



NAHK JA NAHAHOOLDUS

Naha anatoomia ja füsioloogia

Nahk on inimese suurim elund, see on piirpind organismi ja välisilma vahel. Täiskasvanul moodustab nahk ilma naha aluskoeta 5 -25%. Naha pindala on 1-2 m². Naha paksus ilma nahaaluskoeta on 0,1-0,4mm.

Nahas on 3 kihti:

- Epidermis (marrasnahk)
- Dermis (pärisnahk)
- Subcutis (nahaaluskude)

Epidermis katab organismi välispinda. Rakud on kihistunud lameepiteelid, mis uuenevad pidevalt. Epidermis on kõige paksem peopesadel, jalataldadel ja juuste piirkonnas. Õhim (0,1mm) epidermis on näol, jäsemete liigesekohtades, sõrmede ja varvaste vahel ning suguelunditel.

Dermis on 1-4mm paksune, silekoe suurim osa, milles on rohkesti närvilõpmeid, veresoone ja lümfisooni, karvafolliikuleid, elastseid kiude, rasu ja higinäärmeid. Ihukarvad kasvavad karvafolliikulite põhjas. Dermis on ka rasunäärmed ja higinäärmed. Higinäärmed on nii väikesi kui suuri. Väikesed higinäärmed on jalataldadel ja peopesades, suured asuvad kaenlaaugus ning päraku ja suguelundite ümbruse nahas. Normaalselt eritub higi ööpäeva jooksul 0,5-1 liitrit, kuid kuumuses töötamisel isegi mitu liitrit.

Naha ülesanded

Nahk kaitseb nahaaluseid kudesid hõõrumise, bakterite vedelikukao ja ultraviolettkiirguse kahjuliku toime eest. Nahk toimib organismi verehoidlana. Rasunäärmed eritavad rasu umbes 2 grammi ööpäevas. Higi ja rasunäärmete eritised moodustavad naha pinnale happelise keskkonna (naha PH 4,5-5,5) mis takistab haigustekitajate kasvu. Rasu toimel on nahk vett tõrjuv ja paindlik, elastne. Nahk takistab vedeliku lendumist organismist. Nahk toimib ka meeleeelundina. Nahas asuvad erinevad närvilõpmed, mis tajuvad soojust, külma, puudutusi, survet, valu ja sügelust.

Terve nahk ja limaskestad moodustavad kaitsemüüri patogeensete bakterite vastu. Terve nahk on kaitsevahendiks väljastpoolt tulevate mikroobide eest. Nahk kaitseb allpool paiknevaid kudesid, osaleb termoregulatsioonis ja ainevahetuses. Tänu naha heale elastsusele ja sitkusele talub ta hästi suurt koormust ja hõõrumist.

Nahahooldus

Nahahoolduse ülesandeks on hoolitseda naha seisundi ja küllaldase vereringe eest ning vähendada nahale suunatud survet. Halb või puudulik hügieen muudab naha vastuvõtlikuks põletikele. Ka liigse pesemisega hävitatakse naha kaitsev rasvakiht. Nahk kulub kergelt kui ta on niiske.

Nahale on vajalik normaalne floora. Normaalfloora on väga tähtis tervisele ja heaolule,



nfomaterjal

ta takistab teiste mikroobide pääsemist samasse piirkonda ja kaitseb nii mikroobsete nakkuste eest.

Naha puhtus on tervisele hädavajalik

Paljud nahal paiknevad mikroobid on inimesele ohutud. Puhtuse abil me vähendame haigustekitajate mikroobide liikumist kohtadesse, kus nad võivad säilida ja paljuneda. Pesemisega kaasneb puhas, lõõgastunud ja meeldiv enesetunne. Pesemine ergutab ka pindmist vereringet.

Naha funktsioonid

Kaitsta väliste kahjulike mõjude eest : kemikaalide aineosakeste, ultraviolettkiirguse, antigeenide, mikroobide eest. Nahk on termoregulaator, tundeorgan, D-vit sünteesi organ, võtab osa vee ja elektrolüütide ainevahetusest.

Kuiva naha põhjused on:

- Välistegurid-kliima ja keskkond(kuum või külm kliima, uv kiirgus)
- Haigused (atoopiline dermatiit, psoriaas, diabeet)
- Naha bioloogiline vananemine
- Geneetiline eelsoodumus
- Hormonaalsed mõjutused
- Keemilised mõjutused (ülemäärane pesemine, tugevatoimelised pesemisvahendid)
- Terapeutilised vahendid (kiiritusravi) ja ebapiisav vedeliku tarbimine.

Kõik need tegurid mõjutavad naha seisundit ja viivad naha niiskuse regulatsiooni ning kaitsefunktsiooni häirimiseni.

Kuiv ja lõhenenud nahk on väga sage probleem nii tervetel, kui ka nahahaigusi põdevatel inimestel. Esimesena ilmub naha kuivus tavaliselt säärtel, käsivartel ja labakätel.

Baaskreemid on nahale kantavad pehmed ja niisutavad vahendid, mis enamasti koosnevad mitmetest komponentidest. Baaskreemide toime on pehmed, kaitsev, niisutav. Baaskreemid sisaldavad okluseerivaid aineid – need takistavad vee kadu nahast, kõige tõhusam on vaseliin- (kättesaadavam, odavam)

Salvid - sisaldavad lipiide, peamiselt vaseliini. Salvis on vähe säilitusaineid, kuna salv ei sisalda vett, mis on vajalik mikroobide kasvuks. Leevendab sügelust ja ketendust, kooriva toimega, vesi/õlis tüüpi emulsioon, lõhna- ja värvainete vaba. Sobiv nii naha igapäevaseks hoolduseks kui kasutamiseks paralleelselt lokaalsete ravimitega.

Kreemid – sisaldavad nii vett kui lipiide. Sobivad igat tüüpi nahale pehmed ja niisutavad kuiva ja karedat nahka. Kreemid imenduvad kiiresti, lasevad vett läbi, jahutavad ja pehmed. Naha pehmed potentsiaal on seda tugevam, mida suurem on lipiidisisaldus.



nfomaterjal

Kvaliteetne baaskreem on:

- Parandab kiiresti enesetunnet.
- Muudab naha kohe tunduvalt pehmemaks;
- Toimib pika aja jooksul;
- Ei põhjusta ärritust, kipitust, punetust;
- Ei soodusta komedooni teket;
- On kosmeetiliselt vastuvõetav.

Väga hästi sobib oliivõli kreem

Koostanud: Naha- ja suguhaiguste osakond, õde, Helve Jõekalda

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2005