

Άρθρο Νο 1

Η «Υγιεινή του δέρματος και του τριχωτού κεφαλής» στην Κομμωτική και τη Νοσηλευτική.

Από τις εκπαιδευτικούς του ΕΚ Λιβαδειάς, Κοβάνη Παναγιώτα, ειδικότητας Κομμωτικής και Σκαράκη Ζαμπία, ειδικότητας Νοσηλευτικής.



Μέρος 1ο

Το θέμα της υγείας των μαλλιών και του δέρματος, ως μέρος της υγιεινής και της προσωπικής φροντίδας, απασχολεί εξίσου τις ειδικότητες της Κομμωτικής και της Νοσηλευτικής του Τομέα Υγείας-Πρόνοιας-Ευεξίας. Στο τεύχος αυτό εξετάζεται η υγιεινή της κόμης και συμβουλές φροντίδας για τα μαλλιά, ενώ στο επόμενο το λούσιμο της κεφαλής σε ασθενείς που παραμένουν καθηλωμένοι στο κρεβάτι, ανήμποροι να περιποιηθούν οι ίδιοι τον εαυτό τους.

Η Υγιεινή, κλάδος της Ιατρικής, αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία, διαμορφώνοντας αρχές πρόληψης, διατήρησης και προαγωγής της. Η υγιεινή του δέρματος, εκτός από την σωστή διατροφή και την πρόληψη τραυματισμών, επιτυγχάνεται εφαρμόζοντας κατάλληλες αρχές καθαρισμού. Η παραμέληση της ατομικής υγιεινής, επιδρά στην συναισθηματική διάθεση και την ψυχοσωματική ευεξία, συμβάλλοντας στην εμφάνιση νοσημάτων, όπως η πιτυρίαση, το μολυσματικό κηρίο, η φθειρίαση, η επιπολής θυλακίτιδα.

Στην δερματική χλωρίδα συμβιώνουν φυσιολογικά διαφορετικά είδη μικροβίων, προστατεύοντας από παθογόνους μικροοργανισμούς. Καθώς αναμιγνύονται με τη σκόνη και άλλα μικροσωματίδια της ατμόσφαιρας, τον ιδρώτα, το σμήγμα και νεκρά επιδερμικά κύτταρα, που συνεχώς αποπίπτουν, σχηματίζουν το

ρύπο. Καθώς αποσυντίθεται δημιουργεί κακοσμία, ιδιαίτερα αισθητή σε κλειστούς χώρους το καλοκαίρι. Η λιπαρότητα παρεμποδίζει την απέκκριση ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων, την άδηλο αναπνοή, την ικανότητα απορρόφησης καλλυντικών ή φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Βασικές αρχές υγιεινής του τριχωτού της κεφαλής αποτελούν:

- Η χρήση ατομικών ειδών περιποίησης, όπως πετσέτες ή κτένες.
- Χρήση του σωστού τύπου σαμπουάν, ανάλογου της λιπαρότητας και των απαιτήσεων των μαλλιών.
- Εφαρμογή μασάζ στις ρίζες με τα ακροδάχτυλα, απομακρύνοντας αποτελεσματικά την ακαθαρσία και διεγείροντας την τοπική κυκλοφορία του αίματος. Με τον τρόπο αυτό βελτιώνεται η θρέψη και η πυκνότητα της κόμης.
- Το χτένισμα με λεπτή κτένα βοηθά στον μηχανικό καθαρισμό της τρίχας.
- Αποφυγή συχνού βαψίματος των μαλλιών με χημικές βαφές. Παρά τις σύγχρονες τεχνικές, μπορεί να απορροφηθούν από τους γύρω ιστούς, το δέρμα και τους αδένες του, προκαλώντας τοπικό ερεθισμό, κνησμό (φαγούρα), αίσθημα καύσου, αλλεργική δερματίτιδα, σπάσιμο και απώλεια τριχών, ακόμη και πονοκέφαλο.
- Αποφυγή καθημερινού λουσίματος, εκτός αν η τρίχα είναι πολύ λεπτή, το δέρμα της κεφαλής είναι λιπαρό, η υγρασία της ατμόσφαιρας είναι υψηλή ή μετά από έντονη άσκηση και εφίδρωση. Το ιδανικό μεσοδιάστημα για το λούσιμο είναι τρεις μέρες, για μεγαλύτερη προστασία και ενυδάτωση από το φυσικό έλαιο του σμήγματος.

Η φροντίδας της κόμης, απασχολεί την Κομμωτική και τη Νοσηλευτική, καθώς το τριχωτό συμβάλλει στη υγεία του οργανισμού, μέσω λειτουργιών όπως:

- Αισθητική. Η γυναικεία ομορφιά και ο ανδρισμός υπογραμμίζονται από μία πλούσια κόμη και η ανάπτυξη τριχοφυΐας κατά την εφηβεία συμβάλλει στην ταυτότητα του φύλου.
- Αισθητήριος. Μέρος της αφής, μεταδίδει το αίσθημα του αγγίγματος και της επικοινωνίας που σφραγίζει το χάδι.
- Θερμορύθμιση. Διατηρεί τη ζεστασιά κατά τους χειμερινούς μήνες.
- Προστασία από βλαπτικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η υπεριώδης ακτινοβολία οδηγεί εκτεθειμένα μέρη του σώματος σε καρκινογένεση, με το τρίχωμα να προφυλάσσει, όπως σε μικροτραυματισμούς και δερματίτιδες από χημικές ουσίες.
- Θέσεις με ανεπτυγμένη τριχοφυΐα εμφανίζουν αυξημένη ηλεκτρική αγωγιμότητα και απορρόφηση φαρμάκων.

Διαδικτυακές αναφορές:

Αγγελακόπουλος Β., Μαράκης Χ., Σακελλαροπούλου, Α. (χ.χ) Υγιεινή Κόμης και Τριχωτού Κεφαλής-Τοξικολογία. Τομέας Αισθητικής-κομμωτικής. Ειδικότητα: Κομμωτικής Τέχνης, Β΄ Τάξη-1^{ου} Κύκλου. ΟΕΔΒ-Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2022 από: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/4460/24-0410_Ygieini-Komis-kai-Trichotou-Kefalis-Toksikologia_G-EPAL_Vivlio-Mathiti/

Γκουργκούλη, Ε., Κισσούδη, Α., Λυκοστράτη, Αι., Πετροπούλου, Ε. (χ.χ). ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ – ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ. Β΄ ΕΠΑ.Λ. ΕΠΙΛΟΓΗΣ Γ΄ ΕΠΑ.Λ. Ειδικότητα: Βοηθών Νοσηλευτών ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΝΟΙΑΣ – ΕΥΕΞΙΑΣ. ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ». Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2022 από: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/4282/24-0225-02_Nosileutiki_B-G-EPAL-Theoria-Ergastirio/

<https://www.onmed.gr/omorfia/story/327628/poso-syxna-prepei-na-loyzeste>