

Srednja zdravstvena šola Celje

WWW.AKNE.COM

Avtorici:

Maša PUSAR, 3. KT

Lamija RAMIĆ, 3. KT

Mentorici:

Marija BEC, dipl. med. sestra, KT

Tanja LESKOVŠEK, dipl. med. sestra, KT

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2007

WWW.AKNE.COM

WWW.AKNE.COM

Šifra: AKNE

3.letnik

*Mestna občina Celje, Mladi za Celje*

*Celje, 2007*

## KAZALO

1. POVZETEK.....	5
2. UVOD.....	7
2.1 HIPOTEZA .....	7
2.2 METODE DE LA .....	7
3. KOŽA .....	8
4. TIPI KOŽE IN NEGA .....	9
4.1 NORMALNA KOŽA .....	9
4.2 MASTNA KOŽA .....	9
4.3 MEŠANA KOŽA .....	10
5. KOŽNE NEČISTOČE .....	11
5.1 KOMEDONI-črne pikice .....	11
5.2 MILIJE-bele pikice .....	11
5.3 AKNE.....	12
6. ČIŠČENJE KOŽE.....	13
7. INTERVJU Z go. DERMATOLOGINJO ANO BENEDIČIČ .....	14
8. UGOTOVITVE .....	15
9. ZAKLJUČEK.....	18
10. VIRI .....	19
11. PRILOGA .....	20
11.1 ANKETA.....	20

## KAZALO SLIK

slika 1: ZGRADBA KOŽE.....	6
slika 2: MEŠANA KOŽA.....	8
slika 3: KOMEDONI-ČRNE PIKICE.....	9
slika 4: MILIJA.....	9
slika 5: LASNI MEŠIČEK IN LOJNICA.....	10
slika 6: OBLIKE AKEN.....	10
slika 7: NEGOVALNA SREDSTVA.....	11

## KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1: Grafično prikazana starost anketirank.....</i>	<i>15</i>
<i>Graf 2: Grafično prikazana problematičnost kože .....</i>	<i>15</i>
<i>Graf 3: Grafično prikazana vrsta problemov na koži.....</i>	<i>15</i>
<i>Graf 4: Grafično prikazana vrste sredstev za nego kože .....</i>	<i>16</i>
<i>Graf 5: Grafično prikazana uporaba dekorativne kozmetike .....</i>	<i>16</i>
<i>Graf 6: Grafično prikazana pomembnost nege v mladostniških letih.....</i>	<i>16</i>
<i>Graf 7: Grafično prikazano svetovanje v primeru težav s kožo .....</i>	<i>17</i>
<i>Graf 8: Grafično prikazan obisk kozmetičnih salonov.....</i>	<i>17</i>

## 1. POVZETEK

Koža je naš največji organ in hkrati organ, ki nam daje zunanjo podobo. Prav zaradi tega je pomembno, da začnemo za kožo skrbeti že v najstniških letih.

Težav s kožo je vedno več, zato sva se odločili, da v najini raziskovalni nalogi raziščeva, ali mladi dobro poznajo svojo kožo, jo pravilno negujejo in ali za to uporabljajo primerne izdelke.

Za potrditev najinih hipotez sva opravili intervju z dermatologinjo in izvedli anketo.

## 2. UVOD

V raziskovalni nalogi želiva predstaviti zgradbo normalne kože, posebnosti kože v mladostniškem obdobju ter probleme mladostniške kože, pomen pravilne nege in izbire pravih sredstev za nego.

Kljub široki dostopnosti informacij in »poplavi« najrazličnejših sredstev za nego, se še vedno pojavljajo težave s kožo. Z anketo sva poskušali ugotoviti, katere so najpogostejše, kako jih dijaki rešujejo in kdo jim pri tem pomaga.

### 2.1 HIPOTEZI

V velikem številu različnih revij najdemo številne informacije o tem, kakšne težave s kožo se pojavljajo v različnih življenjskih obdobjih in kako naj jih rešujemo. Glede na to sva si zastavili naslednji hipotezi:

- večina mladih ima probleme s kožo,
- uporabljajo primerne izdelke za nego kože.

### 2.2 METODE DE LA

Pri raziskovalni nalogi sva si pomagali z različnimi metodami dela:

- z anketo,
- z intervjujem,
- z obdelavo podatkov.

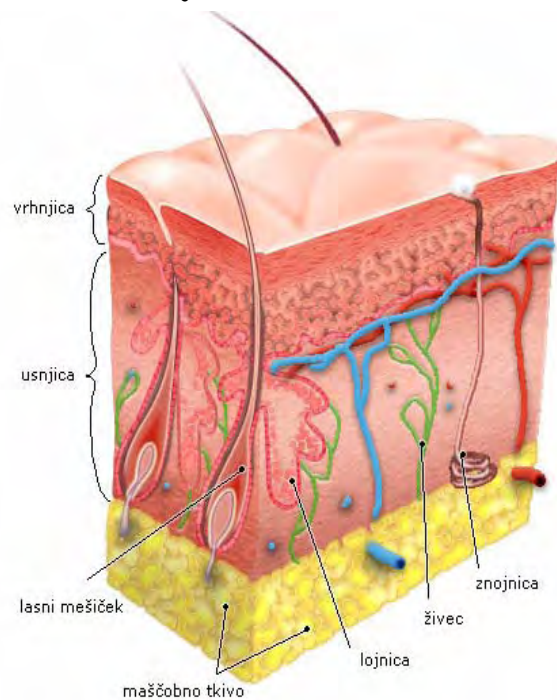
### 3. KOŽA

Koža je obrambni plašč našega telesa. Varuje nas pred zunanjimi vplivi in pred vdorom škodljivih snovi, pomaga pri uravnavanju vlage, izloča odpadne snovi in uravnava telesno temperaturo. V koži se tvori tudi vitamin D, ki skupaj s fosforjem in kalcijem vpliva na rast kosti. Koža je največji človeški organ. Predstavlja 10% naše telesne teže. Najtanjša je na vekah, najdebelejša pa na dlaneh in podplatih. Poraščena je z dlakami in se neprestano obnavlja.

Zgrajena je iz treh plasti: vrhnjice (epidermis), usnjice (dermis, cutis) in podkožja (subcutis, hipodermis).

#### Vrhnjica- *epidermis*

Vrhnjica je najaktivnejša plast kože, sestavljena je iz celic, ki opravljajo najrazličnejše naloge. Površino kože sestavlja plast ploščatih, odmrlih celic, ki vsebujejo keratin. Odmrle celice nadomeščajo mlajše in s tem se koža obnavlja. V zarodni plasti so melanociti, v katerih nastaja barvilo melanin, ki daje koži osnovni odtenek in barvo. Vrhnjica deluje kot zaščitna prevleka in je najdebelejša na dlaneh in podplatih. V epidermisu



slika 1: ZGRADBA KOŽE

ni žil.

#### Srednja plast usnjica -*cutis*

Srednja plast je zgrajena iz kolagenskih in elastičnih vlaken, ta dajejo prožnost in elastičnost. V usnjici ležijo številne žleze lojnice (te žleze izločajo maščobo, ki ohranja kožo voljno in jo varuje pred okužbami) in znojnice, lasne korenine ali čebulice.

#### Podkožje- *subcutis*

V podkožju je maščobno tkivo, ki varuje pod kožo ležeče organe pred mehanskimi vplivi iz okolice. V njem potekajo debelejšje žile in živci.[ 1 ]



## 4. TIPI KOŽE IN NEGA

Poznamo normalno, suho, mešano in mastno kožo. Pri mladostnikih se največkrat pojavi mastni, mešani in redko tudi normalni tip kože.

### 4.1 NORMALNA KOŽA

Normalna koža je napeta in prožna. Žleze lojnice ne delujejo pospešeno, pore niso vidne. Je vlažna, gladka, nežna in tanka. [ 1 ]

Pravočasna in pravilna nega to stanje ohranja dolgo časa in prepreči prezgodnje staranje. Normalno kožo zvečer očistimo s čistilnim mlekom, lahko pa uporabimo tudi čistilni gel. Po čiščenju nanesemo nočno kremo. Nočne kreme so veliko bolj hranljive in koža se obnavlja kar 8-krat hitreje kot sicer. Zjutraj kožo osvežimo z veliko količino hladne vode ali tonikom. Po čiščenju uporabimo dnevno vlažilno kremo, ki naj vsebujejo tudi UV-zaščito. Pilinge in maske uporabljamo 1-krat tedensko. [ 2 ]

### 4.2 MASTNA KOŽA

Mastna koža nastane zaradi prekomernega izločanja žlez lojnic, ki začno pospešeno delovati v obdobju pubertete. Površina je hrapava z velikimi odprtimi (črne pikice) in zaprtimi (bele bunkice) porami. Pojavijo se tudi mozolji, ki se lahko vnamejo in povzročijo nastanek aken. Koža se sveti, na otip je debelejša in čvrstejša. Kljub vsemu ima mastna koža določene prednosti. Predvsem ni občutljiva, kar pomeni, da dlje časa ostane mlada. Maščoba naredi zaščitno plast, ki preprečuje izsušitev, obenem pa škodljivim snovem prepreči, da bi prodrle v kožo. Največkrat se spremeni v mešani tip kože. [ 1 ]

Zelo pomemben del je čiščenje. Zlasti zvečer mora biti temeljito. Za čiščenje mastne kože je treba uporabljati sredstva, ki jo temeljito očistijo (npr. kozmetično milo). Obraz lahko še dodatno očistimo s tonikom, ki vsebuje manjši odmerek alkohola (alkohol oži pore). Na očiščeno kožo varčno nanesemo kremo za mastno kožo. Zjutraj očistimo kožo enako kot zvečer. Enkrat do dvakrat na teden naredimo tudi piling. [ 2 ]

### 4.3 MEŠANA KOŽA

Mešana koža je sestavljena iz mastne in suhe kože. Predeli mastne kože so v obliki črke T na čelu, nosu in bradi. Na preostalih delih obraza in na vratu je koža suha, lahko se celo lušči. Izrazito mešan tip kože srečamo samo pri mladih. Srednji del obraza je resnično zelo masten, na njem so vidni mozoljčki in akne, medtem ko so lica nežna in suha. V zrelih letih mešana koža skoraj vedno postane normalna in kasneje suha. [ 1 ]

Zvečer obraz očistimo s čistilnim mlekom ali s kozmetičnim milom in ga speremo z veliko tople vode. Na očiščen obraz naneseemo vlažilno kremo. Zjutraj obraz umijemo s hladno ali toplo vodo. Če imamo izrazito mešan tip kože, srednje dele obraza dodatno osvežimo s tonikom. Obraz zaščitimo še s kremo za normalno in mešano kožo. Na predele obraza, kjer je koža suha, naneseemo večje količine hranilne kreme, na srednji, mastni del, obraza pa manj. Krema mora vsebovati veliko vlage in malo maščob. [ 2 ]



slika 2: MEŠANA KOŽA

## 5. KOŽNE NEČISTOČE

### 5.1 KOMEDONI-črne pikice

Komedoni so odpri ogrci. So temno obarvani zaradi umazanije, kožnega pigmenta in kozmetike. Nastajajo v lasnem foliklu iz loja in odmrlih celic.

Pred stiskanjem komedonov moramo kožo dobro ogreti (lahko z vodno paro, v katero damo vrečko kamiličnega čaja). Nato si kazalca ovijemo v papir in enakomerno pritiskamo na okolno tkivo v poševni smeri navzdol, dokler komedon ne zleze iz folikla. Po stiskanju kožo toniziramo. [ 1, 3 ]



slika 3: KOMEDONI-ČRNE PIKICE

### 5.2 MILIJE-bele pikice

Lojnica se zamaši, njeno izvodilo pa prekrije koža. Ne pride do oksidacije loja, zato so milije bele barve. So neboleče, koža v okolici ni spremenjena- ni znakov vnetja.

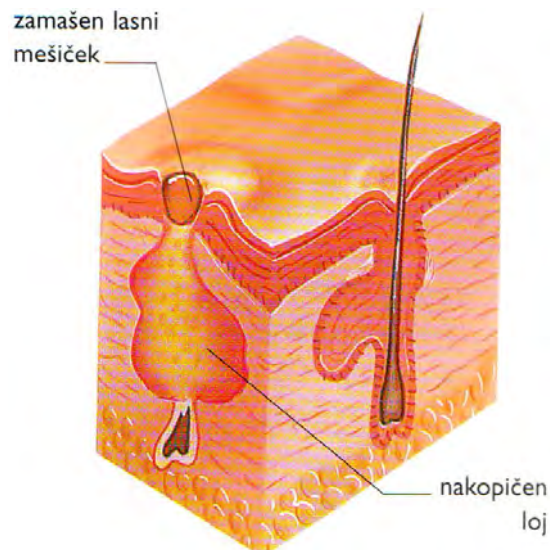
Milij ne smemo stiskati sami, ker jih moramo najprej predreti s sterilno iglo. Svetujemo vam, da to opravi strokovno usposobljena oseba- kozmetičarka. [ 1, 3 ]



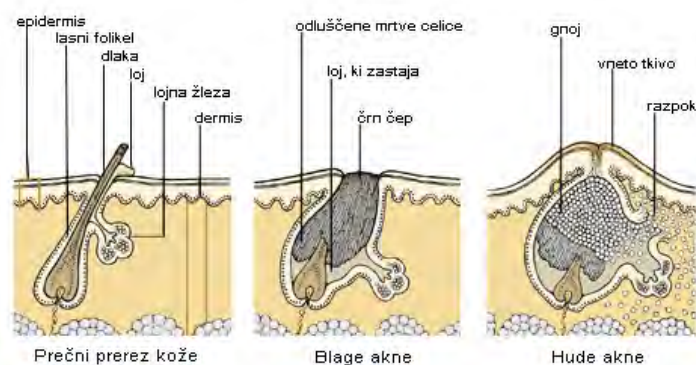
slika 4: MILIJA

## 5.3 AKNE

Skoraj vsi deli telesa so pokriti z dlakami, v vsakem lasnem foliklu pa je lojnica, ki izloča loj. Če je le-tega preveč, se izvodilo zamaši, lojnica pa se vname ali celo zagnoji in nastane akna. Akne največkrat prizadenejo obraz, vrat, hrbet in predel prsi. Najpogosteje se pojavijo v obdobju pubertete. Pri fantih so bolj intenzivne kot pri dekletih. Vzrok aken je povečano delovanje hormonov, stanje pa se lahko poslabša zaradi nepravilne prehrane, stresa, nekaterih zdravil. Vnetih mozoljev nikoli ne stiskamo, ker lahko pride do trajnih poškodb-brazgotin. Zdravljenje aken je lahko dolgotrajen proces, pomembno pa je, da kožo redno in temeljito čistimo. Če je aknavost huda, je potreben obisk pri dermatologu ali zdravniku. [ 1 ]



Slika 5: LASNI MEŠIČEK IN LOJNICA



Slika 6: OBLIKE AKEN

## 6. ČIŠČENJE KOŽE

Čistilna sredstva globinsko očistijo pore, ostanke ličil in uravnavajo izločanje loja. Vsak tip kože zahteva svojo nego in temu primerne izdelke.

Obraz in vrat lahko očistimo s čistilnimi kremami, če je naša koža suha, pri normalni koži lahko uporabimo kremo ali mleko, za mastno in mešano kožo pa so primernejši čistilni geli in pene. Večino čistilnih sredstev izpiramo z mlačno vodo. Obraz čistimo zjutraj in zvečer.

Toniki imajo dvojno funkcijo, poleg čiščenja kože so tudi odlični osvežilci. Za čiščenje suhe in problematične kože uporabljamo blage tonike, ki ne vsebujejo alkohola. Nečisto in mastno kožo pa čistimo z adstringentnimi toniki, ki delujejo rahlo antiseptično.

Izbira kreme je odvisna od tega, kakšne potrebe ima naša koža. Dnevne kreme morajo imeti zaščitna sredstva, predvsem pa morajo vlažiti. Nočne kreme naj bodo nekoliko bolj hranljive.

Piling vsebuje drobna okrogla abrazivna zrnca, ki nežno odstranijo odmrle celice povrhnjice. Koža je bolj prekrvavljena, gladka in lepšega videza.

Maske uporabljamo za odstranjevanje odmrlih celic, mehčanje zamašenih por in vsrkavanje maščobe s kožne površine. Nekatero maske delujejo adstringentno, druge kožo spodbujajo ali pomirjajo. Glede na tip kože izberemo ustrezno masko. [ 2, 3 ]



Slika 6: NEGOVALNA SREDSTVA

## 7. INTERVJU Z go. DERMATOLOGINJO ANO BENEDIČIČ

Da bi pridobile več podatkov o problemih mladostniške kože, sva se odločili še za intervju z dermatologinjo go. Ano Benedičič, ki svoje delo opravlja v Splošni bolnišnici Celje.

### 1. Kaj je dermatologija?

»Dermatologija je medicinska specialistična veda, ki se ukvarja z boleznimi kože in kožnimi priveski (lasje in nohti). Specialist s tega področja se imenuje dermatolog oz. dermatovenerolog.

Za razliko od kozmetične dejavnosti, ki se kot nemedicinska stroka ukvarja v prvi vrsti z zunanjim videzom telesa, je poglobitni cilj dermatologije zdravljenje bolezni kože. Res pa je, da se večina bolezni kože kaže s spremembami, ki praviloma motijo zunanji videz. Prav sprememba videza je najpogostejši vzrok za obisk dermatoloških ambulant. Zato je jasno, da dermatologi z zdravljenjem bolezni kože prispevajo tudi k izboljšanju zunanjega videza telesa.«

### 2. Ali ima veliko mladostnikov težav s kožo? Kakšne so te težave?

»Vedno več mladostnikov v obdobju pubertete ima težave s kožo, kot so težave z mozolji in aknami. Te težave največkrat nastanejo zaradi stresa, nepravilne prehrane in hormonov. Redkeje se pojavljajo vnete oblike aken-nudole, ki ležijo globlje v koži.«

### 3. Kako zdravite akne?

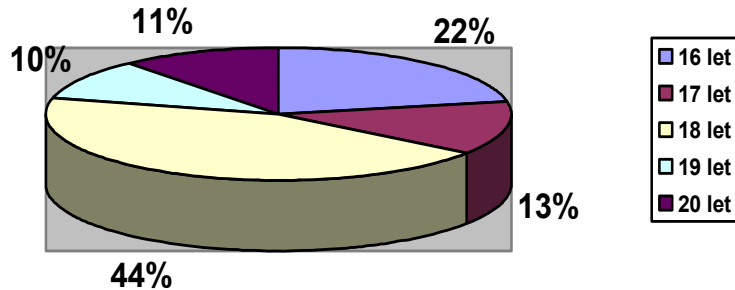
»Zdravimo jih po klinični sliki, spolu in starosti. Blažje zdravimo lokalno, hujše pa tudi sistemsko.

**LOKALNA TERAPIJA:** odstranjujemo maščobni sloj s kože, mehansko odstranjujemo akne, preprečujemo zaprtje izvodil lasnih mešičkov, blažimo vnetje, uporabljamo sredstva, ki povzročajo luščenje kože ter lokalne antibiotike: klindamicin, eritromicin ali tetracikline.

**SISTEMSKA TERAPIJA:** hujše oblike aken zdravimo z antibiotiki, retinoidi (izotretinoin) in kontracepcijskimi tabletami Diane 35.«

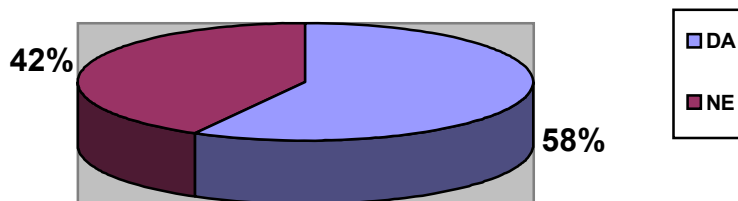
## 8. REZULTATI ANKETE

Anketa je bila izvedena na Srednji zdravstveni šoli v Celju. Zajeta je bila samo ženska populacija v starostni skupini od 16 do 20 let. Anketirank starosti 16 let je bilo 22 %, 17 let 13 %, 18 let 44 %, 19 let 10 % in 20 let 11 %.



Graf 1: Grafično prikazana starost anketirank

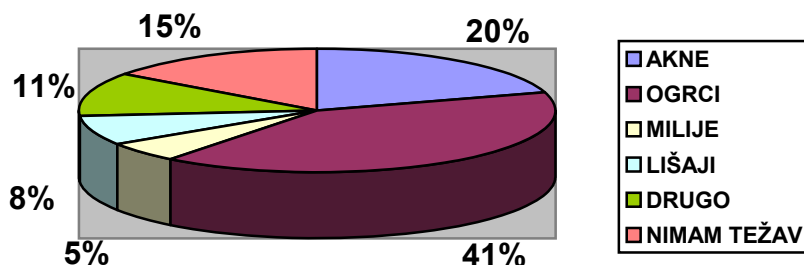
1. Ali menite, da je vaša koža problematična?



Graf 2: Grafično prikazana problematičnost kože

42 % anketirank meni, da nima problematične kože, 58 % pa je prepričanih, da je njihova koža problematična.

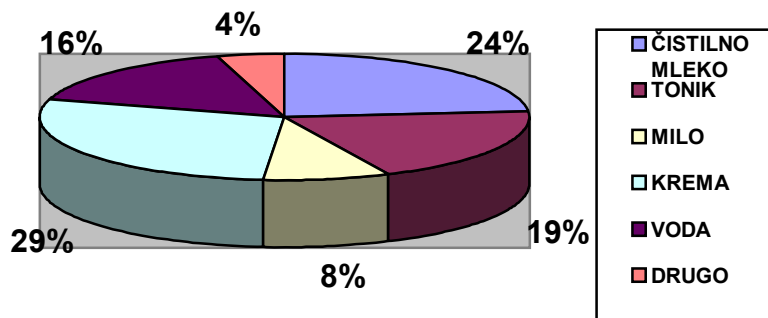
2. Če je, na kakšne probleme naletite pri svoji koži?



Graf 3: Grafično prikazana vrsta problemov na koži

Pri 20 % anketirank se pojavljajo akne, 41 % ogrci, 5 % milije, 8 % lišaji, 11 % ima drugačne probleme s kožo in 15 % anketirank nima težav.

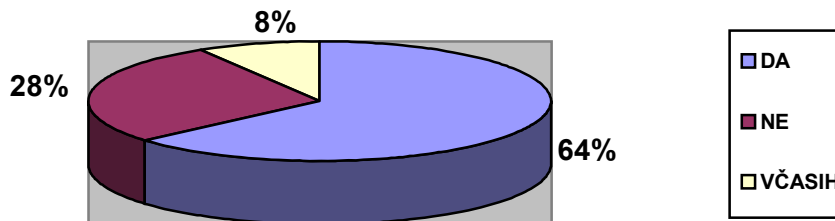
3. S katerimi sredstvi doma negujete svojo kožo?



Graf 4: Grafično prikazana vrste sredstev za nego kože

24 % anketirank za nego kože uporablja čistilno mleko, 19 % tonik, 8 % milo, 29 % kremo, 16 % vodo in 4 % druge izdelke.

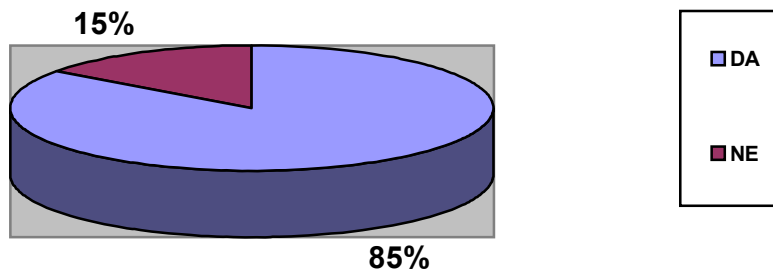
4. Ali uporabljate dekorativno kozmetiko (ličila)?



Graf 5: Grafično prikazana uporaba dekorativne kozmetike

64 % anketirank redno uporablja dekorativno kozmetiki, 8 % občasno in 28 % je ne uporablja.

5. Ali menite, da je nega kože v puberteti pomembna za kasnejša leta?

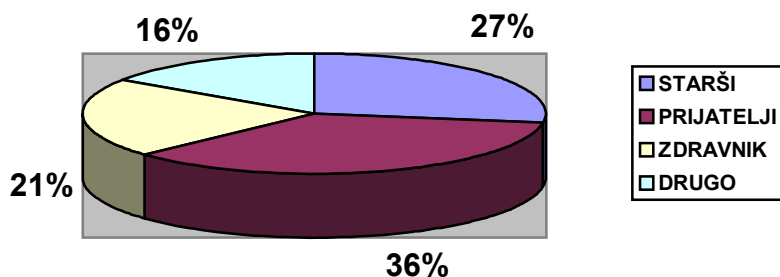


Graf 6: Grafično prikazana pomembnost nege v mladostniških letih

85 % anketirank meni, da je nega v puberteti pomembna za kasnejša leta, 15 % pa se s tem ne strinja.



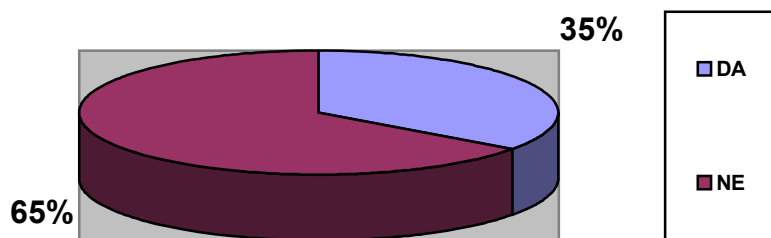
6. Kdo vam svetuje, kadar se pojavijo hujše težave s kožo?



Graf 7: Grafično prikazano svetovanje v primeru težav s kožo

36 % anketirankam pri težavah s kožo svetujejo prijatelji, 27 % starši, 21 % zdravnik in 16 % drugi.

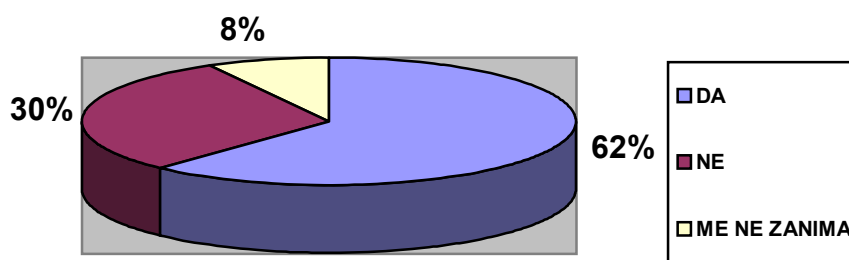
7. Ali ste že bili pri kozmetičarki?



Graf 8: Grafično prikazan obisk kozmetičnih salonov

65 % anketirank še ni nikoli obiskalo kozmetičarke, 35 % pa jih je že obiskalo.

8. Ali menite, da veste dovolj o negi kože in o drugih problemih s kožo?



Graf 1: Grafično prikazan odstotek znanja o negi kože

62 % anketirank jih meni, da vedo dovolj o negi kože, 30 % jih meni, da ne vedo dovolj in 8 % jih to ne zanima.

## 9. ZAKLJUČEK

Na podlagi ankete sva ugotovili, da ima veliko mladih probleme s kožo. Kar 58% jih meni, da je njihova koža problematična. Pri njih se pojavljajo ogrci (41%), kar nekaj (20%) dijakinj pa ima tudi težave z aknasto kožo. To ugotovitev je potrdila tudi dermatologinja, ki nama je v intervjuju povedala, da ima veliko mladostnikov težave s kožo. Te težave se največkrat pojavijo v obdobju pubertete in nastanejo zaradi stresa, nepravilne prehrane in hormonov. S tem sva potrdili najino prvo hipotezo.

Presenetil naju je podatek, ki pove, da le 24% dijakinj uporablja čistilno mleko za čiščenje kože, 19% tonik in 29% kremo za nego kože. Glede na to, da 64% dijakinj redno uporablja dekorativno kozmetiko, ugotavljava, da žal ne poznajo namena in uporabe sredstev za čiščenje in nego kože. To pa je lahko tudi eden od razlogov za nastanek najpogostejših problemov mladostniške kože.

Ta ugotovitev pa zavrže najino drugo hipotezo, kjer sva bili prepričani, da dijakinje dobro poznajo namen in uporabo izdelkov za čiščenje in nego kože.

V obdobju mladostništva oz. adolescence je zunanji izgled zelo pomemben. Lepo negovana koža pripomore k večji samozavesti in samospoštovanju. Za doseg dobrih rezultatov je potrebno znanje, doslednost in vztrajnost. Ob pojavu težav je potrebno poiskati ustrezno strokovno pomoč. Tega se zaveda le manjši delež anketirank, saj jih je ob pojavu težav poiskalo pomoč pri zdravniku le 21%, kozmetičarko pa je obiskalo 35% dijakinj.

Kljub vsemu pa je 62% dijakinj prepričanih, da vedo dovolj o negi kože.

Rezultati te ankete so naju spodbudili k razmišljanju, da bi bilo potrebno bolj sistematično in strokovno pristopiti k osveščanju mladostnikov, saj je nega kože v tem obdobju zelo pomembna za zdravje in izgled kože tudi v vseh kasnejših življenjskih obdobjih.

## 10. VIRI

1. Ann Hagman: KOZMETIKA TEORIJA, NEGA IN LIČENJE ( Tehnična založba Slovenije, 1998 )
2. Elke Bolz: LEP OBRAZ( DZS 1995 )
3. Dr.Candan Aypar PROBLEMI S KOŽO-USPEŠNOST ZDRAVLJENJA ( M&B založba 1997 )

## 11. PRILOGA

### 11.1 ANKETA

Živijo!

Smo dijakinje 3.letnika Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik. V sklopu raziskovalne naloge, o kateri govorimo o problemih najstniške kože, želimo spoznati tudi vaša stališča in informiranost o naši temi.

Zahvaljujemo se vam za vaše sodelovanje.

Spol: Ž      M                      Starost: \_\_\_\_\_let

1. Ali menite, da je vaša koža problematična?

DA      NE

2. Če je, na kakšne probleme naletite pri svoji koži?

- AKNE ( mozolji )
- OGR CI ( črne pike ) - okrog nosu, brade in čela
- MILIJE ( bele pike ) - okrog oči in po licu
- LIŠAJI ( koža se na določenih mestih lušči in je pordela )
- Drugo: \_\_\_\_\_
- NIMAM TEŽAV

3. S katerimi sredstvi doma negujete svojo kožo?

- Čistilno mleko
- Tonik
- Milo
- Krema
- Voda
- Drugo: \_\_\_\_\_

4. Ali uporabljate dekorativno kozmetiko ( ličila )?

DA            NE            VČASIH

5. Ali menite, da je nega kože v puberteti pomembna za kasnejša leta?

DA            NE

6. Kdo vam svetuje, kadar se pojavijo hujše težave s kožo?

- Starši
- Prijatelji
- Zdravnik
- Drugo: \_\_\_\_\_

7. Ali ste že bili pri kozmetičarki?

DA            NE

8. Ali menite, da veste dovolj o negi kože in o drugih problemih s kožo?

- DA, menim, da vem dovolj
- NE, ne vem dovolj
- ME NE ZANIMA