

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение средств и методов индивидуального ухода за волосатым покровом головы
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Сохранение здоровья, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. Строение волос3. Типы волос4. Процедура мытья головы5. Мытье головы в постели6. Средства ухода за волосами7. Уход за седыми волосами8. Правила ухода, питание и массаж
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Полякова Елена Рафаиловна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 13, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Неблагоприятные изменения условий внешней среды, превышающие по своему уровню и качеству приспособительные возможности организма человека. Взаимоотношения организма человека с внешней средой может привести к формированию различных функциональных отклонений или развитию патологических процессов в организме.

Резкие колебания метеорологических условий, значительное загрязнение воздуха, неблагоприятные бытовые и производственные условия, недоброкачественная вода, длительное физическое и психическое перенапряжение, недостаточный или избыточный уровень двигательной активности, нерациональное питание — основные факторы, которые могут привести к кратковременному обратимому или стойкому нарушению состояния здоровья человека.

Один из ведущих принципов гигиены — *принцип единства организма и среды*: организм и среда рассматриваются как неразрывное целое, основные элементы единой системы «организм — среда».

Именно на основе изучения особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека разрабатываются гигиенические рекомендации, нормы и правила создания благоприятных условий труда, быта, отдыха и занятий физической культурой.

Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний.

Гигиена направлена на повышение устойчивости организма человека к возможным неблагоприятным влияниям окружающей среды, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения работоспособности и продления активного долголетия.

Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Когда мы говорим о личной гигиене, то имеем в виду гигиену отдельного человека. Она, в свою очередь, имеет большое значение для социальной гигиены, т. е. гигиены общества в целом.

Понятие «личная гигиена» очень широкое и включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Личная гигиена включает несколько разделов, в том числе уход за волосами.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

2. Строение волос

По внешнему виду волосы ничем не напоминают кожу, хотя они представляют собой видоизмененный эпидермис.

Волос состоит из стержня и корня. Стержень находится над поверхностью кожи, а корень располагается в ее толще, в волосяном мешочке. Расширение корня на его конце называется волосяной луковицей. Из нее растет волос.

Волосы имеются почти на всей поверхности кожи, кроме ладоней и подошв.

Различают три вида волос: длинные (волосы головы, усов, бороды); щетинистые (брови и ресницы) и пушковые, расположенные на всем теле.

Клетки волос содержат пигмент меланин. От его количества зависит цвет волос. Чем больше пигмента, тем темнее волосы. С возрастом пигментные клетки перестают размножаться, и волосы седеют.

Для чего нужны волосы? Они прекрасно защищают голову от холода и жары, ресницы оберегают глаза от соринки, брови не дают попасть в глаза поту.

Волосы лишены нервных окончаний, поэтому их можно безболезненно подстригать. Они требуют тщательного ухода. Только ухоженные волосы — чистые, блестящие, шелковистые, хорошо причесанные — украшают своего хозяина.

К сожалению, иногда на коже головы и в волосах появляются белые и желтоватые чешуйки. Их может быть немного, а иногда кажется, что вся голова обсыпана мукой. Волосы при этом постоянно имеют грязный вид и могут сильно выпадать. В быту такое явление называют перхотью. Медицинское же его название — **себорея**.

Себорея тесно связана с нарушением обмена веществ в организме. Чтобы избавиться от нее, нужно исключить из пищи жирные и острые блюда, копченые мясо и рыбу, консервы, ограничить употребление сладостей и сыра. Благоприятствуют хорошему состоянию волос подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом, употребление в пищу каш, особенно геркулеса, крепкий полноценный сон.

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости.

Загрязнились — значит, надо мыть. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером. Хорошо, если расческа у вас деревянная или костяная (пластмассовая электризует волосы и расщепляет их своими микрозаусеницами).

3. Типы волос

Для того чтобы обеспечить волосам правильный уход и привести «дела на голове» в полный порядок, необходимо знать к какому типу относятся ваши волосы.

Нормальные волосы

Этот тип волос имеет живой и здоровый вид, причем сохраняется он в течение довольно длительного времени после их мытья. Нормальные волосы обладают хорошей эластичностью, они почти не подвержены сечению, их очень легко расчесывать и укладывать. Мытье такой шевелюры обычно следует проводить раз в пять-шесть дней.

Сухие волосы

Волосы такого типа зачастую выглядят тусклыми и поблекшими, они обычно не имеют глянцевого отлива. Такие их свойства проявляются в результате того, что они плохо отражают свет. Они настолько хрупки, что постоянно спутываются между собой, легко рвутся. Вследствие этого, такой волос трудно поддается расчесыванию, их кончики практически постоянно иссечены.

Жирные волосы

Такой тип волос имеет нездоровый вид и характерный тусклый блеск. Спустя сравнительно маленький период времени после их мытья, они становятся слипшимися, кажутся неопрятными и сильно загрязненными. Поэтому мыть их случается довольно часто, бывает так, что и каждый день. Степень жирности волос зависит от чрезмерной активности работы сальных желез кожи головы. Причины нарушения деятельности этих желез напрямую связаны со многими факторами, основными из которых являются нарушение обмена веществ (зачастую вызванное неправильным питанием), нарушение деятельности организма в области нервной и эндокринной систем.

Волосы смешанного типа

Волосы смешанного (комбинированного) типа зачастую выглядят таким образом, что у корней они жирные, чрезмерно засаленные, а кончики волос, наоборот, сухие. Такие волосы необходимо чаще мыть, что приводит к дополнительному их пересыханию.

Поврежденные волосы

Поврежденные волосы могут быть любого из приведенных выше типов волос. То есть нормальные, жирные и другие типы волос довольно-таки быстро могут перейти в разряд поврежденных вследствие неправильного ухода за ними.

Таким образом, определив свой тип волос, вы сможете разработать систему наиболее оптимальных процедур именно для ваших волос.

А грамотно спланированный правильный уход незамедлительно принесет хорошие результаты...

4. Процедура мытья головы

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

	Нормальный	Жирный	Сухой	Смешанный
Часто ли вы моете голову?	Раз в два, три дня	Почти каждый день	Раз в неделю	Раз в 4 дня
Состояние корней	Жирные к концу 3 дня	День прошел и они уже жирные	После мытья сразу сухие, на 3-4 день нормальные, жирные на 7 день	Корни становятся жирными к концу 2-3 дня
Оценим состояние кончиков волос	Суховатые или нормальные, порою секутся	Состояние кончиков хорошее, вообще не секутся	Кончики ломкие, часто секутся	Ломкие, сухие кончики, также секутся
Блеск волос	Здоровые и блестящие	Блещат только в первый день после мытья головы	В основном тусклые	Кончики тусклые, а корни имеют жирный блеск
Электризация	Крайне редко	Практически никогда	Сравнительно часто	Обычно кончики
Пышность	Пышность средняя	Нормальная пышность только на 1 день после мытья, затем они начинают слипаться и терять пышность	Повышенная пышность	Кончики быстро разлетаются, а у корней пышность наблюдается нормальная
Укладка	В целом укладка неплохо держится	Замечательно поддаются укладке, но она не держится	Волосы слабо поддаются укладке	В среднем укладка держится нормально, но на кончиках портится быстрее

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Шампуни необходимо подбирать тщательно.

После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой

Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

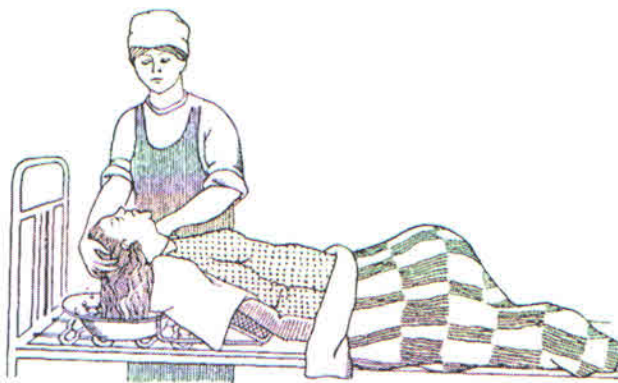
При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

5. Мытье головы в постели

Тяжелобольных с длительным постельным режимом целесообразно волосы подстричь коротко.

Расчесывание коротких волос проводится от корней к концам. Длинные волосы разделяют на параллельные пряди и медленно расчесывают их, начиная от концов, избегая выдергивания. Для расчесывания используют индивидуальную расческу с частыми зубцами. Нормальные и сухие волосы моют один раз в 10-14 дней, жирные – один раз в неделю.

Это можно сделать следующим образом:



- подготовить емкость с водой (температура 36-37°C), клеенку, салфетку, резиновые перчатки, махровую рукавичку, 2 махровых полотенца, пустую емкость, шампунь, кувшин;
- убрать подушку;
- надеть резиновые перчатки;
- поставить в изголовье кровати стул, на него пустую емкость для воды;
- поставить емкость с водой на прикроватную тумбочку;
- подстелить под голову и плечи пациента клеенку;
- опустить конец клеенки в пустую емкость, стоящую на стуле;
- положить вокруг головы, по краю клеенки, свернутое валиком полотенце;
- положить на глаза человека махровое полотенце, встать у стула с емкостью с водой;
- наполнить кувшин и смочить волосы пациента;
- нанести немного шампуня и обеими руками вымыть волосы, бережно массируя кожу головы;
- налить в кувшин воды и смыть шампунь;
- развернуть чистое махровое полотенце, бережно поднять голову человека и вытереть волосы насухо;
- убрать емкости, клеенку, мокрое полотенце;
- сменить (при необходимости) намоченную во время мытья головы нижнюю простыню;
- расчесать волосы человека;
- снять перчатки и вымыть руки.

6. Средства по уходу за волосами

Рекомендуется использовать расчески и гребни из натуральных материалов, предпочтение отдается дереву:

- расческу для жирного и смешанного типа желательно подбирать с редкими зубцами для предотвращения распределения жирных выделений по всей длине и усиленного раздражения кожи с последующим увеличением жировых выделений сальными железами;

- сухому и смешанному типу подходит использование щеток с широкой площадью для усиленного снабжения кровотока к клеткам покрова головы и распределения сальных выделений по длине локона.

Средства по уходу рекомендуется периодически очищать от скопившейся на них грязи и пыли, а также сальных остатков при жирных волосах, или шероховатости при сухих, используя спиртовые жидкости.

Постараться свести к минимуму ежедневное использование термических средств по укладке, фены, плойки. А в случае необходимости их использования обязательно применять защитные термические средства, которые будут способствовать защите локонов от перегрева, сушки и ломкости с последующим обламыванием и выпадением. Или использовать их с наименьшей температурой нагрева.

Иногда использование косметических средств необходимо, например пена для волос, которая не придает блеск, но обеспечивает объем и сохраняет форму укладки на необходимое время. Но следует обязательно по истечению мероприятия, для которого использовалась пена для волос, смыть ее с кожного покрова. Она способна закупорить фолликулы и создать не эстетический, грязный вид волосу.

Сухому типу волос рекомендуется использование лосьонов для последующего бережного расчесывания и создания защиты от внешних негативных факторов (мороза, холода, ветра, солнца, дыма, пыли, грязи).

Длинные волосы больше склонны к сечению, поэтому рекомендуется регулярная, профилактическая стрижка концов волос не реже одного раза в 3 месяца. А в домашних условиях наносить на них различные базовые масла на сухие или влажные волосы.

Стоит отвести должное внимание мытью головы для всех типов волос. Специалисты советуют осуществлять мытье по мере надобности и не ставить временных ограничений.

Вода обязательно должна быть комфортной температуры и желательно кипяченной. Горячая вода является дополнительным термическим воздействием и способна жирному и смешанному типу нанести вред увливанием сальных выделений, а сухим повредить и так сухой кожный покров, вызвав покраснения, шелушения и зуд.

Влажные волосы не рекомендуется расчесывать, так как они в этом состоянии спутанные и их расчесывание влечет к распутыванию посредством раздираания и выдергивания и результатом является поломка структуры волоса и его корня.

7. Уход за седыми волосами

Уход за седыми волосами предполагает четкое следование ряду инструкций и отказ от множества привычек.

В жизни каждого волоска выделяют три фазы:

- **Фазу активного роста.**
- **Фаза замедленного роста.**
- **Фаза покоя.**

Обхитрить природу и предотвратить наступление одной из фаз невозможно. Точно так же невозможно предотвратить появление седины. У кого-то она может появиться в тридцать, а кто-то до преклонного возраста щеголяет с роскошными неокрашенными кудрями.

Как правильно ухаживать за седыми волосами?

Правильный уход за седыми волосами должен основываться на трех принципах:

Интенсивное питание. По мере старения кожа головы и волосы утрачивают значительное количество необходимых минералов, витаминов, микро- и макроэлементов. В первую очередь, седым волосам необходимы протеины, фолиевая кислота и жирные кислоты Омега-3, 6 и 9. В домашних условиях их поступление в организм можно обеспечить при помощи правильного питания и вспомогательных средств – масок, шампуней, сывороток, кондиционеров.

Экстренное увлажнение. Организм молодого человека на 70 % состоит из воды. В пожилом возрасте количество воды с каждым годом уменьшается, что не может не сказаться на состоянии волос. Больше воды и специальных средств – вот основа ухода за седыми волосами.

Изменение прически. Какими роскошными ни были бы волосы в молодости, в зрелом возрасте они становятся сухими и ломкими. Особенно, если часто пользоваться феном или плойкой, а также стягивать локоны резинками или использовать металлические заколки.

В домашних условиях лучше оставлять волосы на свободе – чем меньше к ним прикасаться, тем лучше. Если не получается, лучше сделать короткую прическу. В гигиенических и практических целях это более чем целесообразно.

8. Правила ухода, питание и массаж

Положительно на состояние волос влияет качество питания. Чтобы волосы были здоровыми и крепкими меню должно включать:

- Рыбу, в ней находятся белки, жирные кислоты омега-3 и витамин Д.
- Грецкие орехи, содержащие витамин Е, который защищает кожу головы, а также медь, необходимую для сохранения цвета и блеска.
- Куриные яйца, имеющие в составе селен, цинк, серу и железо.
- Шпинат, богатый витамином С и фолиевой кислотой.
- Нежирное мясо, птица являются источниками белка, витаминов В, цинка и железа.
- Кисломолочные продукты поставляют в организм пантотеновую кислоту и витамин Д.

Еще одним способом улучшить кровообращение, питание луковиц является массаж. Его возможно проводить самостоятельно.

Массировать можно руками, начиная от шеи и продвигаясь вверх к макушке. Буквально пять минут в день значительно улучшат состояние волос. Массаж снимает напряжение, повышает настроение, устраняет стресс.

Правила ухода:

Правильно увлажнять. Именно недостаток влаги провоцирует повышенное выделение кожного сала.

Периодически отшелушивать. Укладочные средства, себум и пыль образуют своеобразный «панцирь» на коже, через которые не проходит кислород и питательные вещества. Обычный шампунь не поможет. Рекомендуют готовые профессиональные пилинги.

Важно хорошо высыпаться, не нервничать. Так у кожи будет время на восстановление за ночь.

Регулярно делать массаж головы. Только проводить его нужно до мытья, потому что при этом применяют различные средства, а также усиливается выделение себума.

Для усиления эффекта можно применять специальную сыворотку для кожи головы, репейное масло и другие продукты для восстановления.

Массаж нужно делать подушечками пальцев. Длиться он может от 5 до 15 минут. При мытье головы нельзя скрести кожу. Мыть нужно аккуратно, массируя опять-таки подушечками пальцев. Рекомендуем прочитать об уходе за волосами после лета. Правильный уход за волосами и кожей головы сделает их здоровыми, красивыми и поможет подольше избежать возрастных изменений. Если регулярно следить за состоянием волос, то можно исключить многие проблемы.