особенно, волосам необходимо полноценное питание, которое напрямую зависит от поступления в наш организм нужных витаминов, микроэлементов и кровоснабжения кожи головы.

К чрезмерному выпадению волос, их повреждению приводят: неправильное питание, отсутствие полноценного сна, стресс, вредные привычки, а также привычка ходить без головного убора в осенне-зимний период.

Ногти

Здоровье ногтей зависит от полноценного питания и правильного ухода.

Так любимое всеми наращивание ногтей и гель-лак рекомендуется начинать после 16 лет. До этого возраста достаточно регулярного домашнего ухода за кутикулой, покрытие ногтей защитными профилактическими и укрепляющими средствами.

Любителям яркого маникюра не следует забывать, что он привлекает внимание к рукам. И уж если красный (чёрный, зелёный и т.д.) - любимый цвет лака, необходима регулярная коррекция. Лак двухнедельной давности со сколами и царапинами выглядят неопрятно.

Уход за кожей лица. Акне

Разнообразие уходовых средств на полках магазинов нередко ставит в тупик не только подростков, но и взрослых.

Если у подростка нет проблем с кожей, достаточно ежедневно очищать кожу перед сном, увлажнять по необходимости и наносить защитные средства летом с максимальным SPF индексом.

Если у подростка есть проблемы с кожей, следует посетить дерматолога. Акне - это самостоятельное заболевание, которое требует правильного подхода к лечению. Неправильно подобранные уходовые средства могут только усугубить течение акне.

Нельзя давать элементы акне, это приводит к распространению воспаления и образованию рубцов.

Никакой особенной диеты подросткам с акне не требуется, это миф, который опровергнут большим количеством исследований. Ни один продукт напрямую не влияет на появление угревой болезни и на тяжесть ее течения.



Зубы и полость рта

Стоматологи признают - здоровье зубов напрямую зависит от генетики и

образа жизни. Но это не отменяет необходимости тщательного ухода за полостью рта. Уже к подростковому возрасту должна быть сформирована привычка ежегодно профилактически посещать стоматолога. Это необходимо для выполнения профилактической чистки зубов, своевременного обнаружения очагов кариеса и их лечения, а также получения от стоматолога информации по уходу.

Чистить зубы необходимо дважды в день, полоскать рот чистой водой - после каждого приема пищи, использовать зубную нить - ежедневно для тщательного очищения межзубных промежутков.

Зубная паста, как и зубная щетка, подбираются индивидуально после консультации стоматолога.

После чистки зубов не забывайте уделить внимание чистке языка и внутренней поверхности щек.

Применение специального ополаскивателя - не является обязательным, может быть рекомендовано стоматологом при заболеваниях полости рта или для профилактики.

Подросткам о личной гигиене

Интимная гигиена

Зона бикини - это область под нижним бельём.

В этой области всегда должно быть чисто, стерильности не требуется!

Рекомендуется подмываться дважды в день обычной тёплой проточной водой без мыла. Мыло 1-2 раза в неделю достаточно, если удаляются волосы в интимной зоне. Если же волосы не удаляются, то применять мыло можно чаще, так как выделения с волос без мыла смываются плохо. НО! Намыливается только кожа снаружи, не допускайте попадания моющих средств на нежную кожу вульвы, это может привести к раздражению.

Следует ли удалять волосы? Тут личное дело каждого. Подросток решает для себя это индивидуально, вместе с родителями выбирается приемлемый метод удаления волос, в зависимости от возраста.

Девочкам с чувствительной кожей рекомендовано использовать специальные средства для бритья, чтобы уменьшить раздражение.

Если после бритья возникает гнойничковая сыпь, или вдруг появляется герпес, следующее бритье допускается после заживления и исчезновения всех элементов сыпи и только новой бритвой!

При появлении такой проблемы, как вросший волос, следует записаться на консультацию к дерматологу.

Гигиена одежды и обуви

В подростковом возрасте одежда становится не просто необходимостью, но и элементом, позволяющим привлечь внимание, выделиться.

В погоне за новинками и брендовыми вещами не стоит забывать о гигиеничности.

Ткань - предпочтительно натуральные. Покрой - не стесняющий движения.

Важно - подбор одежды по сезону.

При выборе нательного белья требования остаются такими же: натуральные дышащие ткани, легко впитывающие, по размеру.

Нательное белье меняется каждый раз после душа.

Носочки надеваются каждое утро чистые и на чистые ноги! Кроме того, что это благоприятно сказывается на коже, это еще и профилактика появления неприятного запаха обуви.

Обувь выбираем удобную, легкую, по сезону. Для профилактики деформации костей таза и стопы девочкам не стоит увлекаться обувью на высоком каблуке. Каблук более 5 см - только на торжественные моменты и недлительные прогулки.



P.S.

Гигиена - это что-то очень простое и всем понятное, как думают многие. И если всем понятно, значит, лишний раз нет смысла о ней говорить - и это основная ошибка взрослых. Мы не рождаемся с определенным набором знаний ни в одной области. Это касается и простейших знаний о строении тела, питании, гигиене.

Все правила личной гигиены, гигиены сна, режима дня нужно вкладывать в голову детей и подростков и ежедневно закреплять. Дисциплина в таких простых вещах поможет сохранить здоровье.

Автор: Гурштынович В.М., врач-акушер-гинеколог

Редактор: Палазник И.А., врач по медицинской профилактике

Компьютерная верстка и оформление: Палазник И.А., врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: Слайковская Л.А., главный врач

Тираж 200 шт.

