

Выполнение работ по
профессии
16470 Педикюрша

Содержание:

- [ВВЕДЕНИЕ](#)
- [§ 1. ЭСТЕТИКА РУК И НОГ](#)
- [§ 2. НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА](#)
- [Анатомия нижних конечностей](#)
- [§ 8. ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ И НОГТЕВОГО ЛОЖА](#)
- [Дистрофия ногтя](#)
- [Подногтевое скопление крови \(гематома\)](#)
- [Повреждение \(травмы\) аппарата ногтя при маникюре и педикюре](#)
- [Вросший ноготь](#)
- [Заусеницы](#)
- [Околоногтевые и подногтевые бородавки](#)
- [§ 9. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ](#)
- [§ 10. РАБОЧЕЕ МЕСТО МАСТЕРА МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА .](#)
- [§11. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МАНИКЮРА \(ПЕДИКЮРА\)](#)
- [§ 12. ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА](#)
- [§ 13. ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАНИКЮРНЫХ РАБОТ](#)
- [§ 14. МАССАЖ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ](#)
- [§ 15. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА РУКАМИ](#)
- [§ 16. СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ](#)
- [§ 17. ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕДИКЮРА. МАССАЖ СТОП И ГОЛЕНЕЙ](#)
- [§ 18. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА НОГАМИ](#)
- [§ 19. СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА НОГАМИ](#)
- [§ 20. ПРАВИЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ В КАБИНЕТЕ МАНИКЮРА \(ПЕДИКЮРА\)](#)
- [§ 21. Связь между состоянием стоп и общим здоровьем организма](#)

ВВЕДЕНИЕ

Каждому человеку присуще естественное стремление быть внешне красивым. Вопросы красоты волновали и волнуют людей всех возрастов во все времена. Человек, довольный своим внешним видом, увереннее чувствует себя в обществе, более активен, отличается хорошим настроением, у него выше работоспособность.

Предприятия службы быта призваны способствовать удовлетворению потребности людей выглядеть внешне красивее. Парикмахерские и салоны, делающие современные прически, макияж, осуществляющие гигиенический уход за волосами, лицом, руками и ногами, выполняющие маникюрные работы и педикюр, предоставляют любому человеку широкие возможности для улучшения своей внешности.

Большое значение для красоты и здоровья человека имеют гигиенический уход за руками и ногами и придание им эстетического вида. Руки и ноги - главные рабочие органы человека. Они всегда нагружены, постоянно подвергаются внешним физическим, метеорологическим и химическим воздействиям. Кисти рук всегда открыты, всегда на виду, в летнее время стопы и голени ног также открыты. Содержание их в хорошем состоянии, их эстетический вид поддерживаются с помощью периодических процедур маникюра и педикюра.

В сочетании с общим гигиеническим уходом за телом маникюр и педикюр улучшают состояние организма, предупреждают развитие заболеваний кистей рук, стоп и пальцев ног.

Маникюр как обязательная гигиеническая процедура необходим большому количеству людей для их профессиональной деятельности (сборщики часов, электронных и других точных приборов, музыканты и врачи, официанты и парикмахеры и др.)

В последние годы наблюдается повышение спроса на такие процедуры, как маникюр и педикюр. На предприятиях службы быта растет число косметических, маникюрных и педикюрных кабинетов. В связи с этим подготовка специалистов — мастеров маникюра и педикюра приобретает в настоящее время особо важное значение. Работникам этих профессий необходима специальная подготовка как по теоретическим вопросам, так и по овладению практическими навыками.

В программу обучения будущих мастеров маникюра и педикюра входит изучение строения человеческого тела, анатомии и физиологии верхних и нижних конечностей, анатомии и физиологии кожи и ее придатков (волос, ногтей), изучение наиболее часто встречающихся болезней ногтей, кожи рук и ног, показаний и противопоказаний к проведению процедур маникюра и педикюра, принципов гигиенического ухода за кистями рук, пальцами, ногтями и стопами ног, а также способов и последовательности выполнения отдельных элементов маникюра и педикюра.

Ухоженные красивые руки с маникюром должны быть у каждого человека независимо от характера его трудовой деятельности.

Не менее важен и постоянный гигиенический уход за ногами, в частности за пальцами, ногтями и стопами ног. Педикюр — это не только гигиеническая, но и оздоровительная процедура, позволяющая поддерживать ноги в хорошем состоянии, снижающая их утомляемость.

Здоровые красивые ноги без мозолей, натоптышей, вросших ногтей и чрезмерного ороговения кожи стоп — залог хорошего самочувствия человека, его высокой активности, работоспособности, приподнятого настроения.

§ 1. ЭСТЕТИКА РУК И НОГ

В настоящее время населению в Российской Федерации оказывается медицинская специализированная косметологическая помощь, позволяющая устранять врожденные и приобретенные недостатки внешности. Ее осуществляют косметологические лечебницы и кабинеты Министерства здравоохранения, а также множество частных клиник и салонов. Кроме этого, с помощью косметических декоративных средств оказываются услуги по улучшению внешности в косметических салонах и кабинетах при Управлениях бытового и коммунального хозяйства.

К косметическим процедурам декоративного характера относятся подкрашивание лица и его частей (брови, глаза, губы), а также процедуры по уходу за руками и ногами.

Слово "косметика" в переводе с греческого означает искусство украшать. Она тесно связана с уровнем развития культуры, естествознания и медицины. На протяжении многих веков косметика претерпевала периоды бурного развития и спада. Стремление к красоте существовало у человека во все времена и у всех народов. Еще в Древней Греции и Египте для украшения лица, рук, ног и всего тела широко использовались различные краски, смеси из жиров растительного и животного происхождения, отвары и настои трав. Для укрепления тела с успехом применялись купание, бани, солнце, физические упражнения.

Понятие "косметология" имеет широкое значение. Это не только один из видов специализированной медицинской помощи, но и изучение косметических дефектов и заболеваний, их причин, разработка методов профилактики и лечения, изыскание безвредных и эффективных косметических средств.

Пожалуй, наиболее древней косметической процедурой является украшение ногтей рук и ног. При археологических раскопках обнаружены мумии с окрашенными ногтями.

Процедуры по уходу за руками (кистями, ногтями пальцев), а также за ногами (стопами и ногтями пальцев) называются соответственно "маникюр" (от лат. manus - кисть) и "педикюр" (от лат. pes — стопа). Для проведения этих процедур издавна подготавливались специальные мастера.

Любой гигиенический и косметический уход за внешностью человека невозможно отделить от ухода за руками и ногами.

Не заботиться о руках - это значит пренебрегать органом, который не только в функциональном, но и в эстетическом отношении имеет большое значение. Красота рук необходима каждой женщине, от их состояния нередко зависит ее самочувствие и настроение. Если руки красивы, их не прячут. Красивые руки помогают нам в разговоре. Красивые, изящные жесты, выполненные рукой неухоженной, с грубой кожей, тусклыми обломанными ногтями, не только не произведут приятного впечатления но и могут вызвать критические взоры окружающих.

Для сохранения красоты рук необходимо соблюдать гигиену кожи кистей и особенно ногтей, так как из всех органов руки наиболее подвержены загрязнению. На поверхности кожи рук и под ногтями находится множество разнообразных микроорганизмов, которые могут вызвать различные заболевания. Многие женские профессии как обязательного условия требуют тщательного ухода за руками (врачи, преподаватели, медицинские сестры, продавцы, швеи, вязальщицы, повара, работники, занятые на сборке точных приборов, и др.).

§ 2. АНАТОМИЯ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Мастера маникюра и педикюра, осуществляющие гигиенический уход за конечностями человека, придающие им красивый вид, должны иметь представление об их анатомии и физиологии.

Анатомия верхних конечностей

Руки - верхние конечности человека - важнейший рабочий инструмент, выполняющий самые разнообразные действия и движения. Рука - орган труда.

Строение верхней конечности определяется ее функцией, особенностями строения образующих ее тканей. Ее форма зависит от пола, возраста, профессии, а также общего состояния организма человека.

Левая и правая верхние конечности отличаются друг от друга объемом предплечья, формой и размерами правой и левой кистей и даже длиной — правая рука длиннее левой почти на 0,5 см.

Верхняя конечность состоит из плечевого пояса и свободной конечности. В анатомии свободной конечности различают области (**рис. 1**): дельтовидную 1, переднюю 2 и заднюю области плеча, переднюю 3 и заднюю области локтя, переднюю 4 и заднюю области предплечья, ладонную 5 и тыльную области кисти.

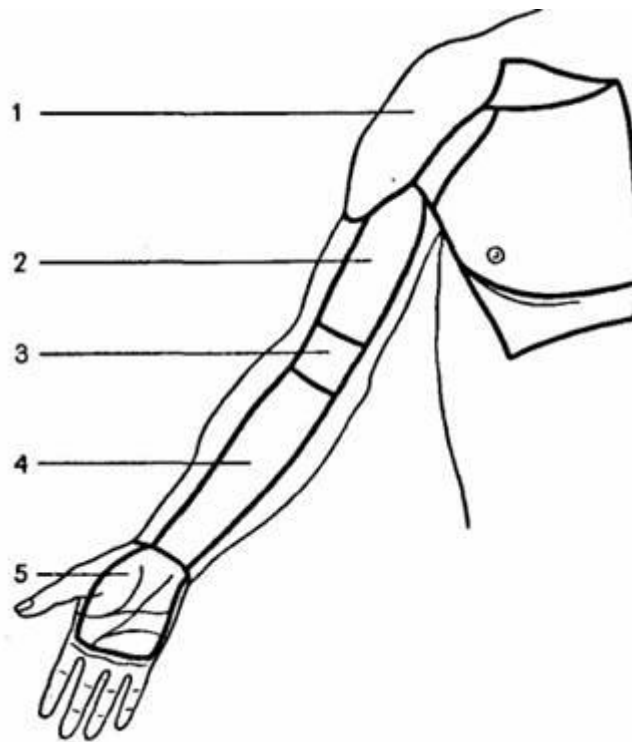


Рис. 1. Области свободной верхней конечности:

1 — дельтовидная, *2* - передняя область плеча, *3* — передняя область локтя,

4 — передняя область предплечья, *5* - ладонная область кисти

Основные составляющие части верхней конечности: костный скелет, связки, мышцы, кровеносные сосуды, нервы, кожа.

Костный скелет свободной верхней конечности состоит из трех звеньев (**рис. 2**): плеча *1*, предплечья *2*, кисти *3* — и включает плечевую кость, кости предплечья (локтевую и лучевую) и кости кисти. Кости сопрягаются между собой суставами, соединены связками и мышцами, в совокупности составляющими двигательный аппарат конечности.

В дельтовидной области свободной верхней конечности находится дельтовидная мышца, которая покрывает плечевой сустав в верхнюю треть плечевой кости. Плечевой сустав отличается большой подвижностью. Он образован головкой плечевой кости, представляющей по форме треть шара, и суставной впадиной лопатки.

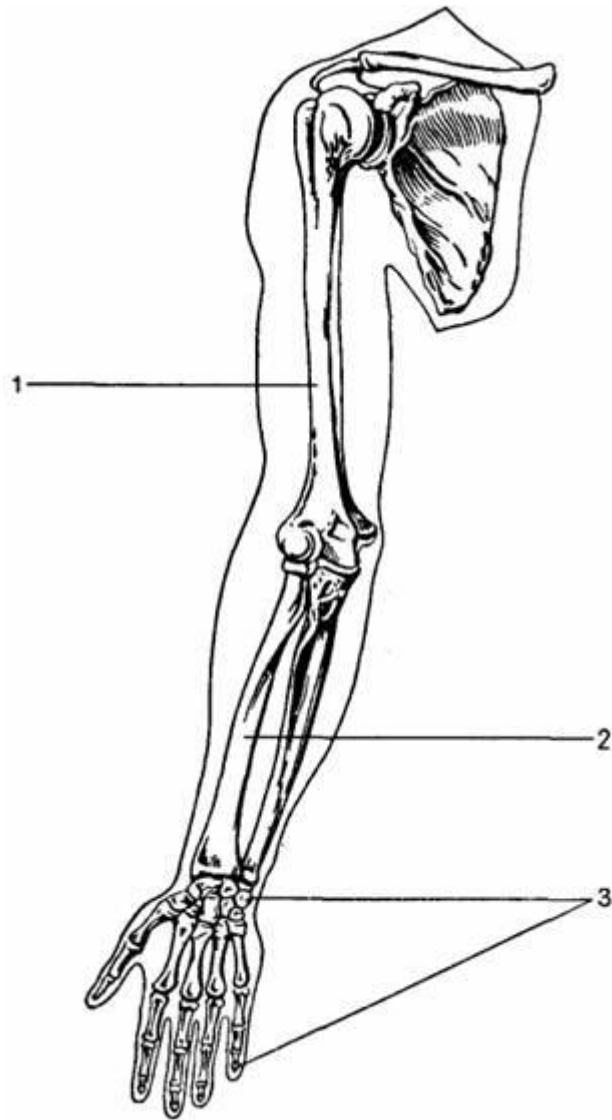


Рис. 2. Костный скелет свободной верхней конечности:

1 - плечо, 2 - предплечье. 3 - кисть

Связки сустава и прилегающие мышцы отличаются большой эластичностью. Суставные поверхности покрыты хрящом.

Локтевой сустав образован плечевой, локтевой и лучевой костями. Движение в локтевом суставе двоякого рода: сгибание и разгибание и вращение по продольной оси. Сгибание и разгибание локтевого сустава осуществляются соответственно двуглавой и трехглавой мышцами, которые одним концом закреплены на плечевой кости, другим — на лучевой.

Вдоль предплечья расположены мышцы, обеспечивающие различные движения кисти и пальцев.

Кисть — самая подвижная часть верхней конечности, выполняющая наибольшее количество движений. Это орган, пригодный как для грубой, так и для самой тонкой работы, соединяющий в себе силу и высокую многостороннюю подвижность.

На коже кисти, особенно на ладонной стороне, имеется множество чувствительных клеток, поэтому кисть является и осязательным органом человека. Высокая осязательная

способность и подвижность кисти во многих направлениях позволяют человеку судить о размерах, форме и физических свойствах предметов.

Кисть может складываться в виде ложки, выпрямляться лопаткой, согнутые пальцы образуют широкий крепкий крючок, на котором может удерживаться груз. Свободно-подвижный и крепкий большой палец, расположенный напротив остальных пальцев, действует вместе с ними наподобие захвата или щипцов, сгибается в кулак. По силе большой палец равен всем остальным пальцам вместе взятым. Пальцы кисти имеют различную длину, что позволяет им захватывать и удерживать шарообразные предметы.

Верхняя конечность, в том числе кисть, может выполнять такие функции, как приближение к туловищу каких-либо предметов, отталкивание предметов от туловища, удары по предметам или противнику, опорные движения, подтягивание на перекладине и др. Многочисленные и разнообразные движения кисти и всей руки составляют исключительную способность человека.

Кисть человека включает области запястья, пясти и пальцев. Скелет кисти (**рис. 3**) состоит из восьми запястных косточек 1, пяти пястных 2 и костей пальцев — фаланг 3.

Запястные кости мелкие, они расположены в два ряда. Первый ряд состоит из четырех запястных костей: ладьевидной, полулунной, трехгранной и гороховидной. Три из них соединены связками с лучевой костью, образуя лучезапястный сустав. Головка локтевой кости не доходит до костей запястья и соединяется с ними хрящом.

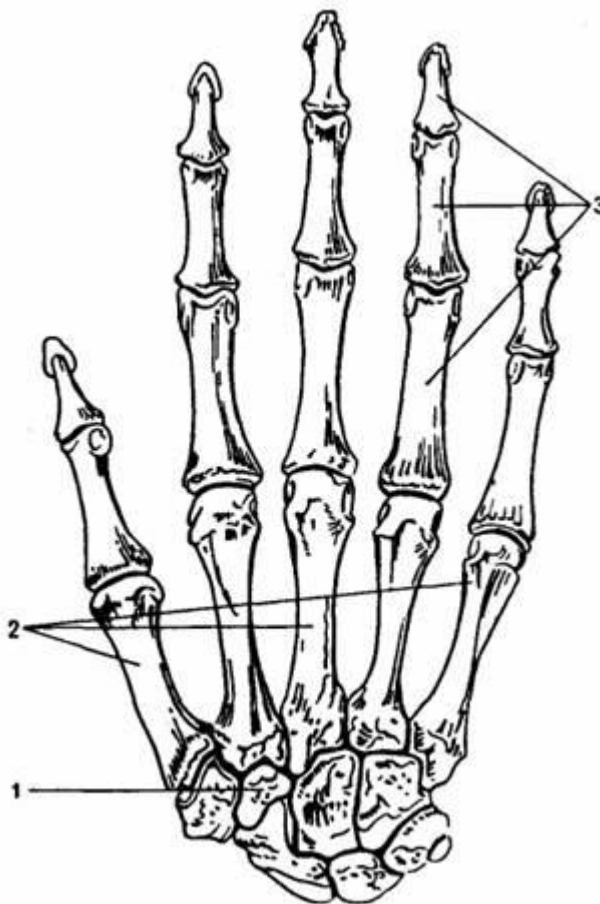


Рис. 3. Скелет кисти:

1 - кости запястья, 2 - кости пясти, 3 - фаланги

Лучезапястный сустав позволяет осуществлять движения по многим направлениям. Второй ряд запястных костей (трапецевидная, малая многоугольная, головчатая и крючковидная) связан с пятью пястными костями, образуя подвижное шарнирное соединение.

Сгибание и разгибание лучезапястного сустава происходит при участии обоих сочленений, а боковые движения — в сочленении запястья с предплечьем.

Запястье, состоящее из мелких костей, лучше противостоит перелому, чем в том случае, если бы оно состояло из одной цельной кости.

Пястные кости (их пять) — трубчатые. Они крепко связаны с запястными костями, что дает возможность кисти опираться ладонной поверхностью на плоские предметы и нажимать на них.

Продольный изгиб отдельных пястных костей, расположение их рядом в одной плоскости выпуклостью к тыльной стороне кисти позволяют складывать кисть в виде ложки. Пястные кости большого пальца и мизинца более подвижны, чем остальных пальцев.

Кости пальцев, называемые фалангами, составляют как бы продолжение пястных костей, соединены с ними и между собой связками, образуя суставы пальцев. У всех пальцев, кроме большого, по три фаланги, у большого — две. Первая фаланга каждого пальца соединена с пястной костью.

Связки соединяют все сочленения кисти. Они состоят из крепких волокон. Запястные кости связаны между собой и с пястными костями поперечными и продольными связками. Особенно крепкая поперечная связка соединяет головки пястных костей между собой и с первыми фалангами пальцев.

Мышцы кисти начинаются на предплечье. Они поднимают кисть вверх, опускают, поворачивают ее вправо и влево.

Сгибание кисти производят шесть мышц (**рис. 4**): длинная ладонная 4, поверхностный сгибатель пальцев 5, лучевой сгибатель запястья 2, локтевой сгибатель запястья 6, глубокий сгибатель пальцев 3 и длинный сгибатель большого пальца 1.

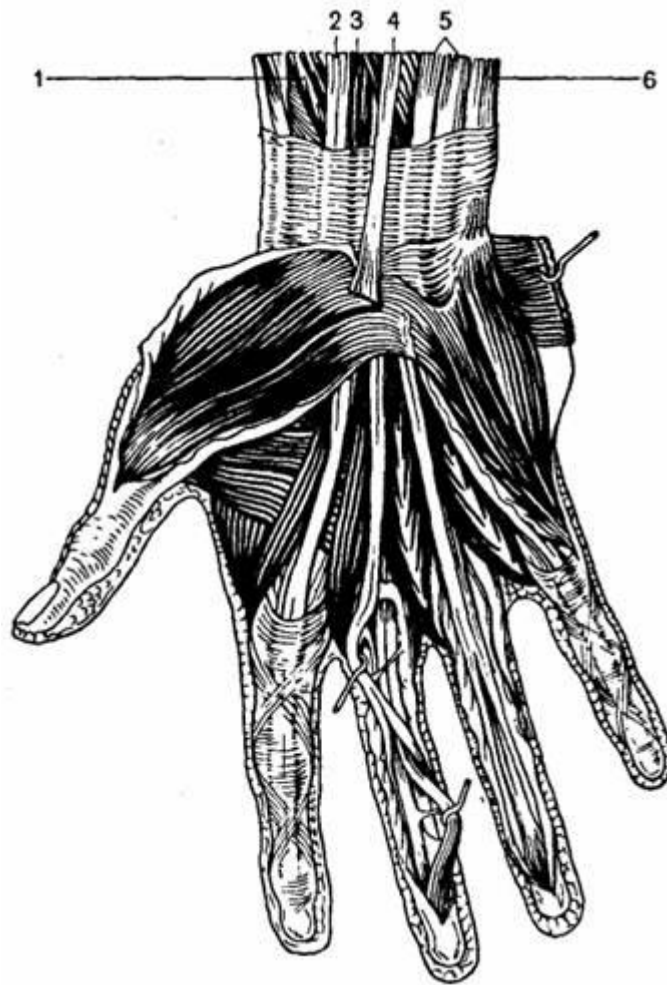


Рис. 4. Мышцы, производящие сгибание кисти:

- 1 — длинный сгибатель большого пальца, 2 - лучевой сгибатель запястья,
 3 - глубокий сгибатель пальцев, 4 - длинная ладонная,
 5 - поверхностный сгибатель пальцев, 6 - локтевой сгибатель запястья

В разгибании кисти принимают участие следующие мышцы: длинный лучевой разгибатель запястья, короткий лучевой разгибатель запястья, локтевой разгибатель запястья, общий разгибатель пальцев, собственный разгибатель указательного пальца, длинный разгибатель большого пальца.

Повертывание кисти опущенной руки тыльной стороной и большим пальцем к туловищу называют *приведением* кисти. Повертывание кисти опущенной руки ладонью вперед большим пальцем от туловища называется *отведением* кисти.

Приведение кисти производят мышцы - локтевой сгибатель запястья, локтевой разгибатель запястья. Отведение кисти выполняют следующие мышцы (**рис. 5**): лучевой сгибатель запястья 2 (см. рис. 4), длинный 2 и короткий 1 лучевые разгибатели запястья, длинная отводящая мышца большого пальца 3, длинный 5 и короткий 4 разгибатели большого пальца.

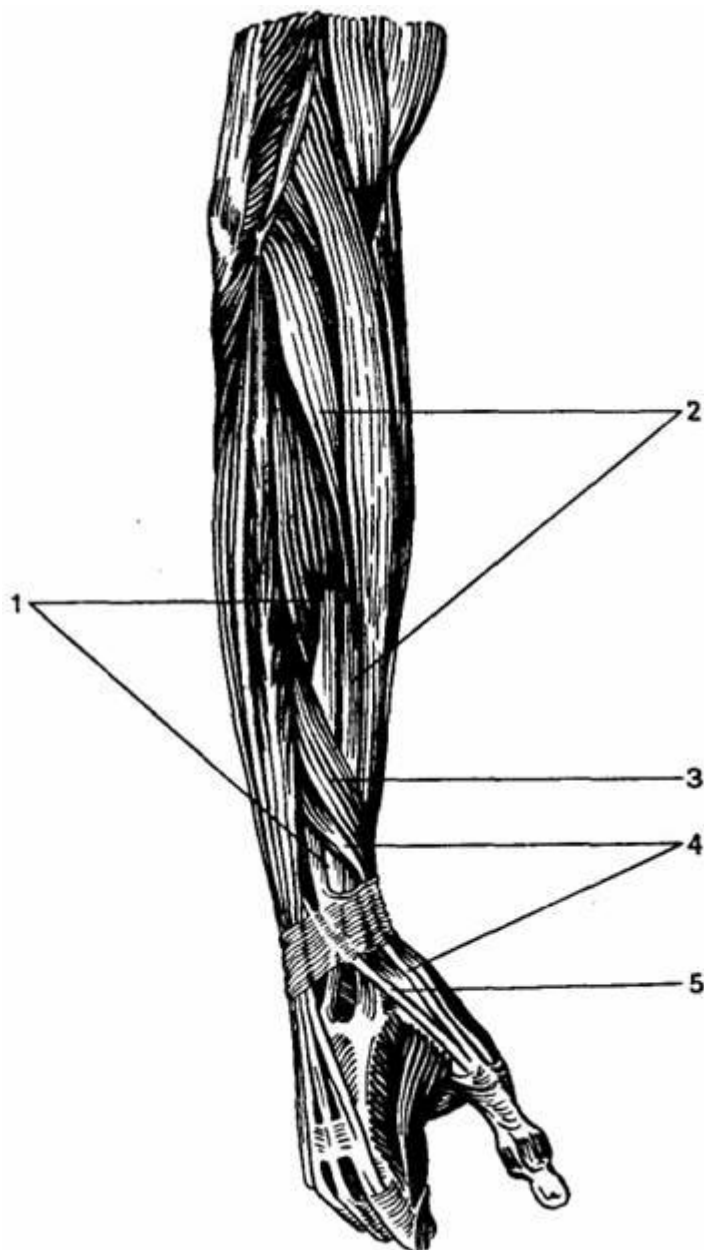


Рис. 5. Мышцы, производящие отведение кисти:

1,2- короткий и длинный лучевые разгибатели запястья, 3 — длинная отводящая мышца большого пальца, 4, 5 — короткий и длинный разгибатели большого пальца

На предплечье начинаются и мышцы пальцев, которые разделяются на разгибатели пальцев (проходят по тыльной стороне кисти) и сгибатели пальцев (проходят по ладонной стороне кисти). Одни из сгибателей прикреплены ко вторым фалангам 2-5-го пальцев, другие к третьим (ногтевым) фалангам тех же пальцев.

Большой палец имеет свою особую мускулатуру, которая также начинается на предплечье. Группа мышц отводит и приводит пальцы к ладони, они идут от пястных костей к первым фалангам пальцев; две мышцы, находящиеся на ладони, приближают мизинец к большому пальцу.

Таким образом, каждый палец производит сгибание, разгибание, отведение, приведение и круговые движения. В межфаланговых суставах возможны только сгибание и разгибание.

При различных движениях кисти происходят движения в лучезапястном, запястном, пястно-фаланговом и межфаланговых суставах.

Рельеф ладони характеризуется двумя возвышениями, образованными мышцами 1-го и 5-го пальцев. Между ними — треугольная ладонная впадина.

Тыльная поверхность кисти слегка выпуклая. В области запястья при отведении большого пальца появляется ямка, называемая "анатомической табакеркой".

Анатомия нижних конечностей

Нижние конечности выполняют в основном опорную, рессорную и двигательную функции человеческого тела. За счет суставов, мышц и связок нижние конечности как бы амортизируют движения тела и ослабляют передачу на туловище всех толчков, сотрясений при ходьбе, беге, прыжках. Особое значение при этом имеет стопа. При определенных упражнениях нижняя конечность может производить удары, отталкивание тела от площади опоры (прыжок), приседание, поднятие и другие движения.

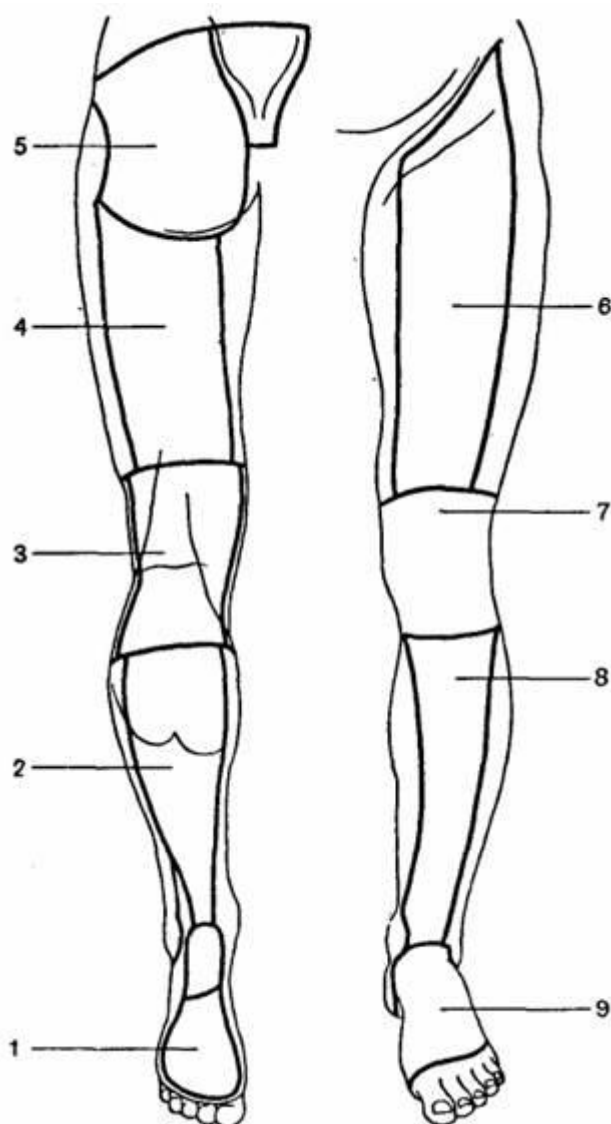


Рис. 6. Области свободной нижней конечности:

- 1 - область подошвы, 2 - задняя область голени, 3 — задняя область коленного сустава,
4 — задняя область бедра, 5 — ягодичная область, 6 — передняя область бедра,
7 - передняя область коленного сустава, 8 - передняя область голени, 9 - область тыла
стопы

Нижние конечности состоят из тазового пояса и свободной нижней конечности.

Длина и форма нижней конечности зависят от пола и возраста человека, особенностей составляющих ее тканей: костей, мышц, суставов и подкожной клетчатки.

На нижней конечности выделяют области (**рис. 6**): ягодичную 5, переднюю 6 и заднюю 4 бедра, переднюю 7 и заднюю 3 коленного сустава, переднюю 8 и заднюю 2 голени, переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю голеностопного сустава, тыла стопы 9, подошвы 1.

Костный скелет свободной нижней конечности (**рис. 7**) состоит из трех звеньев и включает бедренную кость 1, кости голени 2 и кости стопы 3. К костям голени относятся большеберцовая и малоберцовая.

Бедренная кость - самая большая и толстая из трубчатых костей, верхней головкой соприкасается с тазовой костью, образуя тазобедренный сустав. Связки тазобедренного сустава самые мощные.

Нижним концом бедренная кость сопряжена под углом с большеберцовой костью, образуя коленный сустав. Вершина угла сустава прикрыта надколенной костью (коленная чашечка).



Рис. 7. Костный скелет свободной нижней конечности:

1 — бедренная кость, *2* — кости голени, *3* — кости стопы

В коленном суставе осуществляются сгибание, разгибание и вращение. Связки коленного сустава расположены крестообразно.

Мышцы, поднимающие бедро и сгибающие колено, находятся с задней стороны бедренной кости, разгибающие - с передней. Мышцы нижних конечностей - самые сильные в человеческом организме. Берцовые кости сочленяются с таранной костью стопы, образуя голеностопный сустав.

В местах сопряжения костей всех суставов нижней конечности имеются толстые хрящевые прокладки. Суставы обеспечивают функцию прямохождения, амортизацию толчков при прыжках, и беге.

Вдоль голени расположены мышцы, сгибающие и разгибающие голеностопный сустав, стопу и пальцы ноги.

Стопа, так же как и кисть, подразделяется на три отдела (**рис. 8**): предплюсну 1, плюсну 2 и пальцы 3. Стопа приспособлена преимущественно для опоры и амортизации тела. Она имеет вид свода. Пальцы стопы по сравнению с пальцами рук малоподвижны. Вследствие различной функции пальцев ног по сравнению с пальцами рук и в результате ношения обуви подвижность их стала меньше. Кости стопы более крупные, чем кости кисти.

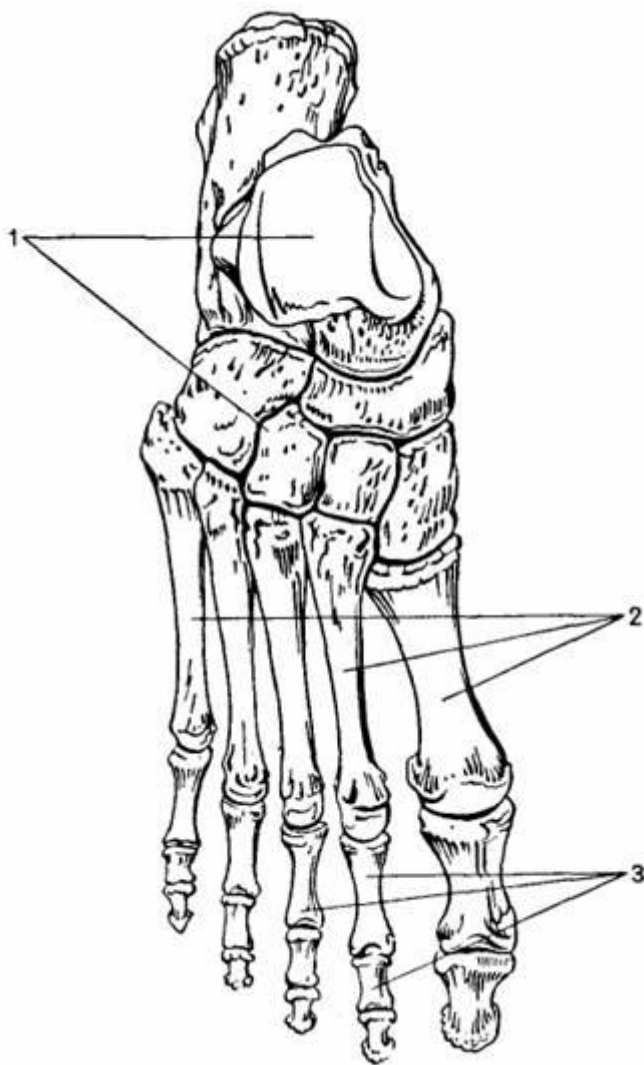


Рис. 8. Отделы скелета стопы:

1 - предплюсна, 2 — плюсна, 3 — пальцы

Скелет предплюсны состоит из семи костей, расположенных в два ряда между голенью и плюсной. Таранная кость предплюсны образует с костями голени голеностопный сустав.

Пяточная кость является одной из опорных костей нижней конечности.

Плюсна — передняя часть стопы между пяткой и пальцами. Скелет ее состоит из пяти трубчатых костей, которые сопрягаются с первыми фалангами пальцев суставами. Скелет пальцев стопы состоит из фаланг: первый палец имеет две фаланги, остальные — по три.

Стопа производит следующие движения: сгибание, разгибание, отведение, поворот внутрь и наружу. Все движения стопы осуществляются в суставах при помощи мышц голени. Движения пальцев также производятся мышцами, переходящими с голени на стопу, а также мышцами стопы ([рис. 9](#)).



Рис. 9. Мышцы голени и стопы

Стопа из-за непосредственного контакта с обувью, особенно неудобной, нередко подвергается деформации. На коже стопы могут появиться натоптыши и мозоли, возможна также деформация ногтей, что вызывает болезненные ощущения при движении.

§ 3. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ КОЖИ

Верхние и нижние конечности, как и вся поверхность человеческого тела, покрыты кожей. Кожа человека осуществляет взаимодействие организма с окружающей средой.

Кожу необходимо рассматривать не просто как средство защиты от дождя или солнечных лучей, но как один из важнейших органов нашего тела, без непрерывной деятельности которого немислима нормальная жизнедеятельность организма человека.

Внешне кожа выглядит довольно просто, но на самом деле это сложный орган, выполняющий много функций.

Кожа человека является органом выделения, выводя на поверхность при помощи желез пот, сало, вредные продукты обмена.

Через кожу осуществляется газообмен — выделяются углекислота, водяные пары и поглощается кислород воздуха, т.е. она выполняет функцию дыхания, как и легкие, но в значительно меньшем объеме (около 1,5 %).

Благодаря наличию чувствительных нервных клеток кожа служит и органом чувств, воспринимая ощущения боли, тепла, холода, прикосновения. На 1 см² кожи находится в среднем 150-200 болевых, 2 холодных, 2 тепловых и 25 осязательных точек. Кроме этого, имеется 300 потовых и 15 сальных желез.

Кожа человека находится в тесном взаимодействии со всем организмом. Заболевания внутренних органов нередко проявляются на коже. Например, при болезнях печени, эндокринных желез кожа изменяет цвет, становится желтушной или покрывается коричневыми пигментными пятнами. Такие болезни, как скарлатина, корь, краснуха, сифилис, сопровождаются высыпаниями на коже. И, наоборот, болезни кожи обязательно отражаются на общем состоянии организма.

Кожа выполняет важную функцию регулятора тепла. Сохранение постоянной температуры человеческого тела (в здоровом состоянии) 36,5-37°C возможно благодаря коже. В этом процессе участвуют нервная и сосудистая системы. Сущность регуляции состоит в следующем. Тепло, образующееся в организме человека, теряется в результате теплоизлучения с поверхности кожи и испарения пота. Как только образование тепла в организме начинает превышать его отдачу и температура кожи повышается, кровеносные сосуды расширяются, усиливается приток крови к коже, усиливается деятельность потовых желез, пот, испаряясь, ведет к охлаждению кожи. Обратный процесс происходит при усилении потери тепла. В холодном воздухе кожа охлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются и тепла выделяется меньше.

Кожа служит и органом защиты, не позволяющим вредным веществам, микробам, ядам проникнуть внутрь организма. Она покрыта водно-жировой пленкой, имеющей кислую реакцию, которая усиливает защитные функции. Здоровая кожа непроницаема для микробов.

Благодаря тому что кожа плотная, она защищает лежащие глубже мягкие ткани от повреждений и высыхания, а также от размокания под действием воды.

Эластичность и растяжимость кожи, наличие под ней жировой прослойки позволяют ей противостоять ушибам, сильным растяжениям, давлению.

Кожа способна оказывать сопротивление электрическому току. При увлажнении сопротивляемость кожи резко снижается.

Кожа состоит из трех слоев (**рис. 10**): эпидермиса 7, собственно кожи, или дермы II, и подкожной жировой клетчатки III.

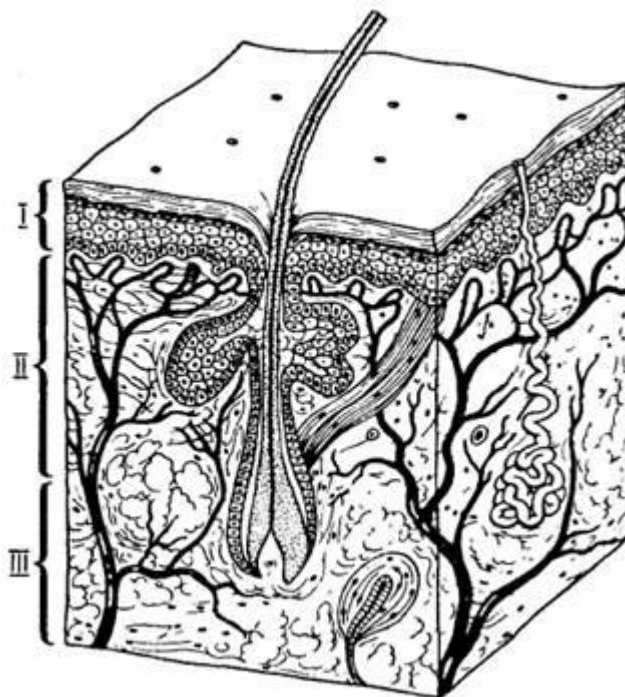


Рис. 10. Строение кожи:

I — эпидермис, II - дерма, III — подкожная жировая клетчатка

Эпидермис содержит эпителиальные клетки, имеющие разнообразную структуру и расположение. В самом нижнем его слое — зародышевом происходит постоянное размножение клеток. В зародышевом слое имеется пигмент, от количества которого и зависит цвет кожи. У негров, брюнетов в зародышевом слое пигмента гораздо больше, чем у блондинов и жителей северных стран.

Над зародышевым слоем находится шиповатый, состоящий из нескольких рядов клеток многогранной формы. Над шиповатым располагается зернистый слой, состоящий из одного или нескольких рядов клеток неправильной формы. На ладонях и подошвах зернистый слой толще и имеет четыре-пять рядов клеток.

Зародышевый, шиповатый и зернистый слои вместе принято называть *мальпигиевым* слоем. Над зернистым выделяют стекловидный слой, состоящий из двух-трех рядов клеток. Он хорошо развит на ладонях и подошвах.

Самый поверхностный слой кожи — роговой сформирован из клеток, лишенных ядер. Клетки рогового слоя легко отслаиваются. Роговой слой отличается плотностью, упругостью, плохо проводит тепло, электричество и предохраняет кожу от травм, ожогов, холода, влаги, химических веществ.

Роговой слой эпидермиса имеет особое значение при применении различных косметических процедур, гигиеническом и косметическом уходе за кожей.

Роговой слой состоит из ороговевших безъядерных клеток, чешуйки которых через определенное время отшелушиваются. Ороговение клеток эпидермиса происходит

постепенно. Большинство косметических процедур, в том числе педикюр, основано на очищении и отслойке рогового слоя. Пар, водные компрессы, способствуя разбуханию клеток рогового слоя, дают возможность лучшего очищения кожи. Под влиянием происходящих в эпидермисе физиологических процессов клетки, утратившие свою структуру, незаметно отторгаются. Это проявляется в незаметном шелушении кожи, продолжающемся в течение всей жизни человека.

Собственно кожа делится на два слоя — сосочковый и сетчатый. В ней имеются коллагеновые, эластические и ретикулярные волокна, составляющие каркас кожи.

Подкожная жировая клетчатка в различных частях тела имеет неодинаковую толщину: на животе, ягодицах, ладонях она развита хорошо; на ушных раковинах, голове выражена очень слабо. У тучных людей кожа малоподвижна, у худых и истощенных легко смещается. В подкожной клетчатке откладываются запасы жира, которые расходуются при болезнях или при других неблагоприятных условиях. Подкожная клетчатка защищает организм от ушибов, переохлаждений. В собственно коже и подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы, мышцы.

Артериальные сосуды образуют в коже поверхностную сеть и глубокую сеть. Первая расположена на уровне основания сосочков кожи, вторая — на границе собственно кожи и подкожной клетчатки. Поверхностная артериальная сеть соединена с глубокой.

На поверхности ладоней и нижней поверхности стоп, особенно на пятках, кожа толстая, малоподвижная, с сильно развитым роговым слоем. Слой подкожной жировой клетчатки на пятке достигает 1—1,5 см. На тыльной стороне кисти и верхней поверхности стопы кожа более тонкая и подвижная, бедная жировой тканью.

В собственно коже (или дерме) находится большое количество гладких мышечных волокон в виде пучков. При охлаждении они приподнимают волос, образуя "гусиную кожу". В коже волосистой части головы, шеи, лба, на тыльной поверхности кистей и стоп имеются мышечные пучки, не связанные с волосяными фолликулами. В коже лица находятся мимические мышцы.

Кожа пронизана густой сетью мелких кровеносных сосудов — артериальных и венозных. В эпидермисе (поверхностном слое кожи) кровеносные сосуды отсутствуют.

В дерме имеется и сеть лимфатических капилляров, связанных с лимфатическими сосудами, проходящими через подкожную жировую клетчатку.

В коже огромное количество нервных волокон. Они образуют многочисленные разветвления древовидной формы, подходящие к волосяным фолликулам, сальным и потовым железам, к сосудам. Отдельные веточки проникают в эпидермис. Очень много нервных окончаний в кончиках пальцев.

§ 4. ПРИДАТКИ КОЖИ

Эпителиальные клетки образуют не только поверхностный слой кожи — эпидермис, но и придатки кожи. К ним относятся потовые и сальные железы, волосы и ногти. Все они выполняют важные функции, необходимые для нормальной деятельности организма.

Потовые железы

Потовые железы представляют собой микроскопические образования, заложенные в коже и вырабатывающие особую жидкость — пот. Несмотря на малую величину, секреция потовых желез играет огромную роль в жизни человека. Потовые железы — один из главных участников регуляции водно-солевого равновесия в организме, постоянной температуры тела.

Потовые железы — их более двух миллионов — начинают функционировать через 3—4 мес. после рождения ребенка. Расположены они в коже неравномерно. Особенно большое количество потовых желез в области лица, ладоней, стоп, в подмышечных и паховых областях, в складках под грудными железами, в области-грудины, спины. Выводной проток секреторной части железы выходит на поверхность кожи и заканчивается плоской ямкой, которая называется потовой порой.

Потоотделение играет большую роль в терморегуляции организма. Отделение пота и испарение влаги с поверхности кожи происходит непрерывно при любой температуре. Ежедневно при обычных условиях человек теряет от 400 до 600 миллилитров пота. Если окружающая температура воздуха равна температуре тела или выше ее, количество выделяемого пота значительно возрастает. Например, в жарких странах человек выделяет до 4,5 л пота в сутки. Так же и при выполнении физической работы потоотделение увеличивается до значительных размеров — 6—9 л.

На процесс потоотделения влияет также влажность воздуха: чем суше воздух, тем больше пота выделяет человеческий организм. Непроницаемая для воздуха одежда также будет усиливать потообразование и не только вызывать большое неудобство, но и может привести к перегреванию тела.

Вместе с потом организм теряет много соли. Поэтому при длительных походах в жаркое время года, при работе в горячих цехах к питьевой воде добавляют до 0,5 % поваренной соли. Это утоляет жажду и улучшает самочувствие.

Несмотря на всю важность функции потовых желез — потообразования, очень часто человек испытывает неприятные ощущения при усиленном потении. Повышенное потоотделение при нормальных условиях доставляет нам немало огорчений и неудобств.

При волнении, в необычных ситуациях пот обильно выступает на Ладонях и подошвах стоп, где особенно много потовых желез — до 500 на 1 см² кожи.

При повышении температуры тела избыток пота появляется на всей поверхности кожи. Частое потение может привести к Местному разбуханию (мацерации) кожи, например между пальцами ног. Вследствие этого на коже появляются трещины, опрелости.

Сальные железы

Сальные железы, а их у человека более 250 000, находятся в основном на участках, покрытых волосами. При каждом волосяном фолликуле имеется несколько сальных желез. Их протоки открываются в верхнюю расширенную часть волосяного фолликула — воронкообразную чашу. Но встречаются сальные железы, которые через свой выводной проток выделяют сало прямо на поверхность кожи. На подошвах и ладонях сальные железы отсутствуют.

В период полового созревания клетки сальных желез наполняются жировыми капельками и железы начинают усиленно функционировать. При сокращении мышцы, выпрямляющей волос, сальная железа сдавливается, что способствует выделению жира наружу. Больше всего сала выделяется на крыльях носа, подбородке, на лбу, в ушных раковинах. Оно служит для смазки кожи и предохраняет ее от трещин, сухости. Однако чрезмерное выделение сала, например, на волосистой части головы, может быть одним из факторов, способствующих развитию заболевания кожи — себореи.

Сальные железы выделяют жир, жирные кислоты, холестерин и другие продукты.

Нарушение функции сальных желез приводит к различным заболеваниям, в частности к образованию опухолей, ороговению кожи.

Волосы

Волосы являются придатками кожи. Развитие покрывающих тело человека волос начинается еще во внутриутробном периоде. Первичные волосы в конце внутриутробной жизни или вскоре после рождения ребенка выпадают и заменяются постоянными, или вторичными, волосами.

На теле, руках и ногах волосы нежные, тонкие, так называемые пушковые. На волосистой части головы, бровях, веках волосы длинные — щетинистые.

На голове рост волос наиболее интенсивен в период жизни от 15 до 30 лет. С возрастом и особенно после 50 лет волосы растут медленнее. На бровях волосы растут в течение всей жизни.

Состояние волос зависит от общего здоровья человека. Все острые простудные, инфекционные заболевания, а также хронические болезни, физиологическая перестройка организма, связанная с половым созреванием, беременностью, климаксом, отражаются на состоянии волос. В эти периоды могут появиться сухость, истончение, ломкость, выпадение волос.

Волос состоит из двух частей - стержня и корня. Стержень располагается над кожей, корень находится в глубине кожи и заканчивается луковицей. Видимая часть волоса - стержень состоит из трех слоев: внутреннего, или мозгового, среднего -коркового и наружной оболочки — кутикулы.

В зависимости от содержания в корковом слое волоса цилиндрических клеток с пигментом, а также пузырьков с воздухом, находящихся во внутреннем и корковом слое, волосы бывают разного цвета. Волосы не только украшают человека, они защищают кожу головы от неблагоприятных внешних воздействий. Волосы не проводят тепла, благодаря чему в зимнее время они предохраняют голову от переохлаждения, а в жаркую погоду - от перегрева.

На руках и ногах волосы редкие; короткие, защитных функций не выполняют.

Ногти

Ногти также считаются придатками кожи. Они образуются из роговых клеток и появляются на третьем месяце внутриутробной жизни плода в виде плоского утолщения на тыльной поверхности концевых фаланг пальцев. Постепенно по бокам и сзади этого

утолщения образуются ногтевые валики в виде небольшого поднятия кожи, а затем развивается матрица ногтя, из размножающихся эпителиальных клеток которой вырастает и постепенно отвердевает ногтевая пластинка.

Анатомическое понятие "ноготь" включает (**рис. 11**) ногтевую пластинку 1, матрицу ногтя 4, ногтевое ложе 5, ногтевые валики (задний 3 и боковые), ногтевую кожу 2, подногтевую щель.

Ногтевая пластинка состоит из полупрозрачных ороговевших клеток, имеет выпуклую форму, прочно соединена с ногтевым ложем. Она защищает мягкую ткань кончика пальца, предохраняет ногтевое ложе от механических повреждений, устойчива против воздействия на нее слабых кислот и щелочей. Ногтевая пластинка задним и боковыми краями утоплена в ногтевые валики, представляющие собой небольшие кожные складки.

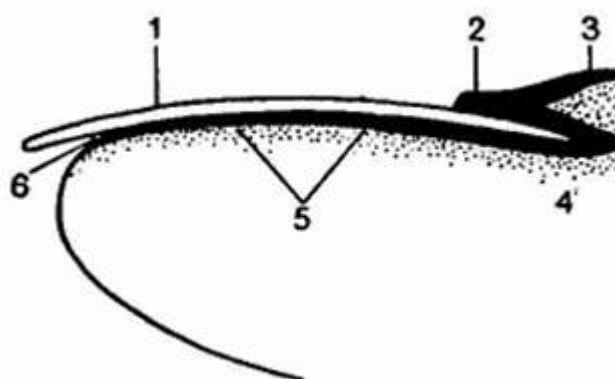


Рис. 11. Строение ногтя:

- 1 - ногтевая пластинка, 2 - ногтевая кожа, 3 - задний ногтевой валик,
4 - матрица ногтя, 5 - ногтевое ложе, 6 — подногтевая щель

Здоровая ногтевая пластинка имеет блестящую поверхность. Розовую окраску ей придают просвечивающие капилляры ногтевого ложа. Нижняя сторона пластинки покрыта продольными гребешками, чередующимися с продольными бороздками. Гребешки утоплены в поверхность ногтевого ложа. У некоторых людей с тонкими ногтями гребешки просвечивают в виде светлых продольных полос.

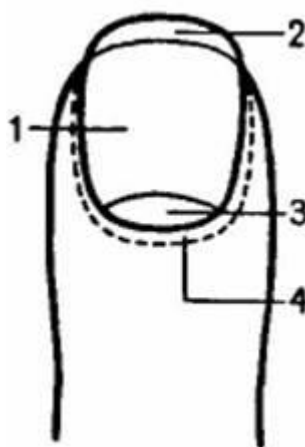


Рис. 12. Строение ногтевой пластинки:

1 - тело ногтя, 2 — свободный край, 3 — луночка, 4 — ногтевые валики

У ногтевой пластинки (**рис. 12**) различают тело ногтя (центральная часть) 1, свободный край 2 (выступает над кончиком пальца), луночку 3 (задний участок ногтя матово-белого цвета). Луночка хорошо видна на больших пальцах, меньше или совсем не видна на остальных пальцах.

Под свободным краем ногтевой пластинки серовато-белого цвета находится подногтевая щель.

Корневая часть ногтя состоит из корня ногтя и матрицы. Корень имеет зубчатый край, скрытый под кожей.

Ногтевые пластинки на правой руке чуть шире, чем на левой. Длина ногтя 10-15 мм, ширина 10-17 мм, толщина 0,3-0,4 мм.

Рост ногтя идет непрерывно из клеток матрицы при участии клеток ногтевого ложа. В сутки ноготь взрослого человека удлиняется на 0,11 мм, у ребенка — на 0,04—0,06 мм. Полное обновление ногтевой пластинки происходит за 105 дней. На ногах ногти растут медленнее, чем на руках, и на разных пальцах темп роста неодинаков. В теплое время года ногти растут быстрее. Ногтевая пластинка с трех сторон прикрыта кожными складками — ногтевыми валиками. Задний валик прикрывает корень ногтя, край валика образует узкую и тонкую ногтевую кожу, плотно прилегающую к поверхности ногтя.

Повреждение ногтевой кожицы при маникюре может привести к проникновению инфекции под ногтевой валик и заболеванию ногтя.

Матрица и ногтевое ложе посредством густой сети капилляров хорошо снабжаются кровью. В ложе и ногтевых валиках находятся лимфатические сосуды и нервные окончания.

В химический состав ногтевой пластинки входят белковое вещество кератин, богатый аминокислотами, вода (около 14%), липиды, придающие эластичность ногтю (при недостатке липидов пластинка становится ломкой), кальций, фосфор, цинк и др.

§ 5. ГНОЙНИЧКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Гнойничковые заболевания кожи вызываются стафилококками и стрептококками. Возникновению этих заболеваний способствуют чрезмерное загрязнение кожи (при работе со смазочными маслами, бензином, цементом и др.), порезы, ожоги, расчесы, мацерация кожи, а также переутомление, нервное перенапряжение человека.

Гнойничковые заболевания характеризуются высыпаниями (пустулами) красного цвета, расположенными чаще всего в устье волосяного фолликула. Через некоторое время узелки нагнаиваются.

Гнойничковые высыпания появляются на различных участках кожи, в том числе на коже тыльной стороны кисти.

В межпальцевых складках кисти и стопы может развиваться стрептококковая опрелость, характеризующаяся мокнущей поверхностью кожи, ярко-розовой окраской с резко

выраженной границей от здоровой кожи, обозначенной воротничком из эпидермиса. В глубине складок могут появиться кровоточащие трещины.

Профилактика гнойничковых заболеваний заключается главным образом в поддержании чистоты кожи и устранении причин ее чрезмерного загрязнения.

§ 6. ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ

Грибковые заболевания кожи и ногтей (микозы) вызываются растительными микроорганизмами — грибами (нитчатыми, дрожжеподобными). Заражение происходит контактным путем от больных людей или животных, через предметы быта. Дрожжевые грибы встречаются на поверхности фруктов, овощей, на коже человека и животных.

Распространенным заболеванием является *эпидермофития* стоп и ногтей. Эпидермофития стоп начинается с межпальцевых складок, проявляется в виде мацерации и отслойки рогового слоя кожи.

Эпидермофития ногтей чаще наблюдается на больших пальцах и мизинцах ног. На ногтевой пластинке появляются пятна и полосы желтого цвета, ноготь утолщается, разрыхляется и разрушается. Заражение происходит в банях, душевых, при пользовании чужой обувью. Способствуют заражению повышенная потливость и мацерация кожи, а также трещины в межпальцевых складках, загрязнение стоп.

Лечение грибковых поражений ногтей длительное. Профилактика заключается в гигиеническом уходе за кожей, индивидуальном пользовании бытовыми предметами (мочалками, полотенцами, обувью), частой дезинфекции ванн, полов в банях, душевых и пр.

Руброфития кожи ладоней и стоп с поражением ногтей (заболевание, вызываемое грибом *Trichophyton rubrum*) характеризуется утолщением кожи, которая покрывается отрубевидными чешуйками. Кожа между, пальцами также шелушится. В ногтевых пластинках образуются желтоватые или серо-белые пятна и полосы, но ногти не изменяют формы и не теряют блеска.

Трихофития ладоней и подошв характеризуется утолщением и шелушением кожи. Заметны резко очерченные пятна, окруженные кольцевидными воротничками.

Трихофития ногтей чаще встречается на пальцах рук. В толще ногтевой пластинки появляются серо-белые пятна, начинающиеся со свободного края ногтя. Ногтевая пластинка утолщается, становится ломкой, приобретает бугристый вид.

Микроспория — грибковое заболевание, передающееся путем заражения от больных людей или животных (кошек, собак). Оно поражает гладкую кожу, кожу волосистой части головы, реже — ногти. По внешним признакам сходна с трихофитией.

§ 7. ПАРАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Чесотка — заразное заболевание, возникающее при занесении в кожу чесоточного клеща. Возникает при контакте с больным, с его бельем, в банях или бассейнах.

При чесотке заметны чесоточные ходы, прокладываемые самкой клеща в поверхностном слое кожи. Ходы обнаруживаются чаще на кистях рук, на боковых поверхностях пальцев. Они имеют вид тонких сероватых полосок длиной 5—8 мм с маленьким пузырьком на одном конце. Заболевание характеризуется сильным зудом.

Чесотку лечат противопаразитарными средствами. Профилактические мероприятия заключаются в изоляции и лечении больных.

К паразитарным заболеваниям относятся поражения человека клещами животных и птиц. Клещи наносят укусы, вызывающие зуд.

§ 8. ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ И НОГТЕВОГО ЛОЖА

На состоянии ногтей отражаются не только заболевания и повреждения самих ногтей, но и общее состояние организма.

Болезни ногтей делят на шесть групп:

- I. Инфекционные заболевания аппарата ногтя.
- II. Онихии (различные поражения ногтей) и паронихии (поражение ногтевых валиков) при кожных болезнях.
- III. Поражения аппарата ногтя при внутренних инфекционных, нервных, эндокринных и других болезнях систем организма.
- IV. Травматические и профессиональные поражения ногтей.
- V. Новообразования аппарата ногтя.
- VI. Врожденные и наследственные поражения ногтей.

Наиболее распространены различные типы дистрофии ногтей, выражающиеся в изменении ногтевой пластинки, ложа ногтя и ногтевых валиков.

Дистрофия ногтя может быть проявлением заболевания организма, результатом травмы ногтя (механической, химической), часто повторяющейся мацерации кожи пальцев (разбухание и отслоение кожи при стирке, мытье посуды, работе в воде), грибковых поражений.

Дистрофия ногтя

Атрофия ногтевой пластинки — нарушение нормального развития ногтя (изменение формы, цвета, эластичности, поверхности ногтя и его свободного края, появление трещин, борозд, впадин, истончение и разрушение ногтевой пластинки).

Поперечная борозда ногтя — дугообразная борозда поперек ногтевой пластинки между боковыми валиками. Образуется вследствие травмы заднего ногтевого валика, повреждения ногтевой кожицы при маникюре или как результат перенесенного

панариция, или воспаления. Борозды могут появиться на всех пальцах сразу через одну-две недели после перенесенных инфекционных, нервных и других болезней.

Борозда бывает поверхностной и глубокой — на всю толщину ногтя. По мере роста ногтя она продвигается вперед. Предупредить появление борозд можно, избегая травм ногтевого ложа, валиков, ногтевой кожицы, в частности при маникюре.

Продольные бороздки (линии) на поверхности ногтей - бывают и у здоровых людей. Глубина и число их с возрастом увеличиваются. При травмах матрицы глубина борозд сильно возрастает. Иногда продольные борозды соответствуют гребешкам на нижней поверхности ногтя.

Отделение ногтя от ложа (частичное или полное) — результат частых травм при маникюре, применения лаков для покрытия ногтей, профессионального поражения, стирки белья, мытья посуды. Отделение ногтя может произойти при некоторых кожных болезнях (псориаз), при нарушениях сердечно-сосудистой в других систем, при эндокринных и грибковых заболеваниях.

Вогнутые (вдавленные) чашеобразные ногти — результат анемии, наследственности, грибковых поражений.

Точечная истыканность ногтей (наперстковидная истыканность). - Ямки располагаются беспорядочно или продольными рядами. Этот вид дистрофии ногтей встречается при заболеваниях кожи или систем организма.

Расщепление ногтевой пластинки (ломкость) в продольном направлении от свободного края до основания возникает при травмах, кожных заболеваниях.

Расщепление ногтя в поперечном направлении от свободного края. При этом ноготь растет нормально, а свободный край его расщепляется на 2-3 слоя. Это результат частых травм, особенно у женщин, излишне часто пользующихся маникюром, лаками, ацетоном или стирающих белье с применением синтетических щелочных средств. Чтобы избежать расслоения, следует коротко подстригать ногти, не допускать мацерации кожи пальцев и травм.

Ломкость свободного края ногтевых пластинок возникает при злоупотреблении маникюром, лаками, ацетоном, спиртом, перекисью водорода, а также при мытье посуды или стирке горячей водой. Как средство профилактики полезен ежедневный массаж пальцев на ночь.

Старческие ногти. С возрастом ногти утрачивают прозрачность, эластичность, становятся тусклыми, сероватого или желтоватого цвета. На них появляются продольные гребешки и бороздки.

Искривленный (загнутый) ноготь чаще встречается на больших пальцах ног. Он может быть загнут вниз, вбок или иметь форму спирали. Ноготь становится очень плотным, его невозможно остричь ножницами.. Появляется в результате травмы (удар по пальцу), ношения узкой обуви, обморожения, плоскостопия.

Расстройства пигментации ногтей. Нормальная розовая окраска ногтей может изменяться: бледнеть при анемии, краснеть при эритремии, синеть при нарушении

кровообращения. Желтая окраска появляется при каротинемии, при нарушении лимфообращения.

При грибковых заболеваниях окраска ногтей может быть самой различной. Изменение пигментации происходит и под действием лекарственных средств.

Белые пятнышки и полосы на ногте (лейконихия) не являются симптомом заболевания. Это результат слабых повреждений ногтевой кожицы при маникюре, ушибов пальцев. Исчезают после прекращения маникюра.

Подногтевое скопление крови (гематома)

Гематома ногтя — это кровоизлияние под ногтевой пластинкой в результате удара по пальцу, защемления его. Маленькое кровоизлияние постепенно продвигается к свободному краю ногтя и через какое-то время сходит. Большое кровоизлияние в области матрицы может вызвать отторжение ногтевой пластинки.

Повреждение (травмы) аппарата ногтя при маникюре и педикюре

Повреждения кожи ногтевых валиков встречаются довольно часто. При этом образуются трещины, заусеницы, через которые микробы попадают в кожу, и развивается панариций или другие виды воспалений, вызывающие дистрофические изменения ногтевой пластинки.

Повреждения возникают при отодвигании или срезании ногтевой кожицы, если эти операции производятся неаккуратно. Чаще всего вследствие повреждений возникает поперечная борозда значительной глубины, разделяющая ноготь на две части.

Если маникюр производится небрежно, то на поверхности ногтя может образоваться несколько поперечных борозд, ногтевая пластинка становится волнистой или на ней появляются белые пятна и полосы (лейконихия).

При грубом исполнении маникюра с применением лаков, красок, ацетона и других химических веществ ногтевая пластинка начинает шелушиться, на ней появляются продольные борозды, трещины, свободный край ногтя обламывается или расщепляется. Иногда даже появляются синюшная окраска, зуд ногтевых валиков.

После прекращения пользования вредными препаратами ногтевая пластинка по мере отрастания ногтя постепенно приходит в норму.

Вросший ноготь

Это заболевание встречается часто, особенно на больших пальцах ног. Наружный край или оба боковых края ногтя врастают в кожу боковых ногтевых валиков, вызывая воспаление, отек и болезненность валика. В запущенном состоянии возможны трещины, язвочки, нагноения. При ходьбе появляется резкая пульсирующая боль. Ногтевая пластинка может искривляться и утолщаться.

Для профилактики заболевания необходимо следить, чтобы обувь была достаточно широкой, не сдавливала палец, чтобы мягкие ткани пальца не напоздали на боковую поверхность ногтевой пластинки.

Необходимо также правильно и своевременно подстригать ногти, следить за гигиеной пальцев и стоп, аккуратно чистить ногти при педикюре.

При наличии плоскостопия следует пользоваться ортопедической обувью, не допускать искривления большого пальца.

При наличии повышенной потливости необходимо провести соответствующий курс лечения.

Следует помнить, что неправильно выполненный педикюр также может быть причиной врастания ногтя.

Заусеницы

Это поверхностные мелкие надрывы рогового слоя кожи в области ногтевых валиков. Заусеницы имеют вид вытянутого треугольника. Они могут быть одиночными и множественными, встречаются обычно на пальцах рук.

Заусеницы возникают от травматических повреждений кожи, от применения раздражающих кожу моющих средств, кислот, щелочей, при неправильном уходе за кожей.

Заусеницы часто сопровождаются воспалением кожи околоногтевых валиков и могут привести к образованию панариция. Нельзя обрывать заусеницы, так как при этом образуются болезненные трещины, через которые свободно проникает инфекция.

Удаляют заусеницы, осторожно срезая их у основания маникюрными ножницами, после чего смазывают спиртовым раствором бриллиантовой зелени или жидкостью Кастеллани. На воспаленные участки накладывают повязку с тетрациклиновой мазью или синтомициновой эмульсией.

Околоногтевые и подногтевые бородавки

Это доброкачественные новообразования кожи вирусного происхождения, появляющиеся на тыльной поверхности пальцев рук и ног вследствие заражения вирусом через предметы обихода. Появлению бородавок способствуют мацерация и травмы кожи.

Внешне бородавка похожа на серый плотный отдельный узелок с шероховатой или сосочковой поверхностью. Часто на поверхности бородавки образуются трещины, через которые в кожу проникает инфекция.

При расположении бородавки на ногтевом валике, особенно в области матрицы ногтя, ногтевая пластинка становится шероховатой, истончается, на ней образуются поперечные или продольные борозды.

Бородавка на кончике пальца может распространиться под ноготь на ложе ногтя. При этом появляются болезненные ощущения, ногтевая пластинка отделяется от ложа, становится тусклой.

Подногтевые бородавки бывают множественными, причем на поверхности пальца бородавок может не быть.

Бородавки на поверхности кожи пальцев лечат жидким азотом, прижигают крепкими кислотами. Подногтевые бородавки требуют более сложного специального лечения у дерматолога.

§ 9. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ

Из приведенного выше описания поражений ногтей понятно, что во многих случаях изменения ногтевой пластинки вызываются отдельными или систематическими травмами околоногтевых валиков или матрицы ногтя. Следовательно, для профилактики поражения ногтей необходимо предохранять их от случайных травм, травмирования на производстве, избегать ношения плохо подобранной обуви.

Особенно недопустимо травмирование ногтевых валиков и матрицы ногтя при маникюре и педикюре. Эти процедуры должны всегда производиться осторожно, аккуратно, с соблюдением всех санитарно-гигиенических требований.

Для профилактики заболеваний ногтей важно осуществлять постоянный гигиенический уход за кистями рук и стопами ног, своевременно и правильно срезать отросшие ногти, носить мягкую свободную обувь.

При появлении потливости ног, грибковых заболеваний межпальцевых промежутков, стоп и ногтей следует немедленно обращаться к врачу-дерматологу.

§ 10. РАБОЧЕЕ МЕСТО МАСТЕРА МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА

Маникюрные и педикюрные работы выполняются на предприятиях коммунально-бытового обслуживания - в парикмахерских, гостиницах, домах быта, комбинатах бытового обслуживания, банях.

Рабочее место маникюрши должно находиться в сухом, светлом, хорошо проветриваемом помещении. Площадь, занимаемая одним рабочим местом, должна быть не менее 8м².

Если для выполнения маникюрных работ можно отвести и оборудовать место в помещении, где работают парикмахеры, то рабочее место мастера педикюра должно быть изолированным. Для педикюра отводят отдельный кабинет.

Помещение для ожидания, гардероб, туалетная комната, помещение для стерилизации инструмента должны быть общими с другими отделениями предприятия бытового обслуживания, при которых находится рабочее место педикюрши.

Размер рабочего помещения не менее 12 м². Стены его на высоту примерно 1,8 м должны быть окрашены масляной краской или другими водостойкими красками, оклеены пленкой или выложены кафелем. Оклеивание стен обоями не допускается. Стены стерилизационного помещения также окрашивают масляной краской на высоту 1,5-1,8 м или облицовывают плитками. Потолок и верхняя часть стен рабочих помещений должны

быть оштукатурены и побелены. Полы должны быть гладкими, без щелей, удобными для влажной уборки.

Организовать рабочее место мастера маникюра и педикюра довольно просто. Для работы необходимы стол с ящиками для специальных средств, белья и инструментов для маникюра, два стула - для мастера и клиента. Поверхность стола должна быть полированной или покрытой такими материалами, которые легко поддаются мойке и дезинфекции,- пластиком, линолеумом или клеенкой.



Рис. 13. Педикюрное кресло

Стол должен быть хорошо освещен как естественным, так и искусственным светом. Нужно расположить стол так, чтобы свет падал на руки клиента. Освещенность рабочего места - не менее 100 лк.

Кресло для педикюра должно иметь регулируемые по высоте опоры для ног ([рис. 13](#)).

Стулья, а также кресла и диваны для ожидания обивают дерматином или другими материалами, которые легко чистятся и дезинфицируются. Металлические части хромированные или лакированные.

Для выполнения маникюра и педикюра необходимы следующее оборудование, инструменты и белье:

Мебель и оборудование	Для маникюра	Для педикюра
Стол для маникюра	1	-
Стул для мастера маникюра (педикюра).....	1	1
Стул для клиента	1	1

Шкаф или тумбочка для чистого белья, инструментов, средств.....	1	1
Ведро педальное для грязного белья	1	1
Мусоросборник.....	1	1
Столик для инструментов и необходимых средств.....	-	1
Ванночка для кистей рук.....	2	-
Ванна для ног.....	—	1
Подвижная лампа.....	1	1
Лупа.....	1	1
Песочные часы (или таймер).....	1	1
Щетка для уборки рабочего места.....	1	1

Аппараты и специальная посуда

Электрический стерилизатор	1	1
Аппарат для чистки ногтей, гиперкератоза		
стоп	—	1
Настольный вентилятор	1	1
Биксы для стерильного материала (салфеток, тампонов)	2	2

Инструменты

Напильник для спиливания краев, ногтей и шлифования:

с крупными насечками	2	2
с мелкими насечками	2	2
Ложечка для поднятия надкожицы основания ногтя	2	2
Ножницы прямые	2	2
Ножницы изогнутые	2	2
Щипцы большие	2	2
Щипцы малые	2	2
Пинцет плоский	2	2
Щеточка для ногтей	2	2
Полировальный прибор	1	1

Белье (из расчета на одного работающего)

Салфетки для рук на смену	15-20	—
Салфетки для ног на смену	-	8-10
Полотенце для личного пользования.....	3	3
Клеенчатые фартуки	-	2
Халаты	3	3
Шапочки или косынки	3	3

Все электроприборы (стерилизатор, аппарат для механической обработки подошв) должны быть заземлены. Электрические розетки, выключатели, электропроводка должны систематически проверяться специалистом.

§11. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МАНИКЮРА (ПЕДИКЮРА)

В распоряжении мастера маникюра (педикюра) должны быть следующие косметические средства, медикаменты, перевязочные материалы:

Материалы	Для маникюра	Для педикюра
Жидкость для снятия лака	1 фл.	1 фл.
Масло оливковое или персиковое	1 фл.	1 фл.
Набор лаков	1	1
Крем для рук	1 туб.	1 туб.
Крем для ног	1 туб.	1 туб.
Тальк	1 уп.	1 уп.
Крем для массажа рук	1 туб.	-
Крем для массажа ног	-	1 туб.
Йод 5 %-ный (15,0 г)	1 фл.	1 фл.
Дезинфицирующий раствор Каретникова		
для инструментов	0,500 мл	0,500 мл
Синтомициновая эмульсия 5—10 %-ная.	30,0 г	30,0 г
Раствор пероксида водорода 3 %-ный ...	30,0 мл	30,0 мл
Паста и порошок для полирования ногтей	1	1
Вата	150 г	200 г
Бинт	2 уп.	2 уп.
Лейкопластырь	1 уп.	1 уп.
Салфетки марлевые	1 уп.	1 уп.

Вату применяют в виде тампонов, которые следует заготовить заранее и держать в банке с крышкой. Тампоны используют для снятия старого лака с ногтей, при смазывании маслом ногтевых валиков, нанесении защитного крема на кожу кистей и во многих других случаях.

Жидкость для снятия маникюрных лаков состоит из смеси веществ, легко растворяющих лаковую пленку: ацетона, изопропилового спирта, амилацетата. Все эти растворители небезвредны для ногтей, поэтому для смягчения в смесь рекомендуется добавить касторовое масло.

Ещё в 1987 г. Всесоюзным научно-исследовательским институтом синтетических и натуральных душистых веществ разработана и внедрена в производство витаминизированная жидкость для снятия маникюрного лака. Она представляет собой прозрачную однородную жидкость зеленоватого цвета. Ее используют не только для снятия лака, но и в других целях: для уменьшения сухости ногтей и кожи вокруг ногтя, предохранения ногтей от расслоения, уменьшения ломкости. Эти свойства жидкости придают витамин F и норковое масло, введенные в ее состав.

Имеются и другие виды жидкостей для снятия лака, выпускаемые парфюмерной промышленностью нашей страны и зарубежными фирмами.

Для питания и смягчения надкожицы, а также для ее дезинфекции перед удалением применяют специальные кремы. Разрыхление надкожицы может производиться с помощью горячего мыльного раствора.

Маникюрные лаки для ногтей могут быть бесцветными или окрашенными в различные цвета. В качестве растворителей лаков применяются ацетон, уксусно-амиловый эфир, спирт и другие вещества. Кроме того, в лаки добавляются так называемые пластификаторы для придания им большей вязкости, например касторовое масло.

Промышленность выпускает большой ассортимент бесцветных и окрашенных в разные цвета лаков и лаков-паст. В России производится маникюрный лак-паста "Блеск" различных цветов и оттенков. Этот лак хорошо покрывает поверхность ногтя, создает красивую, блестящую ровную пленку, стойкую к воздействию воды и моющих средств. Лак долго удерживается на ногте, быстро высыхает при нанесении на ноготь.

По назначению маникюрные лаки делятся на лак-основу (им покрывают ногти перед окраской), декоративный окрашивающий лак и фиксирующий лак (бесцветный лак, которым покрывают ноготь после окраски цветным лаком).

Жидкости для снятия лака и лаки относятся к числу летучих и легко воспламеняющихся веществ, и поэтому их следует хранить далеко от огня в хорошо закупоренном сосуде и прохладном месте.

Для придания ногтям красивого блеска вместо лаков применяют также специальные порошки и пасты, с помощью которых полируют поверхность ногтя, используя замшевую щеточку.

Персиковое и оливковое масла применяют при маникюре рук с очень сухой кожей и при трещинах ногтевого валика. В этом случае вместо мыльного горячего раствора пальцы погружают на 10—15 мин в подогретое масло.

Дезинфицирующие средства и растворы применяются в случаях травмирования надкожицы или порезов кожи. Место травмы промывают пероксидом водорода, смазывают настойкой йода или обесцвеченной жидкостью Каstellани. Кровотечение останавливают раствором квасцов или полуторахлористого железа.

Дезинфицирующие растворы применяют и при удалении заусениц. При наличии глубоких заусениц или трещин ногтевого валика после окончания маникюра на эти места накладывают повязку с синтомициновой эмульсией.

При массаже рук применяется также тальк — белый или сероватый порошок без запаха и блеска, жирный и скользкий на ощупь.

§ 12. ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА

Мастер педикюра должен быть обеспечен спецодеждой (халат — 3 смены, косынки — 3, фартуки — 3, полотенце для личного пользования - 3), инструментарием для педикюра, ванной для ног пациента с подведенной горячей и холодной водой, умывальником с горячей и холодной водой, общим дневным и искусственным освещением, а также

местным искусственным освещением (лампой на подвижном штативе), лупой, резиновыми перчатками, а также необходимыми дезинфицирующими средствами, стерилизаторами, шкафом для чистого белья, бачком с крышкой для грязного белья, мусоросборником. Кабинет должен систематически проветриваться.

Очень важно, чтобы внешний вид маникюрши (педикюрши) соответствовал ее профессии. Она должна производить приятное впечатление на посетителей. Халат или форменная одежда должны быть безукоризненно чистыми, волосы убраны под косынку или шапочку.

Руки должны быть идеально чистыми, ногти коротко подстрижены, покрыты неярким лаком или отполированы, кожа рук мягкая, сухая. Во время работы на руках не должно быть колец, перстней, браслетов, часов. Движения рук легкие, изящные, мягкие и пластичные.

Работа маникюрши и педикюрши связана с проведением манипуляций не только на ногтях, но и на коже: удаление надкожицы у основания ногтя, заусениц, мозолей, натоптышей и других образований с применением различных инструментов (ножницы, щипцы, пилки, кусачки, специальные боры для обработки ногтей) (рис. [14](#), [15](#)); перевязочного материала (марлевые салфетки, ватные тампоны), медикаментов (йод, спирт, синтомициновая эмульсия, раствор марганцовокислого калия).

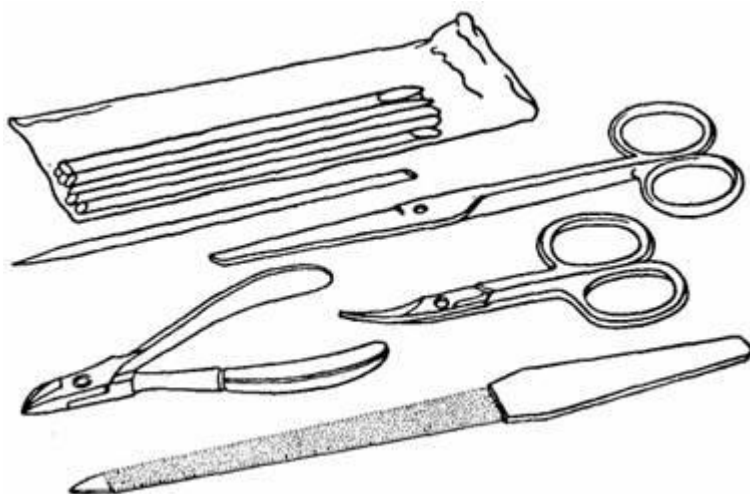


Рис. 14. Инструменты для маникюра

Все это требует поддержания идеальной чистоты в кабинете и на рабочем месте, аккуратности мастера и особого содержания ее рук, обязательной дезинфекции инструментов, а в отдельных случаях и стерилизации их. Условия выполнения процедур должны полностью исключать попадание микробов через кожу при легких травмах (уколах, порезах, царапинах).

До поступления на работу мастера маникюра и педикюра должны пройти медицинский осмотр и получить справку о допуске к работе. Кроме того, ежеквартально они должны осматриваться терапевтом, один раз в год венерологом и пройти флюорографию.

§ 13. ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАНИКЮРНЫХ РАБОТ

Ногти в нормальном состоянии представляют собой пластинку, занимающую приблизительно половину последней фаланги пальца. Здоровый ноготь плотный, не ломающийся, гибкий, не слишком длинный и не короткий, овальной формы. Цвет ногтя розовый, поверхность гладкая, как бы лощеная, без трещин, точек и пятен. Маленькая белая лунка ногтя, отделяющая белую окраску ногтя от розовой, находится примерно на расстоянии трети длины ногтя от корня.

Однако могут встречаться ногти слишком длинные, укороченные, вогнутые, в виде трапеции, ромба, шаровидные, мягкие, с трещинами, с вертикальными бороздами, пятнами, без лунки.

Маникюр показан при излишне длинных ногтях, при неровностях краев ногтей, загрязненных ногтях с избыточным утолщением кожи по боковым краям, а также для придания ногтям более красивой формы.

При заболеваниях ногтей делать маникюр нельзя. Гигиенический маникюр обычно делают один раз в неделю или в две недели.

Мастер маникюра приглашает клиентку, предлагает удобно расположиться на стуле, расслабить руки, особенно кисти, затем моет руки, приготавливает необходимые инструменты, вынимая их из дезинфицирующего раствора и насухо вытирая салфеткой. Следует расспросить посетительницу о том, как она ухаживает за руками, как часто делает маникюр, каковы ее пожелания в данном случае, хорошо ли она переносит лаки и не бывает ли у нее аллергии.

Операции маникюра выполняются в такой последовательности (**рис. 16**):



Рис. 16. Последовательность выполнения операций при маникюре

1. Готовят ногти к маникюру, сняв остатки старого лака с помощью специальной жидкости.
2. Слишком длинные ногти укорачивают металлической пилкой, оставив ту длину, которую хочет клиент. Однако подпиливать ногти до границы кожи не рекомендуется, так как при этом можно поранить кожу. Край ногтя должен немного выступать над концом пальца. При подпиливании ногтям придают овальную форму. Обрезать сухие ногти ножницами или кусачками не рекомендуется, чтобы они не трескались. Если все-таки есть необходимость в этой операции, следует предварительно подержать ногти в ванночке с теплой водой 3—5 мин, чтобы они несколько размягчились.
3. После подпиливания краев ногтя пальцы обеих кистей опускаются в ванночку с мыльной водой или в раствор пищевой соды (1 чайная ложка на один стакан теплой воды). Ванночка необходима для того, чтобы размягчить околоногтевую кожу. Подногтевое пространство прочищают жесткой щеточкой.

4. Спустя 3—5 мин маникюруша вытирает кисть руки клиента салфеткой, смазывает ногтевые валики кремом или специальным маслом и осторожно тупой лопаточкой или заостренной палочкой отодвигает ногтевую кожу от лунки ногтя.
5. Отслоенную ногтевую кожу срезают закругленными маникюрными ножницами, стараясь не затронуть кожу ногтевых валиков. При наличии специальной жидкости, удаляющей кожу, вместо подрезки ножницами ногтевую кожу смазывают этой жидкостью, через несколько минут кожа легко удаляется.
6. Боковые края ногтя при необходимости обрезают щипчиками.
7. Слишком разросшуюся кожу по краям ногтя срезают ножницами или щипчиками.
8. Пальцы ополаскивают водой с добавлением в нее лимонной или уксусной кислоты, с тем, чтобы нейтрализовать реакцию кожи после применения щелочного раствора. Руки тщательно вытирают мягкой салфеткой.
9. Покрытие ногтей лаком начинают с нанесения бесцветной основы, на которую наносят красящий лак. Цвет лака предлагают выбрать клиентке. При этом мастер может деликатно дать совет, какой цвет больше подходит к форме ногтей, цвету кожи, губной помаде, а также наиболее приемлем в том или ином случае. Нужно также учитывать возраст клиентки и, конечно, направление современной моды. Мастеру следует помнить, что яркий цвет лака неудобен на работе женщине любой профессии, в этом случае рекомендуется лак розовых оттенков. Яркие тона лака не должны применяться пожилыми женщинами, это будет подчеркивать их возраст. Известно, что по коже рук легче определить возраст, чем по коже лица. Для торжественных случаев (праздники, приемы, театр) выбирают цвет лака, отличный от цвета губной помады и одежды и, может быть, даже далеко не естественных оттенков (серебряный, золотой, темно-фиолетовый и даже черный). Ногти покрывают лаком с помощью кисточки, как правило, два раза. Можно покрывать всю их поверхность или наносить узкую полоску по центральной части ногтя, закрывая или не закрывая луночку. Лаку следует дать подсохнуть в течение нескольких минут. Многие мастера делают ошибку, предлагая сушить ногти около настольной лампы — лак быстрее высыхает в прохладном месте.
10. Покрытые цветным лаком ногти сохраняют свежий вид более длительное время, если покрыть их слоем бесцветного лака, придающего блеск. Лак не только украшает ногти и руки, но и предохраняет ногти от воздействия неблагоприятных внешних факторов, в том числе химических веществ, с которыми контактирует человек. Следует помнить, что лак может вызывать аллергическое воспаление кожи вокруг ногтя, переходящее в экзему на другие участки кожи рук. Поэтому, если появится даже небольшое раздражение кожи после применения лака, красить им ногти нельзя. В этом случае клиентке рекомендуется только полировать ногти.
11. По окончании процедуры целесообразно нанести на тыльную часть кистей и пальцы питательный крем.

§ 14. МАССАЖ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ

Перед тем как покрыть ногти лаком, мастер может предложить клиентке сделать массаж кистей и предплечий.

Термин "массаж" происходит от арабского mass - слегка надавливать. Массаж — это комплекс приемов механического воздействия на организм человека с целью развития, укрепления и восстановления его функций. Сущность массажа состоит в механическом раздражении участков тела человека в виде легкого поглаживания, растирания, разминания, вибрации и поколачивания.

Массаж оказывает тонизирующее действие на кожу, подлежащие ткани, нервы, кровеносные сосуды, усиливает кожное дыхание и обменные процессы. Массаж вызывает расширение функционирующих и резервных капилляров, благодаря чему улучшается питание тканей, усиливается отток венозной крови, улучшается лимфообращение, что способствует рассасыванию различных инфильтратов, уменьшению и устранению отечности рук. Кроме того, массаж активизирует секреторную деятельность сальных и потовых желез. Кожа механически освобождается от избытков сального секрета и отмерших роговых клеток эпидермиса и становится более мягкой, эластичной, приобретает розовую окраску.

Массаж также благотворно влияет на мышцы, связки пальцев, кистей и предплечий. Улучшается кровообращение, что способствует обогащению тканей кислородом, удалению из организма углекислоты.

Техника последовательного массажа рук и предплечий заключается в следующем. Руку клиента в расслабленном состоянии удобно укладывают на плоскую подушечку или полотенце, после чего приступают к выполнению операций:

- **легкими движениями обеих рук, смазанных массажным кремом или тальком, производят поглаживающие движения от концов пальцев до локтевого сустава (4—5 раз);**
- **придерживая левой рукой руку клиента, мастер правой рукой растирает пальцы с первого по пятый, затем пясть, запястье и предплечье (движения повторяют два-три раза);**
- **разминание проводится вторым, третьим и четвертым пальцами правой кисти по тем же направлениям, что и предыдущие движения, также два-три раза;**
- **заканчивается массаж поглаживанием, как в первом движении.**

Затем мастер проделывает все эти операции на второй руке.

После массажа руки вытирают сначала влажной, а затем сухой салфеткой.

§ 15. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА РУКАМИ

Мастер должен уметь дать правильный совет своим клиентам по уходу за руками в зависимости от их профессии. Для этого необходимо, прежде всего, знать особенности ухода за руками людей, работающих в неблагоприятных условиях окружающей среды.

Руки — самый необходимый и главный инструмент человека. Человеку часто приходится работать в неблагоприятных условиях — на ветру, на жаре или холоде, с горячей или

холодной водой, мылом, щелочами, кислотами. Руки работающего часто бывают мокрыми, кожа обветривает, пересыхает, становится грубой, шелушится, трескается на пальцах вокруг ногтей. В трещины проникают микробы, кожа воспаляется и начинает болеть. С возрастом, начиная с 30 лет, кожа человека выделяет меньше сала, больше теряет влаги, становится суше, начинает шелушиться, грубеет, растрескивается.

Кожа рук в сильной степени подвержена возрастным изменениям, которые усиливаются в результате частого соприкосновения с различными химикатами и моющими средствами. Это приводит к развитию сухости кожи, появлению шероховатости, дряблости и воспалительных процессов.

Говорят, что возраст женщины можно узнать по ее шее и рукам. Это верно! Руки гораздо больше остальных частей тела испытывают на себе воздействие холода, тепла, мыла, воды и химических веществ. У людей, работающих на производстве, в первую очередь страдают руки. Детские руки тоже нуждаются в постоянном уходе и внимании.

Чтобы кожа рук была мягкой, гладкой, упругой и красивой, необходим правильный, систематический гигиенический уход за руками. Он включает профилактические меры, которые могут применяться людьми различных профессий в процессе подготовки к работе, после ее выполнения и в бытовых условиях; правильное мытье рук, смазывание их питательными кремами; Проведение лечебных процедур (в необходимых случаях); гимнастику для рук.

Перед грязной работой, чтобы под ногти не набивалась грязь, следует потереть края ногтей о влажный кусочек мыла. Мыло заполняет подногтевые пространства и становится барьером для грязи. После работы мыло из-под ногтей легко вымывается.

Некоторые работницы недооценивают важность применения защитных кремов и мазей и пользуются ими редко. В результате кожа рук под влиянием производственных вредностей быстро стареет, становится вялой, морщинистой.

Люди, работающие на открытом воздухе и не применяющие защитных мер для кожи лица и рук, выглядят старше своих лет.

Работникам профессий, связанных с частым мытьем рук или с погружением рук в воду и моющие растворы (судомойки, уборщицы, санитарки, доярки, парикмахеры), во избежание набухания кожи необходимо пользоваться профилактическими водоотталкивающими кремами типа "Силиконового", создающими защитную пленку на поверхности кожи, или резиновыми перчатками.

В **§16** приводится краткое описание свойств питательных кремов, которыми рекомендуется пользоваться работающим с вредными составами, жидкостями, водой или на холоде.

Перчатки по окончании работы необходимо вымыть снаружи и изнутри, высушить и посыпать изнутри тальком. Резиновые перчатки не должны плотно облепать руки — нужно, чтобы воздух проникал в них. Если позволяют условия работы, то под резиновые перчатки следует надевать нитяные. Однако длительная работа в перчатках может привести к набуханию кожи, поэтому их следует периодически снимать.

Работникам сельского хозяйства, контактирующим с растениями, вызывающими раздражение кожи, следует также пользоваться перчатками или защитным кремом

"Силиконовый". После окончания работы руки необходимо тщательно вымыть и смазать любым жирным кремом.

У слесарей, токарей и других рабочих, особенно работающих без рукавиц, от постоянного соприкосновения с инструментом кожа на руках под влиянием трения и давления покрывается сухими мозолями, на ладонях, пальцах развивается гиперкератоз, кожа утолщается. В этих случаях необходимо применять горячие мыльно-содовые ванночки (1 чайная ложка соды на 2 л воды), ванночки с нашатырным спиртом (1—2 столовые ложки спирта на 2 л воды).

Перед началом работы с агрессивными веществами, в пыльной и загазованной среде руки следует вымыть с мылом, насухо вытереть, смазать защитным кремом "Силиконовый" или казеиновой пастой "Биологические перчатки", создающими барьер между кожей рук и неблагоприятными условиями внешней среды. Крем "Силиконовый" применяется для защиты от воды, водных растворов солей, разбавленных кислот и щелочей. Он предохраняет кожу от набухания, смягчает ее, сохраняет роговой слой. Перед работой необходимо 3—5 г крема растереть на кистях рук, а после работы смыть его теплой водой с мылом и смазать чистые руки любым жирным питательным кремом, лучше витаминизированным.

Если на коже рук есть ссадины, порезы, царапины, их обрабатывают пероксидом водорода, спиртом, бриллиантовой зеленью, настойкой йода, заклеивают бактерицидным пластырем.

Следует помнить, что помимо обычного мытья рук перед приемом пищи и после любой работы следует обязательно делать эту процедуру на ночь, перед сном. Желательно мыть их теплой водой с туалетным мылом. Хозяйственное мыло и средства, используемые для стирки белья, применять не рекомендуется — они слишком едкие и поэтому сильно высушивают и обезжиривают кожу.

По окончании любой работы, связанной с производственными загрязнениями, очень важно как можно быстрее удалить их с кожи. Мыть руки (мыться) следует на производстве после работы или сразу же по возвращении домой. Целесообразно пользоваться душем и сначала мыться без мыла, чтобы струей воды смыть пылевые частицы, а не втирать их в кожу, а затем с мылом. Мыла и мыльные пасты не должны содержать сильных щелочей, так как они сушат кожу, вызывают шелушение, приводят к образованию трещин. Мыла должны быть пережиренными, слабощелочными — типа "Зодиак", "Консул", "Золотой Орфей", "Бархатистое" и др.

При мытье сильно загрязненной кожи не следует прибегать к таким средствам, как песок, глина, древесные опилки, во избежание травмирования кожи. Нельзя использовать для этой цели керосин, бензин и другие органические растворители, смазочно-охлаждающие жидкости, применяемые в металлообрабатывающих цехах, а также хлорную известь, кальцинированную соду. Эти вещества сильно обезжиривают, разрыхляют кожу и способствуют появлению трещин. Кожа под их влиянием теряет защитные свойства, и создаются условия для проникновения микробов.

Для мытья рук следует использовать щетки из натуральной щетины, причем щетки должны быть индивидуального пользования. Воду для мытья используют теплую, от холодной воды кожа грубеет.

Хорошо отмывают загрязнения синтетические моющие средства "Лада", "Фея" и "Тюльпан". Трудно-смываемые загрязнения и красители удаляют также с помощью жидкости "Волна".

После мытья с мылом или шампунем следует ополоснуть руки водой, подкисленной уксусом (1 столовая ложка на 1 л воды), лимонной кислотой (1/2 лимона на 1 л воды) или слабым раствором перманганата калия. Эти добавки восстанавливают кислую реакцию поверхности кожи, ее защитные свойства, способность противостоять проникновению микробов, нейтрализовать химические вещества.

Очень важным моментом ухода за руками является вытирание их после каждого мытья. Необходимо насухо вытереть всю поверхность рук, каждый палец, углубления вокруг ногтей, тыльную часть кисти, где кожа быстрее начинает морщиться и шелушиться.

После мытья руки должны быть тщательно и досуха вытерты чистым полотенцем индивидуального пользования. Влажная кожа на холоде и ветру пересыхает, покрывается морщинами, трескается, заболывают суставы.

Если руки остаются влажными, особенно кожа между пальцами, возможны грибковые заболевания. Особенно часто ими страдают работники, занятые переборкой или переработкой свежих фруктов и овощей в консервных цехах. Заболевание вызывают дрожжеподобные грибки, живущие на поверхности свежих фруктов, ягод, овощей.

Как уже было сказано, при мытье кожа теряет жир, а вместе с ним витамины и другие биологически активные вещества. После мытья руки надо обязательно смазать тонким слоем жирного питательного крема типа "Велюр", "Персиковый", "Зодиак". Особенно полезны витаминизированные кремы "Янтарь", "Люкс", "Восторг", "Атласный". Витаминизированные кремы содержат витамины А, D, E, F, экстракты трав и цветов, маточное молочко пчел. Они обладают противовоспалительным и регенерирующим действием. Кремы не только смягчают кожу, но и восстанавливают ее эластичность, поддерживают естественные защитные функции кожи. Смазывать руки питательным кремом следует также, и после выполнения домашней работы, стирки, уборки, чистки овощей, мытья посуды. Если крема нет, можно смазать руки смесью топленого свиного и бараньего сала. Смесью нужно приготовить заранее и хранить в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике.

Регулярное применение смягчающих и увлажняющих питающих кожу средств может сделать мягкими и красивыми даже огрубевшие руки.

Для доярок, судомоек, санитарок особенно важен уход за руками вечером, перед сном. Полезно делать теплые (38—39°C) ванночки для рук, улучшающие кровообращение. Руки погружают в таз с водой до локтей и держат 10-12 мин. Чтобы вода не остыла, таз лучше накрыть полотенцем. После ванны руки вытирают и смазывают кремом. Если кожа рук все-таки сухая и красная, на ночь можно делать теплые ванночки из раствора крахмала: заварить 1 чайную ложку крахмала в стакане воды и полученный клейстер разбавить еще тремя стаканами теплой воды. Руки держать в ванночке 10—15 мин, затем досуха вытереть и смазать витаминизированным кремом.

Полезны теплые ванночки для рук с нашатырным спиртом (1 столовая ложка на 1 л воды) или с 6 %-ным столовым уксусом (пропорция та же). При стойкой красноте рук на ночь нужно делать ванночки с горчицей (1 чайная ложка порошка горчицы на 1 л воды). После

ванночки руки хорошо вытереть, обильно смазать витаминизированным кремом и надеть перчатки.

В холодное время года следует всегда носить перчатки. Ухоженные руки дополняют впечатление приятной внешности. Женщина, у которой кожа на руках грубая, жесткая или загрязненная, ногти тусклые, всегда испытывает большие неудобства в обществе.

Мастера маникюра и педикюра должны всегда иметь чистые, ухоженные руки. Для этого необходимо знать и выполнять определенные правила ухода за руками, пользоваться соответствующими средствами, делать гимнастику для рук.

Чтобы пальцы и все суставы рук были гибкими, подвижными, меньше уставали от работы, необходимо ежедневно делать гимнастику для рук продолжительностью 3—6 мин, состоящую из следующих несложных упражнений:

1. Поставить локти на стол так, чтобы кисти и предплечья были перпендикулярны его поверхности. Кисти рук наклонять вперед, назад, вправо и влево. Делать вращательные движения в одну и другую стороны. Все движения выполнять по 10-15 раз.
2. Сложить руки ладонями вместе и вытянуть перед собой. Разводить кисти рук в стороны, не размыкая запястий.
3. Сильно сжать пальцы обеих рук в кулак, затем резко разжать, стараясь отвести пальцы как можно дальше назад.
4. С силой сгибать пальцы по одному, чтобы получился кулак.
5. Вытянуть руки в стороны. Вращать кисти в запястьях, а затем в локтевых и плечевых суставах в одну и другую стороны.
6. Сложить ладони вместе. Развести и свести пальцы.
7. Сомкнуть четыре пальца, затем разомкнуть.
8. Сцепить пальцы рук. Вращать большие пальцы один вокруг другого.
9. Подвигать раздвинутыми пальцами во всех направлениях. Разогнуть пальцы левой руки, сжатые в кулак, правой рукой и правой руки — левой.
10. Расслабить мышцы кистей и, свободно потряхивая ими, опустить руки вниз.

§ 16. СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ

Используя специальные косметические средства, можно сделать гладкими даже огрубевшие руки. Наша косметическая промышленность вырабатывает густые и жидкие кремы для рук, такие, как "Арбат", "Велюр", "Персиковый", "Очищающий", "Ольга", "Стелла", "Лола" и др. Ниже приведено описание свойств некоторых из них.

"Чародейка". В состав крема входят компоненты, оказывающие сильное смягчающее действие на кожу и вместе с этим не вызывающие ощущения жирности, а также биологический стимулятор - апилак лиофилизированный. полученный из нативного

маточного молочка пчел, обладающий тонизирующими, трофическими и антиспазматическими свойствами.

Крем представляет собой высокодисперсную эмульсию с мягкой, нежной консистенцией, легко наносится на кожу, способствует ее смягчению, исчезновению покраснений и воспалительных явлений. При систематическом применении кожа рук становится эластичной, мягкой.

Крем наносят тонким слоем на чистую кожу после каждого мытья рук и обязательно после работы с моющими препаратами и растворителями, а также на ночь.

Крем "Лола". Содержит тщательно подобранные смягчающие компоненты преимущественно природного происхождения, а также другие полезные для кожи вещества. В составе крема — цигерол, применяемый в медицинских препаратах и обладающий противовоспалительным и антибактериальным действием. Крем не только хорошо смягчает кожу рук, но и ускоряет заживление трещин и мелких ранок, уменьшает воспалительные явления. Этот крем имеет нежную консистенцию и приятный аромат.

Вазелин "Особый". Служит для смягчения и защиты кожи лица и рук от действия моющих средств и химикатов, от ветра, холода и жары. Вазелин содержит силиконовую жидкость, которая образует на коже надежную защитную пленку.

Крем "Велюр". Хорошее средство для смягчения и питания кожи рук. В его состав входят: натуральный экстракт ромашки, высококачественные жировые компоненты, витамин F, глицерин, ментол. Экстракт ромашки обладает противовоспалительным действием, способствует быстрому заживлению мелких трещин. Крем имеет мягкую консистенцию, легко наносится на кожу, приятно охлаждает ее.

Крем "Силиконовый". Предназначен для защиты рук от воздействия воды, водных растворов солей, кислот, щелочей. Это так называемый "крем-перчатки": в его состав входят кремнийорганические вещества, благодаря которым на коже образуется защитная водоотталкивающая пленка. Крем хорошо смягчает кожу рук.

Крем "Арбат". Содержит натуральные масла, глицерин, антисептики и ферментный препарат, который способствует предохранению кожи рук от огрубелости и шелушения. После применения крема кожа становится мягкой и бархатистой.

Крем "Персиковый". Эффективное средство для питания и смягчения кожи рук. Крем предотвращает образование трещинок, смягчает кожу локтевых суставов. Рекомендуется применять после работы с растворителями, синтетическими моющими средствами, а также после домашней работы.

Крем "Стелла". Содержит витамин F, смягчает и питает кожу рук, улучшает углеводный обмен.

Крем "Силан". Надежно защищает руки от вредного воздействия воды и пыли, слегка смягчает кожу.

Крем "Очищающий". Рекомендуется применять для очистки кожи рук людям, работающим со смазочными материалами, масляными красками, угольной и другой пылью. Крем содержит специально подобранный набор жировых продуктов,

обеспечивающих тщательную очистку кожи. Крем легко наносится на кожу и быстро удаляется вместе с загрязнениями.

Крем "Ольга". Высокоэффективный крем для рук. Содержит смягчающие и биологически активные вещества: норковый и костный жиры, воск розы, косточковое масло, углекислотный экстракт семян моркови. Благодаря содержанию этих полезных добавок крем обладает питательным и антисептическим действием, хорошо смягчает кожу, предотвращает -появление трещин. При систематическом применении крема кожа рук становится эластичной и упругой.

§ 17. ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕДИКЮРА. МАССАЖ СТОП И ГОЛЕНЕЙ

Ноги человека ежедневно выполняют огромную работу. И, к сожалению, люди нередко безжалостно обращаются с ними, особенно молодые девушки и женщины, которые в угоду моде носят узкую обувь на чрезмерно высоком каблуке, не ухаживают за ногами систематически. Но помимо постоянной функциональной работы ноги имеют немаловажное значение для общего физического развития человека.

Систематические физические упражнения для ног, массаж могут исправить форму голени, бедра благодаря увеличению или уменьшению мышц ног, улучшить кровообращение, способствовать уменьшению болей в стопе, пальцах, икроножных мышцах.

Кто не испытывал болей от мозолей на пальцах ног, между ними или на подошве! К сожалению, очень часто человек обращается за помощью в педикюрный кабинет тогда, когда уже не в состоянии ходить.

Педикюр - это гигиеническая процедура по уходу за стопами ног. Она полезна всем людям, поскольку с ее помощью поддерживается нормальное здоровое состояние кожи подошв, ногтей и пальцев ног, межпальцевых промежутков. При педикюре удаляются мозоли, ороговелости, натоптыши, избыток рогового слоя, подрезаются ногти.

Педикюр не следует считать роскошью, это процедура первой необходимости, ее регулярное проведение позволяет сохранить ноги здоровыми. Рекомендуется делать педикюр ежемесячно.

При педикюре целесообразно покрывать ногти лаком, так как пленка лака снижает вероятность заражения грибковыми заболеваниями.

Нельзя делать педикюр при заболеваниях кожи стоп и пальцев, болезнях ногтей (**см. § 5-8**). При симптомах заболевания у клиента следует посоветовать ему обратиться к дерматологу.

Рабочее место для педикюра готовят так же, как и для маникюра. Помимо инструментов, применяемых при маникюре, следует заготовить безопасную бритву с набором лезвий, терку или специальный рубанок также с набором лезвий, более мощные щипцы-кусачки (**см. рис. 15**), стерильную пемзу. Инструменты стерилизуют так же, как и при маникюре.

При педикюре применяются специальное кресло для пациента с опорами для ног или стул, подставка для одной ноги и ножная ванна. Перечень принадлежностей приведен [выше](#).

Правила хранения инструментов, белья и других принадлежностей при педикюре такие же, как и при маникюре.

Спецодежда мастера педикюра — чистый халат и клеенчатый фартук.

Перед выполнением процедуры мастер должен осмотреть стопы клиента, особенно пальцы и ногти, чтобы убедиться в отсутствии грибковых заболеваний. При подозрении на заболевание пациенту рекомендуют обратиться к врачу-дерматологу.

Последовательность выполнения педикюрных работ:

1. Мастер готовит ванну для ног, промыв ее моющей жидкостью или мыльным порошком и хорошо ополоснув струей воды. Затем в ванну наливают горячую воду, в нее добавляют мыльный порошок, столовую ложку нашатырного спирта или пищевой соды. Эти добавки способствуют лучшему размягчению ороговевших наслоений кожи.
2. Пациент снимает обувь, чулки, носки, освобождает ноги от тугих резинок, садится на удобный стул или кресло и опускает ноги в ванну на 15—20 мин.
3. Мастер садится напротив пациента на винтовой стул, который должен быть ниже стула пациента, и подготавливает инструменты и материал к работе. Вынув инструменты из дезинфицирующей жидкости, следует вытереть их чистой салфеткой и разложить на тумбочке, находящейся справа от мастера. Белье (полотенце, салфетки), марлевые тампоны, ватные шарики, стеклянные палочки для смазывания кожи дезинфицирующими жидкостями (3 %-ный раствор борной кислоты, 3 %-ный раствор пероксида водорода, 5 %-ный раствор йода), а также кремы для массажа, жидкость для снятия лака, лак для ногтей и кисточки для нанесения лака рекомендуется подготовить заранее.
4. После горячей мыльной ванны ногу тщательно осушают полотенцем (педикюр начинают с левой ноги) и укладывают на подставку. Если подставки нет, ногу поддерживают левой рукой мастер, взяв ее чуть выше пятки, в области голеностопного сустава, и сам пациент.
5. Стопу, ороговевшие участки кожи, мозоли и ногтевые валики обильно смазывают смягчающим кремом. Затем безопасной бритвой, теркой или специальным рубанком осторожно соскабливают ороговевшие наслоения на пятках, подошве, на пальцах. Проводить эту операцию следует осторожно и не слишком глубоко, чтобы не повредить поверхностный слой кожи и не вызвать боли при ходьбе.
6. При наличии мозолей, натоптышей счищают поверхностный, ороговевший слой и осторожно щипчиками удаляют стержень мозоли. Если стержень удаляется с трудом и вызывает сильную боль, продолжать манипуляцию не следует.

7. Затем мастер удаляет скопления чешуек и загрязнений под ногтями. Эту манипуляцию следует делать легко, осторожно, так, чтобы ноготь не потерял естественную жировую подкладку. Ногти значительной длины укорачивают ножницами или щипцами, ногти умеренной длины подпиливают пилочкой. Начинать подстригать или подпиливать ногти нужно с левого или правого края. При поперечном подрезании ноготь может сломаться или отколоться. Ноготь на большом пальце не должен быть коротким, как на других пальцах, — он покрывает кончик пальца.
8. Не следует закруглять и подрезать ногти под углом. Край ногтя должен представлять прямую линию. Обрезание углов ногтей может в дальнейшем привести к врастанию углов ногтя, вызовет боль, воспаление и образование мозоли.
9. После придания ногтю надлежащей формы пилочкой устраняют шероховатости и острые грани.
10. После обработки стопы ногу снова опускают в ванночку и приступают к обработке второй стопы в том же порядке.
11. Мастер вторично осматривает стопу и при наличии не полностью удаленной мозоли или ороговения в области боковых углов ногтей удаляет их. Затем срезает надкожицу ногтевого валика и протирает пемзой огрубевшие участки кожи.
12. Стопу тщательно вытирают мягкой салфеткой или полотенцем, особенно межпальцевые пространства, подошву, по желанию пациента смазывают жирным кремом, после чего ему можно предложить легкий массаж стопы и голени в течение 2-3 мин.
13. Заключительный этап работы - покрытие ногтей лаком проводится так же, как и при маникюре. Лак наносят только по желанию пациента. В летний период цвет лака на ногах должен гармонировать с цветом лака на руках и губной помадой.

При педикюре мастер должен тщательно соблюдать правила гигиены, ни в коем случае не допускать повреждений кожи.

Малейшие порезы или надрывы кожи могут стать местом внедрения болезнетворных микробов и грибов.

Места порезов и другие участки поврежденной кожи следует немедленно обработать жидкостью Кастеллани или настойкой йода. При необходимости накладывают повязку с 5—10 %-ной синтомициновой эмульсией.

Массаж стоп и голеней состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Его можно проводить с применением талька или массажного крема. Массаж проводится в такой последовательности:

- поглаживание стопы и голени обеих поверхностей (передней и задней) ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3-4 раза);

- поглаживание каждого пальца подушечками второго, третьего, четвертого пальцев одной руки (3-4 раза);
- растирание стопы и голени одной или двумя ладонями снизу вверх (3—4 раза);
- растирание каждого пальца первым и вторым пальцами одной руки (3-4 раза);
- разминающие движения в таком же порядке вторым, третьим, четвертым пальцами руки снизу вверх, не отрывая пальцы от кожи;
- поглаживающие движения по всей поверхности стоп и голеней.

§ 18. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА НОГАМИ

Ноги человека испытывают очень большую нагрузку. При длительном хождении или стоянии ноги устают, появляются болезненные ощущения, жжение, покалывание в подошве, усиливается потоотделение. Чтобы предупредить эти явления, необходимо носить удобную обувь, не стесняющую стопу, ежедневно менять чулки и носки, давать ногам отдых и систематически ухаживать за ними.

Для поддержания чистоты ног нужно ежедневно мыть юс или делать ножные ванны. Для закаливания ног следует делать ножные ванны попеременно с теплой и холодной водой. Это улучшает кровообращение и увеличивает приток крови к стопам. Для ванн берут два таза, ставят их рядом и наливают в один горячую (40-45 °С), а в другой холодную (20 °С) воду. Сидя на стуле, нужно опустить ноги вначале в таз с горячей водой на 20 с, затем в таз с холодной водой на то же время; повторить процедуру 8-10 раз, закончив ее холодной ванной. Полезно добавить в воду один из настоев трав — ромашки, липового цвета, крапивы - по 1/2 стакана на каждый таз.

В продаже имеются специальные кремы для ног, которыми хорошо воспользоваться при сухости, шероховатости, утолщениях на коже, особенно на подошвах. Их применяют также после ножной ванны.

Закончив ножную ванну, хорошо провести самомассаж ног по методике, приведенной **выше** — массаж улучшает кровообращение, снимает усталость и отеки ног.

Очень полезна также гимнастика для ног. Во время утренней гимнастики и перед сном не следует забывать про стопы, полезно проделать следующие упражнения: 10—15 раз подняться на носки, походить на носках, пятках, внутреннем и наружном крае стопы; сидя на стуле, поочередно сделать движение сгибания, разгибания пальцев ног и круговые движения стоп.

Некоторые люди страдают повышенной потливостью ног. Как известно, на подошве нет сальных желез, но много потовых, которые выделяют пот, смазывают кожу, предохраняют от чрезмерной сухости подошвы, сохраняя их эластичность. При нормальном потоотделении человек этого естественного процесса не замечает. При чрезмерно большом потоотделении следует обращаться за помощью к врачу-специалисту.

Причины повышенного потоотделения в области подошв могут быть самыми различными: общая повышенная потливость в результате заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем, локальное заболевание ног, деформация их,

неправильный общий и местный гигиенический уход, постоянное ношение синтетических чулок, носков, резиновой обуви.

Помимо неприятного запаха при потливости ног между пальцами наблюдается мацерация кожи. Кожа теряет нормальный цвет, набухает, собирается в складочки, трескается, делается болезненной, а при попадании инфекции воспаляется вплоть до образования гнойничков.

С целью профилактики повышенной потливости ног следует ежедневно менять чулки, носки; мыть с мылом ноги вначале теплой водой, а затем холодной водой, постепенно снижая температуру; после мытья тщательно вытирать подошвы и межпальцевые складки мягким, хорошо впитывающим влагу полотенцем; припудривать стопы и пальцы тальком или порошком борной кислоты; 2—4 раза в неделю делать ванны для ног с добавлением трав, дубовой и ивовой коры, листьев полевого хвоща или орешника.

Раствор для ванн готовят следующим образом: 2 столовые ложки сухого растения заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение 2-3 ч, процеживают и хранят настой в холодильнике. При приеме ножной ванны добавляют в нее 1/2 стакана этого настоя. После ванны и вытирания стоп промежутки между пальцами протирают раствором 2 %-ной борной кислоты (1 чайная ложка на один стакан воды).

При ношении узкой жесткой неудобной обуви в результате постоянного трения и давления на кожу появляются ограниченные плотные образования кожи желтовато-белого цвета — мозоли. Поверхность мозоли представляет собой утолщенный роговой слой, стержень которого внедрен более глубоко в кожу в виде гвоздя. Стержень давит на нервные окончания, причиняя боль. Мозоли могут быть на тыльной и подошвенной поверхности пальцев, между пальцами.

Лучший метод устранения мозолей - это систематический (один раз в месяц) педикюр.

В домашних условиях мозоли можно обработать самим. После 10—15-минутной мыльной размягчающей ванны для ног мозоли обрабатывают щеткой для ногтей или пемзой и накладывают противомозольный пластырь или специальную мазь, выписанную врачом.

У здоровых людей обычно в летнее время сильно утолщается кожа подошв, и иногда это сопровождается появлением болезненных трещин. В трещины могут попасть грязь, инфекция, которые вызовут осложнение в виде воспаления. Для профилактики сильного ороговения кожи на подошвах и предупреждения трещин необходим систематический гигиенический уход за ногами. Если трещины уже появились, следует несколько раз повторить теплую ванну для ног, добавив дезинфицирующий раствор с перманганатом калия (марганцовкой) или риванолом. После ванны наложить мазевую повязку с синтомициновой или левомецетиновой мазью под вощаную бумагу на 2—3 ч перед сном. Заживление больших, глубоких трещин наступает через 7-10 дней.

Для предупреждения ороговения кожи на подошвах и образования трещин необходимо ежедневно перед сном мыть ноги теплой водой и смазывать кожу любым косметическим жирным кремом, слегка втирая его в кожу. Лучше пользоваться кремами с витамином А, "Детским" или "Люкс".

При ношении узкой давящей обуви может произойти деформация ногтей: вдавливание ногтя в кожу, врастание краев, утолщение, расслоение. Во избежание этого необходимо

тщательно подбирать обувь. Целесообразно периодически посещать врача-ортопеда для получения консультации о состоянии своих ног и рекомендации о ношении обуви с супинаторами.

Деформации ногтей могут быть следствием грибковых заболеваний. В этом случае педикюр делать нельзя и необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

Систематический уход за ногами - это залог здоровья, хорошего настроения, высокой трудоспособности.

§ 19. СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА НОГАМИ

Ноги нуждаются в постоянном уходе не меньше, чем руки. Отечественная промышленность выпускает разнообразные высокоэффективные кремы различного назначения, позволяющие осуществлять уход за ногами с целью гигиены и для поддержания их в работоспособном состоянии. Ниже приводится описание свойств некоторых из этих средств.

"Крем для ног". Содержит лавандовое масло и комплекс высокоэффективных бактерицидных и фунгицидных веществ, которые придают ему дезодорирующие свойства. Фунгицидные добавки делают этот крем также противогрибковым препаратом, поэтому его можно использовать и для профилактики грибковых заболеваний. Кроме того, крем содержит специально подобранные смягчающие вещества (преимущественно природного происхождения), витамины А и F, камфару. Применение крема способствует быстрому исчезновению ороговевших слоев кожи, интенсивному заживлению трещин на подошве и в межпальцевых складках, уменьшает сухость кожи.

Крем "Элан". Приготовлен на высококачественном жировом сырье. Настой мать-и-мачехи и масло семян томатов придают крему бактерицидные свойства. Систематическое применение крема делает кожу ног мягкой и эластичной.

Крем "Эффект". Крем, снимающий усталость. Содержит витамин F, смягчающие добавки, ряд лекарственных препаратов — серу, камфару, хлорофиллин из хвойных игл. Отличное средство ухода за ногами для тех людей, кому по роду работы приходится много стоять или ходить. Этот крем полезен туристам и спортсменам, а также пожилым людям. Он оказывает антисептическое, дезодорирующее и ранозаживляющее действие. Систематическое применение крема сделает кожу ступней мягкой и эластичной.

Крем "Олимп". Содержит высокоэффективный комплекс полезно действующих веществ. Систематическое применение крема оказывает дезодорирующее, антисептическое и заживляющее действие. Смягчает ороговевшую кожу, устраняет раздражение, стимулирует кровообращение, снимает чувство усталости.

Для ухода за ногами полезны такие гигиенические и дезодорирующие средства, как лосьон "МД" и дезодорант "Гигиена".

§ 20. ПРАВИЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ В КАБИНЕТЕ МАНИКЮРА (ПЕДИКЮРА)

В каждом кабинете педикюра должна быть организована предварительная запись пациентов на прием в удобное для них время. Следует предупредить пациента, что на процедуру надо явиться за 10-15 мин - это необходимо для того, чтобы пациент успокоился и подготовился к процедуре.

Пациент должен раздеться, снять сдавливающую его одежду, после чего его удобно усаживают в кресло или на стул перед ножной ванной. Мастер должен справиться о самочувствии посетителя, спросить, удобно ли ему. Во время выполнения процедур не рекомендуется громко разговаривать, включать приемник с повышенной громкостью, отвлекаться и прерывать прием без надобности.

После процедуры нужно предложить пациенту отдохнуть 10—15 мин, а пожилым и инвалидам помочь встать и одеться.

Оплата производится после выполнения процедуры по прейскуранту.

Мастеру запрещается применять какие-либо косметические средства, не имеющиеся в продаже или изготовленные самостоятельно. Все жидкости, мази, кремы, используемые им в работе, должны быть промаркированы, подписи разборчивы и соответствовать содержанию.

Белье (полотенца, салфетки) должно быть индивидуальным. Для грязного белья отводится специальный бачок с крышкой и надписью "грязное белье". В кабинете не должно быть ковровых дорожек.

Мастер не может проводить процедуру, если на руках у него имеются ранки или другие заболевания кожи.

В случае обморока, порезов или ожогов мастер обязан оказать первую помощь пациенту.

Время на гигиенический педикюр - от 45 до 60 мин. За рабочий день мастер должен обслужить 8—10 пациентов.

Мастеру педикюра и маникюра устанавливается специальный финансовый план исходя из норм нагрузки и утвержденного прейскуранта, который должен им выполняться.

Согласно установленному порядку работы учреждения мастера маникюра и педикюра при перевыполнении плана премируются наравне с другими работниками. В хозрасчетном учреждении премия устанавливается в зависимости от прибыли, даваемой мастером.

§ 21. СВЯЗЬ МЕЖДУ СОСТОЯНИЕМ СТОП И ОБЩИМ ЗДОРОВЬЕМ ОРГАНИЗМА

Конечно, вы совершенно здоровы. И никогда в этом не сомневались. Только вот - смешно сказать - мозоли на ногах беспокоят. Только? Всего лишь? Не будем вас пугать, но это - недобрый знак.

В обычаи не только древнего Китая, но и стран Востока, Запада входил массаж ног. Ритуал омовения ног, ритуал умащивания ног маслом - это просто усложненный массаж. Считалось, что вода смывает с ног не только грязь, но и чужую, часто недобрую, нахватанную по плохим местам энергетику. Ну а пользу умащивания ног маслами, всегда растительными - розовым, оливковым, подсолнечным, - объяснить гораздо проще. Растительные масла богаты природным антиоксидантом - витамином Е. Наука о старении - геронтология называет витамин Е одним из немногих факторов омоложения. А мы уже знаем, что на пальцах ног, как и на пальцах рук, есть активные точки начал и концов важных энергетических каналов. Кроме того, на подошвах ног определены зоны, связанные с энергетикой ряда органов тела. Состояние активных точек и зон на коже влияет на жизнедеятельность всего организма. Значит, умащивая активные точки и зоны на ногах растительными маслами, содержащими витамин Е, мы оживляем работу органов, оздоравливаем себя. Это лишний раз убеждает, что наши предки были очень наблюдательны и мудры в своих обычаях.

Обратимся к первоисточникам - к составленным древнекитайскими и корейскими учеными <картам> активных зон на подошвах.

Дело в том, что мозоли - загрубевшая кожа на подошвах - могут подсказать причину неблагополучия в вашем организме. Но, конечно, не все мозоли. Мозоли, появившиеся от неудобной обуви, исчезают после смены обуви. И при плоскостопии грубеет кожа на подошвах, но и эти мозоли тоже постепенно исчезают, если врач подберет нужные супинаторы. А бывает, что и обувь удобная, и плоскостопия нет, однако на подошвах мозоли. Вы их сводите, счищаете, а они снова тут как тут! Такие мозоли указывают на сбой в работе какого-то органа, то есть этот орган либо перенапряжен, либо ослаблен.

- **Если по краям пяток у вас жесткая мозольная подковка - обратите внимание на суставы. Если эти мозоли тянутся по наружным краям той и другой ступни, нужно заняться позвоночником, например, обратиться к костоправу. Если мозольная подковка с пятки продолжается на внутренней части подошвы, то есть к подъему ступни, то подумайте о кишечнике, особенно о толстом.**
- **Мозоль под мизинцем левой ноги сигнализирует о неблагополучии сердца - сделайте кардиограмму, запишитесь на прием к кардиологу. Мозоль на подошве под правым мизинцем ноги призывает вас обратить внимание на печень - исключить из рациона жареное, жирное и желтки яиц.**
- **Большая мозоль на подошве напротив четырех пальцев (без большого) появляется при нервном перенапряжении, истощении. Прежде чем обратиться к врачу, попробуйте сами научиться расслабляться и восстанавливать силы. Кстати, людям, родившимся под знаками Овна, Рака, Весов и Козерога, восстанавливать силы, как ни странно, помогают двигательная активность, спорт. Людям знаков Тельца, Льва, Скорпиона и Водолея - эмоциональные допинги: музыка, картины, природа, красивые вещи и т.д. Людей знаков Близнецов, Дев, Стрельцов, Рыб восстанавливают интеллектуальные занятия - книги, беседы, размышления.**
- **Почти рядом с зоной нервного перенапряжения находится зона легких, бронхов. Эти мозоли трудно дифференцировать. И если у вас ранняя бессонница (3-5 часов утра), есть кашель, то проверьте состояние дыхательных путей у пульмонолога.**

- **Если у вас мозоли или всего только загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног, то в организме явно нарушена скорость обменных процессов. Сходите к эндокринологу. Эти мозоли - сигнал неправильной работы щитовидной железы. Врач же определит, в чем дело - с нехваткой или с избытком образует она важный гормон. Кстати, вы и сами можете до некоторой степени уточнить этот диагноз. Если при этих мозолях ваш вес выше нормы, то обмен веществ у вас, скорее всего, замедлен. Если вы слишком худы, то пища в вас прямо-таки сгорает, сердце частит, вы излишне чувствительны, в кровь поступает больше, чем нужно, гормона щитовидной железы. Сейчас в связи с нехваткой йода в пище и повышением радиационного фона заболевания щитовидной железы стали встречаться чаще.**

И последнее. Если на выпуклом суставе, напротив большого пальца ноги, у вас мозоль или эта выпуклость сустава на подошве отделена от нее жесткой складкой-морщиной, то женщине это грозит дисфункцией придатков, мужчине — простатитом. Почему именно грозит? Дело в том, что мозоли часто сигнализируют об очень ранней стадии неблагополучия какого-то органа. Бывает, что врач, после обследования не подтвердит «мозольный диагноз», но пройдет год-два, и — увы! — скрытое станет явным. Именно поэтому мы предлагаем и вам некоторые советы, полезные на такой ранней стадии.