

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ МОЛОДЁЖИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

*Шинкевич Е.П., Березовская Д.В.*

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»*

*Минск, Беларусь*

*gdp@bsmu.by, daria2606000@gmail.com*

*Публикация посвящена изучению информированности студентов в области ухода за кожей и волосами. При проведении онлайн анкетирования был определен уровень имеющихся знаний респондентов. В ходе работы выявлена необходимость продолжения проведения санитарно-просветительной деятельности в целях: повышения гигиенических знаний в базовом уходе; предупреждения возникновения эстетических и патологических нюансов; формирования осознанного ведения здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *кожа; волосы; грамотный уход.*

## HYGIENIC KNOWLEDGE AND SKILLS OF YOUNG PEOPLE IN SKIN AND HAIR CARE

*Shinkevich E.P., Berezovskaya D.V.*

*Belorussian State Medical University*

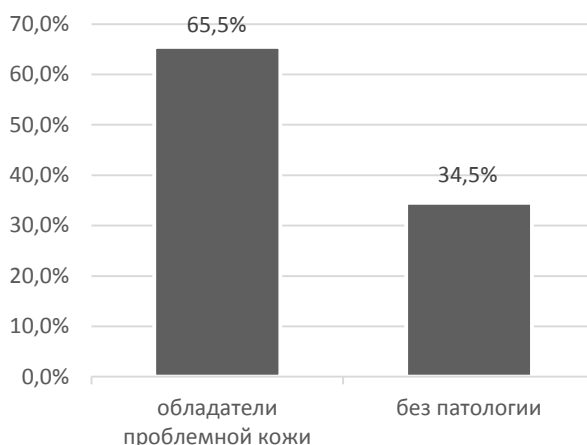
*Минск, Беларусь*

*The article deals with studying the awareness of students in the field of skin and hair care. During the online survey, was determined the level of available knowledge of the respondents. In the course of the work, it was revealed the need to continue carrying out sanitary and educational activities in order to: increase hygienic knowledge in basic care; preventing the emergence of aesthetic and pathological nuances; formation of a conscious healthy lifestyle.*

**Key words:** *skin; hair; hygienic knowledge.*

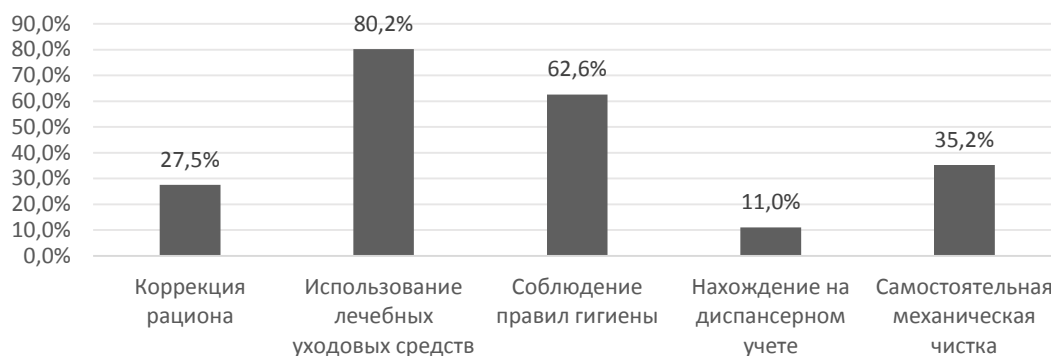
В результате исследования путем анонимного опроса 110 респондентов через Google Forms, в большинстве своем студентов БГМУ различных факультетов, выявлено, что 92,7% опрошенных осуществляют уход за кожей. 78% знают свой тип кожи, 30% указали признаки, характерные для обезвоженной кожи, 45,5% являются обладателями чувствительной кожи. Но лишь 33% считают уход рациональным, 27,5% его таковым не считают, 39,4% затруднились ответить.

Полученные данные свидетельствуют о недостаточности или некорректности знаний об особенностях кожи опрошенных. 65,5% отметили симптомы проблемной кожи.



**Рис. 1.** Определение наличия проблемной кожи среди респондентов

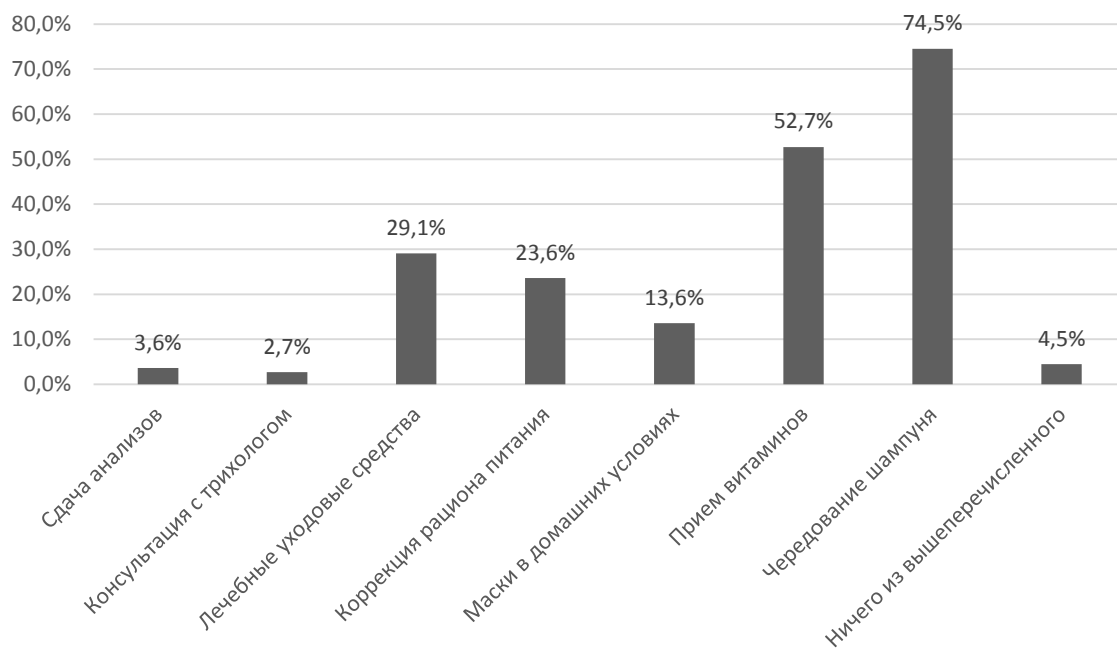
Недостаточность знаний может привести к усугублению текущего состояния кожи, либо вызвать нежелательные последствия неправильного ухода [1, 2, 3, 4]. Меньше трети придерживаются стандартной схемы ухода. В основном соблюдается 1-2 этапа или методы дополнительного ухода. Такой же процент поддерживает текущее состояние коррекцией рациона.



**Рис. 2.** Способы борьбы с проблемной кожей, отмеченные респондентами

Касаемо кожи головы, 57,3% не отметило никаких беспокоящих признаков, 30,9% сообщило о наличии перхоти, 16,4% испытывают зуд кожи головы. Характеризуя волосы, 30% назвали их сухими, 21,8% ломкими, 46,4% обладают секущимися кончиками, меньше процента респондентов волнует выпадение волос, 31,8% ничего не беспокоило. В ходе опроса выявлено, что 21,8% очищает кожу головы и волосы по мере загрязнения, остальные же игнорировали этот показатель, проводили процедуру мытья для поддержания эстетически приемлемого внешнего вида ежедневно. При использовании стайлинговых средств 56,3% пренебрегают применением термозащиты, что сказывается на внешнем виде и качестве волос. В летний период при влиянии инсоляции, а в зимний при низких температурах только 16,4% защищают волосы головными уборами от воздействия данных факторов, такой же процент категорически не использует. Остальные следуют рекомендациям от случая к случаю. Алгоритм ухода при мытье кожи головы и волос у большинства опрошенных соблюдается. При наличии проблем с волосами более 50% предпочитают пропить курс витаминов, 29,1% применяют лечебные уходовые

средства, 23,6% решают проблему коррекцией рациона, но только 2,7% проходили консультацию у трихолога, а 3,6% сдавали анализы для нахождения причины.



**Рис. 3.** Применяемые респондентами методы для ухода за кожей головы и волосами

### Список литературы

1. Гольцева, И. Ю. Зеркало здоровья и красоты / И. Ю. Гольцева – М.: Изд-во «Новости», 1993. – 288 с.
2. Грэхэм-Браун, Робин. Практическая дерматология: научное издание / Р. Грэхем-Браун, Дж. Бурк, Т. Канлифф ; пер. с англ., под ред. Н. М. Шаровой. – М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 360 с.
3. Руководство по дерматокосметологии: учеб. пособие / под ред. Е. Р. Аравийской, Е. Р. Соколовского. – СПб.: Фолиант, 2008. – 632 с.
4. Эрнандес, Е. И., Марголина, А. А. Новая косметология. Основы современной косметологии / Е. И. Эрнандес, А. А. Марголина. – М.: ООО «ИД «Косметика и медицина», 2017. – 592 с.