

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» города Калуги

Особенности ногтевого сервиса в городе Калуга



Автор: Демидова Анна Сергеевна, ученица
11 «А» класса

Руководитель: Балина Ирина Вениаминовна,
педагог ДО МБОУДО ЦРТДиЮ «Созвездие»

Калуга, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проекта.	5
1.1. Характеристика ногтей.	5
1.2. Заболевания ногтей.	9
1.3. Изменения ногтей при различных заболеваниях.	10
1.4. Особенности ухода за ногтями.	12
Глава 2. Исследование особенностей работы с ногтями специалистов разных профилей.	14
2.1 Врачи-специалисты по заболеваниям ногтей.	14
2.2 Ногтевой сервис.	18
2.3 Гигиена. Как человек должен ухаживать за ногтями?	19
Заключение.	22
Список литературы.	23

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проекта заключается в том, что мы не всегда вовремя обращаемся к врачу, а тогда, когда болезнь запущена. Наши ногти полностью могут поведать нам о нашем здоровье не хуже престижной в данный момент компьютерной диагностики.

Здоровые ногти – это не просто красиво, но и считается признаком здорового организма. К сожалению, с ногтями возникает все больше проблем, многие из которых не решить без квалифицированного специалиста.

Ногти – это роговые выросты кожи, их структура определяется наследственностью, но может изменяться под воздействием внешних факторов (питание, уход за руками, выполняемая работа). Здоровый ноготь должен быть прочным и эластичным. Часто проблемы с ногтями свидетельствуют о неполадках со здоровьем.

Когда начинаются проблемы с ногтями на ногах или же на руках, необходимо незамедлительно обратиться к врачу для выявления болезни, чтобы как можно быстрее начать лечение. Каждое заболевание имеет свои симптомы и по-разному влияет на состояние ногтевых пластин.

Все же у ногтя есть более серьезная обязанность: эта выпуклая пластинка предохраняет чрезвычайно чувствительное ногтевое ложе от различных травм. Существует у ногтя и еще одно предназначение, известное опытным врачам. Ноготь может подсказать доктору, чем болен человек: как работают его сердце, почки, печень, эндокринная и нервная системы, не страдает он инфекционными недугами.

Самую тонкую работу люди делают концевыми фалангами пальцев. Ноготь – это щит, прикрывающий нежную мякоть кончика пальца.

Так же как и волосам, ногтям в прошлом часто приписывали магические свойства. Ведь они не только быстро растут, но и вдобавок сохраняются у покойников чуть ли не дольше остальных частей тела (гнить там нечему, ведь ногти и волосы построены из очень плотного белка кератина.) В средней Азии и Персии даже считали, что в «Бессмертных» ногтях прячется человеческая душа.

Цель: изучить особенности ногтевого сервиса в городе Калуга

Задачи:

1. Дать характеристику понятию «ногтевая пластина».
2. Изучить виды заболеваний ногтей.
3. Представить изменения ногтей при различных заболеваниях.
4. Описать особенности ухода за ногтями.
5. Охарактеризовать особенности деятельности врачей-специалистов по заболеваниям ногтей.
6. Изучить особенности ногтевого сервиса в городе Калуга.
7. Разработать буклет «Всё в наших руках, если ногти в порядке!»

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

1.1 Характеристика ногтей

Ноготь – роговое образование (роговая пластинка), по происхождению родственное наружному слою кожи и волосам, а также когтям и копытам животных. Находятся ногти в ногтевом ложе, откуда осуществляется рост ногтя. У взрослых средняя длина ногтей 1,5 см, толщина 0,75 мм на руках и 1 мм на ногах. В ногте различают корень, который находится в ногтевой щели, тело и свободный край, который выступает за границы ногтевого ложа. Корень ногтя, спрятанный под кожей, составляет 30% от общей длины ногтя. Ногтевое ложе содержит большое количество кровеносных сосудов, питающих и создающих его здоровый розовый цвет. Кожные складки, ограничивающие ноготь сбоку корня и сзади, называется **валиком**. Рост ногтя начинается с матрицы, продолжением которой является белое, полукруглой формы, образование – **лунула**. В ногтевой матрице кератиноциты (один из типов клеток кожи) уплотняются и становятся ровными и плоскими, способствуя, таким образом, формированию ногтевой пластинки. Кутикула прочно скрепляет кожную ногтевую складку с ногтевой пластинкой в основании ногтя и ногтевую пластинку с ногтевым ложем в области свободного края ногтя. Кутикула защищает ногтевое ложе и матрицу от проникновения какой-либо инфекции.

Ногти являются жестким укрытием для защиты нежных кончиков пальцев, с помощью которых мы захватываем различные предметы и физически ощущаем окружающие нас тела. Ногти позволяют нам подцеплять что-либо, если предмет невелик, то без таких твердых образований его вообще ухватить трудно. Кроме того, всем, очевидно, известны такие возможности ногтей как чесать или царапать.

Ногти растут со скоростью 0,15 мм в сутки в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Нетрудно посчитать, что на руках ногти обновляются каждые три месяца, а на ногах - каждые 4,5 месяца. Ногти растут хуже в период беременности и восстановления после какого-либо

повреждения. Кроме того, ногти на правой руке (а у левши, соответственно, на левой) растут быстрее. Связано это, очевидно, с частотой использования рук. У плода ногти дорастают до кончиков пальцев только к концу беременности матери, поэтому по их длине судят о его доношенности. У взрослых людей ногти растут быстро, но в пожилом возрасте рост ногтей замедляется. Быстрее растут ногти на длинных пальцах (на среднем, безымянном, указательном), и рост происходит интенсивнее днем по сравнению с ночью, утром по сравнению со второй половиной дня, а также в теплое время года по сравнению с холодным. К тому же темпы роста ногтей на руках наполовину быстрее, чем на ногах.

У человека, который бы отказался от стрижки ногтей, их рост все равно не стал бы бесконечным, так как ногти, достигая определенной длины, перестают расти. В "Книге рекордов Гиннесса" зафиксированы рекордно длинные ногти: измерение 5 ногтей левой руки Шридхара Чиллала из Индии в конце марта 1997 г. показало, что их общая длина равна 6,12 м. При этом на ноготь большого пальца приходилось 1,40 м, ноготь указательного - 1,09, среднего - 1,17, безымянного - 1,28, мизинца - 1,22 м. Последний раз Чиллал стриг свои ногти в 1952 г.

В Древнем Востоке считали, что каждый ноготь имеет непосредственное отношение к какому-либо органу. Например, большой палец связан с мозгом, указательный отвечает за функции легких и дыхательной системы, средний отражает состояние кишечника, безымянный рассказывает о почках, а мизинец дает представление о неполадках в сердце и сердечнососудистой системе в целом.

О состоянии здоровья говорят не только форма и структура ногтей, но и их цвет. Розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствующие форме пальца ногти - признак абсолютного здоровья. У страдающих сердечными недугами они неестественно бледные или голубоватые. Если побледнела только лунка ногтя - это признак анемии. А вот ногти белесого, так называемого опалового цвета, свидетельствуют о серьезных проблемах с

печенью. О неполадках с печенью говорят и желтые ногти. Впрочем, возможно, их обладатель (или обладательница) курит, или работает с химическими реактивами, или использует некачественную жидкость для снятия лака на основе ацетона. Также ногти могут реагировать на некоторые лекарственные препараты. Например, после длительного лечения антибиотиками на них часто заметны желто-коричневые разводы. При диабетическом тромбозе артерий верхних конечностей ногти могут принять траурный черный оттенок.

Поражение ногтевого ложа, вызванное гноеродными бактериями, проникающими обычно через заусеницы, называется паронихией. Заболевание поддается лечению с помощью противогрибковых мазей. Эффект лечения усиливается сбалансированным приемом витаминов и минеральных веществ. К паронихии предрасположены больные диабетом, а также страдающие заболеваниями, вызванными дефицитом ряда минеральных веществ, люди, чьи руки часто соприкасаются с водой: посудомойки, бармены, медицинские сестры. Чтобы избежать этой неприятности, всегда пользуйтесь при мытье посуды резиновыми перчатками.

Тонкие ложкообразные (вогнутые) ногти, особенно на большом пальце, свидетельствуют о недостатке в рационе цинка и железа. Из-за этого они часто становятся ломкими и бледными. Поступление железа в организм поможет справиться с железодефицитной анемией и улучшить общее состояние здоровья, в том числе ногтей. Ценными источниками железа являются красное мясо (баранина и говядина), рыба, домашняя птица, зеленые листовые овощи. Поскольку витамин С способствует усвоению железа, содержащегося в растительной пище, попробуйте во время еды пить фруктовые соки вместо крепкого чая, так как присутствующий в нем танин препятствует усвоению железа.

Хрупкие, ломкие ногти и частые инфекции кожи вокруг них обычно указывают на недостаток цинка в питании. Ешьте богатую цинком пищу - морепродукты, яйца, мясо, орехи, бобовые. Дефицит селена может привести к

появлению широких валиков или рубцов на поверхности ногтей, а избыток - к их почернению. Богаты селеном морепродукты, а также пивные дрожжи, хлеб и крупяные изделия.

Многие уверены, что насыщенная кальцием пища делает их ногти крепкими и здоровыми. На самом деле этот химический элемент играет далеко не главную роль в укреплении ногтей. Появление маленьких белых пятнышек на ногтях, которое раньше объяснялось дефицитом кальция, в настоящее время считается следствием ушиба, чрезмерного увлечения маникюром или, в редких случаях, результатом недостатка цинка в организме.

Полосатыми, покрытыми белыми и коричневыми поперечными полосками бывают ногти при больных почках. Лекарства, содержащие серебро, мышьяк, ртуть, фенолфталеин, железо, а также антималярийные препараты тоже могут окрашивать ногти больных в разные цвета.

Как и выпадение волос, ломкость ногтей - это первый звонок при сбоях в работе щитовидной железы, а в отдельных случаях - показатель нарушения менструального цикла и функций яичников.

При легочных заболеваниях, в том числе хронических, центральная часть ногтя выпуклая, при анемии, наоборот. Если на его поверхности появились многочисленные точечные углубления, не исключено, что это начальная стадия псориаза. Такие инфекционные болезни, как корь, желтуха, краснуха, могут оставить отпечатки в виде поперечных бороздок не только на коже, но и на ногтях. Обычно они локализуются на большом, указательном или среднем пальцах. Продольные канавки сигнализируют о сложностях с кишечником или поджелудочной железой.

Как видите, ногти – кладезь информации.

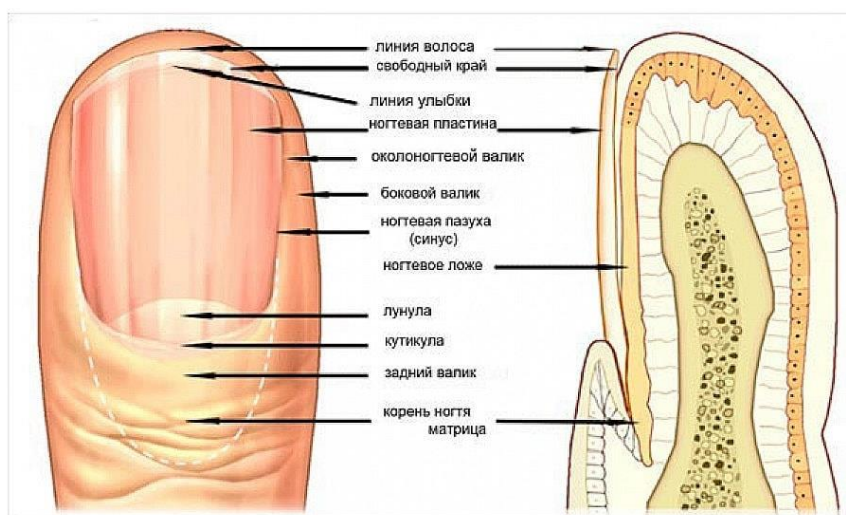


рис.1 Строение ногтя

1.2 Заболевания ногтей

Заболевания ногтей – все негрибковые и грибковые заболевания ногтей на руках и ногах. Ногти представляют собой плотные роговые пластинки, которые защищают ткань ложа ногтя от воздействия различных химических, термических и др. факторов внешней среды.

Причины нездоровых ногтей

В норме ноготь должен быть гладким, неуплотненным и иметь розовую окраску. Если же он меняет цвет, форму, становится ломким и хрупким, ногтевая пластина частично, либо полностью отходит от фаланги пальца, это может говорить о наличии следующих проблем:

- неправильный уход за ногтями рук и ног;
- несоблюдение правил гигиены;
- наличие инфекционных или паразитарных заболеваний в организме;
- травмы;
- регулярное разрушающее воздействие вредных веществ;
- врожденная аномалия, которая может проявиться лишь со временем;
- заболевания систем органов – сердечнососудистой, нервной, эндокринной;
- развитие недоброкачественной опухоли.

Кроме того, ногти подвержены и возрастным изменениям. К старости они могут пожелтеть, стать жесткими или хрупкими

1.3. Изменения ногтей при различных заболеваниях

Ногти Гиппократа

Крайние фаланги пальцев утолщаются, ногти становятся выпуклыми и круглыми. Первым это явление, поражающее руки, описал Гиппократ, за что оно и получило свое название. Не является самостоятельным заболеванием, может появиться как симптом при:

- эмфиземе;
- туберкулезе легких;
- длительной эндогенной интоксикации;
- нарушениях работы сердечно-сосудистой системы;
- онкозаболеваниях, особенно в легких



рис. 2 Ногти Гиппократа

Иногда ногти Гиппократа могут быть наследственной или врожденной патологией. При раковых заболеваниях стремительно развивается в течение месяцев или недель, в других случаях процесс изменения может длиться годами.

Склеронихия



рис.3 Склеронихия

Гипертрофические изменения происходят как на руках, так и на ногах. Ногти твердеют, становятся прозрачными, принимая желтовато-серый оттенок, со временем могут отделяться от ногтевого ложа. Это считается проявлением эндокринных заболеваний, хотя главные причины возникновения склеронихии до сих пор не известны

Онихогрифоз



рис.4 Онихогрифоз

Ноготь становится плотным и неровным, принимая неестественную окраску от серо-желтого и бурого до практически черного. Лечение состоит в размягчении поверхности ногтя салициловым пластырем или мазью, в запущенных случаях его могут соскоблить или удалить хирургическим путем.

Онихомадезис



рис. 4 Онихомадезис

Иногда сопровождается грибковые или бактериальные заболевания ногтей на руках и ногах, нередко возникает вследствие механического повреждения или регулярного обгрызания ногтей. Лечение направлено на улучшение кровообращения в больном пальце посредством массажа, витаминов и медикаментов.

1.4. Особенности ухода за ногтями

1. Увлажнение кожи рук. Вы должны выработать привычку каждый день увлажнять кожу рук, и сделать это нужно как можно раньше. Иначе с течением времени на коже все заметнее будут признаки возраста. Поэтому прежде всего для ухода за ногтями и руками следует купить крем для частого использования, имеющий наиболее подходящий вам состав, текстуру и запах. Надо сказать, что обрабатывать кремом руки нужно в тот момент, когда вы ничем не заняты. В противном случае придется удалять излишки средства, не дождавшись, пока оно полностью впитается. Косметологи не рекомендуют вместо классического крема использовать лосьоны слабой консистенции на водной основе. Данные средства обладают некоторыми плюсами: хорошо смягчают кожу и быстро впитываются. Но влага моментально испаряется, и руки вновь становятся сухими. Так что лучше покупать косметические средства, в составе которых есть питательные масла, позволяющие сохранить влагу на более продолжительный срок.

2. Использование масла для кутикулы. Если говорят об ухоженных руках, то имеют в виду наличие крепких, ровных и гладких ногтей с красивой формой, а также нежной и увлажненной кожи вокруг них. Ногти не будут выглядеть аккуратными и опрятными, если кутикула сильно разрослась и к тому же сухая. Во избежание проблем, касающихся кутикулы, обязательно следите за ее состоянием. Как только вы заметите признаки сухости, обработайте зону специальным маслом. Для удобства нанесения средство выпускают в емкостях с кисточкой или пипеткой. Чтобы обработать один ноготь, достаточно капнуть на него масло, которое распределится по всему ногтевому ложу.

3. Корректирование длины ногтей. Все женщины знают критическую длину своих ногтей, дорастая до которой, они начинают повреждаться (ломаться, слоиться). Во избежание таких неприятных моментов нужно стараться не допускать, чтобы длина ногтевых пластин превышала оптимальную. Для этого необходимо регулярно подстригать ногти маникюрными ножницами и закруглять острые выступающие уголки пилкой.

4. Забота о цвете ногтей. Не покрытая лаком ногтевая пластина должна иметь ровный цвет и здоровый блеск. Если ногти тусклые или на них видны следы впитавшегося лака, значит, маникюр выполнялся в спешке без применения специальной базы. Чтобы осветлить поверхность ногтевых пластин, протирайте их лимоном, обладающим отбеливающим действием. Эти процедуры нужно делать ежедневно на протяжении недели. Не рекомендуется использовать лимон для отбеливания более продолжительное время, так как ногти и кожа вокруг них станут очень сухими.

5. Ванночки для ногтей. Данный профилактический способ ухода сделает мягкие, ломкие и слабые ногти более крепкими и здоровыми.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАБОТЫ С НОГТЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ

2.1 Врачи-специалисты по заболеваниям ногтей

При заболевании ногтей в первую очередь следует проконсультироваться с дерматологом. По результатам осмотра и анализов он может назначить дополнительное обследование у узких специалистов – миколога и подолога. В случае вросшего ногтя может понадобиться осмотр у хирурга.

Подолог

Подолог или подиатр – врач узкой специализации, занимающийся патологиями стопы.

В его компетенцию входят следующие нарушения:

- ортопедические;
- травматические;
- хирургические;
- дерматологические.

Прием у специалиста начинается с опроса и визуального осмотра. **Затем проводятся лабораторные исследования, в которые входят:**

1. соскоб с пораженной ткани ногтя и кожи;
2. УЗИ вен на наличие тромбов;
3. компьютерная томография;
4. рентген в двух проекциях;
5. общий и биохимический анализ крови;
6. анализ мочи;
7. изучение кожного покрова и ногтевой пластины при помощи лампы

Вуда.

Миколог

Миколог – это врач, лечащий грибковые заболевания кожи и ногтей. **К нему за консультацией следует обращаться, если появились:**

1. высыпания;
2. зуд;
3. неприятный запах и другие симптомы инфекции.

К заболеваниям, которые лечит миколог, относятся:

- дерматозы;
- отрубевидный лишай;
- пневмония грибковой природы;
- мукормикоз;
- панникулит;
- актиномикоз;
- онихомикоз.

Это самые часто встречающиеся грибковые заболевания, которые при своевременном обращении к специалисту полностью вылечиваются.

Прежде чем назначить лечение врач проведет ряд исследований. К ним относятся:

1. осмотр пораженных участков при помощи лампы Вуда;
2. кристаллографический соскоб на определение вида грибка;
3. электропунктурная диагностика по Р. Фоллю;
4. хемилюминесцентный анализ;
5. исследование с применением КОН;
6. метод ПЦР(выявление генетического материала возбудителя на ранних этапах заболевания);
7. иммунобиосенсорный экспресс-метод.

На основании всех анализов будет поставлен диагноз и назначена терапия, которая включает в себя:

- специальную диету;
- препараты для орального и местного приема;

- механическое удаление пораженных тканей.

Дерматолог

Дерматолог – это врач, занимающийся заболеванием:

- кожи;
- слизистых оболочек, контактирующих с воздухом;
- волос;
- ногтей.

Причина появления болезни не имеет значения. Это могут быть генетические, аутоиммунные, инфекционные, венерологические патологии.

Заболевания, лечением которых занимается этот врач: микозы и другие поражения кожи, ногтей и волос.

Хирург

Во-первых, пораженную ткань врач может удалить под местной анестезией, чтобы она не мешала появлению нового ногтя.

Во-вторых, перед хирургическим вмешательством врач назначит ряд необходимых исследований, чтобы исключить другие заболевания.

К обследованиям, которые нужно будет пройти, относятся:

1. общий анализ крови;
2. анализ на уровень глюкозы;
3. рентгенография стопы в двух проекциях.

При легком течении заболевания используются терапевтические методы:

1. ванночки с дезинфицирующими растворами;
2. компрессы со снимающими воспаление мазями (ихтиоловой, Вишневского и другими).

В тяжелых случаях может понадобиться хирургическое вмешательство:

- лазерное прижигание;
- резекция (удаление) всего ногтя;
- радиоволновое удаление.

Одним из самых безопасных и безболезненных методов лечения считается методика подофикс. Для этого используют специальные скобы, которые накладывают на ногтевую пластину. Они позволяют исправить направление роста ногтя. При этом скобы незаметны и абсолютно не мешают пациенту.

Таблица 1. Услуги врачей при различных заболеваниях ногтей в городе Калуга.

Врач	Поликлиника	Описание услуги
ХИРУРГ	Эндохирургический центр (г. Калуга, Луначарского, 57)	Оперативное вмешательство В одном случае пораженную ткань удаляют под местной анестезией, чтобы она не мешала появлению нового ногтя. Во втором случае перед хирургическим вмешательством врач назначит ряд необходимых исследований, чтобы исключить другие заболевания.
МИКОЛОГ	Клиника «МедикПро» (г. Калуга, Ст. Разина, 7)	Миколог – это врач, лечащий грибковые заболевания кожи и ногтей. К нему за консультацией следует обращаться, если появились: высыпания и зуд.
ДЕРМАТОЛОГ	Клиника Семейной Медицины (г. Калуга, Гр. шоссе, 20, ст.8)	Дерматолог – это врач, занимающийся заболеванием: – кожи; – слизистых оболочек, контактирующих с воздухом; – волос; – ногтей
ПОДОЛОГ	Медицинский центр «Доктор Вера» (г. Калуга, Пестеля, 15)	– травмы стопы любой сложности; – неврологические поражения; – неврома Мортонa; – панариций (гнойное воспаление в тканях стопы, чаще всего возле ногтя).

2.2 Ногтевой сервис

Таблица 2. Виды ногтевого сервиса.

Услуги	Что включает?
МАНИКЮР и ПЕДИКЮР	<p>Аппаратный маникюр и педикюр - это щадящая обработка ногтей с использованием специализированного прибора – фрезера с несколькими сменными насадками</p> <p>Классический маникюр и педикюр – это комплекс манипуляций, направленных на уход за ногтями и кожей вокруг них, выполняемый при помощи инструментов – ножничек кусачек, пилки, лопатки и других.</p> <p>Комбинированный маникюр и педикюр – это процедура, которая включает в себя различные техники обработки ногтевой пластины.</p>
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ	<p>Это одна из самых популярных услуг ногтевого сервиса; даже небольшие или неправильной формы ноготки можно сделать изящными, крепкими и красивыми.</p>
СНЯТИЕ ЛАКА	<p>Спиливание аппаратом покрытия.</p>
ПОЛИРОВКА НОГТЕЙ	<p>Включает удаление тусклого слоя, заглаживание чешуек, финишную полировку, позже нанесение укрепляющее средство.</p>
УДАЛЕНИЕ МОЗОЛЕЙ И НАТОПТЫШЕЙ	<p>Спиливание мозолей и натоптышей аппаратом со специальной фрезой.</p>
РЕМОНТ НОГТЕВЫХ ПЛАСТИН	<p>Реконструкция ногтя акриловым гелем или гелем, актуален при отколе куска ногтя, появлению трещин.</p>
ПЕРМАНЕНТНОЕ ГЛЯНЦЕВАНИЕ	<p>Лечебная процедура для укрепления и восстановления ногтевого покрова при помощи пчелиного воска или диатомовой глины.</p>

Таблица 3. Маникюрные салоны в Калуге.

САЛОН	КОНТАКТЫ	УСЛУГИ
НОГТЕВАЯ СТУДИЯ TIFFANY	г.Калуга, Достоевского 57/6 8 (4842) 40-11-16, 8-920-888-10-15	Покрытие гель-лаком один цвет + маникюр — 1390 руб. Покрытие гель-лаком френч + маникюр — 1690 руб. Укрепление ногтей акрилом/акрилгелем — 100-300 руб.
МАРЛЕН	г. Калуга, Кирова 25Е +7 4842 57-85-97, +7 4842 59-11-05	Аппаратный маникюр Маникюр без покрытия от 400руб. Дизайн ногтей Гель-лак, Гель Акрил, Педикюр, Мужской маникюр
ВАВОР	г. Калуга, Баумана 12/17 +7 920 095-72-20	Женский педикюр, женский маникюр, перманентный маникюр, дизайн ногтей, спа-маникюр, аппаратный педикюр.
ВАБИ-САБИ	г. Калуга, Кирова, 14А +7 4842 72-38-92, +7 915 890-19-91	Классический женский маникюр с покрытием 550–1500 Р

2.3 Гигиена. Как человек должен ухаживать за ногтями?

Основная функция ногтей, помимо декоративной, защита чувствительных подушечек пальцев от повреждений. Но постоянный контакт с окружающей средой сказывается на ногтях не лучшим образом – они принимают на себя первый удар различных инфекций, под ними часто скапливаются и размножаются бактерии. Вот почему гигиена и чистота ногтей играет первостепенную роль в уходе за руками.

Тщательное мытье рук должно войти в привычку – обязательно до и после еды, после грязной работы. Мытье рук не должно заключаться в простом споласкивании под струей воды, необходимо пользоваться мягким мылом,

хорошо вычищать грязь из-под ногтей, вытирать руки после мытья полотенцем (излишняя влажность также вредна для состояния ногтей).

Чем длиннее у вас ногти, тем большее внимание вам потребуется уделять чистке области под ними. Под длинными ногтями скапливается больше грязи и микробов. В этом плане иметь короткий маникюр выгоднее.

Никогда не используйте острые предметы, чтобы удалять грязь из-под ногтей – вы можете ненароком повредить чувствительный слой подногтевой кожи и занести инфекцию или нарушить строение ногтевой пластины, от чего она может начать разрушаться.

Важную роль играет чистота инструментов, используемых для маникюра. Причем, за этим нужно следить как в салоне красоты, так и дома. Особенно, в салоне – через него проходит много клиентов, поэтому удостоверьтесь, что мастер тщательно простерилизовал металлический инструмент и заменил одноразовый. Дома точно также следите за чистотой ваших маникюрных принадлежностей, чтобы исключить риск инфицирования.

Не менее важна гигиена и для пальцев и ногтей ног. Более того, на ногах ногти более подвержены инфекциям, поэтому длина их должна быть максимально короткой, чтобы минимизировать возможное загрязнение.

Правила гигиены ногтей на ногах:

- Следите за влажностью ног и ступней, не допускайте потливости и промокания. Вода в сочетании с большим количеством бактерий способствует их размножению.
- Покупайте только качественную обувь, хорошо защищающую от влаги и грязи.
- Мойте ноги каждый день, применяйте бактерицидные крема и лосьоны.
- Вовремя подстригайте и чистите ногти на ногах.

С ногтями на ногах связана еще одна распространенная проблема — грибковые заболевания. Грибковую инфекцию можно распознать по

ощущению зуда, растрескиванию и шелушению кожи, по внешнему виду ногтей – они меняют цвет и разрушаются. Избежать заболевания можно, соблюдая гигиену, пользуясь чистой обувью и носками, применяя специальные защитные средства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С глубокой древности люди придавали особое значение волосам и ногтям. С ними связано много запретов и примет. Вокруг этих частичек человеческого тела сложилась целая мифология.

В Средней Азии и Персии считали, что в ногтях находится душа. Поэтому остриженные ногти зарывали в землю, сжигали, чтобы они не попали в руки ведьм, не были бы использованы для заговоров и колдовства.

Иногда вообще запрещалось ногти обрезать в определенное время года, месяца, недели. К примеру, древние славяне не разрешали пастухам стричь волосы и ногти во время пастьбы.

На наш взгляд, данная работа может иметь большое практическое значение. Человек, обращая внимание на изменения внешнего вида ногтей, может принять меры для сохранения и укрепления своего здоровья (избавиться от вредных привычек, заняться спортом, обратиться к врачу).

Цель проекта реализована, поставленные задачи решены. В итоге, была создана буклет, в котором содержится полезная и интересная информация о ногтях.

Быть можно дельным человеком, но думать о красе ногтей,

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»

Список литературы

1. Анатомия и физиология ногтя. Электронный ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=pnY9sQYSwGY> (дата обращения 12.04.2020).
2. Ногти, что они могут рассказать о вас. Электронный ресурс: <https://multiurok.ru/files/proiekt-issliedovaiie-nogti-hto-oni-mogut-rasskaz.html> (дата обращения 10.03.2020).
3. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. М: «Советская Энциклопедия», 1979. - 704 с.
4. Журнал «ДЕЛОВОЙ Усть-Каменогорск» №6, июнь 2002 г.
5. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека» М. Просвещение 1989г. статья: «кожные образования» стр. 156-157.
6. Колёсов Д.В и Р.Д. Маш «Основы гигиены и санитарии» М. Просвещение 1989г. статья: «Уход за кожей, волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве» стр. 143.