

Srednja zdravstvena šola Celje

# **NEGA KOŽE MLADOSTNIKOV**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:

Lucija HORJAK, 3. KTb

Mentorica:

Sonja CESAR, dipl. m. s.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

NEGA KOŽE MLADOSTNIKOV

RAZISKOVALNA NALOGA

Šifra: Zabava

Razred/letnik: 3. letnik

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem

- mentorici gospe Sonji Cesar, za njen trud, vso pomoč in svetovanje pri izdelavi raziskovalne naloge;
- gospe Karmen Pavrič Konušek, za strokovno recenzijo;
- gospe Maji Antonič, prof. za lektoriranje naloge;
- gospe Ireni Kramberger za pomoč pri anketiranju dijakov in tudi dijakom, ki so iskreno odgovorili na anketni vprašalnik.

**KAZALO VSEBINE**

|  |    |
|--|----|
| ZAHVALA.....                             | 1  |
| 1. POVZETEK.....                         | 6  |
| 1. ABSTRACT.....                         | 7  |
| 2. UVOD .....                            | 8  |
| 2.1 HIPOTEZE.....                        | 8  |
| 2.2 METODE DELA.....                     | 8  |
| 3. KOŽA.....                             | 9  |
| 3.1 ZGRADBA KOŽE.....                    | 9  |
| 3.2 KOŽNE ŽLEZE.....                     | 11 |
| 4. KOŽA NA OBRAZU .....                  | 12 |
| 4.1 TIPI KOŽE IN NEGA .....              | 13 |
| 4.2 KAKO PREPOZNAMO TIP SVOJE KOŽE?..... | 16 |
| Test za suho kožo.....                   | 17 |
| Test za mešano kožo .....                | 17 |
| Test za mastno kožo .....                | 17 |
| 5. MLADOSTNIŠKA KOŽA .....               | 18 |
| 5.1 NEČISTA KOŽA.....                    | 18 |
| 5.2 VZROK ZA NASTANEK NEČISTE KOŽE ..... | 18 |
| 5.3 KOŽNE NEČISTOČE .....                | 19 |
| 5.4 OBLIKE AKEN.....                     | 25 |
| 5.5 KAJ VPLIVA NA NASTANEK AKEN? .....   | 25 |
| 5.6 ZDRAVLJENJE AKEN .....               | 26 |
| 5.7 POSLEDICE AKNASTE KOŽE.....          | 27 |
| 5.7 NEGA AKNASTE KOŽE .....              | 27 |
| 6. REZULTATI ANKETE.....                 | 29 |
| 7. UGOTOVITVE .....                      | 49 |
| 8. ZAKLJUČEK .....                       | 51 |
| 9. VIRI IN LITERATURA.....               | 52 |
| 10. PRILOGA.....                         | 53 |

**KAZALO SLIK**

|   |    |
|---|----|
| Slika 1: Zgradba kože .....   | 9  |
| Slika 2: Vrhnjica .....   | 10 |
| Slika 3: Primerjava mlade in starejše kože .....                    | 11 |
| Slika 4: Primerjava med zamašeno in normalno delujočo lojnico ..... | 12 |
| Slika 5: Normalen tip kože.....                                     | 14 |
| Slika 6: Suhi tip kože.....   | 15 |
| Slika 7: Masten tip kože.....                                       | 16 |
| Slika 8: Stiskanje mozoljev.....                                    | 19 |
| Slika 9: Komedoni.....  | 20 |
| Slika 10: Stiskanje komedonov.....                                  | 20 |
| Slika 11: Milija .....  | 21 |
| Slika 12: Akne na obrazu.....                                       | 23 |
| Slika 13: Akne na prsnem košu .....                                 | 24 |
| Slika 14: Akne na hrbtu.....  | 24 |
| Slika 15: Nastanek aken.....  | 26 |

**KAZALO GRAFOV**

|   |    |
|---|----|
| Graf 1: Starost anketiranih fantov .....  | 29 |
| Graf 2: Starost anketiranih deklet .....  | 30 |
| Graf 3: Težave s kožo pri fantih.....   | 31 |
| Graf 4: Težave s kožo pri dekletih .....  | 32 |
| Graf 5: Ocena tipa kože pri fantih .....  | 33 |
| Graf 6: Ocena tipa kože pri dekletih .....  | 34 |
| Graf 7: Spremembe na koži, pri fantih .....   | 35 |
| Graf 8: Spremembe na koži pri dekletih.....   | 36 |
| Graf 9: Uporaba sredstev za čiščenje kože .....   | 37 |
| Graf 10: Uporaba sredstev za čiščenje kože .....  | 37 |
| Graf 11: Pogostost čiščenja kože pri fantih.....  | 38 |
| Graf 12: Pogostost čiščenja kože pri dekletih .....   | 38 |
| Graf 13: Uživanje tekočine pri fantih .....   | 39 |
| Graf 14: Uživanje tekočine pri dekletih .....   | 40 |
| Graf 15: Prehranjevalne navade fantov .....   | 41 |
| Graf 16: Prehranjevalne navade deklet .....   | 42 |
| Graf 17: Pogostost pitja alkohola pri fantih .....  | 43 |
| Graf 18: Pogostost pitja alkohola pri dekletih.....   | 44 |
| Graf 19: Pogostost uživanja psihoaktivnih substanc pri fantih .....                                   | 45 |
| Graf 20: Pogostost uživanja psihoaktivnih substanc pri dekletih .....                                 | 46 |
| Graf 21: Opažene spremembe na koži po zaužitju alkohola ali psihoaktivnih substanc pri fantih.....    | 47 |
| Graf 22: Opažene spremembe na koži po zaužitju alkohola ali psihoaktivnih substanc pri dekletih ..... | 48 |
| Graf 23: Problemi s kožo pri mladostnikih .....   | 49 |

**KAZALO PRILOG**

Priloga 1 - Anketni vprašalnik ..... 53

## 1. POVZETEK

Ljudje uresničujemo svoje sanje z znanjem. Znanje pa nas vodi skozi življenje in vse življenje se učimo. Vsi gremo skozi različna obdobja življenja in jih različno doživljamo.

Obdobja v različnih starostih se pokažejo tudi na naši koži. Zelo zanimivo je, kako se koža odziva na našo starost in življenjske navade. Koža je naš največji organ, ki ščiti naš celoten organizem, zato ji dolgujemo prav posebno nego. Vsak od nas se je že soočil s kakšnim problemom na svojem obrazu. Včasih težave hitro minejo, lahko pa se pojavljajo le občasno ali samo v času pubertete. Če v tem času problema ne rešimo na pravilen način, se lahko z njim soočamo vse življenje.

Prav je, da skrbimo za svojo kožo in da se tega zavemo že v zgodnjih najstniških letih. Težav s kožo je vedno več, zato sem se odločila, da raziščem, ali mladi dobro poznajo svojo kožo, jo pravilno negujejo in ali za to uporabljajo primerne izdelke.

Raziskovalno nalogo sem razdelila na dva dela. Prvi del vključuje teoretične vsebine, v drugi del pa je vključena raziskava, kjer sem s pomočjo anonimne ankete pridobila odgovore najstnikov, ki so bili različnih starosti in spola. Podatke sem analizirala in jih grafično predstavila.



## 1. ABSTRACT

People make their dreams come true through knowledge, which leads us through life. We spend our lives learning. Everyone passes different stages of life and experiences them in a different way.

Different life stages are reflected on our skin. It is interesting to know how our skin reacts to our age, daily routine and habits. It is our largest organ protecting the whole organism, so we owe it a really special care. Everyone of us has already faced a problem on their face. Sometimes the difficulties go away or appear occasionally maybe in time of puberty. If the problem is not dealt with properly it can cause life-long trouble.

We have to take good care of our skin and to be aware of this fact already in adolescence. I have decided to present this issue as there are more and more skin-related problems among teenagers. I was particularly interested in how well youth knows their skin, if they treat it correctly and if they use the appropriate cosmetics.

My work is divided into two parts, the first includes theory whereas the second integrates a research which provided anonymous answers of teenagers of different sex and age. The data are analysed and presented graphically.

## 2. UVOD

V raziskovalni nalogi sem predstavila zgradbo kože, njeno nalogo in delovanje. Osredotočila sem se na najstniško obdobje in izpostavila probleme kože na obrazu v teh občutljivih letih. Opredelila sem različna obdobja najstništva in razlike v spremembah kože med spoloma. Predstavila in primerjala sem do zdaj utemeljena dejstva s svojimi raziskavami.

### 2.1 HIPOTEZE

Pred izdelavo raziskovalne naloge sem si postavila hipotezi:

Hipoteza 1: Mladostniki imajo težave s kožo.

Hipoteza 2: Mladostniki se zavedajo posledic nezdravega načina življenja, ki vpliva na zdrav in lep videz kože.

### 2.2 METODE DELA

Za raziskavo sem uporabila naslednje metode dela:

- **Metoda dela z viri**

S kabinetno metodo zbiranja podatkov iz različnih virov in literature o razpisani temi sem poiskala vse potrebne podatke.

- **Metoda anketiranja**

Pri raziskovanju sem uporabila metodo anketiranja. Anketo je sestavljalo deset vprašanj odprtega tipa in izbirna vprašanja. Anketo sem izvedla v mesecu decembru 2010. Razdelila sem 100 anket, vrnjenih sem dobila 100 anket.

- **Metoda obdelave podatkov anketnega vprašalnika**

Izpolnjene anketne vprašalnike sem pregledala, odgovore obdelala in analizirala. Pri tem sem uporabila program Microsoft Word in Microsoft Excel, v katerem sem napravila prikaz podatkov v obliki grafa.

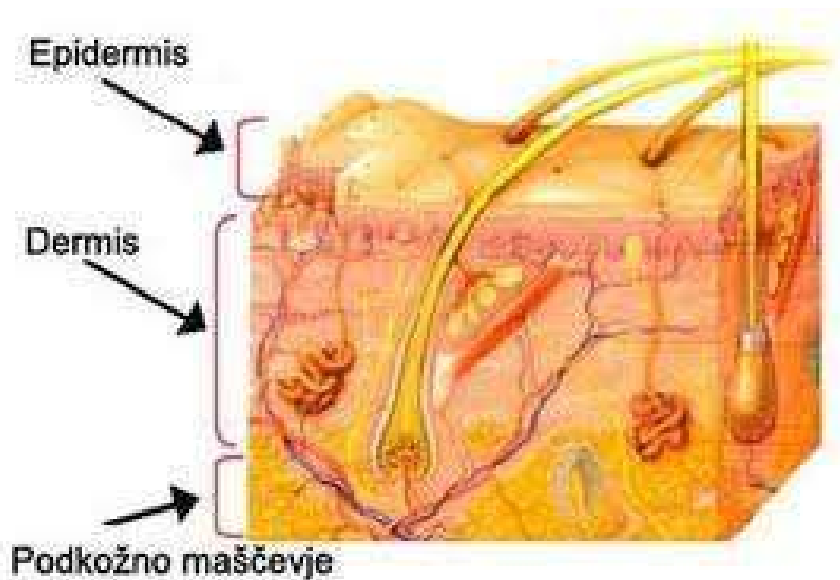
### 3. KOŽA

Koža pokriva zunanjo površino telesa. Njena površina meri 1,2 do 1,8 m<sup>2</sup>, debelina pa je od 0,2 do 4,0 mm. Najtanjša je na vekah, najdebelejša pa na dlaneh in podplatih, kjer tudi ni poraščena, medtem ko je drugje poraščena z dlakami in lasmi. Ima mastno kisli plašč, ki vsebuje mešanico znoja, loja in kožnih lusk, ki dajejo koži prožnost in jo ščitijo, h koži prištevamo tudi kožne priveske in dodatke. [3]

#### 3.1 ZGRADBA KOŽE

Njena zgradba se razlikuje glede na starost, spol, raso in kraj bivanja. Zgrajena je iz treh plasti:

- vrhnjica (lat. epidermis)
- usnjica (lat. dermis)
- podkožje (lat. subcutis)

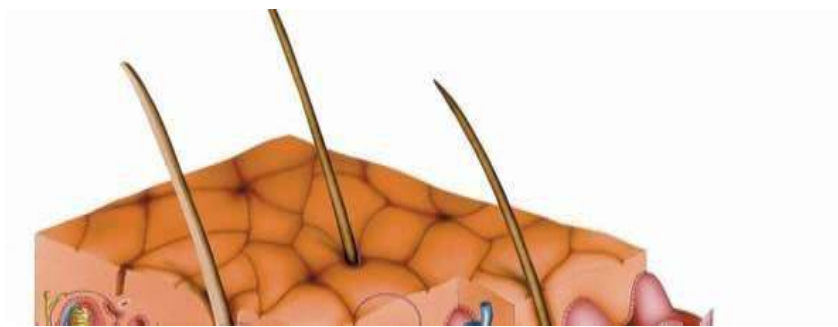


Slika 1: Zgradba kože

[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS8flbVgKahnA\\_vB\\_67nxaONz7HDXItssZRKSRMcg0z8dblcM\\_MGoBBkXLq](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS8flbVgKahnA_vB_67nxaONz7HDXItssZRKSRMcg0z8dblcM_MGoBBkXLq) (6.3.2011)

**VRHNJICA** (lat. epidermis)

Vrhnjica je biološko najaktivnejša plast kože. V njenem zgornjem sloju so keratinske celice, ki so že poroženele in služijo kot ščit. Pigmentne celice, ki se odzivajo na svetlobne dražljaje in izdelujejo rjavo kožno barvilo melanin in imunske celice, ki zatirajo bakterije in druge povzročitelje bolezni. Pod tem slojem, na meji z usnjico, pa leži zarodni sloj, ki je zelo pomemben za obnavljanje kože, saj v njem nenehno nastajajo nove celice. [3]

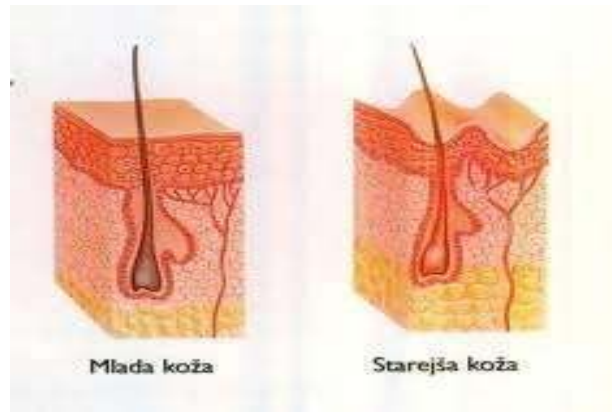


**Slika 2: Vrhnjica**

<http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT2sLVsyRTFFSMD4RCb1RI9Ik1jbgLV0ByP2YNZikt76pGTP1JaKg> (6.3.2011)

**USNJICA** (lat. dermis)

Usnjica je srednja plast zgradbe, je debelejša od vrhnjice, sestavljena je iz vezivnega tkiva. Med kolagenskimi in elastičnimi vlakni se prepletajo tanke mezgovnice, krvne žilice, živčni končiči in čutilna telesa. V njej ležijo tudi žleze znojnice in lojnice ter lasne korenine ali čebulice. Ta plast je najbolj »odgovorna« za elastičnost, čvrstost in raztegljivost kože, od njene kakovosti je odvisno, ali je koža videti mlada in napeta, ali je stara in zgubana. Veliko vlogo pri tem imajo tudi kolagenska vlakna, ki lahko v mladosti zelo nabreknejo in zadržujejo veliko vode. Po nekaj letih, zaradi neugodnih vplivov okolja postanejo krhka in pusta. Vodne blazinice vezivnega tkiva se skrčijo in tako koža počasi izgublja svojo napetost in mladosten videz. [3]



**Slika 3: Primerjava mlade in starejše kože**

[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQCj9e\\_4Nzi3JquirFTDNdensTPnAR97OZLcxJABTP2wdCNTLrsoJgzCgQQ\(6.3.2011\)](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQCj9e_4Nzi3JquirFTDNdensTPnAR97OZLcxJABTP2wdCNTLrsoJgzCgQQ(6.3.2011))

### **PODKOŽJE** (lat. subcutis)

Ni del kože, ampak povezuje kožo z globlje ležečimi organi. Varuje organe in tkiva v globini pred mehanskimi poškodbami, previsoko temperaturo in škodljivimi vplivi sončnih žarkov. Zadržuje tudi različne količine vode, ki daje koži določeno stopnjo napetosti.

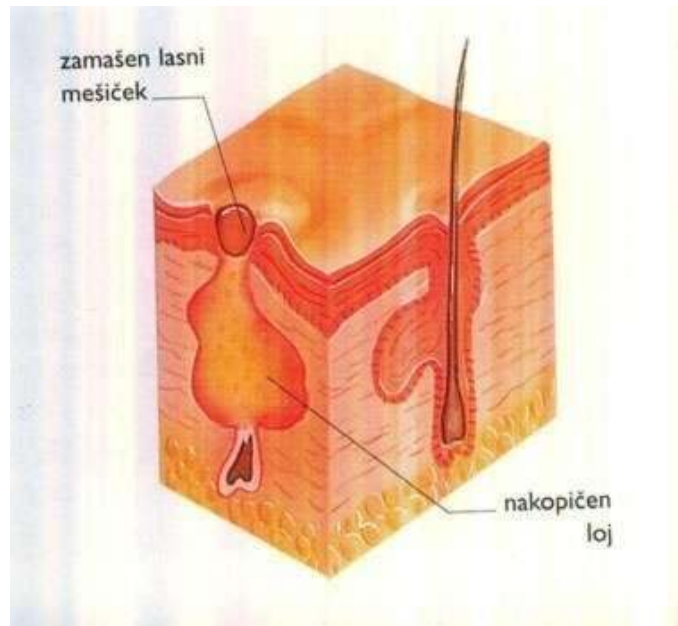
### **3.2 KOŽNE ŽLEZE**

Kožne žleze so eksokrine žleze, ki prek izvodil izločajo svoje produkte na površino kože. Te žleze nastajajo iz celic v zarodni plasti vrhnjice, ležijo pa v usnjici. Ločimo dve vrsti žlez:

- lojnice
- znojnice

#### **LOJNICE**

Izločajo loj v lasne folikle ali neposredno na površino kože ter jo tako mastijo. Vsebujejo tudi kemične snovi, ki ubijajo bakterije na koži in preprečujejo njihov vdor v globlje dele kože. [3]



**Slika 4: Primerjava med zamašeno in normalno delujočo lojnico**

<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9jQX49zJyzQStdJBTyt0xInwE1Jy6slvXwavYUff2jPg2YvIQ>

(6.3.2011)

## ZNOJNICE

V človeškem telesu jih je več kot 2,5 milijona. Delimo jih na ekrine in apokrine.

- Ekrine žleze ustvarjajo znoj, ki je brez vonja, sestavljen pa je iz vode in soli. Te znojnice so povsod v koži, predvsem na čelu, dlaneh in podplatih.
- Apokrine žleze so po velikosti večje od ekrinih. Te žleze začnejo intenzivneje delovati v času pubertete. [3]

## 4. KOŽA NA OBRAZU

Videz naše kože izdaja naše telesno in duševno počutje oz. ugodje. Predvsem izrazito se to vidi na obrazu, čeprav koža na obrazu ni drugačna kot drugje na telesu. Vendar je mnogo bolj izpostavljena škodljivim vplivom okolja in je nenehno vsem na očem. Zato je pozornost in nega kože na obrazu pravzaprav nujna. [2]

#### 4.1 TIPI KOŽE IN NEGA

V grobem – glede na intenzivnost izločanja lojnic – delimo kožo na:

- normalno
- suho
- mastno
- mešano

Glede na stanje kože pa jo delimo na:

- suho/dehidrirano
- mastno/aknasto
- občutljivo/razdraženo/poškodovano
- mlado/starajočo se.

#### NORMALEN TIP KOŽE IN NEGA

Normalen tip kože je najbolj idealen in najredkejši tip. Na otip in izgled je čista, gladka mehka in rožnata. Pore žlez znojnic in lojnic so nevidne, izločanje znoja in loja pa uravnovešeno. Pore so komaj vidne, razen na nosu in bradi, kjer so lahko nekoliko razširjene.

Nega normalnega tipa kože je enostavna. Z nego normalne kože začnemo najkasneje po puberteti, ker se lahko prevesi v suh tip kože. Priporoča se predvsem uporaba čistilnega mleka in tonika, ki temeljito očisti kožo. Že v najstniških letih se priporoča uporaba vlažilne kreme, v zrelejših letih pa je priporočljiva, pred nanosom krem, uporaba specialnih podlag, ki vsebujejo hialuron, kolagen, serume za okrog oči, kreme za nego vratu in dekolteja.



**Slika 5: Normalen tip kože**

<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSPRPTfJHaL8DdkxJ7Pry64b9bcgyXwWdNm5429XNFLBon5TE0LiHEe8Wj> (6.3.2011)

## **SUHI TIP KOŽE IN NEGA**

Suha koža je tanka, nežna, prosojna in se ne sveti. Pore so majhne. Je dobro prekrvavljena, včasih preveč. Občutljiva je na zunanje vplive in hitre temperaturne spremembe, kar se kaže kot rdečica. Vzrok za suho kožo je po navadi pomanjkljivo delovanje lojnic, ker proizvajajo manj maščobe, kot je potrebno za nastanek naravne varovalne prevleke.

Nega suhe kože se priporoča že zelo zgodaj, ker je tanka, občutljiva in nagnjena k tvorbi gubic. Če z nego ne pričnemo dovolj zgodaj, lahko koža zelo kmalu postane gubasta in ostarelega videza. Suhe kože ne smemo umivati z vodo in milom, ker milo v vodni raztopini deluje alkalno, odstranjuje maščobe z obraza in tako kožo izsuši. Za čiščenje se priporočajo blaga in dobro topna mleka ali kreme, ki z kože odstranijo samo prah in ostanke ličil, ne pa tudi maščobe. Hkrati delujejo osvežujoče, ker vsebujejo vlažilne substance. Po čiščenju s čistilnim mlekom ali kremo moramo vedno uporabiti še blag tonik, ki nevtralizira delovanje mleka in koži povrne elastičnost. Priporočljiva je tudi vlažilna podlaga pred nanosom kreme. Krema za nego suhe kože vsebuje biološke aktivne substance, vitamine, kolagen in snovi, ki pospešujejo prekrvavljenost in



presnovno. Zaradi posebne občutljivosti se priporočajo tudi kreme, ki ščitijo kožo pred vetrom in sončnimi žarki. Priporoča se tudi uporaba nočne kreme, katera je za razliko od vlažilne dnevne mastna.



**Slika 6: Suhi tip kože**

<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQIn3e-gUAcf6DXrx1i6-h5GkYZYGsHFrS-7UtqTOXkvXOUy1k7> (6.3.2011)

## **MASTEN TIP KOŽE IN NEGA**

Mastna koža je posledica prekomernega izločanja lojnic. Izvodila žlez lojnic so vidna, nos, čelo in brada se svetijo, koža je nečista, pojavljajo se komedoni in akne. Je debelejša, se sveti in na dotik je mastna. Največkrat se pojavi v puberteti skupaj s hormonskimi spremembami.

Z nego mastne kože je potrebno začeti že v puberteti. Za čiščenje uporabimo čistilno mleko in tonik, ki odstranita odvečne maščobe. Takšna koža zahteva posebne kreme, ki normalizirajo izločanje loja. Za čiščenje je dvakrat tedensko priporočljiv tudi peeling. Za mastno kožo je značilno tudi veliko nečistoč. Če se le-te negujejo pravilno, tudi izginejo po določenem času. Če nečistoče preidejo v hujše oblike (akne), je obvezen obisk pri kozmetičarki, kasneje pri dermatologu.



**Slika 7: Masten tip kože**

[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQdgRNIZLzjggwyBIkFWQHESxkiSyWFW1cPGIpbSePe2ZKcvbrUaoi-uB\(6.3.2011\)](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQdgRNIZLzjggwyBIkFWQHESxkiSyWFW1cPGIpbSePe2ZKcvbrUaoi-uB(6.3.2011))

## **MEŠAN TIP KOŽE IN NEGA**

Sestavljata ga dva različna tipa kože, najpogosteje suha in mastna. Običajno je na čelu, nosu in bradi mastna koža (T- cona), na licih pa suha. Ob nepravilni negi kože se lojnice mašijo in tako povzročajo akne in komedone.

Takšen tip kože potrebuje posebno nego, ker se na obrazu na različnih mestih pojavljata dva različna tipa kože. Za čiščenje se uporablja čistilno mleko in tonik za mešano ali mastno kožo. Podlage in kremo morajo biti vlažilne.

### **4.2 KAKO PREPOZNAMO TIP SVOJE KOŽE?**

Če želimo svoj obraz pravilno negovati, moramo vedeti, kakšna je naša koža. Če natančno vemo kakšen tip kože imamo, lažje izberemo izdelke za nego. Obstajajo testi za ugotovitev tipa kože.

Pred vsakim testom je potrebno kožo na obrazu in vratu temeljito očistiti in brez nanosa kreme čez približno eno uro narediti test. [7]

**Test za suho kožo**

1. *Ali so kožne pore dobro vidne?*
2. *Ali se vam zdi, da je vaša koža pusta, celo nekoliko razpokana in brez leska?*
3. *Ali je vaša koža rožnata?*
4. *Ali imate več kot 25 let in so se okoli vaših oči pojavile prve gubice?*
5. *Ali ste morda opazili, da koža na soncu, vetru ali mrazu pordi in je razdražena?*
6. *Težav z ogrci nimam.*

Če je pri vseh vprašanjih odgovor »da«, gre vsekakor za suho kožo, če ne, se priporoča še test za mešano kožo. [7]

**Test za mešano kožo**

Pri testu za mešano kožo si pomagamo s tankimi lističi vpojnega papirja, ki jih pritisnemo na vsako stran nosu, brado, čelo in obe lici.

1. *Ali so na testnih lističih vidni sledovi maščobe?*
2. *Ali je vaša koža na sencih in licih gladka, pore pa so majhne?*
3. *Ali imate na sredini obraza razširjene pore in ogrce?*
4. *Ali se vam nos sveti že eno uro po čiščenju?*
5. *Ali imate občutljivo kožo?*
6. *Ali je koža na licih in čelu pozimi razdražena in hrapava?*
7. *Ali imate občutek, da je vaša koža poleti bolj mastna kot sicer?*

Če se koža pretirano sveti že takoj po čiščenju in ima veliko nečistoč, se priporoča še test za mastno kožo. [7]

**Test za mastno kožo**

Tudi pri testu za mastno kožo si pomagamo s tankimi lističi vpojnega papirja, ki jih pritisnemo na čelo, vsako stran nosu, podbradek in lica. [7]

1. *Ali so na vseh lističih vidni sledovi maščobe?*
2. *Ali so sledovi maščobe na licih in na sredini obraza enaki?*
3. *Ali so ogrci izraziti?*
4. *Ali imate ogrce tudi na licih?*
5. *Ali se vam zdi vaša koža bleda in slabo prekrvljena?*
6. *Ali je vaša koža zabuhla in so pore izrazite?*
7. *Ali se vam ogrci naredijo brez vsakega vzroka?*
8. *Ali je koža sorazmerno neobčutljiva, tako da se redkokdaj vzdraži ali pordeči?*

## **5. MLADOSTNIŠKA KOŽA**

V puberteti količina hormonov v krvi hitro narašča in s tem spodbuja žleze lojnice, ki pospešeno izločajo kožno maščobo. Maščobe dražijo izvodila mešička, da izdelujejo več celic, ki mašijo folikularne izhode, rezultat pa so akne. [2, 4]

V puberteti se vzpostavlja delovanje hormonov, ki je značilno za odrasle. V tem času se skoraj pri vsakem pojavi kakšna značilna sprememba, ki jo prištevamo k aknam. Akne se sicer najpogosteje pojavljajo pri mladostnikih med 13. in 15. letom, lahko pa se pojavijo tudi kadarkoli v življenju. Pri večini se akne pozdravijo spontano, 30-40 odstotkov mladostnikov pa ima težji potek aken, katere je priporočljivo zdraviti, saj v nasprotnem primeru zapuščajo na koži brazgotine. [1,4]

### **5.1 NEČISTA KOŽA**

Danes vemo, da akne niso zgolj problem mladostnikov, saj se lahko pojavljajo v različnih življenjskih obdobjih pri obeh spolih. Vzroki zanje so lahko hormonske spremembe, stres in slabo psihofizično počutje, nepravilna prehrana, težave s prebavo ali druge obremenitve kože. Težave s kožo lahko odpravimo le z ustrezno nego kože in uravnoveženim življenjskim slogom. [1, 2]

### **5.2 VZROK ZA NASTANEK NEČISTE KOŽE**

Razlogi za nastanek aken so različni, največkrat pa je krivec dedna nagnjenost. Med ključne vzroke za nastanek aken spadajo povečano nastajanje loja v žlezah lojnicah, čezmerno poroženevanje izvodil lojnic, čezmerno razmnoževanje bakterij in vnetje. Na

velikost in izločanje lojnic vplivajo androgeni hormoni, pomemben dejavnik je tudi genetska nagnjenost k povečanemu izločanju loja.

Raziskave so pokazale, da je vzrok za akne kopičenje roževinastih celic, bakterij in maščobe v lojnicah lasnih mešičkov. Najbolj so dovzetni mešički na obrazu, prsni ter zgornjem delu prsnega koša in hrbta. Na to vplivata tudi dednost in hormonsko neravnovesje. Mozoljev se ne sme stiskati. Pri tem namreč lahko bakterije prodrejo v globlje plasti kože in naredi se brazgotina. Kozmetični izdelki, katerih osnova so maščobe, zapirajo pore. Za ljudi, ki imajo težave z aknasto kožo, je priporočljiva samo kozmetika, ki ne vsebuje maščob. [5]



**Slika 8: Stiskanje mozoljev**

[http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3\\_vBzFcC06qiVQSoVvb5TigY-r4ISdyEPEij6txpY4WXbFXzflQ](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3_vBzFcC06qiVQSoVvb5TigY-r4ISdyEPEij6txpY4WXbFXzflQ) (7.3.2011)

## 5.3 KOŽNE NEČISTOČE

### KOMEDONI

Komedoni so primer nevnetnih aken. Nastanejo, ker se izvodilo lojnice zamaši, tako se loj ne more izločiti in se zato kopiči v lasnem mešičku. Komedoni so lahko odprti ali zaprti, odvisno od tega, ali je izvodilo lasnega mešička razširjeno ali zaprto.

Odprti komedoni (ogrci) so na sredini temneje obarvani. Črna kapica je iz melanina, cel pa je sestavljen iz keratinocitov, loja, bakterij, stafilokokov in gliv. Pred stiskanjem komedonov je dobro kožo ogreti z vodno paro, nato pa si kazalca ovijemo v čist kozmetični robček in enakomerno pritiskamo na okolno tkivo, v poševni strani navzdol, dokler komedon ne iztisnemo in lasnega folikla. Po stiskanju kožo obvezno toniziramo. [1, 5]



**Slika 9: Komedoni**

<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQuiLEPHaMnuboTp5fCgWoQdUW0Nu6vnSQI1dmsC88l-9c8YeWh> (7.3.2011)

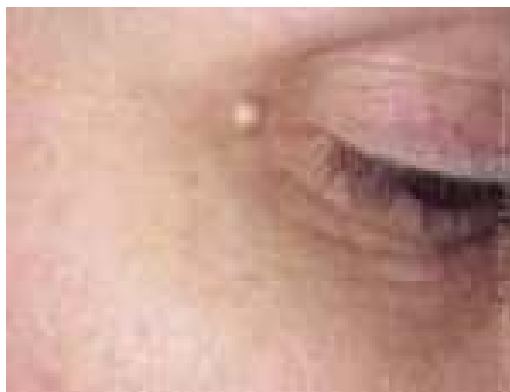


**Slika 10: Stiskanje komedonov**

[http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSY188lqObkDm630WOMIKHSZtMqp2D5aB15WM7vy\\_IAOy7l-q0zdk0fxcfI](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSY188lqObkDm630WOMIKHSZtMqp2D5aB15WM7vy_IAOy7l-q0zdk0fxcfI) (7.3.2011)

## MILIJE

So zaprti komedoni, nastanejo isto kot odprti, le da njena izvodila prekrije koža. Pri milijah ne pride do oksidacije, zato so 1-3 mm velike bunkice, kožne ali belkaste barve. So neboleče, koža v okolici ni spremenjena. Milije ne smemo iztiskati sami, ker jih moramo najprej predreti s sterilno iglo. Najbolje je, da v primeru, če jih imamo, to opravi strokovno usposobljena oseba.[1, 4]



**Slika 11: Milija**

[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSez1O9j679tWLIT3NSIZFBPyfpGd3\\_Yytv9o-8FfRhtfiRsNNh](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSez1O9j679tWLIT3NSIZFBPyfpGd3_Yytv9o-8FfRhtfiRsNNh)

(7.3.2011)

## AKNE

Akne nastanejo, ko se lojnice zamašijo s čepki iz loja in odluščenih celic kože. Čepki ovirajo iztekanje loja in lasni mešički se izbočijo. V zamašene lojnice se naselijo bakterije, ki so sicer del normalne kožne flore. Izgled aken je odvisen od tega, ali se sproži vnetje v lasnem mešičku ali ne.

Akne so mozoljaste spremembe kože in so pogosta bolezen dlačno-lojne enote, pri kateri se zamašijo kožne pore, kar povzroči nastanek mozoljev in vnetih, okuženih ognojnikov.

Akne so bolezen žlez lojnic, ki ležijo v enem od spodnjih slojev kože, njihovo izvodilo pa sega na površino kože. Normalno loj, ki nastaja v žlezah lojnicah ob lasnem mešičku, prosto odteka na površino kože. Akne pa se pojavijo, kadar čepek strjene maščobe zamaši odprtino lojnice in tako upočasni ali celo zaustavi izločanje vsebine žlez lojnic.

V obdobju pubertete so akne gotovo ena najpogostejših kožnih sprememb. Glavni razlog za nastanek aken v tem obdobju je povečano izločanje moškega spolnega hormona - testosterona, ki pri moških nastaja v modih, pri ženskah pa v jajčnikih in nadledvičnih žlezah. Ta hormon spreminja lastnosti loja, vpliva na barvo, gostoto, sestavo in tudi poveča izločanje loja, kar je največkrat opazno že na daleč kot svetleča, mastna koža. Tako nastajajo ne vnete oblike aken, imenovane komedoni.

Vnetne zaplete pri aknah pa pripisujejo prisotnosti mnogih bakterij na koži. Kadar pa nastaja in se izloča večja količina loja, se bakterija naseli v izvodilih žlez lojnic, se tam razmnožuje in povzroča različne vnetne procese. Na mestu akne se pojavi rdeča bunkica, ki se običajno zagnoji in spremeni v rumeno barvo. K nastanku aken nekaj prispeva tudi nagnjenost k motnjam delovanja žlez lojnic.

Najobičajnejša vrsta aken so akne vulgaris, značilne za mladostnike. Pri veliki večini žensk se pojavi poslabšanje nekaj dni pred menstruacijo, zaradi spremenjene sestave hormonov, redkeje v tem obdobju nastopi izboljšanje. Pri mladostnikih pa lahko nastopi poslabšanje, zaradi jemanja nekaterih vrst zdravil za zdravljenje epilepsije. Vpliv hrane na akne ni dokazan, vendar pa nekateri ugotavljajo, da se po preveč osoljenih jedeh, hrani z veliko maščob in začimb ali kislih pijačah, stanje aken poslabša. Čiščenje kože z različnimi preparati in umivanje prizadetih predelov aken sicer ne prepreči, lahko pa zavre njihovo širjenje. Sončenje v nekaterih primerih izboljšuje stanje aken, približno četrtnina pa opaža celo izrazito poslabšanje. Živčna napetost vpliva na akne le posredno. Nevarno je stiskanje in praskanje aken, ker se lahko okužijo in morda nastanejo še hujše brazgotine.

Zdravljenje aken je dokaj zahtevno in običajno tudi zelo dolgotrajno. Nekatera zdravila za zdravljenje aken so za lokalno uporabo, ta se nanašajo na kožo, druga pa so v obliki tablet.



Akne se pojavljajo na predelih z zelo veliko žlez lojnic, zlasti na obrazu, v sredini prsi, na zgornjem delu hrbta, ramenih in okoli vratu. Nekatere oblike aken pa prizadenejo tudi roke in noge. Najpogosteje se akne pojavijo v puberteti, zelo redko pa pred tem obdobjem. Ker nastopi puberteta pri dekletih prej kot pri fantih, se tudi akne pri njih pojavljajo nekoliko prej. Pri veliki večini se po 21. letu začne število aken postopoma zmanjševati.

Hude oblike aken, pri katerih se razvijejo tudi boleče in vnete ciste, lahko povzročijo nastanek trajnih posledic na koži. To so brazgotine, ki segajo nad ravnino ali pa pod ravnino zdrave kože. Pri nekaterih osebah pa lahko ostanejo temnejše lise na večjih mestih, ki so običajno bolj vidne poleti, ko se v koži poveča količina pigmenta. Te spremembe lahko z različnimi postopki le nekoliko zmanjšamo, zato je zelo pomembno, da preprečimo njihov nastanek s pravočasnim in pravilnim zdravljenjem aken. [1, 4, 5, 6]



**Slika 12: Akne na obrazu**

[http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRFBUwuOiflBKAPXwl7MdGynhmq1YIZmUP7ZYyxwCnA-PlcvPh0l\\_qvdZ5T](http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRFBUwuOiflBKAPXwl7MdGynhmq1YIZmUP7ZYyxwCnA-PlcvPh0l_qvdZ5T) (7.3.2011)



**Slika 13: Akne na prsnem košu**

[http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTDeU3EyWqvvtPd61bovweL3n4D26-442CfLNosFM8fSTf\\_yawIT4Aj\\_hqC](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTDeU3EyWqvvtPd61bovweL3n4D26-442CfLNosFM8fSTf_yawIT4Aj_hqC) (7.3.2011)



**Slika 14: Akne na hrbtu**

<http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSSPkbQnYnQ16UCnu3LAXP2tjod9ujZ7j3PGOYP6OiK1cg8oBFbdg> (7.3.2011)

## 5.4 OBLIKE AKEN

Poznamo dve obliki aken. Vnetne in nevnetne akne.

### *BLAŽJE, NEVNETNE AKNE*

- Zaprt komedon, ki je opazen kot mala bela bunkica.
- Odprt komedon (ogrc).

### *VNETNE OBLIKE*

Če je vnetje globoko, nastanejo papule, če pa je vnetje na površini nastanejo pustule.

- PAPULE – najblažja oblika, so majhne in rožnate. Nastanejo ko encimi-lipaze, ki jih izločajo bakterije, razgradijo maščobe na proste maščobne kisline. Te proste maščobne kisline dražijo steno mešičkov in sprožijo vnetje.
- PUSTULE – so majhne, okrogle in vnete, rdeče v osnovi z rumenkasto ali belkasto sredico. Nastanejo, ko bakterije povzročajo vnetje v celotnem mešičku.
- NODULI IN CISTE – so posledica razpoka mešičkov v okolico in s tem širjenja vnetja na okolno tkivo. Mešički lahko počijo sami od sebe zaradi vnetja, lahko pa počijo zaradi drgnjenja ali fizične manipulacije (stiskanje).
- AKNE CONGLOBATA – nastanejo zaradi bakterijske okužbe, in se najpogosteje pojavljajo na hrbtu in prsnem košu. [5]

## 5.5 KAJ VPLIVA NA NASTANEK AKEN?

Zadrževanje na soncu kožo izsuši, kar poveča aktivnost žlez lojnic, razen tega se koža hitreje stara in hitreje lušči, kar lahko povzroči več zamešenih por.

Tudi stres je eden izmed poglavitnih dejavnikov za nastanek aken. Za lepo kožo je zelo pomembno, da se veliko gibljemo na svežem zraku, dovolj tekočine in pravilna prehrana. [5, 6]



**Slika 15: Nastanek aken**

[http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQjj3ZOSsaQhYfYc0h9D6EqntfjDxo6ahCRWNk0LQp24uRO1\\_wB](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQjj3ZOSsaQhYfYc0h9D6EqntfjDxo6ahCRWNk0LQp24uRO1_wB) (8.3.2011)

## 5.6 ZDRAVLJENJE AKEN

Pri zdravljenju aken se večinoma uporabljajo kombinacije različnih oblik zdravljenja. Za najprimernejšo obliko zdravljenja se zdravnik odloči na podlagi klinične slike, spola in starosti bolnika.

Za lokalno zdravljenje aken se uporabljajo sredstva, ki odstranjujejo maščobo s kože, preprečujejo zapiranje izvodil lasnih mešičkov in blažijo vnetja. Pomembno je, da se zdravljenje začne z manjšimi koncentracijami, saj lahko na začetku dražijo kožo. Kasneje, ko se koža učinkovine navadi, se lahko začne uporabljati tudi bolj koncentrirana sredstva, ki so tudi bolj učinkovita. Zanimivo je, da je glede na odstotek »obolelih« z aknami v Sloveniji dostopnih zelo malo učinkovin.

Za zdravljenje aken se uporabljajo tudi lokalni antibiotiki. Pri hujših oblikah aken, je zdravljenje sistemsko z antibiotiki. Nekatere antibiotike pa ne smejo uporabljati mlajši od 12 let.

Zdravljenje z izotretioninom je edino, ki ne samo zdravi obstoječe akne, ampak tudi trajno preprečuje nastanek novih. Pod vplivom tega zdravila se zmanjša izločanje loja tudi za 90 %, zmanjšajo se tudi žleze lojnice. Zdravljenje traja od 4 do 6 mesecev.

Kot neželeni učinki zdravljenja se pogosto pojavijo težave s suhostjo kože in ustnic. Koža pogosto razpoka in srbi. Pojavljajo se lahko tudi blažje krvavitve iz nosu, tanjšanje in krhkost nohtov, izpadanje las, ki pa ni trajno. Pri mladih bolnikih lahko povzroči tudi bolečine v kosteh in mišicah ter krče. Lahko prizadene tudi jetra in moti presnovo maščob. Nosečnice tega zdravila ne smejo jemati, saj lahko povzroči okvare ploda. Pri zdravljenju aken se pri ženskah uporabljajo tudi hormonske kontracepcijske tabletki, ki delujejo proti učinkom moških spolnih hormonov. Tako se jih pogosto predpisuje skupaj z izotretioninom, saj se poveča učinek zdravljenja. [1, 4, 5]

## **5.7 POSLEDICE AKNASTE KOŽE**

Ko akne izginejo v večini primerov ostanejo brazgotine. Brazgotine se da odpraviti z dermatobrazijo (brušenje kože), z luščenjem kože s kemičnimi sredstvi, ali z laserskim zdravljenjem. Obstajajo tudi druge metode, kot so zamrzovanje povrhnje plasti kože s tekočim dušikom in vbizgavanje kortikosteroidov ali kolagena. [5]

## **5.7 NEGA AKNASTE KOŽE**

Na trgu je na voljo ogromno kozmetičnih izdelkov, namenjenih negi aknaste kože. Vendar je večina izdelkov v prosti prodaji izjemno agresivnih in zato popolnoma neprimernih za nego aknaste kože, ki je že sama po sebi poškodovana in izredno občutljiva. Kozmetika, ki se uporablja za nego aknaste kože, mora vsebovati čim manj maščob in lanolina. Takšno kožo umivamo z blagim čistilnim mlekom in mlačno vodo, tonik pa ne sme vsebovati alkohola, saj alkohol kožo izsuši. Če namreč takšni koži maščobo odvzamemo na tako agresiven način (s toniki, ki vsebujejo alkohol), s tem povzročimo večjo škodo. Povrhnjica bo postala izjemno suha, v globljih plasteh kože pa se bo produkcija loja še povečala. Rezultat pa je še več mozoljev, rdečica, luščenje in zategovanje kože. Izbrati je torej potrebno zelo nežne in blage izdelke, brez alkohola, ki so namenjeni negi občutljive kože. Zelo pomembno je, da se naučimo brati sestavine

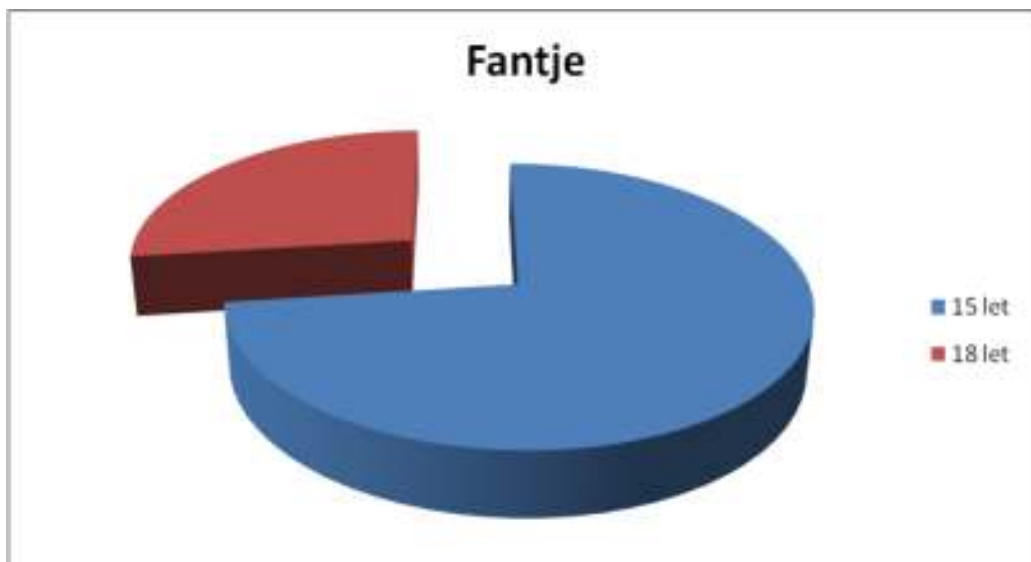
kozmetičnih izdelkov. Poleg alkohola je zelo pomembno, da se izognemo tudi tako imenovanim komedogenim sestavinam. Komedogene sestavine mašijo pore, kar je ponovno ravno nasprotno od želenega učinka. Pazimo tudi, da izdelek ne vsebuje parafina, kot tudi ne večino naravnih maščob, kot so kakavovo maslo in razna olja. Izjema je le jojobino olje, ki je namreč po sestavi zelo podobno človeškemu loju, zato lahko kožo z nanosom majhne količine jojobinega olja »pretentamo«. Tako se bo proces loja v globljih plasteh zaustavil.

Kljub redni in pravilni negi doma, včasih to vseeno ni dovolj. Priporočljivo je, da vsaj enkrat mesečno, čiščenje prepustite strokovnjakom v kozmetičnem salonu. V hujših primerih pa je obvezen tudi obisk dermatologa.

Akne so bolezen kože, boleznijo zdravimo z zdravili, zato ni nobene potrebe, da bi se temu izogibali. [1, 5, 6]

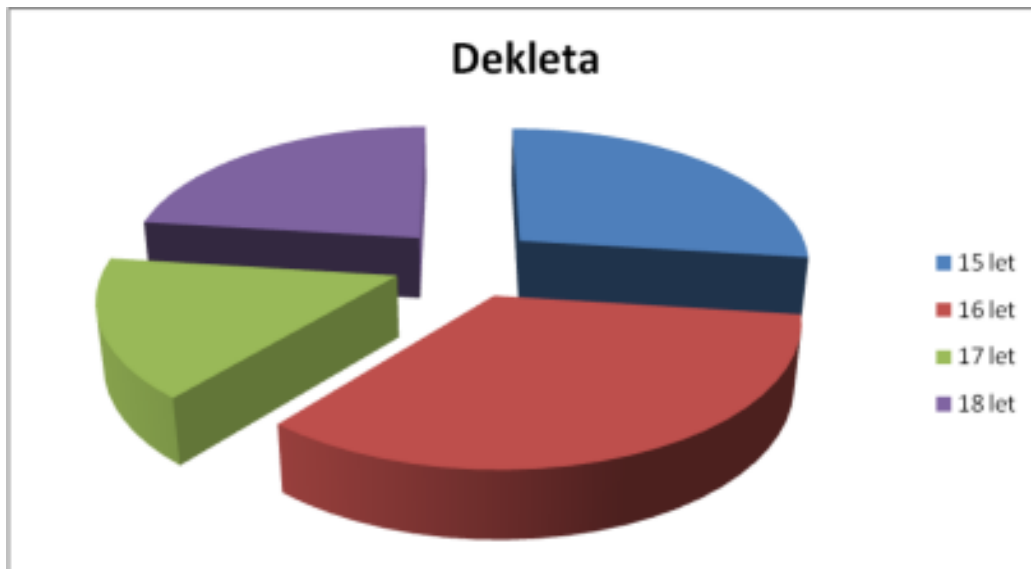
## 6. REZULTATI ANKETE

Anketa je bila izvedena na Srednji zdravstveni šoli Celje v mesecu decembru 2010. Med anketiranci so bili fantje in dekleta v starosti od 15 do 18 let. Razdelila sem 100 anket in vrnjenih dobila vseh 100 anket.



**Graf 1: Starost anketiranih fantov**

Anketiranih fantov starosti 15 let je bilo 73 %, starosti 18 let pa 27 %.

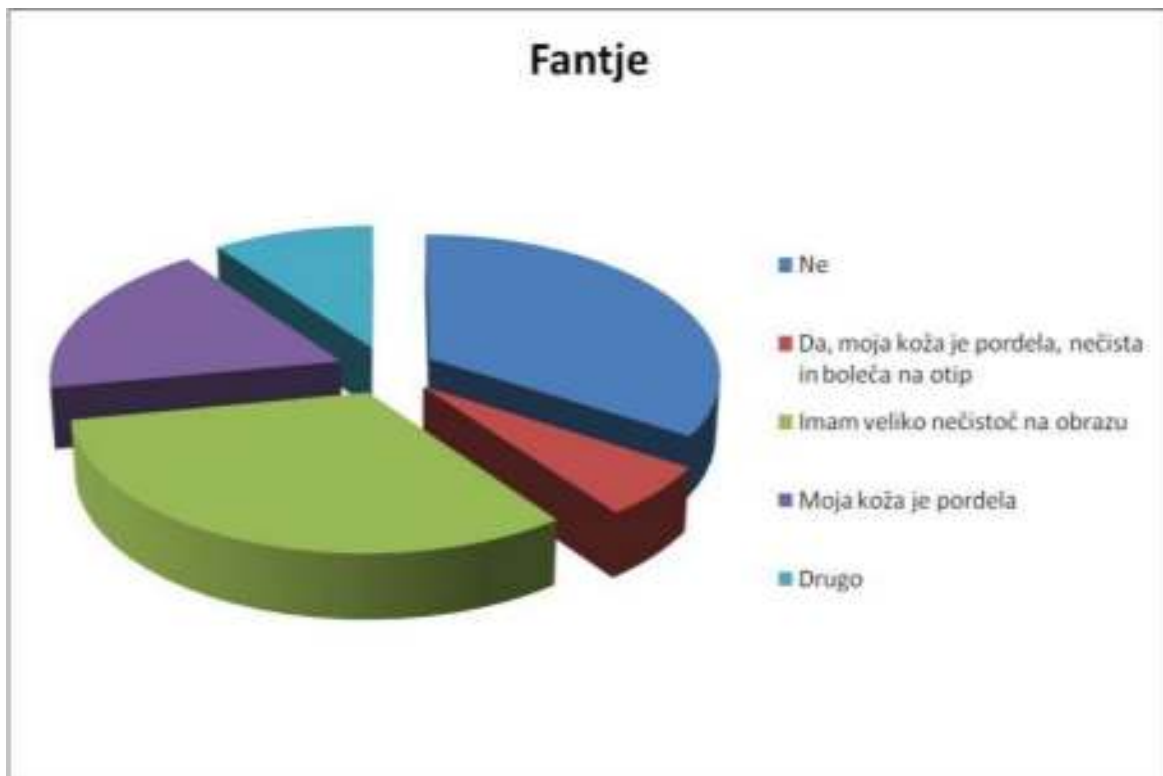


**Graf 2: Starost anketiranih deklet**

Anketiranih deklet starosti 15 let je bilo 27 %, 16 let 34 %, 17 let 16 %, 18 let 23%.

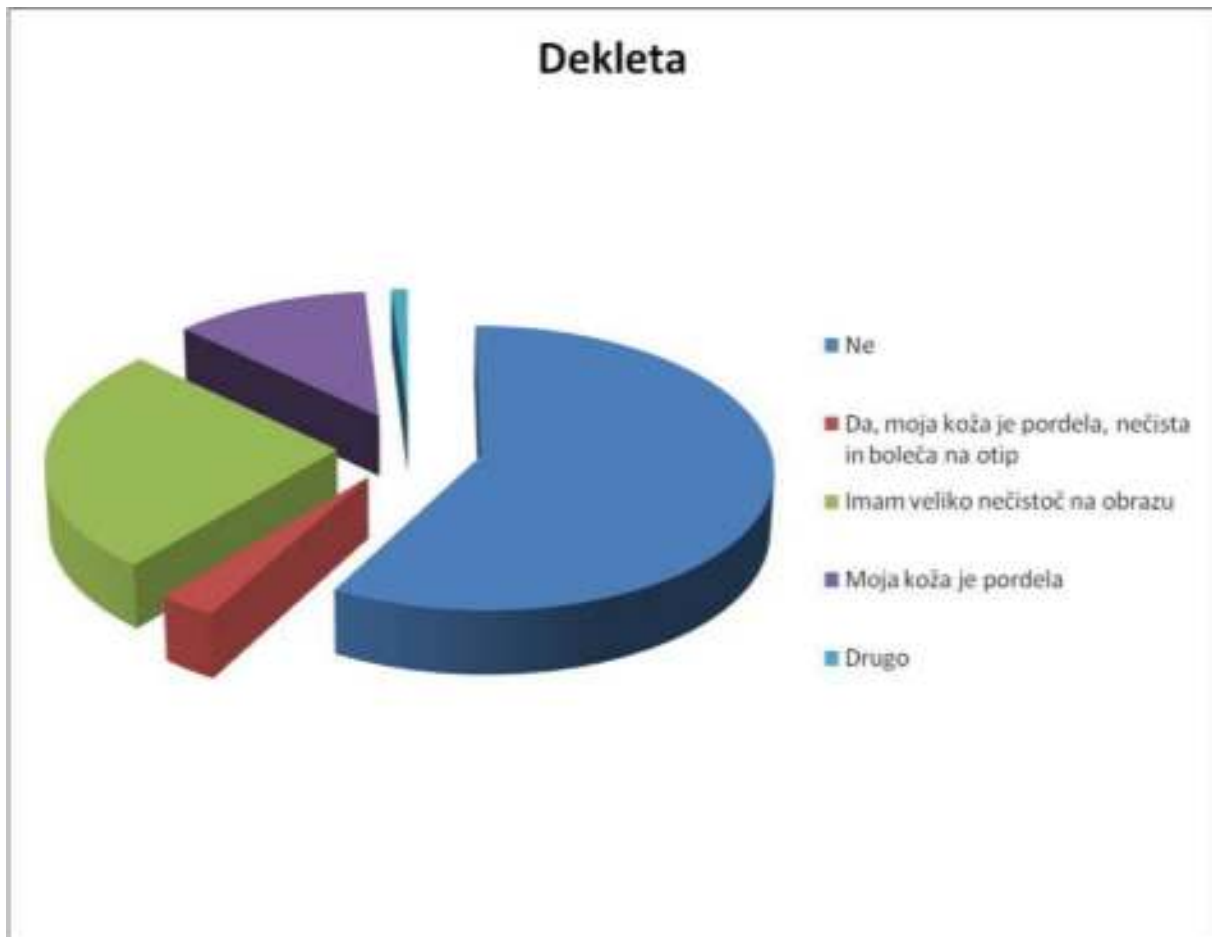


### 1. Imaš težave s kožo na obrazu ?



**Graf 3: Težave s kožo pri fantih**

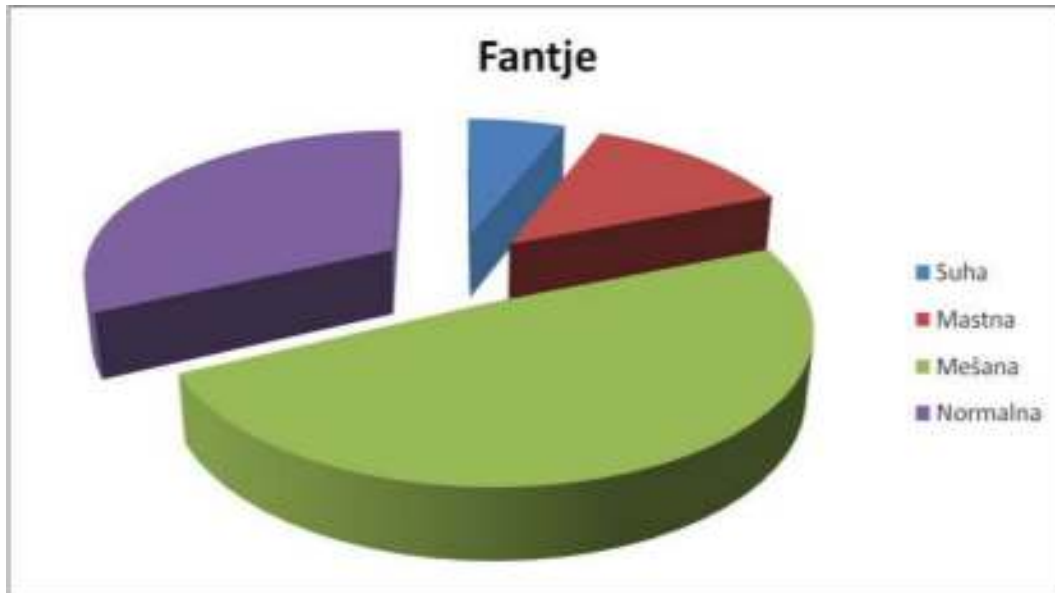
S kožo na obrazu nima težav 34 % fantov, 6 % fantov ima težave s kožo, njihova koža je pordela nečista in boleča na otip, 32 % fantov ima veliko nečistoč na obrazu, 18 % fantov ima pordelo kožo. Druge posebnosti, kot so suha, razpokana koža, pa je navedlo 10 % fantov.



**Graf 4: Težave s kožo pri dekletih**

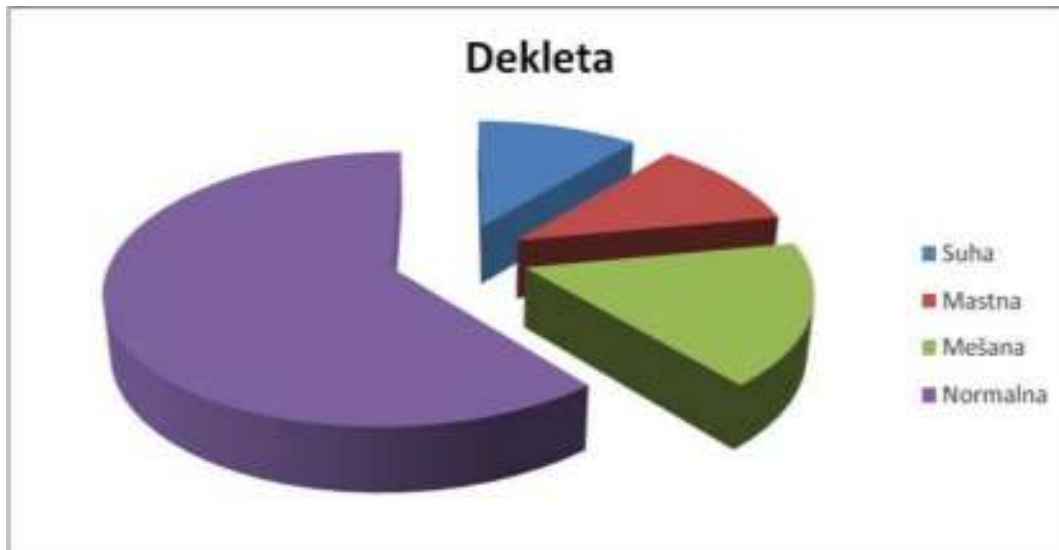
S kožo na obrazu nima težav 58 % deklet. 3 % pa ima težave, saj je njihova koža pordela nečista in boleča na otip. 26 % deklet ima veliko nečistoč na obrazu, 12 % deklet pa ima pordelo kožo. Ostale težave, ki se kažejo kot razpokana izsušena koža, pa ima 1 % deklet.

## 2. Tvoja koža je :



**Graf 5: Ocena tipa kože pri fantih**

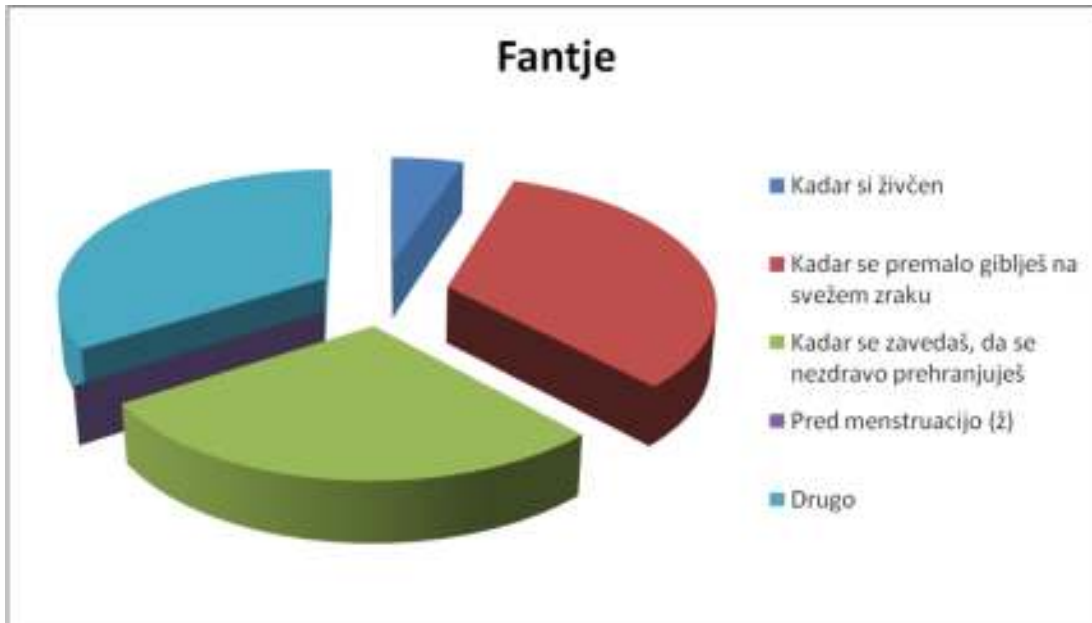
Fantje ocenjujejo, da sodi njihova koža v naslednje kategorije: suhi tip kože ima 6 % fantov, masten tip kože ima 13 % fantov, mešani tip kože ima 49 % fantov in normalen tip kože ima 32 % fantov.



**Graf 6: Ocena tipa kože pri dekletih**

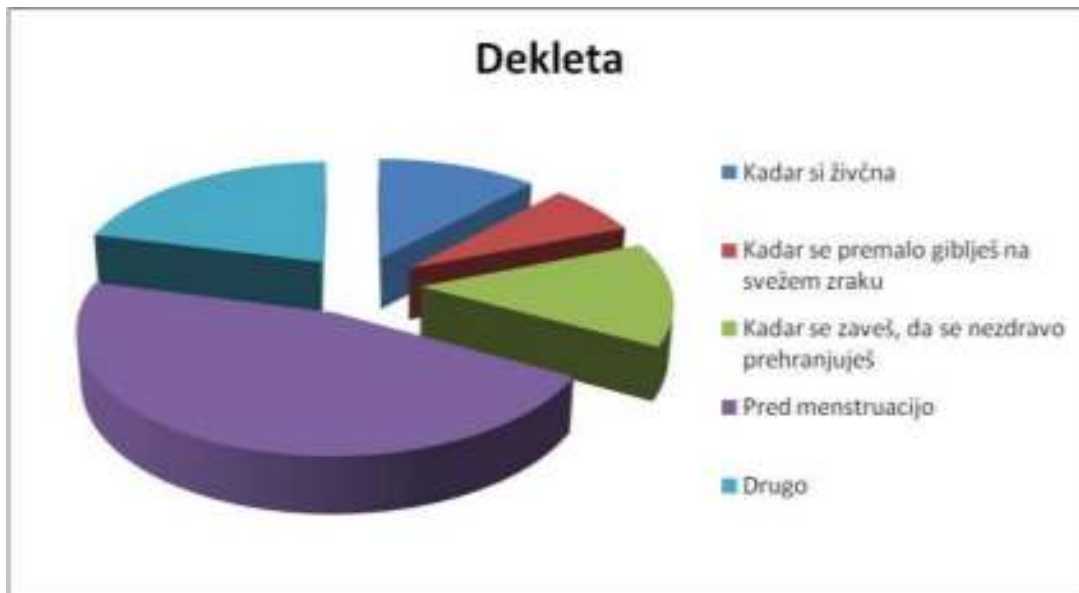
Dekleta ocenjujejo, da sodi njihova koža v naslednje kategorije: suhi tip kože ima 11 % deklet, masten tip kože ima 11 % deklet, mešani tip kože ima 17 % deklet in normalen tip kože ima 61 % deklet.

### 3. Kdaj pri sebi opaziš spremembe na koži?



**Graf 7: Spremembe na koži, pri fantih**

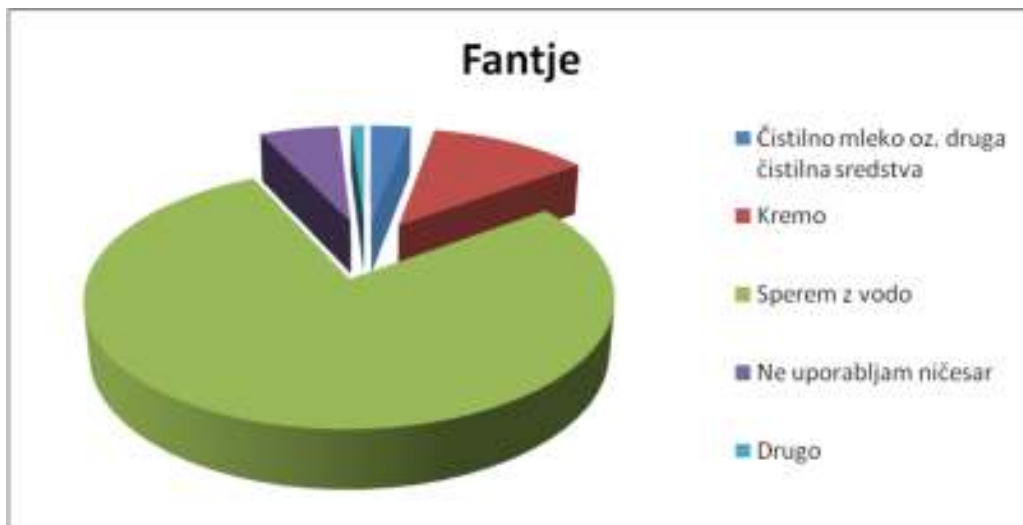
Spremembe na koži, kadar so živčni, opazi 5 % fantov, kadar se premalo gibljejo na svežem zraku 33 % fantov, kadar se zavedo, da se nezdravo prehranjujejo 28 %. Odgovor pred menstruacijo velja za pripadnice ženskega spola. Drugo 34 %.



**Graf 8: Spremembe na koži pri dekletih**

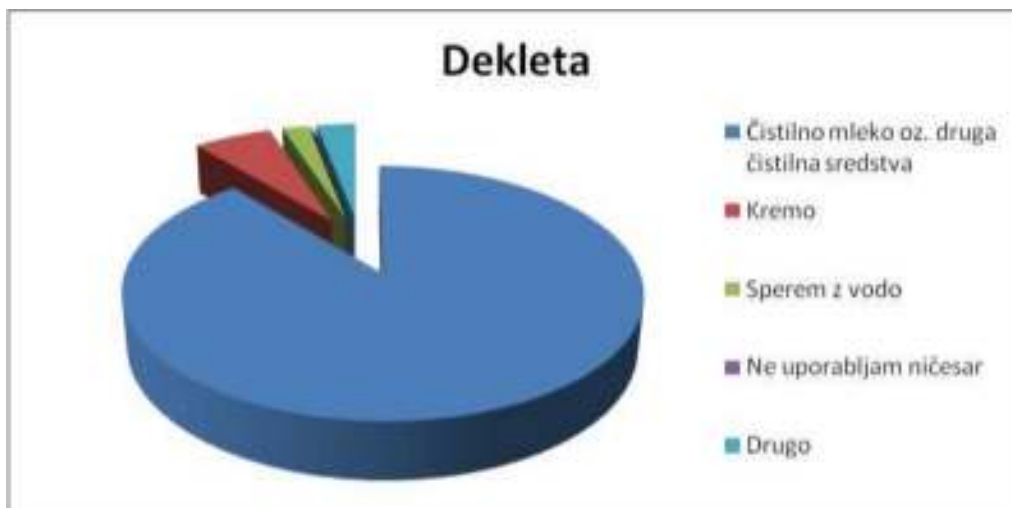
Spremembe na koži pri dekletih se kažejo, kadar so živčne 12 %, kadar se premalo gibljejo na svežem zraku 7 %, kadar se zavedo, da se nezdravo prehranjujejo 14 %, pred menstruacijo 46 %. Drugo 21 %.

#### 4. Kaj uporabljaš za čiščenje kože?



**Graf 9: Uporaba sredstev za čiščenje kože**

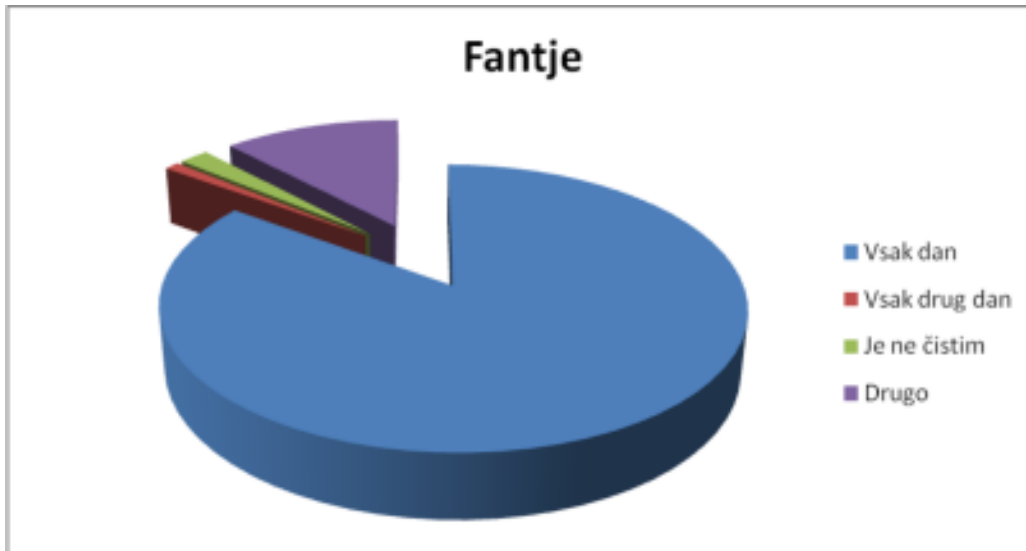
Čistilno mleko ali druga čistilna sredstva uporablja 3 % fantov, kremo uporablja 12% fantov, 78 % fantov spere kožo z vodo, 6 % fantov ne uporablja ničesar. Drugo 1 %.



**Graf 10: Uporaba sredstev za čiščenje kože**

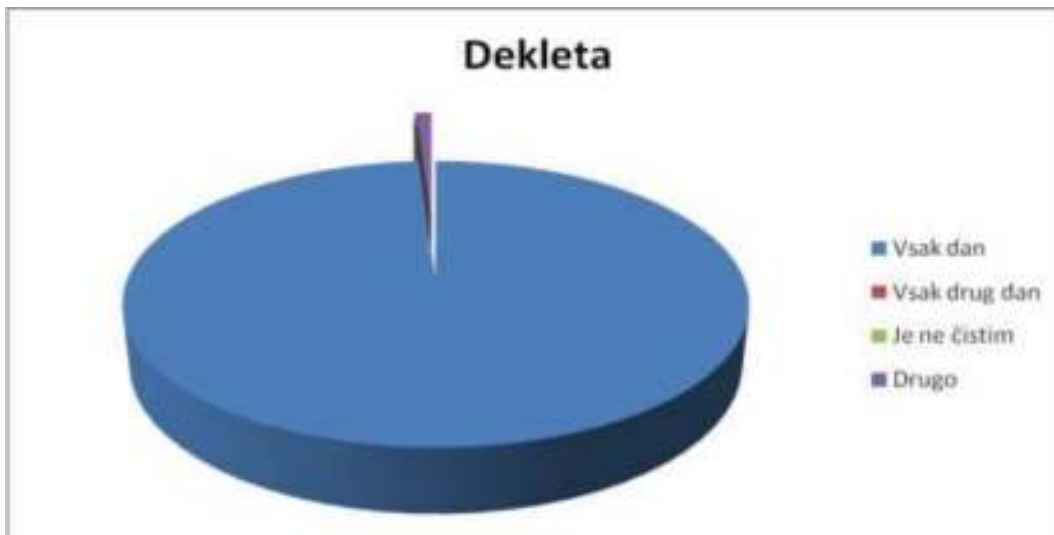
Čistilno mleko ali druga čistilna sredstva uporablja 89 % deklet, kremo uporablja 6% deklet, 2 % deklet kožo spere z vodo, 0 % deklet ne uporablja ničesar. Drugo 3 %.

## 5. Kako pogosto čistiš svojo kožo?



**Graf 11: Pogostost čiščenja kože pri fantih**

Vsak dan si kožo čisti 85 % fantov, vsak drugi dan 1 %, kože ne čisti 2 % fantov. Drugo (ob britju) pa 12 %.

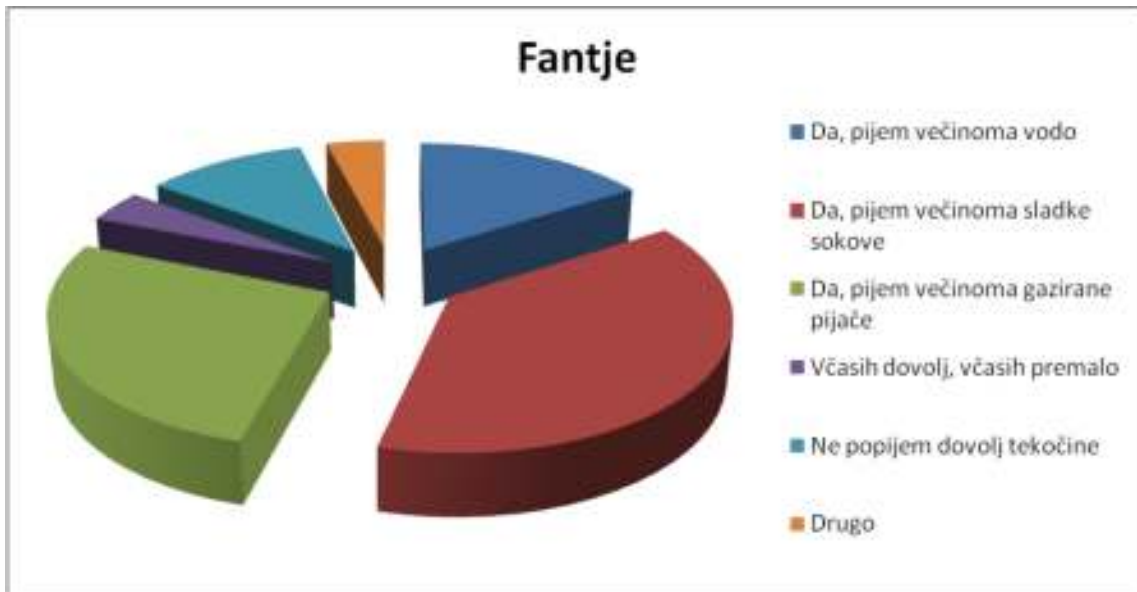


**Graf 12: Pogostost čiščenja kože pri dekletih**

Vsak dan si kožo čisti 99 % deklet, vsak drugi dan 0 %, kože ne čisti 0 % deklet. Drugo (enkrat tedensko) pa 1 %.

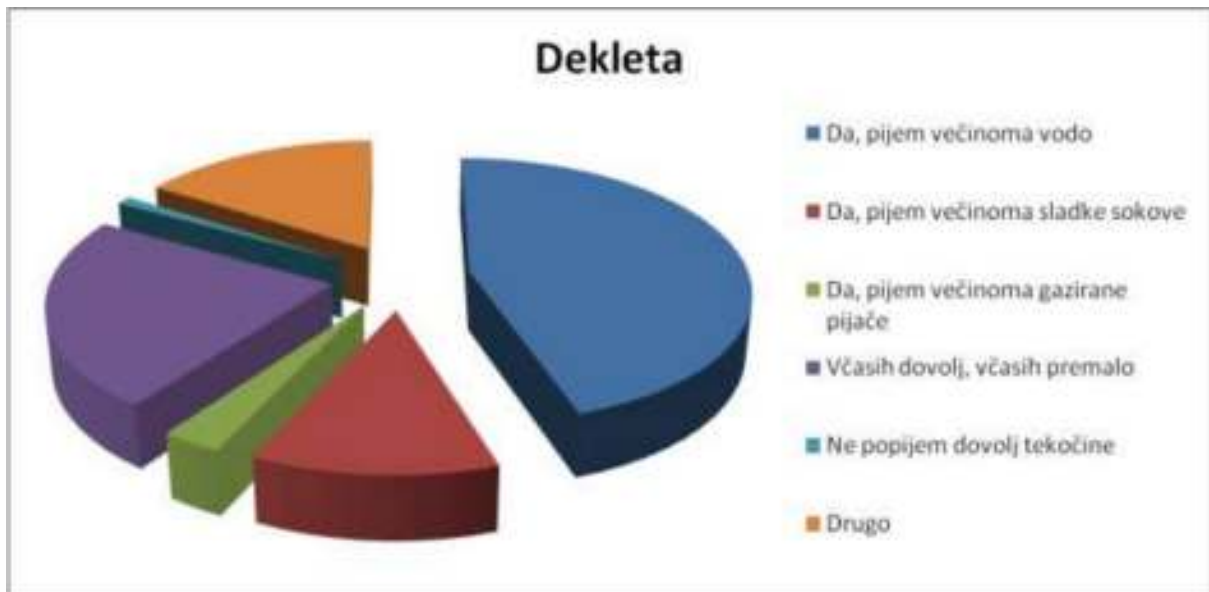


## 6. Popiješ dovolj tekočine na dan (od 2-3 l) – kakšne



**Graf 13: Uživanje tekočine pri fantih**

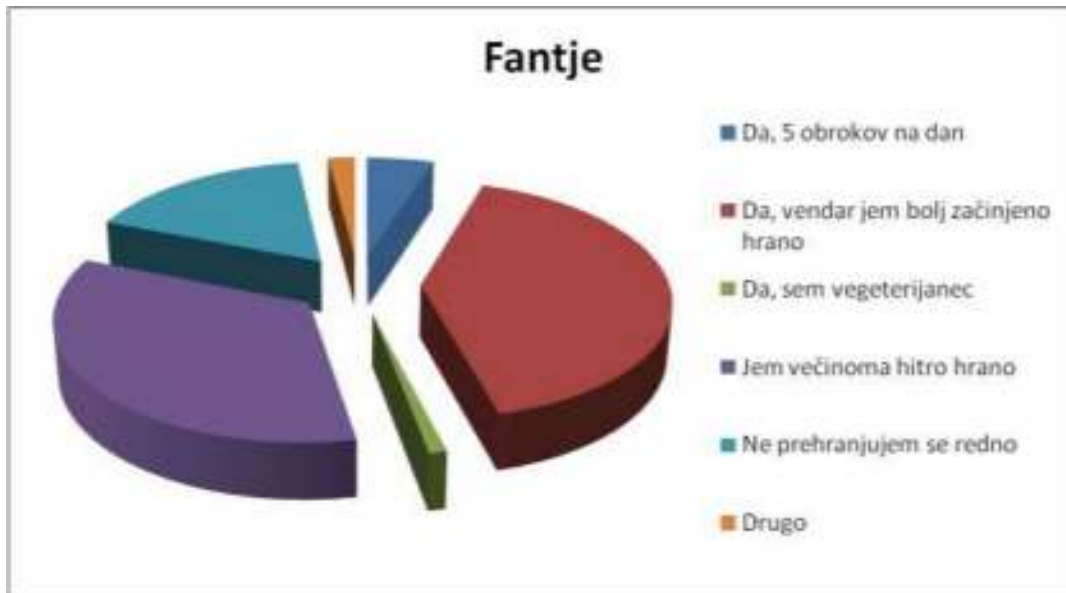
Dovolj tekočine, in sicer vodo popije 16 % fantov, dovolj tekočine, vendar sladkih sokov popije 38 %, dovolj tekočine, vendar gazirane pijače, popije 27 %. Včasih dovolj, včasih premalo tekočine popije 4 %. 11 % fantov ne popije dovolj tekočine. Drugo (energijski napitki, alkohol) pa 4 %.



**Graf 14: Uživanje tekočine pri dekletih**

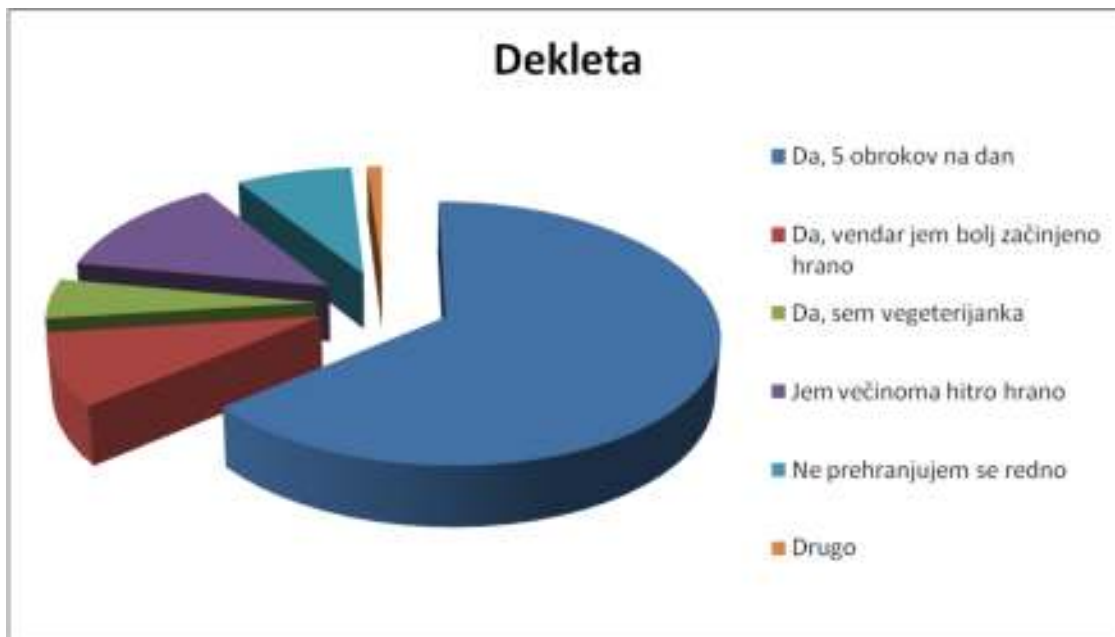
Dovolj tekočine, in sicer vodo popije 45 % deklet. Dovolj tekočine, vendar večinoma sladkih sokov, popije 12 % deklet. Dovolj tekočine, vendar večinoma gaziranih pijač, popije 3 % deklet. Včasih dovolj, včasih premalo tekočine popije 23 % deklet. 1 % deklet ne popije dovolj tekočine. Drugo (čaj, energijski napitki, alkohol) pa 16 % deklet.

## 7. Se redno prehranjuješ in kakšna je tvoja hrana?



**Graf 15: Prehranjevalne navade fantov**

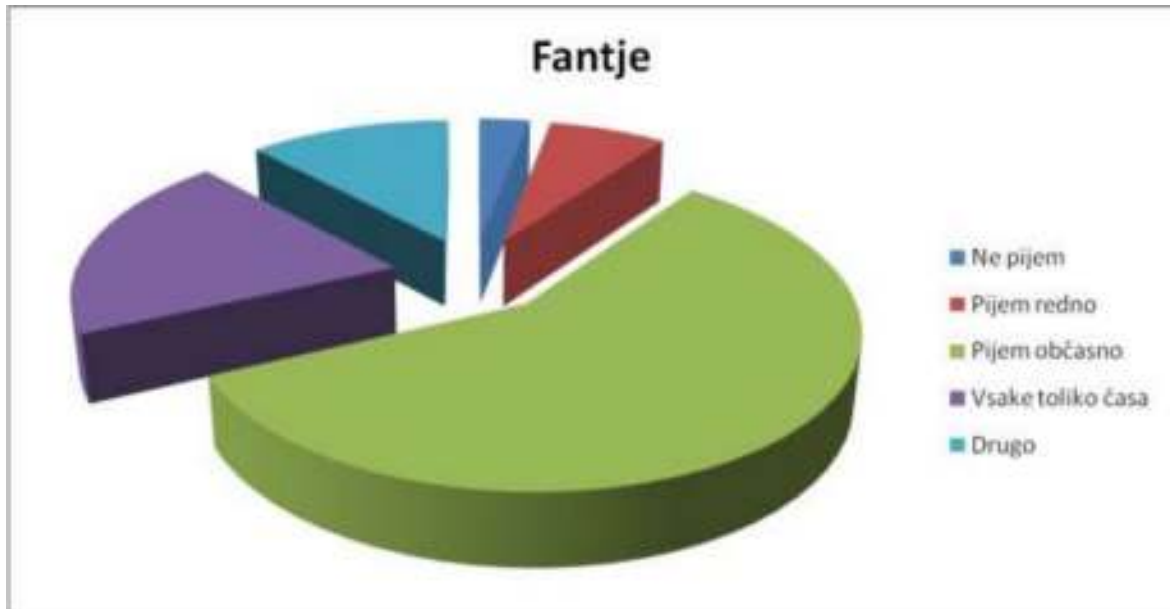
5 % fantov poje 5 obrokov na dan. 41 % fantov se redno prehranjuje, vendar uživajo bolj začinjeno hrano. 1 % fantov je vegetarijancev. 34 % fantov se prehranjuje s hitro hrano, 17% pa se ne prehranjuje redno. Drugo (neredna prehrana, druge vrste hrane) pa 2 %.



**Graf 16: Prehranjevalne navade deklet**

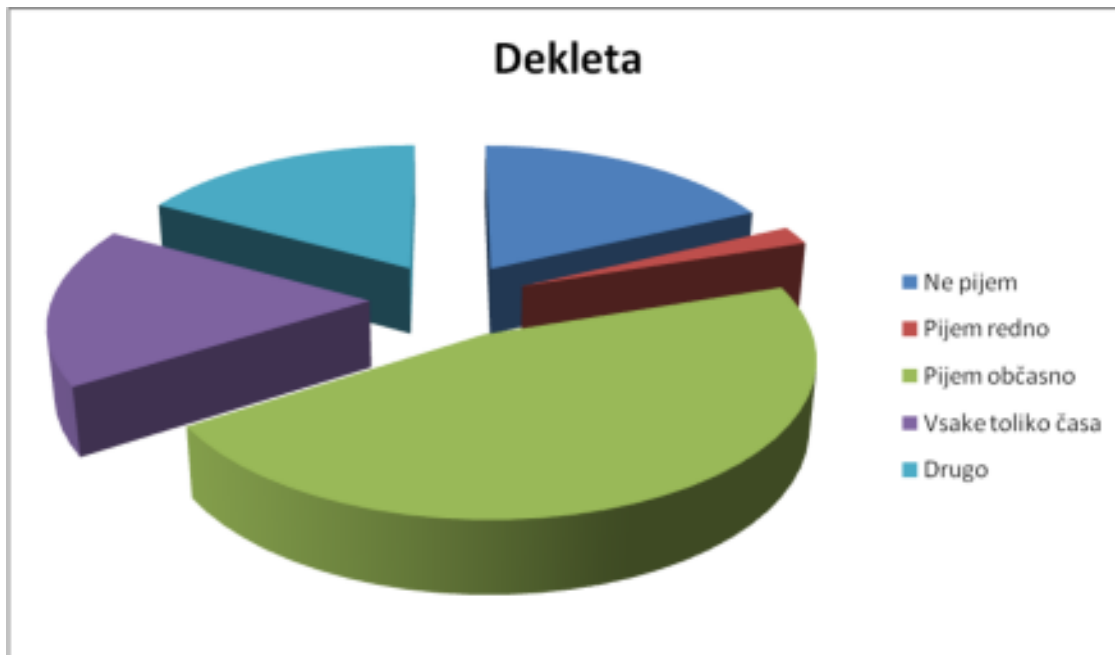
64 % deklet poje 5 obrokov na dan. 9 % deklet se redno prehranjuje, vendar uživajo bolj začinjeno hrano, 5 % deklet je vegetarijank, 13 % deklet je večinoma hitro hrano, 8 % se ne prehranjuje redno. Drugo (neredna prehrana, druge vrste hrane) 1 %.

## 8. Ali piješ alkohol in kako pogosto ?



**Graf 17: Pogost pitja alkohola pri fantih**

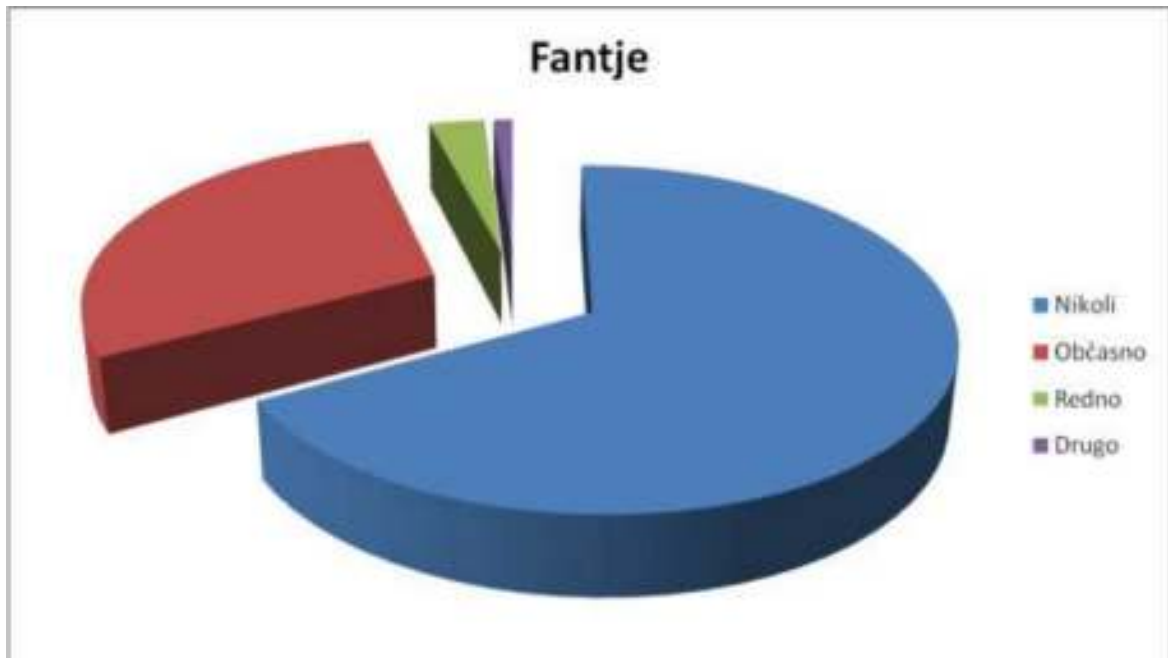
3 % fantov ne pije alkohola, 7 % fantov pije redno, 58 % pije občasno, 20 % fantov pije vsake toliko časa, drugo 12 %.



**Graf 18: Pogost pitja alkohola pri dekletih**

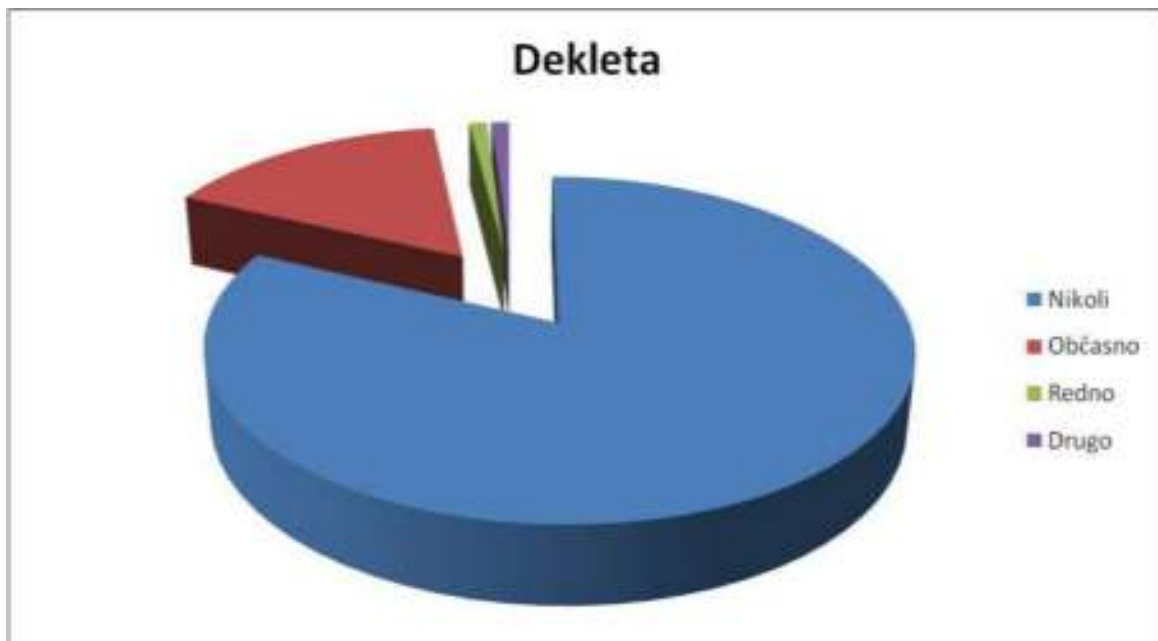
18% deklet ne pije alkohola, 2 % deklet pije alkohol redno, 46 % pije občasno, 17 % deklet pa pije alkohol vsake toliko časa, drugo 17 %.

### 9. Ali uživaš psihoaktivne substance in kako pogosto?



**Graf 19: Pogostost uživanja psihoaktivnih substanc pri fantih**

67% fantov nikoli ne uživa psihoaktivnih substanc, 29 % občasno, 3 % redno. Drugo 1%.



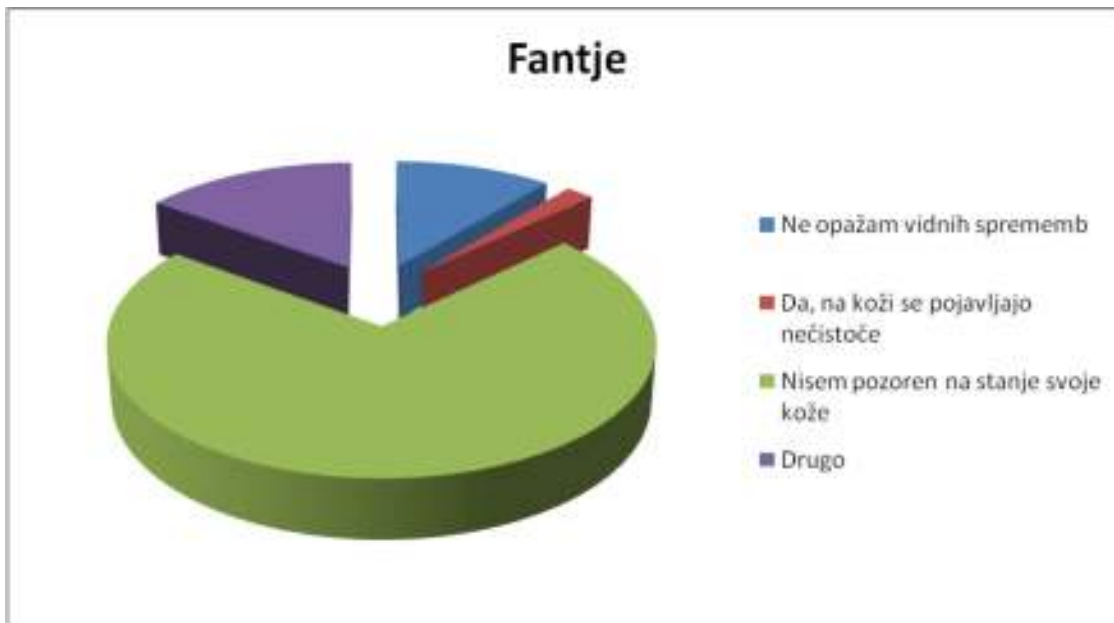
**Graf 20: Pogostost uživanja psihoaktivnih substanc pri dekletih**

82% deklet nikoli ne uživa psihoaktivnih substanc, 16 % občasno, 1 % redno. Drugo 1%.



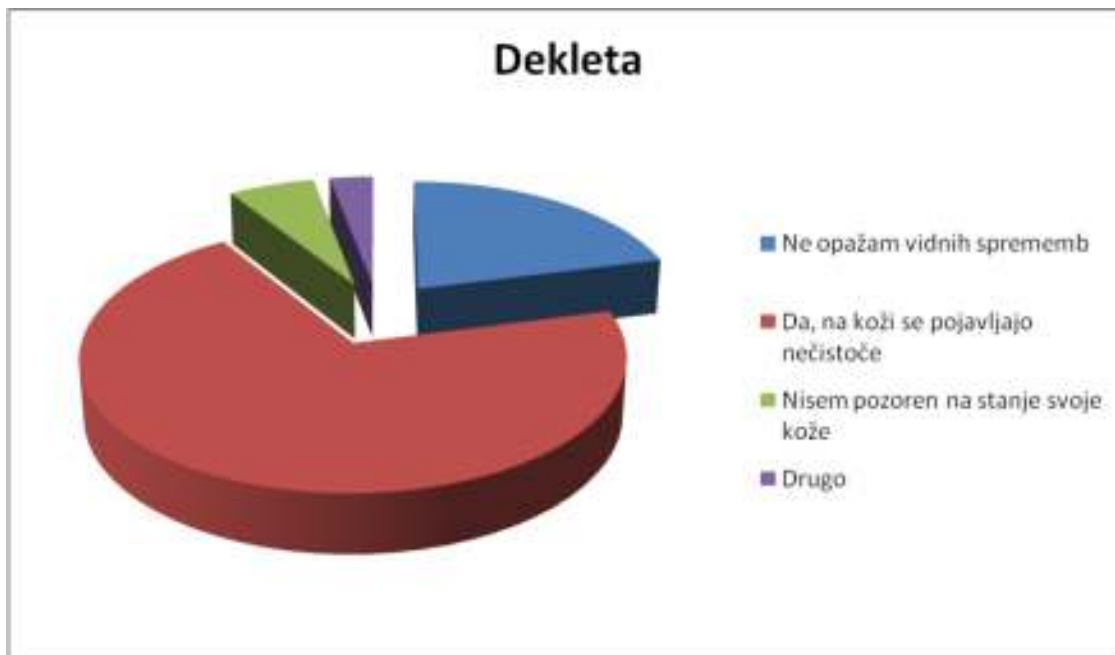
10. Če si pri 8. in 9. obkrožil z DA;

Ali opažaš kakršnekoli spremembe na koži po zaužitju oz. dan ali dva kasneje?



**Graf 21: Opažene spremembe na koži po zaužitju alkohola ali psihoaktivnih substanc pri fantih**

11% fantov ne opaža vidnih sprememb na koži, v 2 % se fantom na koži pojavljajo nečistoče, 72 % fantov ni pozornih na stanje svoje kože. Drugo 15 %.



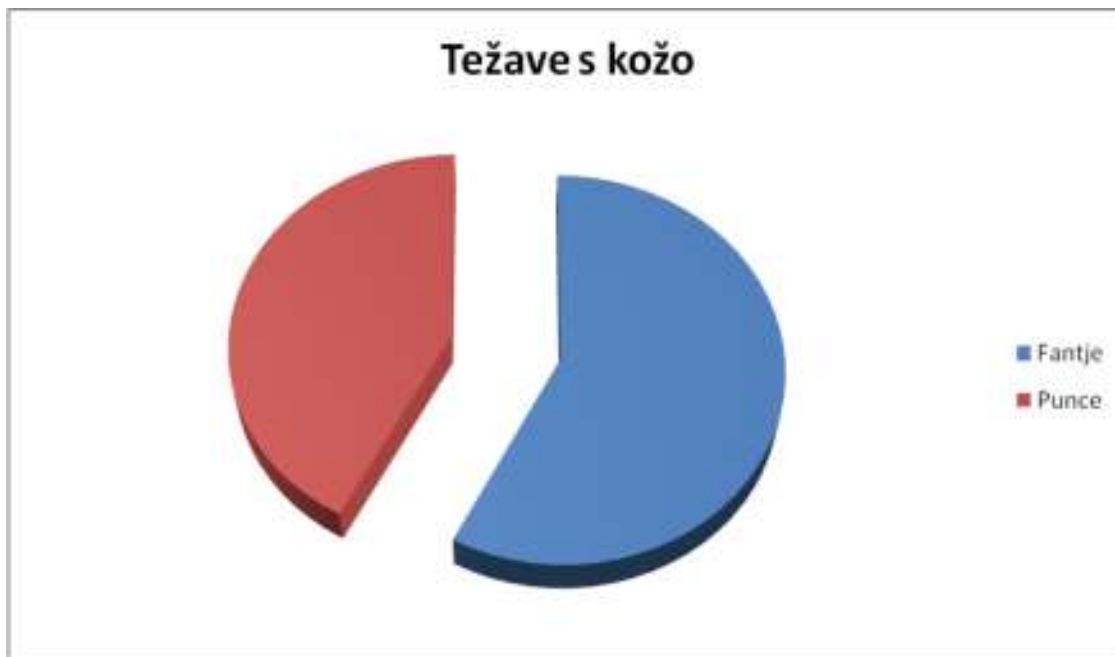
**Graf 22: Opažene spremembe na koži po zaužitju alkohola ali psihoaktivnih substanc pri dekletih**

21 % deklet ne opaža vidnih sprememb, v 70 % se dekletom na koži pojavljajo nečistoče, 6 % deklet ni pozornih na stanje svoje kože. Drugo 3 %.

## 7. UGOTOVITVE

Na podlagi ankete sem ugotovila, da ima kar ima kar 97 % mladostnikov težave s kožo, od tega kar 56 % fantov in 41 % deklet.

S to ugotovitvijo sem potrdila prvo hipotezo, ki se glasi: *Mladostniki imajo težave s kožo.*



**Graf 23: Problemi s kožo pri mladostnikih**

Ne preseneča pa me dejstvo, da kar 58 % deklet nima problemov s kožo, saj jih 89 % za čiščenje uporablja čistilno mleko ali druga čistilna sredstva. Medtem ko 56 % fantov ima probleme s kožo, saj jih 78 % čisti kožo z vodo.

Najstniki se zavedajo, da morajo tudi za kožo na obrazu skrbeti redno. Pogostost čiščenja kože pa je različna. Vsak dan kožo čisti 85 % fantov in 99 % deklet. Mladostniki se zavedajo, da je skrb za kožo zelo pomembna. Ugotovila pa sem, da se večinoma dekleta poslužujejo čistilnih sredstev za kožo, zato imajo posledično tudi manj težav s kožo na obrazu.

Drugo hipotezo *Mladostniki se zavedajo posledic nezdravega načina življenja, ki vpliva na zdrav in lep videz kože* sem delno potrdila.

Ugotovila sem, da se nekateri mladostniki ne zavedajo kaj vse lahko vpliva na njihovo kožo. Kar 92 % fantov se ne prehranjuje redno in uživa nezdravo hrano, medtem, ko jih 78 % tudi občasno pije alkohol. 64 % deklet se prehranjuje redno, vendar jih tudi 64 % občasno uživa alkohol. Spodbudno pa je, da 82 % deklet in 67 % fantov ni nikoli poskusilo psihoaktivnih substanc, v nasprotju z 29 % fantov in 16 % deklet, ki pa psihoaktivne substance uživajo občasno.

Zastrašujoče pa je dejstvo, da kar 72 % fantov po zaužitju alkohola ali psihoaktivnih substanc oziroma nasploh niso pozorni na stanje svoje kože. 70 % deklet pa na svoji koži opazi pojavljanje nečistoč.

Skozi celotni anketni vprašalnik sem ugotovila, da svoji koži večjo pozornost dajejo dekleta kot fantje. Čeprav je bilo med anketiranci manj fantov je razvidno, da le redki svojo kožo negujejo z izdelki namenjenimi negi kože.

## 8. ZAKLJUČEK

Koža je naš največji organ, ki nas ščiti pred vsemi zunanjimi dejavniki in od nas zasluži prav posebno nego, še posebej koža na obrazu.

Skozi raziskovalno nalogo sem ugotovila, da se dosti mladostnikov, kljub temu da, jim je samoumevno vsakdanje tuširanje, ne zaveda da je prav takšno oziroma še bolj pozorno nego treba nuditi koži na obrazu, saj koža na obrazu odraža prav vse naše navade, naše počutje in samo pozornost do nje.

Spremembe na koži lahko omilimo ali celo odpravimo s pravilnim prehranjevanjem, zadostnim počitkom, gibanjem na svežem zraku in tudi s primerno kozmetično nego.

Ljudje lahko živimo brez nekaterih organov v našem telesu, brez kože vsekakor ne moremo. Zato je prav, da ji posvečamo posebno nego in čas.

## 9. VIRI IN LITERATURA

1. Dr. Candan Aypar: PROBLEMI S KOŽO – ZDRAVLJENJA (M&B založba 1997) [1]
2. Elke Bolz: LEP OBRAZ (DZS 1995) [2]
3. Štefan Plut: ANATOMIJA IN FIZIOLOGIJA ČLOVEKA – UČBENIK (DZS 2007) [3]
4. Medmrežje:
  - 4.1 <http://vizita.si/>[4]
  - 4.2 <http://akne.si/?nav=faq>[5]
  - 4.3 <http://bam.czp-vecer.si/bonbon/default.asp?kaj=1&id=5557568>[6]
  - 4.4 <http://www.ezdravje.com/si/koza/opredelitev/> [7]
5. Slikovno gradivo:
  - 5.1 <http://www.google.si/imghp?hl=sl&tab=wj>

## 10. PRILOGA

### Priloga 1 - Anketni vprašalnik

#### 10.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Avtor: Lucija Horjak, 3. KTb

Mentor: ga. Sonja Cesar, prof.

Spol:    M        Ž

Starost: \_\_\_\_\_

Šola – smer: \_\_\_\_\_

Anketa je anonimna, pomagala mi bo samo pri raziskovalni nalogi.

1. Imaš težave s kožo na obrazu?
  - a) Ne
  - b) Da, moja koža je pordela, nečista in boleča na otip
  - c) Imam veliko nečistoč na obrazu
  - d) Moja koža je pordela
  - e) Drugo:
  
2. Tvoja koža je:
  - a) Suha
  - b) Mastna
  - c) Mešana
  - d) Normalna
  
3. Kdaj pri sebi opažaš spremembe na koži:
  - a) Kadar si živčna/živčen
  - b) Kadar se premalo giblješ na svežem zraku
  - c) Kadar se zavedaš, da se nezdravo prehranjuješ, oz. ješ hitro hrano

- d) Pred menstruacijo (Ž)
  - e) Drugo:
4. Kaj uporabljaš za čiščenje kože?
- a) Čistilno mleko oz. druga čistilna sredstva
  - b) Kremo
  - c) Sperem z vodo
  - d) Ne uporabljam ničesar
  - e) Drugo:
5. Kako pogosto čistiš svojo kožo?
- a) Vsak dan
  - b) Vsak drug dan
  - c) Je ne čistim
  - d) Drugo:
6. Popiješ dovolj tekočine na dan (od 2-3 l) – kakšne ?
- a) Da, pijem večinoma vodo
  - b) Da, pijem večinoma sladke sokove
  - c) Da, pijem večinoma gazirane pijače
  - d) Včasih dovolj, včasih premalo
  - e) Ne popijem dovolj tekočine
  - f) Drugo:
7. Se redno oz. zdravo prehranjuješ in kakšna je tvoja hrana?
- a) Da, 5 obrokov na dan
  - b) Da, vendar jem bolj začinjeno hrano
  - c) Da, sem vegeterijanec/ka
  - d) Jem večino hitro hrano
  - e) Ne prehranjujem se redno
  - f) Drugo:



8. Ali piješ alkohol in kako pogosto?
- a) Ne pijem
  - b) Pijem redno
  - c) Pijem občasno
  - d) Vsake toliko časa
  - e) Drugo:
9. Ali uživaš psihoaktivne substance in kako pogosto?
- a) Nikoli
  - b) Občasno
  - c) Redno
  - d) Drugo:
10. Če si pri 8. ali 9. obkrožil DA;
- Ali opažaš kakršnekoli spremembe na koži po zaužitju oz. dan ali dva kasneje?
- a) Ne opažam vidnih sprememb
  - b) Da, na koži se pojavljajo nečistoče
  - c) Nisem pozoren na stanje svoje kože
  - d) Drugo:

*Za lepo in zdravo kožo ni pomembno samo čiščenje in »vzdrževanje« kože temveč tudi pravilna prehrana, zadostna količina popite vode in dovolj telesne aktivnosti. K nepravilnostim na koži pa pripisujemo tudi alkohol in droge, saj na koži, predvsem na obrazu, puščajo velike posledice, ki so lahko trajne.*

*Hvala za sodelovanje,*

*Lp, Lucija*