

A-19655

Teadmisi terwishoiust

Prof. M. M. BREMENER



NAHA HÜGIEEN

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS

4

A-19655

TEADMISI TERVISHOIUST

Prof. M. M. BREMENER

NAHA HÜGIEEN



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1953

Originaali tiitel:

Научно-популярная медицинская литература

Проф. М. М. Бремениер

ГИГИЕНА КОЖИ

Третье издание

Государственное издательство медицинской литературы

Медгиз — 1951 — Москва

Tõlkinud G. Loogna

LUGEJALE

Populaarteadusliku kirjanduse toimetus palub hinnangud ja arvamused teose kohta, samuti teoses kasutatud terminoloogia kohta saata aadressil:

*Tallinn,
Pärnu mnt. 10.*

Eesti Riikliku Kirjastuse populaarteadusliku kirjanduse toimetus

2

Tartu Riikliku Olikooli
Raamatukogu

20671

EESSÕNA

Käesolev brošüür on määratud laialdasele lugejaskonnale, keda huvitab küsimus, kuidas naha eest hügieeniliselt hoolitseda.

Brošüüri peamiseks ülesandeks on populaarsel kujul esitada kaasaegse teaduse ja praktikaga põhjendatud andmeid naha hügieeni alalt. Kuid ta ei asenda nahahaiguste õpikuid ja käsiraamatuid ega ole teatmikuks naha haigestumiste ja defektide ravi kohta, mis kuulub arstide-dermatoloogide kompetentsi.

Brošüüris on esitatud kõige lihtsamad ning kõige enam levinud hügieenilised ja kosmeetilised abinõud, mis on vajalikud naha normaalse tegevuse säilitamiseks.

SISSEJUHATUS

Naha hügieen ehk õige hoolitsemine naha eest on vajalik tema normaalse tegevuse säilitamiseks ja haigestumise vältimiseks.

Nagu teada, koosneb inimese organism reast üksikutest elunditest ja elundite süsteemidest, mis on närvisüsteemi kaudu ühendatud ühtseks tervikuks ja täidavad oma spetsiaalseid funktsioone. Näiteks kopsud varustavad organismi eluks vajaliku hapnikuga ja eemaldavad organismist kahjulikku süsihappegaasi. Veresoonte süsteem varustab kõikide elundite rakke verega, mis sisaldab neile vajalikke toitaineid ja hapnikku. Seede-elundite süsteemi funktsioon seisab toidu seedimises ja imendamises. Eritussüsteemi elundid vabastavad organismi temale mittevajalikest ainevahetuse lõpp-produktidest.

Nahk kujutab endast tohutu suurt tundlikku pinda, mis on pööratud välismaailma poole ja on põhiliselt kaitselise iseloomuga elund, hoides organismi keemiliste, mehaaniliste ja termiliste kahjustuste ning mikroobide sissetungi eest.

Inimese keerukas organismis on tihe seos kõigi temas toimuvate protsesside vahel. Näiteks seedimisprotsessi õigeks kulgemiseks on vajalik sülje, maomahla, sapi ja kõhunäärme nõre eritumine ning mao ja soolte seinte liikumine (peristaltika). Füüsilise (lihaste) tööga kaasneb ainevahetuse, vereringe ja hingamise intensiivistumine. Naha normaalseks elutegevuseks on tarvilik tema korrapärane varustamine verega, järelkult ka toitumine, higi- ja rasu-eritus naha näärmetest, hormoonide eritumine verre mitmesugustest sisenõrenäärmetest, samuti ka valu-, rõhumis-, temperatuuri- ja puutumisaistinguid edasiandvate närvilõpmete õige töö.

I. P. Pavlov õpetab: «Mida täiuslikum on loomse organismi närvisüsteem, seda tsentraliseeritum ta on, seda

suuremal määral on tema kõrgem osa organismi kogu tegevuse korraldajaks ning jaotajaks, sellele vaatamata, et see selgelt ja avalikult ei ilmne. Meile võib ju näida, et kõrgematel loomadel paljud funktsioonid kulgevad täiesti ilma suurte poolkerade mõjuta, aga tegelikult see pole nii, see kõrgem osa hoiab oma korralduses kõiki kehas toimuvaid nähtusi.»¹

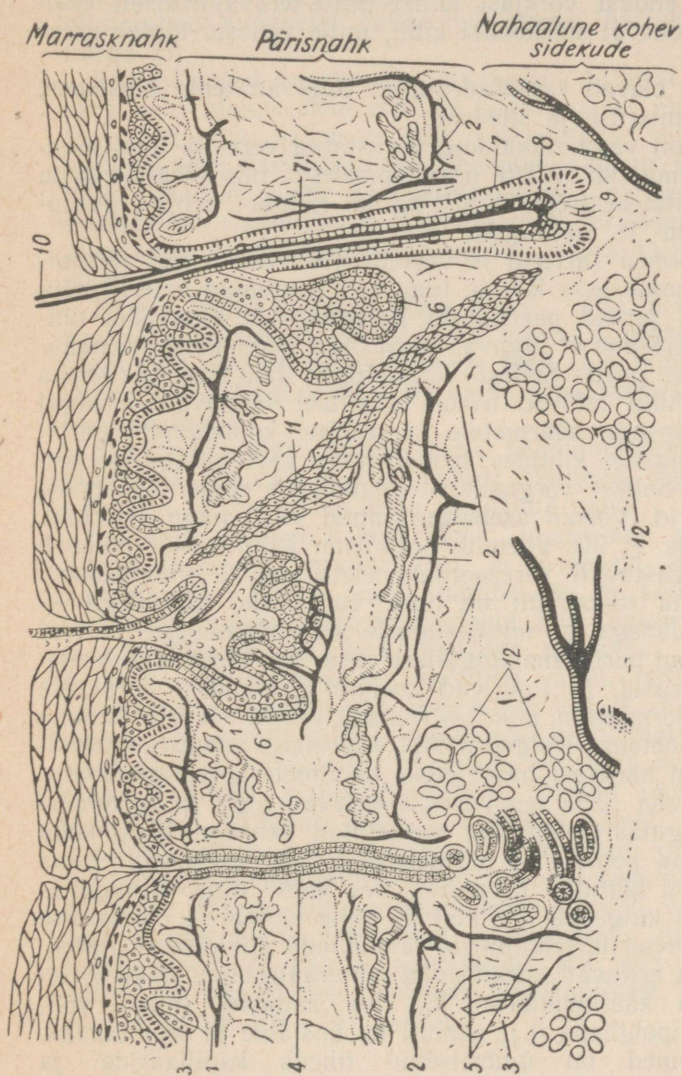
NAHA EHITUS

Kogu meie keha pinda katvas nahas eristatakse kaht põhilist kihti: epidermist ehk marrasknahka ja pärisnahka nahaaluse koega. Epidermis koosneb mitmest üksteise vastu liibuvate rakkude kihist. Epidermist moodustavad rakud on kujult väga mitmesugused, kuid nad kõik põlvnevad rakkude põhitüübist, niinimetatud epidermise emakihi rakkudest. Kõrged, silindrilise kujuga emakihi rakud moodustavad marrasknaha kõige sügavama kihi, s. o. p õ h i - ehk e m a k i h i, mis säilitab kogu elu vältel paljunemisvõime. Normaalselt sisaldab emakiht pigmenti kas sõmerate näol või lahustunud olekus. Selles kihis moodustunud uued rakud nihutavad vanu rakke pinna poole, kusjuures viimased vastavalt edasinihkumisele muudavad oma kuju, lamendudes üha rohkem. Kuid muutub mitte ainult raku vorm, vaid ka tema sisemine struktuur. Marrasknaha iseloomulikuks omaduseks on tema välise kihi rakkude sarvestumine ning järgnev ketendumine. Äralangevat rakkude kihti nimetatakse s a r v k i h i k s ja see koosneb juba sarvestunud plaadikujulistest tuumata rakkudest. Neid surnud rakke — plaadikesi — tõukavad allpool asuvad kasvavad rakud eemale ja nad langevad ära, irduvad meie silmale märkamatuks. Koos nendega eemaldub ka rohkesti nahka saastavaid võörkehakesi ja baktereid.

Olles niisutatud higi ja rasuga, kujutab epidermis endast pehmet, elastset ning ühtlasi küllaldaselt kindlat kaitset väliste ärritajate — füüsikaliste, keemiliste ja bakteriaalsete — vastu.

Pärisnahk koosneb kiulisest koest — omavahel läbi-põimuvate sidekoe kiudude kimpudest, mille vahel kulgevad vetruvad, elastsed kiud ja lihaskiud, mille lingudes asetsevad naha näärmed, karvanääpsud, veresooned ja

¹ И. П. Павлов, Полное собрание трудов, т. 1, лк. 410.



Naha ristlõike skeem.

1 — naha veresoonte pindmine võrgustik; 2 — naha veresoonte sügav võrgustik; 3 — naha närvilõpmed; 4 — higinäärme viimajaha; 5 — higinäärme pääsmake; 6 — rasunäärme; 7 — karvanääps; 8 — karvasibul; 9 — karvanäsa; 10 — karvatüvi; 11 — karva lihas; 12 — rasvarakkude kogum.

närvid. Pärinahas eristatakse näsakihti, mis piirneb epidermisega, ja sügavamat, võrkjat kihti. Nahaalune kiht kujutab endast võrkjast kihist mitte-teravapiirilisel eraldunud kohevat sidekoelist kihti, mille vahesid täidab rasvkude.

Nahas olevad rasvaladestused tingivad tema elastsuse, reljeefi ümaruse ja sileduse.

Nahk on väga rikkalikult varustatud vere- ja lümfisoonetega, samuti ka eriliste närvilõpmetega, mis võtavad vastu kõige mitmekesisemaid aistinguid: külma-, sooja-, puutumis-, valu- jt. aistinguid.

Veresooneid (arterid ja veenid) jaotuvad nahas järgmiselt: nahaalusesse koesse tungivad suuremad arterid moodustavad järjest peenemaks hargnedes ja omavahel ühinedes veresoonte sügava võrgustiku pärinaha ja nahaaluse koe piiiril. Sellest võrgustikust lähtuvad pärinaha võrkjat kihti läbivad harud, mis teel saadavad harukesti karvanääpsude näärmetele ja seejärel koonduvad pärinaha ülemistes kihtides, moodustades väikeselingulise võrgustiku. Sellest võrgustikust suunduvad epidermise poole lõpparterid. Veenid asetsevad samal viisil nagu arteridki. Arvatakse, et üks viiendik organismi kogu verest paikneb nahas. Vastavalt veresoonte asetsevad ka lümfisooneid.

Niisama rikkalikult on nahk varustatud närvidega — närvikiududega ja mitmesuguste närvilõpmetega. Närvid suunduvad pärinaha lingulisse ossa, kus neist lähtub rohkesti harusid, ja tungivad seejärel peenikeste harukeste näol epidermissesse; nad lõpevad kas vabalt või eriliste naha närvilõpmetena. Kulgedes läbi pärinaha saadavad närvi-tüvekesed harukesti näärmetele, karvadele ja veresoonte.

Suurt osa naha tegevuses etendavad higi- ja rasunäärmed. Higinäärmetega on varustatud peaaegu kogu keha nahk. Nad koosnevad päsmakestest, mis asetsevad naha sügavates kihtides ja nahaaluses koes, ning viimajuhadest, mis kulgevad läbi kõikide naha kihtide ja epidermise ning lõpevad lehtrikujuliste laienditega epidermise pinnal.

Higiga erituvad organismist mineraalsoolad, nagu naatrium- ja kaaliumkloriid jt., rida happeid (piim-, või-, äädik-, sipelghape jt.), samuti ka kusiaine ja ammoniak. Higinäärmed on ümbritsetud tiheda kapillaaride ja närvikiudude võrgustikuga. Higinäärmete tegevus on kesknärvisüsteemi vahetu mõju all. Kõigile on teada, et hingeliste erutuste puhul higieritus suureneb.

Rasunäärmeid leidub nahas peaaegu kõikjal, välja arvatud peopesad ja jalatallad; kõige sagedamini asuvad nad juuksetuppede (karvanääpsude) kõrval, kusjuures nende viimajuhad avanevad neisse tuppedesse harilikult terava nurga all.

Rasunäärmed koosnevad enamasti mitmest sagarast ning neid nimetatakse seetõttu sagaralisteks ehk kobarjateks. Seda liiki näarmete hulgas eristatakse selliseid, mis on ühenduses karvanääpsude ülemiste osadega, ja selliseid, mille juhad ei avane karvanääpsudesse, näiteks suuõone limaskestal, rinnanibudel, suguelunditel. Eritades rasu nad niisutavad ja pehmendavad nahka, andes talle läike ja elastsuse.

Karvu leidub inimese kogu kehal, välja arvatud peopesad ja jalatallad, sõrmede ja varvaste painutus- ning külgmised pinnad, huulte punane pind (nn. huulepuna) ja suguelandid. Eriti rohkesti on karvu peas, kaenlaaukudes ja häbemeringul.

Eristatakse pikki karvu (peas, kaenlaaukudes, häbemeringul ja meestel näol), lühikesi (kulmud, ripsmed) ja udukarvu, mida leidub kogu ülejäänud nahal.

Iga karv koosneb kahest osast: juureosast, mis peitub nahas, asetsedes karvanääpsus, ja tüveosast, mis ulatub nahast välja. Karva juure alumine osa on kolvikujuliselt laienenud ja moodustab karvasibula, mis kuulub karvanäsa juurde; viimane on karva toitvaks organiks. Karvanäsa kujutab endast pärisnaha koonilist väljet, milles asuvad kapillaarsete (peenimate) veresoonte lingud. Karvad langevad järk-järgult välja ja asenduvad märkamatult uutega. Vaatlused on näidanud, et karvade kunstliku eemaldamise puhul (näiteks röntgenikiirtega) tulevad uued karvad nahapinnal nähtavale alles 7—8 nädala pärast.

Küüs kujutab endast sarvainest katteplaati, mis koosneb sarvestunud elementidest, asetsedes oma tagumise ja kahe külgmise äärega küüneasemel. Küüs kasvab välja väikesest valgest poolkuukujulisest plaadikesest, niinimetatud küünejuurest; ta kasvab aeglasemalt kui karv. On tähelestatud, et sõrmeküüne kasvuks poolkuukesest kuni vaba servani kulub 108—161 päeva.

NAHA FÜSIOLOOGIA

Nahk täidab rida keerukaid füsioloogilisi funktsioone. Kõigepealt on ta elundiks, mis kaitseb organismi mitmesuguste väliskeskkonna kahjulikkude mõjude eest. Vastupidav epidermise sarvkiht kaitseb hästi veresooni, närve ning näärmete ja karvade sügavamaid osi õhu, valguse ja saastumise eest ning bakterite sissetungi vastu; tänu füsioloogilisele ketendumisele toimub naha isepuhastumine. Naha ehituse iseärasused, tema elastsus etendavad suurt osa sügavamal asuvate elundite ja kudede kaitses mehaaniliste kahjustuste, mitmesuguste füüsikaliste ja keemiliste mõjude vastu.

Tuleb mainida veel üht naha iseärasust — tema pindmiste kihtide happest reaktsiooni, mis on samuti kaitsvaks teguriks, sest enamiku nahka tungivate bakterite elutegevus on selles keskkonnas takistatud. Sellega seletub näiteks asjaolu, et inimese organism äärmiselt harva nakatub tuberkuloosi naha kaudu, s. t. tuberkuloosikepikeste sattumisel organismi läbi naha. Nakatumist naha kaudu täheldatakse ainult pärast tema sügavaid kahjustusi (traumasid), kui batsillid satuvad sügavimatesse kudedesse, kus on nende paljunemiseks soodus leelisene reaktsioon. See tähelepanek on kinnitust leidnud loomkatsetes

Nagu juba öeldud, koosnevad naha sügavad kihid, s. t. pärisnahk ja nahaalune kude, rohkearvulistest omavahel läbipõimuvatest elastsetest kiududest, mis tuntud vene dermatoloogi A. I. Pospelovi sõnade järgi kaitsevad naha pindmisi kihte «nagu kummiballooni võrk» mitmesuguste mehaaniliste kahjustuste eest. Peale selle, olles väga veresoonte rikas, võib nahk siseelunditest tunduval hulgal verd ära tõmmata; seda asjaolu kasutatakse ravi otstarbel.

Peab mainima, et epidermise emakihis, tugevasti pigmenteerunud nahas aga ka epidermise pindmistes kihtides sisaldub pigment, mis kaitseb organismi päikesekiirte kahjustava mõju eest. Päikesekiirte toimel suureneb pigmendi hulk nahas tunduvalt, tekib niinimetatud päevitus, kujuneb kaitse päikesekiirte liigse toime vastu.

Nahk on organismi peamiseks soojuse reguleerijaks. Epidermis oma sarvkihiga, pärisnahk ja nahaalune kude on halvad soojusejuhid. See naha omadus kindlustab teatava temperatuuri säilimise kehas tänu sellele, et nahas on olemas rikkalik veresoonte võrk, lihaskude ja higinäär-

mete aparaat. Välistemperatuuri kõrgenemisel naha lihased lõtvuvad, naha veresooned laienevad, suureneb vere juurdevool ja soojuse äraandmine organismist; samaaegselt toimub rohke higieritus. Madala välistemperatuuri puhul naha veresooned ahenevad, vere juurdevool vähe- neb, soojuse äraandmine langeb.

Nagu tähendatud, etendab higieritus suurt osa soojuse regulatsiooni protsessis. Peale selle, higiga eritub rida organismile kahjulikke aineid — veres ja kudedes kuhjuvaid ainevahetuse produkte. Higieritus, nagu soojuse regu- latsioongi, teostub närvisüsteemi osavõtul. Higieritus ole- neb otseselt mitte ainult organismi enese seisundist, vaid ka teda ümbritsevast keskkonnast. Ta tugevneb ka lihaste töö ja hingeliste erutuste mõjul, kõrgenenud kehatempera- tuuri puhul, kopsutuberkuloosi ja Basedow' tõve korral, mõningate mürkide (näiteks pilokarpiini) toimel.

Rasunäärmete nõre annab nahale elastsuse, kaitseb teda kuivamise eest, väldib kokkupuutuvate pindade hõõrdu- mist. Eritataval rasul on võrdlemisi keerukas koostis: ras- vad, valgud, vesi, fosforhappe- ja kloorisoolad. Eri kehaosa- del erituvad ka isesugused rasuhulgad: kõige rohkem on rasunäärmeid ninatiibadel, lõual, kõrvalestadel, vähem ots- mikul, põskedel, seljal, ning kõige vähem kere ja jäsemete külgmistes osades. Sugulise valmimuse perioodil suureneb naha rasu hulk rasunäärmete intensiivsema tegevuse tõttu. Rasunäärmete tegevust reguleerib närvisüsteem.

Erilist tähtsust omab nahk tundeelundina.

Kõige mitmekesisemate aistingute, nagu puutumis-, rõhumis-, külma- ja sooja-, valu-, kihelus- jt. aistingute vastuvõtmine naha kaudu toimub eriliste närviaparaatide abil, mis on ühendatud kesknärvisüsteemiga. Kompimis- aistingute vastuvõtmine võib toimuda ka karvade kaudu. Nagu kopsudki, võtab nahk osa organismi gaasivahetusest väliskeskkonnaga.

Kuid naha osa organismis ei piirdu ainult mainitud funktsioonidega. Teatavasti on inimorganismi järkjärgulise arenemise protsessis tekkinud spetsiaalsed mehhanismid võitluseks nakkustega, mitut liiki bakteritega, mis välis- keskkonnast igasuguseid teid kaudu (suu- ja ninaõõne kaudu, naha kaudu selle vigastamisel, toidu ja joogiga) sisse tungivad ning mürgiseid (toksilisi) aineid eritavad. Nende mehhanismide abil töötab organism välja teistsugu- seid aineid (antitoksiine ja antikehi), mis on neid bakte-

reid hävitavaiks ja nende poolt eritatavaid mürke neutraliseerivaiks vastumürkideks; isegi sel juhul, kui haige ter- vistub, jäävad need ained (vastumürgid) veel pikemaks või lühemaks ajaks organismi, kaitstes teda korduva naka- tumise eest antud infektsiooniga. Niisugust mittevastuvõt- likkust haiguste suhtes nimetatakse immuunsuseks ehk nakkusohutuseks. Tänapäeval on meil teada, et nahk, kõr- vuti teiste elundite ja süsteemidega, võtab samuti osa nende ainete väljatöötamisest.

On samuti tõestatud, et mingi toksilise aine (keemilise või bakteriaalse) organismi tungimine kutsub esile orga- nismi, iseäranis naha tundlikkuse erilise (bioloogilise) muutuse; korduval kokkupuutumisel selle ainega muutub nahk tundlikumaks. Nii näiteks võib juuste pideva värvi- mise puhul organismil areneda kõrgenenud tundlikkus värvi vastu ja kõrgenenud tundlikkuse tulemusena võib mingil naha piirkonnal tekkida nahahaigus — niinimetatud ekseem.

Naha tegevuse häire kajastub kogu organismis. Üksi- kute süsteemide, nagu närvi- ja sisenöresüsteemi, südame- veresoonkonna, seedetrakti jne. tegevuse häired omakorda kajastuvad naha tegevuses.

Naha tegevusele avaldab suurt mõju ka väliskeskkond, nimelt: kliimatingimused, töö ja puhkuse iseloom, elu-olus- tikulised tingimused, toitumise iseloom.

Tuleb lõpuks mainida ka pärilikkuse tähtsust. Võrdle- misi sageli täheldatakse mõningaid naha iseärasusi, mida peetakse pärilikult saaduiks; sellised on näiteks naha kui- vus või higistamine, harvad või tihedad, kuivad või ras- vased juuksed. Eitada pärilikkuse teatavat osa neil juhtu- del ei ole võimalik. Kuid neid naha iseärasusi ei saa pidada ettemääratuiks. Sageli täheldatakse juhtumeid, kus vanematel on väga selgesti väljendunud kuiv või, vastu- pidi, rasvane või higistav nahk, järglastel (lastel ja laste- lastel) aga puuduvad need iseärasused täiesti. Samuti tuleb tähendada, et isegi pärilikud naha iseärasused või omadused võivad väliskeskonna mõjul või ravi- ja hügieeniabinõude toimel muutuda. Selles suhtes kuulub naha hügieenile — selle sõna laias mõttes — suur osatäht- sus. Süstemaatiliselt ja pidevalt kasutatavad hügieenilised abinõud, nagu näitavad kogemused ja tähelepanekud, annavad soodsa tulemuse — naha funktsioonivõime tõusu.

NAHAHAIGUSTE PÕHJUSED

Nagu ülal tähendatud, võtab nahk esmajoones väliskeskkonnast vastu kõik organismile mõjuvad ärritused; peale selle, tiheda funktsionaalse seose tõttu siseelunditega võtab ta vastu mitmesuguseid ärritusi, mis saabuavad neist elunditest. Naha haigestumise välised põhjused on üsna mitmekesised. Kõige sagedamad on mehaanilised ärritused: hõõrumine, rõhumine, muljumine, löögid, kriimustused, torked. Need võivad nahal põhjustada lõhesid, marrastusi, verevalumeid, turseid, haavandeid, mõhnu jne. Füüsikaliste ärrituste hulka kuuluvad: kõrge temperatuuri toime, mis kutsub esile mitut järku põletusi (punetus, villid, naha kärbus), madala temperatuuri toime, mis põhjustab külmumist, külmamuhke; mitut liiki kiirgusenergia — päikesekiirte, röntgenikiirte, elektriliste valgusallikate toime, mis võib põhjustada punetust, pigmentatsiooni (päevitust), rasketel juhtudel (röntgenikiirte puhul) aga juuste väljalangemist, haavandeid, naha kärburst. Keemilised ärritused, mis võivad tekkida töökaitse nõuetest mittekinnipidamisel, samuti ka nahka ärritavate ravimite ebaõigel kasutamisel, põhjustavad naha põletikku.

Mitmesugused bakterid ja seenekesed võivad nahasse tungides tekitada kõige mitmekesisemaid haigestumisi.

Võrdlemisi sageli arenevad nahahaigused ainevahetuse häirete tagajärjel, kui veres ringlevad mitmesugused mitteõige ainevahetuse produktid, nagu näiteks suhkurtõve korral. Rida naha kahjustusi, mida täheldatakse selliste haiguste puhul, nagu tuberkuloos, leepira, aktinomükoos jt., tekib selle tagajärjel, et bakterid või seenekesed kanduvad mitmesugustest elunditest vere- ja lümfivooluga nahasse. Nahahaigused võivad tekkida ka mitmesuguste toiduainete, näiteks vähkide, mitut liiki kalade, marjade (maasikate), juustude jne. söömisel mõnedel inimestel, kellel on kõrgeenenud tundlikkus nende ainete vastu. Neil juhtudel tekib harilikult lööve — nõgestõve tüüpi või rohkete sügelevate punaste laikudena, vahel aga ka villikestena. Nahahaigused võivad tekkida ka mitmete ravimite, näiteks broomi, joodi, kiniini, belladonna, antipüriini jt. sissevõtmisel või muul teel verre viimisel. Sisenõresüsteemi (kilpnäärme, sugu- ja teiste näärmete) haigustega kaasnevad võrdlemisi sageli naha haigestumised. Mõningate vitamiinide (A, B, C, D, PP) vähesus toidus viib

sageli naha haigestumisele (näiteks pellagra puhul). Nii tsentraalse kui ka perifeerse närvisüsteemi haigestumistega võivad kaasneda nahahaigused, nagu juuste väljalangemine, troofilised haavandid, mitmesugused lööbed.

Et nahahaigustel, mis on võrdlemisi sagedasti kroonilise iseloomuga ja milledega tihti kaasneb raskesti talutav kihelus, on nii palju põhjusi, siis on eriti tähtis nende haiguste ärahoidmiseks (profülaktikaks) abinõusid tarvitusele võtta.

Ei ole kahtlust, et sotsialistlikus ühiskonnas, seoses elanikkonna materiaalsete elu-olustikuliste tingimuste pideva paranemisega ning laialdaste sotsiaalsete abinõude rakendamisega töötajate töö- ja tervisekaitse alal, luuakse erakordselt soodsad tingimused inimese tervise ja tema keha ilu säilitamiseks. Ühiskondliku ja isikliku iseloomuga hügieenilised abinõud on ainult täiendavateks vahenditeks nahahaiguste ärahoidmiseks.

NAHA HÜGIEEN

Naha tervise säilitamine põhineb kahel peamisel printsiibil: puhtusel ja karastamisel.

Puhtus on naha hügieeni esimene reegel. Epidermises on palju higinäärmete ja karvanääpsude (folliikulite) avausi. Nendesse avaustesse jäävad kergesti tolmu ja bakterid. Koos näärmete eritisega viiakse näärmete avaustest ja folliikulitest välja mitmesuguseid ärritavaid aineid ja kõrvalisi osakesi, takistades sel teel nende kuhjumist naha sügavates kihtides. Peale selle toimub pindmistes kihtides pidev rakkude uuenemine uute, nooremate rakkude kujunemise ja vanade irdumise teel. Seepärast on vajalik mitmesuguste õhust nahale laskuvate ainete (tolmu, tahma, bakterite), samuti ka naha enda poolt eritatavate produktide — rasu, higi, sarvestunud kettude — süstemaatiline eemaldamine. Kõik need ained võivad pesusse ja rõivastesse imbuda ning olla naha saastumise ja infitseerumise allikaks.

Naha puhtana hoidmiseks kasutatakse vett ja seepi. Sellele vaatamata, et vesi väga hästi uhab naha pinnalt ära kõik kõrvalised osakesed, ei saa teda pidada täiesti indifereentseks vahendiks. Kõigepealt on tähtsad vee omadused, s. t. tema keemiline koostis. Kõige puhtam ning kahjutum

on vihma- ja lumevesi (pehme vesi), milles pole nahka ärritavaid aineid. Niinimetatud kõva vesi, mis sisaldab peamiselt kaltsiumisoolasid, võib kestval tarvitamisel naha ärritust põhjustada. Vee pehmemdamiseks lisatakse talle booraksit või söögisoodat ($\frac{1}{4}$ teelusikatäit klaasi vee kohta) või keedetakse teda hoolikalt enne tarvitamist. Nii-sama tähtis on hügieeniliseks otstarbeks kasutatava vee temperatuur. Külm vesi põhjustab veresoonte ahenemist, vähendab rasueritust ja võib seetõttu viia naha elastsuse nõrgenemiseni, muuta naha lõdvaks ning rabadaks. Kuiva naha puhul, kui rasueritus on väga piiratud, nõuab külma veega pesemine erilist ettevaatust. Sellisel juhul tuleb külm vesi perioodiliselt asendada soojaga ja nahka kunstlikult pehmemdada rasvade (kreemide) kasutamise teel.

Kül m vesi, ergutades veresoonekonda ja närvisüsteemi, tõstab naha ja kogu organismi vastupidavust. Seda asjaolu kasutatakse, tehes hõõrumisi külma veega või vahetades tihti külma ja sooja vett (veresoonte gümnaстика). Pärast veega uhtmist tuleb nahk rätikuga hoolikalt kuivaks hõõruda, kuni ilmub kerge punetus. Kui nahka ei hõõruta kuivaks, vaid jäetakse ta niiskeks, siis ta jahtub auramisel; veresoonte ahenemise tõttu väheneb naha verevarustus, samuti ka näärmete eritus. Selle tagajärjel areneb naha kuivus.

Rasvase naha puhul kasutatakse kuuma vett, sest see kutsub esile veresoonte laienemise, lahustab rasvaineid ning uhab hästi ära mustuse ja ketud. Kuid sage kuuma vee kasutamine põhjustab paisu naha veresoontes ja naha liigse rasvatustumise; ülemäärane kuuma vee tarvitamine võib viia naha lõtvumiseni ning, mis eriti tähtis, vähendada naha vastupidavust. Seepärast ei tohi kuuma vett kasutada sagedamini kui 1—2 korda nädalas (saunas, vannis, duši all) ja soovitatav on seda teha vastu ööd. Sage-damaks näo, kere ja jäsemete pesemiseks tuleb kombineerida sooja vett külma, arvestades naha individuaalseid iseärasusi (rasvase naha puhul kasutatakse sagedamini kuuma, kuiva puhul — sagedamini sooja vett).

Teiseks naha puhtana hoidmise vahendiks on seep. Ta lahustab tolmuga segunenud rasu, kobestab ja eemaldab ülemised sarvestunud rakkude kihid koos nendele liibunud saastaga, kusjuures mehaaniline hõõrumine seebiga tugevdab tema mõju. Mitte ilmaaegu pole seep muutunud

naha eest hoolitsemise vahendiks, milleta on raske läbi saada. Kuid peab arvestama ka tema negatiivset mõju, eriti sagedal tarvitamisel. Seep rasvatustab nahka ja loob sellega tema kuivaks muutumise ohu. Seepärast tuleb seebi tarvitamisel arvestada naha individuaalseid iseärasusi. Mida kuivem nahk, mida õhem tema sarvkiht, s. t. mida õrnem ta on, seda vähem tuleb kasutada seepi. Mida rohkem nahk eritab rasu, mida tihkem on tema sarvkiht, seda enam põhjust on kasutada seepi. Eriline ettevaatus seebi kasutamisel on tarvilik imikute juures, kuna nendel on väga õrn nahk.

Suure tähtsusega on seebi sort. Eristatakse järgmisi seebi sorte: leelisesed, neutraalsed ja rasvaga üleküllastatud (ülerasvastatud) seebid. Kõige õrnemalt mõjuvad pehmed, ülerasvastatud seebid, siis neutraalsed; kõige ärritavama toimega on leelisesed seebid. Praktiliselt on kõige õrnemad «Lasteseep», «Punane moon» ja «Floora»¹.

Peab mainima, et ketendumist põhjustava toime tõttu kasutatakse seepi ka nahalt parasiite eemaldava vahendina, näiteks kuulub ta sügeliste raviks kasutatava tuntud vahendi (Wilkinsoni salvi) koostisse.

Katsed valmistada ravimseepi (karbool-, tõrva-, boortümoalseepi jt.) ei ole andnud häid tulemusi, sest standardse ravimseebi kasutamine ei võimalda ravimi doseerimist ja ärritab tugevasti nahka. Seepärast pole need seebid mitmesuguste nahahaiguste ravis laialdast kasutamist leidnud, tervele nahale on nad aga täiesti üleliigsed ja enamasti kahjulikud.

Kuuma või sooja vee ning seebi, seejärel aga jaheda vee kombineeritud kasutamine on laialt levinud viis, mis soodustab naha puhtana hoidmist ja tema karastumist. Sellist protseduuri on soovitatav läbi viia kord nädalas. Ühed toimetavad neid pesemisi duši all ja see on parim viis keha puhtuse säilitamiseks, teised vannis, kolmandad kallavad laias pesunõus seistes end kannust veega üle. Vannis pesemisega saavutatakse naha hea puhastumine, kuid seejuures jäävad mahapestud osakesed pesemise lõpuni vanni. Seepärast on tarvilik pärast vannis pesemist loputada end duši all, et need osakesed maha uhtuda. Duši eelis seisab selles, et ta peale mustuseosakeste ja bakterite eemaldamise nahalt avaldab ka mehaanilist ja termi-

¹ «Детское мыло», «Красный мак», «Флора».

list toimet, mis etendab naha tugevdamises ja karastamises tähtsat osa.

Peale regulaarse pesemise saunas, duši all või vannis on vaja sageli teostada hügieenilisi protseduure lahtistel, riiete poolt katmata nahaosadel — näol, kaelal ja kätel, samuti ka neis piirkondades, kus harilikult peetub ja laguneb higi, nagu näiteks jalad (eriti varbavahed), kaenlaaugud, kubemed, rindadealune naistel (eriti tüsedatel).

Näo hügieen. Näonahk erineb teiste kehaosade nahast suurema tundlikkuse poolest; ta reageerib kiiremini ning tugevamini siseelunditest ja väliskeskkonnast saabuvatele ärritustele. On ju teada, kui kiiresti muutub näo värvus hirmu, häbi, rõõmu, kurbuse ja hämmelduse, s. t. psüühiliste või närviärrituste korral. Mitmesugused häired sise-nõresüsteemis (kilpnäärme, neerupealiste, suguelundite jt. häired) avalduvad sageli naha punetuses või pigmenteerumises. Südamereesonkonna ja seedesüsteemi häirete puhul muutub näo värvus samuti. Külmu, kuumus, päikese-kiired, kuiv või niiske õhk — see kõik avaldab nahale tunduvat mõju.

Püüe säilitada tervet nahka, õrna ja puhast näojumet, vältida kortsusid — on täiesti loomulik. Seda võib saavutada mitte mitmesuguste kosmeetiliste vahendite tarvitamisega, mis varjavad defekte ja loovad kunstliku ilu, vaid hügieenilise hoolitsuse teel näonaha eest ning nii siseelunditest kui ka väliskeskkonnast lähtuvate kahjulikkude ärritajate kõrvaldamise teel. Õige toitumine ja mao ning soolte seisundi jälgimine, alkoholi, rasvaste lihatoitude, vürtside ja mitmesuguste ergutavate vahendite (liigne kohvi tarvitamine) toidusedelisel väljajätmine, toidus küllaldase vitamiinide hulga kindlustamine, ratsionaalne puhkus — kõik need on tähtsad tingimused näonaha tervise ja ilu säilitamiseks ning parandamiseks.

Mitmesuguste hügieeniliste ja kosmeetiliste abinõude tarvitamine, arvestades näonaha individuaalseid iseärasusi, on samuti suure tähtsusega. Nahk on erisugune mitte ainult eri inimestel, vaid isegi ühel ja samal inimesel keha eri piirkondades. Näiteks on sageli näol nahk kuiv, aga juustega kaetud peasas rasvane, või esineb kuiva näonaha puhul käte ja jalgade higistamine.

Terve näonaha puhul järgitakse samu hügieenireegleid, mis on esitatud eespool, kõneldes naha üldisest hügieenist. Kuiva näonaha puhul tuleb vältida: 1) pesemist kõva

veega, 2) madala temperatuuri (külma, pakase), järelikult ka külma vee toimet, 3) hooletut naha kuivatamist ja 4) sagedat seebi tarvitamist. Kõik need tegurid soodustavad naha kuivuse süvenemist, naha ketendumist ja lõhenemist. Kuiva naha puhul on lubatav pesemine ainult leige (toas seisnud) veega ilma seebita. Peamisteks naha pehendamise vahenditeks on rasvad. Selleks otstarbeks kasutatakse harilikult taimõlisid: päevalille-, virsiku-, mandli- ja teisi õlisid; loomse päritoluga rasvu: lanoliini, searasva, spermatseeti. Nende õlide ja rasvade kombinatsioonidest koostataksegi niinimetatud kreemid kuiva naha jaoks. Välismaal reklameerivad võistlevad firmad «parimate kreemide» karjuvate nimetuste all mitmesuguseid õlide ja rasvade kombinatsioone, millele on lisatud lõhnaks mingit eeterlikku õli, aga sageli ka kahjulikke konserveerivaid aineid. Värske steriliseeritud (iduvabaks tehtud) õli täidab täielikult naha puhastamise ja pehendamise ülesannet. Steriliseerimine toimub järgmiselt: kastrulisse vette asetatakse õliga täidetud ja korgiga suletud pudelike; 8—10-minutisest keetmisest piisab bakterite hävitamiseks, mis võivad leiduda õlis. Sooja õliga niisutatud vatitampooni abil hõõrutakse igal hommikul ja õhtul näo nahka ning seejärel pannakse 10—20 minutiks peale sooja päevalille- või muu taimse õliga või kreemiga immutatud vati- või, veel parem, marlikiht. Naha tugeva kuivuse puhul soovitatakse ööseks peale määrida õhuke kiht kreemi («Floora» või «Öine»¹), mis hommikul leige veega maha pestakse. Enne näo pesemist tuleb 10—15 minutiks peale panna äsja valmistatud niinimetatud emulgeeritud kreemi, mis koosneb võrdsetes kogustes võetud värske munakollase, virsikuõli (või muu taimse õli) ning vee hästi läbihõõrutud segust (Rosentul). Naha tugevdamiseks ja pehendamiseks soovitatakse veel niinimetatud meemaske, mis koosnevad puhtast meest või mee, munakollase ja hapukoore segust võrdsetes kogustes. See segu määratakse õhukese kihina õliga puhastatud nahale 15—20 minutiks. Seejärel pestakse segu sooja veega ära ja nägu puuderdatakse kergelt.

Mineraalsed õlid (näiteks vaseliinõli), mida saadakse nafta destilleerimisel, ei kõlba kosmeetiliseks kasutamiseks; ei kõlba ka glütseriin, mis tugevasti imab vett ning seetõttu kuivatab nahka. Teda võib pesemisveele lisada 5%

¹ «Флора», «Ночной».

ulatuses. Kuiva naha puhul tuleb samuti vältida või miinimumini piirata alkoholide (kõlmi vee, lõhnaõlide) ja mitmesuguste taimede alkoholtinktuuride kasutamist kosmeetiliseks otstarbeks. Soovitav on ka piirata puudri tarvitamist, sest enamikul juhtudel soodustab ta naha kuivamist. Enne puuderdamist on soovitatav määrada kuiva nahka mingi õrna rasvaga, näiteks lanoliini sisaldavaga. Parimaks puudriks vähima kuivatava toime mõttes on riisi- või maisipuuder (taimne), mida võib kasutada ka kuiva naha puhul, samuti talk (ränihapu magneesium) — peen, pehme ja katsudes rasvjas pulber. Rasvane puuder liibub nahale hästi.

Kuiva naha puhul on dieet suure tähtsusega. On soovitatav rasva-, süsivesikute- ja vitamiinide-, eriti A-vitamiinirikas toit (kalamaksaõli, piim, munad, porgandimahl), rohkesti köögi- ja puuvilja; vürtside (mädarõika, sinepi, pipra) jne. tarvitamist piiratagu, alkoholsed joogid on keelatud. Väga oluline on hoolitseda soole tegevuse eest; kõhukinnisuse või kalduvuse puhul selleks määratakse lahusteid: rabarbrit 0,5 g 2—3 tabletti õhtul, või hommikuti väävelhaput magneesiumi dessert- või teelusikatäis $\frac{1}{4}$ klaasi vee kohta. Kuiva näonaha puhul tuleb hoiduda kuiva tuulise ja väga külma ilmaga (pakasega) väljas viibimast; vastupidi — väga kasulik on viibida õhu käes soojadel ja isegi palavatel päevadel.

Hoolitsemine rasvase naha eest erineb tunduvalt hoolitsemisest kuiva naha eest. Rasvase naha puhul täheldatakse, et rasunäärmed eritavad mitte ainult rohkem, vaid ka kvaliteedilt muutunud nõret; naha poorid on seejuures laienenud, nahk muutub rasvjalt läikivaks ning rasu lagunemise ja segunemise tõttu tolmuosakestega omandab tumeda määrdunud värvuse. Rasunäärmete avauste mehaanilisel ummistumisel tolmu-, söe- või tõrvaosakestega ilmuvad nahale võrdlemisi sageli väikesed sõlmekesed, niinimetatud vinnid. Bakterite tungimisel niisugustesse ummistunud rasunäärmetesse areneb neis põletik väikeste mädanikkude (niinimetatud follikuliitide) moodustumisega juhade avaustes. Seepärast nõuab rasvase naha eest hoolitsemine veel suuremat tähelepanu kui kuiva naha eest hoolitsemine.

Rasu eemaldamiseks nahalt (rasvatustamiseks) kasutatakse kõigepealt seepi ja kuuma vett. Seep lahustab rasvu, eemaldab nahalt laguproduktid ja vabastab näärmete

viimajuhad; kuuma vee toimel suureneb vere juurdevool nahasse — sellega saavutatakse naha energilisem puhastumine ja rasvatustumine. Veresoonte laienemisele järgneb nende kitsenemine ja rasueritus väheneb. Kuid arvestades näonaha erilist tundlikkust vee ja seebi suhtes ei tohi ei ühe ega teiselega liialdada. Kõigepealt tuleb valida, nagu ülal tähendatud, võimalikult pehmem, mitte leelist sisaldav seep. Sellistena võib soovitada: «Lasteseepi», «Floorat», «Punast mooni». Seebivaht tuleb kergete liigutustega nahasse hõõruda ja jätta nii 1—2 minutiks. Seejärel uhetakse vaht kuuma veega maha ja loputatakse nagu jaheda veega, lisades viimasele glütseriini (2 teelusikatäit klaasi vee kohta). Siis tuleb nagu hoolikalt kuivatada pehme kuiva rätikuga, et mitte tekitada mingisuguseid palja silmaga nähtamatuid kriimustusi või marrastusi, ning puuderdata riisipuudriga. Ööseks on otstarbekohane hõõruda nahka piiritusega (kõlni veega) või 1%-lise nuuskpiiritusega ja puuderdata. Võib kasutada ka järgmist, keerukama koostisega piiritust (Rosentuli järgi): kampripiiritust 5 g, booraksit 10 g, puhast alkoholi 50 g, sidrunimahla 20—30 g ja destilleeritud vett 160 g. Samaks otstarbeks kasutatakse väga rasvase naha puhul ka rida teisi kuivatavaid vahendeid, nagu salitsüül- või boorpiiritust (2%-list) või 30—50%-list kalendula alkoholleotist. Mõned soovivad rohke rasuerituse ja sellega sageli kaasneva veresoonte laienemise vastu mitut liiki tualettäädikaid, näiteks 2%-list äädikhapet, millele lisatakse mingit essentsi (nelgi-, sidruni- või lavendliessentsi 30—40 tilka 100 g kohta). Võib ka lisada äädikhapet (2—3 g) kõlni veele (100 g). Mitte kõik ei talu neid aineid ühetaoliselt. Peale selle, naha harjumise tõttu teatava kestvalt tarvitatava vahendiga väheneb selle efektiivsus. Seepärast tuleb perioodiliselt ühelt vahendilt teisele üle minna. Kosmeetikakabinettides kasutatakse rasvase naha puhul suure eduga niinimetatud parafiinmaske. Kodustes tingimustes ei saa neid teha. Nende maskide eesmärgiks on esile kutsuda vere juurdevoolu nahasse, parandada naha vereringet ja toitumist. Neid kasutatakse peamiselt lõdva naha puhul, eriti kui rasunäärmete viimajuhad on rasukorkidega ummistunud. See toiming viiakse läbi lamavas asendis. Näonahka hõõrutakse hoolikalt desinfitseeriva vahendiga (boorhappelahusega), seejärel kuivatatakse kordamööda alkoholi ja eetriga. Kuum sula parafiin määratakse näole ning nagu kaetakse hoolikalt vatikihiga.

20—30 minuti pärast, olenevalt patsiendi enesetundest, võetakse mask maha, nahk puhastatakse kõlmi veega ja puuderdatakse. Külmetuse vältimiseks ei tohi kohe pärast protseduuri välisõhu kätte minna, eriti mitte külma ilmaga, vaid alles 30—40 minuti möödumisel pärast maski eemaldamist. Südame-veresoonkonna häirete all kannatavaile isikuile ei tohi parafiinmaske teha. Harilikult määratakse neid 2—3 korda nädalas 1—2 kuu vältel. Seejärel minnakse üle tavalisele rasvase naha eest hoolitsemise režiimile. Väga poorse rasvase nahaga ja rohke rasueritusega inimestel eemaldatakse pärast parafiinprotseduuri rasukorgid ning seejärel määratakse massaaž või nn. valgumaskid (vahule löödud värskest munavalgest) või pärmimaskid (koore konsistentsini pärmiga segatud piimast).

Dietrežiimist kinnipidamine toitumisel etendab suurt osa ka rasvase nahaga inimestel. Veel sagedamini kui kuiva naha puhul esineb siin ainevahetuse häireid (rasva, soolade jne. osas), rikkeid närvisüsteemis, sisenõresüsteemis ja veresoonkonnas.

Nende häirete avastamine ja ravi ning õige hoolitsus näonaha eest hoiab ära seborröaks nimetatava nahahai-guse arenemise; seborröa kuiva vormi puhul kattub nahk rohkearvuliste kuivade kettudega — kõõmaga, rasvase vormi puhul — näärmete õliste eritistega, mis annavad talle rasvase ilme.

Naha elastsuse kadumine rasunäärmete nõrga talitluse tagajärjel, nahaaluse rasvkoe vähenemine, näonaha ja -lihaste toonuse (pinguse) langemine viivad kortsude arenemisele. Kortsude tekkimine vanas eas on täiesti loomulik nähtus, kuid nad võivad tekkida ka noortel inimestel. Need on niinimetatud «miimilised kortsud», mis tekivad liigsel näolihaste pingutamisel väga liikuva näoga inimestel või neil, kellel on harjumus silmi pilutada, näiteks lühinägelikel (niinimetatud «kanavarbad» silma välimistes nurkades). Kortsud võivad tekkida ka ebaõige grimeerimise või kurnavate haiguste tagajärjel, milledega kaasnevad unetus, närvisüsteemi üliväsimus jne.

Õige hoolitsus naha eest ja hügieeniline eluviis on parimad vahendid kortsude vältimiseks. Neil juhtudel, kus kortsud on hakanud juba ilmnema, tuleb eriti kasutada parafiinmaske, mida võib asendada parafiinribadega (õhukesed, kuuma parafiiniga läbiimmutatud vatiribad); need kleebitakse mitmeks tunniks naha kortsulistele piirkondadele.

Lihaste liikumatuse ja nende kokkusurumise tõttu ning osalt parafiini enese toimetel kortsud tasanduvad ja parafiinribade süstemaatilisel tarvitamisel võivad hoopis kaduda. Samal otstarbel kasutatakse kortsuliste kohtade määrimiseks segu, mis koosneb ühest teelusikatäiest mandlikliidest ja niisama suurest kogusest veest ja glütseriinist; seda massi segatakse hoolikalt, et sellesse ei jääks kämpusid, pannakse $\frac{1}{2}$ —1 tunniks nahale, seejärel pestakse sooja veega maha ja määratakse nahka kreemiga (mis peab olema vastav kuivale või rasvasele nahale).

Näonaha karastamiseks, naha ja lihaste elastsuse suurendamiseks ja näärmete nõre peetuse kõrvaldamiseks kasutatakse juba ammust ajast näo massaaži. See meetod, mille 1890. a. töötas välja A. I. Pospelov vinnide ja teiste naha-haiguste raviks, on võetud tarvitusele ka näonaha hügieeni praktikas. Näo massaaži tuleb lasta teha spetsiaalsetes asutustes — kosmeetikakabinetides.

Näo massaaži hea tulemus avaldub selles, et kobe, lõtv ning rippuv nahk hakkab pärast mõnenädalast ravi omandama elastsust ja kortsud tasanduvad mõnevõrra. Eriti tähtsad on profülaktilise massaaži tulemused, sest selle mõju näo veresoontele ja lihastele on vaieldamatu.

Muidugi ei saa näo massaaž ja teised hügieenilised abinõud täielikult ära hoida kortsude arenemist vanas eas, kui tekib naha veresoonte skleroos, väheneb rasunäärmete nõristus ja kaob nahaalusest koest rasv, mille tagajärjel nahk kaotab elastsuse, muutub kuivaks, lõdvaks. Kuid õige hügieeniline hoolitsemine naha eest ja õige eluviis võivad tunduvalt aeglustada ning pidurdada kortsude arenemist. Sama kehtib ka nende kortsude kohta, mis tekivad noortel inimestel tugeva kõhnumise puhul pärast raskete haiguste põdemist. Neil juhtudel on peale hügieeniliste abinõude vajalik ka üldtugevdav ravi.

Hügieeniliste abinõude hulgas, mis tugevdavad nahka ja parandavad tema toitumist, etendab suurt osa päikese-kiiritus.

Nagu teada, eristatakse päikesekiirte koostises soojus- ja ultraviolettkiiri. Väikestes annustes (nõrga kiirituse puhul) kutsuvad soojuskiired esile kiiresti mööduva veresoonte laienemise ja närviaparaatide erutuse nahas, suurtes annustes põhjustavad nad mitmesuguse raskusastmega põletusi. Veresoonte kerge laienemine nõrkade kiirituste korral võib etendada soodsat osa lõdva, verevaese, eriti

kuiva naha tugevdamises. Ultraviolettkiired kutsuvad nahas esile rea muutusi, mis võivad olla rohkem või vähem intensiivsed olenevalt annusest, s. t. nahas neeldunud kiirte hulgast ja omadustest. Laiendades naha veresooni, kutsuvad ultraviolettkiired esile punaliblede arvu suurenemise veres, ainevahetuse tõusu (ainevahetuse produktide intensiivsema juurde- ja äravoolu), intensiivsema higi- ja rasu-erituse, soodustavad üldseisundi, isu ning une paranemist jne. Kõiki neid ultraviolettkiirte toime iseärasusi võib kasutada naha tugevdamiseks kõrvuti muude hügieeniliste ja kehakultuuriliste abinõudega puhkeajal (kodus, sanatooriumides, puhkekodudes jne.).

Päikesekümblosti on kõige kasulikum võtta hommikutundidel, kui organism on öösel välja puhunud, kuid mitte tühja kõhuga, vaid pärast kerget einet. Pead ja silmi tuleb kaitsta ultraviolet- ja soojuskiirte eest.

Päikesekiiritusele ei pea järgnema märgatav naha punetus; pärast päikesekümblust tuleb teostada veeprotseduur (nagu vannid, dušid, hõõrumised, ülevalamised) ja seejärel anda organismile lühike puhkus vähemalt 20—30 minutiks.

Tuleb meeles pidada, et päikesekümbluste kasutamine hügieenilisel või ravi otstarbel, eriti palavatel kuudel, ei ole indiferentne, s. t. kahjutu toiming ja liialdamine sellega võib organismi tõsiselt kahjustada: võib tekkida üldine nõrkus, halb enesetunne, halb uni, närvisüsteemi kõrgenenud erutuvus, kehatemperatuuri tõus jne. Sellepärast peab loa päikesekümblusteks igal üksikul juhul andma arst pärast hoolikat läbivaatust, kuna näiliselt terve naha puhul võib esineda organismi üldine haigestumine (kehvveresus jne.) või üksikute elundite — südame, kopsude, neerude jne. haigus, mille puhul päikesekümblused on vastunäidustatud. Mõnedel juhtudel on lubatud ainult paiklik (näiteks näo, jäsemete) kiiritus.

Kui pole võimalik päikest kasutada, võib kiiritada kvartslambiga, mida tarvitatakse mitte ainult ravi, vaid ka profülaktika eesmärgil (Parfjonov).

Nagu teada, toimub nahas pärast päikesekiiritust, eriti kui see oli intensiivne, pigmendi ladestumine, mis annab nahale tumeda, pronksikarva värvuse (päevituse). Paljud puhkajad sanatooriumides ja puhkekodudes, eriti lõunapoolse kliima tingimustes, kus on rohkesti päikesepaistelisi päevi, püüavad võimalikult tugevamini päevituda, pidades

seda tervisele kasulikuks. Kuid tähelepanekud ja rohkearvulised uurimised on näidanud, et see arvamus ei ole teaduslikult põhjendatud. On näiteks tõestatud, et raviefekt päikesekiirritusest mitmesuguste haiguste puhul ei suurene pärast päevituse tekkimist sugugi. On olemas teine, enam põhjendatud arvamus, et naha pindmistes kihtides ladestuv pigment on kaitseks (millekski päevavarju taoliseks), neelavaks filtriiks, mis kaitseb sügavamal asuvaid nahakihte ja siseelundeid ultraviolettkiirte üleliigse ning kahjuliku toime eest.

Tuleb veel tähendada, et mõnedel inimestel esineb pigmentatsiooni häire, mis avaldub kollaste täppide, niinimetatud tedretähnide ilmumises näol ja katmata nahapiirkondadel kevade- ja eriti suvekuudel. Neid täppe saab kõrvaldada ainult kasutades ketendust esilekutsuvaid vahendeid, peamiselt mitmesuguseid happeid: 2—3%-list salitsüülhapet, 2—3%-list sidrunhapet, äädikhapet (2—3 teelusikatait söögiäädikat poole klaasi vee kohta) vesi- või alkohollahusena (60%-line alkohol) või salvidena. Tedretähnidega nahapiirkonda hõõrutakse iga päev ketendust tekitavas lahuses niisutatud vatitupsuga; ärrituse puudumisel võib tarvitada kangemat lahust. Salvidega hõõrutakse nahka ööseks, pärast eelnevat pesemist veega ja hõõrumist lahjendatud alkoholiga (40°). Neil juhtudel tuleb hoiatada elavhõbedasalvide, eriti kangete, sagedase tarvitamise eest, sest elavhõbe ärritab tugevasti nahka. Tedretähnide ilmumist ärahoidvate vahenditena kasutatakse kiniini või salooli sisaldavaid salve (3 g kiniini või salooli 30 g vaseliini või lanoliini kohta). See salv määratakse õhukese kihina näo nahale, kui tuleb viibida päikese käes. Salvi asemel võib valmistada ka kiniinilisandiga (5—10%) puudrit.

Mõnikord avaldab head profülaktilist toimet^e süstemaatiline punaste puudrite ja salvide kasutamine, mis kaitsevad nahka päikesevalguse ultraviolettkiirte mõju eest. Kevade- ja suvekuudel tuleb hoiduda päikesekiirte otsesest ning kehvast toimest nahasse, kasutades punaseid või kollaseid loore ja päevavarje.

Rp.: Zinci oxydati
Talci veneti aa 20,0
Magnesii carbonici 10,0
Spermaceti 2,0
Boli rubrae 15,0
MDS. Puuder.

Käte hügieen. Käed ja eriti küüned on mustuse, tolmu ja bakterite kogunemise kohaks. Käte kandub mustus teistele naha piirkondadele, kõige sagedamini näole. Seepärast on käte hügieenilisel korrashoiul suur tähtsus. Käsi tuleb pesta seebiga mitu korda päevas, enamasti külma veega, välja arvatud juhud, kui käte nahasse on imbunud mitmesuguseid saastavaid aineid, näiteks mustade ruumide puhastamisel, mitmesuguste mullatööde puhul jne. Sääras- tel juhtudel tuleb kasutada kuuma vett ja seepi. Nagu ees- pool tähendatud, põhjustab alatine külma vee kasutamine naha kuivamist; nahk muutub karedaks, kaotab normaalse värvuse ja läike. Kestev või sage kuuma vee tarvitamine põhjustab samuti lõhede ja marrastuste tekkimist. Seepä- rast peab kuivaks pühitud käte nahka otsekohe peale pese- mist või ööseks võidma rasvainetega, näiteks puhastatud vaseliiniga, lanoliiniga või taimeõlidega; selleks võib kasu- tada ka glütseriini, mis on võrdsetes osades segatud vase- liini, lanoliini ja taimeõliga, või keerukama koostisega, nii- nimetatud «rasvaseid kreeme». Glütseriini (100 g) võib segada ka vähese hulga alkoholiga (20 g) ja lisada nuusk- piiritust (10 g). Seda vedelat segu võib hõõruda ka niis- kesse nahasse. Musta töö puhul võib lühikeseks ajaks kummikindad kätte panna; pikemat aega kummikindaid käes hoida ei ole hea, sest nad soodustavad higi lagune- mist ja naha ärritust laguainetega. Käte pesemisel tuleb eriti hoolikalt puhastada sõrmede vahesid ja naha kurdusid, kuna sinna jäävad tihtipeale mitmesugused seenekesed, mis põhjustavad raskeid haigestumisi.

Erilist tähelepanu nõuab ka hoolitsus küünte puhtuse eest. Küüne ülesanne on kaitsta sõrmeotsa kahjustuste eest, anda tuge sellele sõrme tundlikule osale, kuna siin asuvad tähtsad närvilõpmed — tundeelundid. Küünte ilu ja puh- tus teeb kauniks kogu käe. Küüne vaba serv peab olema tasane ja pisut üle ulatuma sõrme pehmest osast, millele küüs on kaitseks. Liiga pikad küüned murduvad kergesti, liiga lühikesed võivad kasvada lihasse. Küüne vaba serva alla koguneb alati rohkesti kollakashalli või tumedat must- tust, mis sisaldab sarvestunud rakke, rasu ja tolmu; siin arenevad kiiresti mitmesugused bakterid, mis naha kratsi- misel võivad kergesti sattuda selle sügavamatesse kihti- desse ja isegi verre. Seepärast peab kütüsi iga päev hooli- kalt pesema harja, vee ja seebiga, et eemaldada küüne serva alla kogunenud mustust; küüne vaba serva tuleb

sagedamini lühemaks lõigata: mida lühemad küüned, seda vähem koguneb nende alla mustust ja seda kergem on neid puhastada. Lastel, kellel on halb harjumus küüsi närida, on soovitatav määrada neid mõru ainega (kiniinilahusega). Veel parem on järjekindel veenmine ja selle harjumuse kahjulikkuse selgitamine, kuna küünte närimine võib põhjustada küüneaseme haigestumist. Spetsiaalset küünte eest hoolitsemist nimetatakse maniküüriks. Selle toimingu juures tuleb hoiduda nii küüneplaadi kui ka küüne pehme osa mehaanilisest vigastamisest ja nakkuse ülekandmisest haigelt tervele, sest seetõttu võivad areneda väga visalt kulgevad seenelised haigused, mis nõuavad küünte eemaldamist. Mõningad maniküüriks kasutatavad värvid (kivide, pliiatsite ja pastade näol) kriimustavad küünt või teevad ta õhukeseks; õhu sattumise tõttu irduvatesse küüneplaadikestesse moodustuvad neis valged täpid. Samuti kahjulikult mõjuvad mõned küünte läiget tõstvad vahendid. Näiteks hõõrumine sidruniga või äädikaga teeb küüne liiga kuivaks ja põhjustab lõhede tekkimist.

Tüükad on piirdunud ümmargused või ovaalsed naha kasvajalised moodustised, mis saavad alguse naha sügavamates kihtides. Harilikult ilmub kätele või näole üks tüügas, mis pikkamööda suureneb, vohab; seejärel ilmuvad tema ümber, aga edaspidi ka temast kaugemal uued tüükad (mõnikord rohkearvuliselt). Nagu nüüd on kindlaks tehtud, osutub selle põhjuseks tüügaste nakkavus. Sellega seletub ka nende sage esinemine ühe ja sama perekonna liikmetel.

Tüükad on tähtsad mitte ainult kosmeetika seisukohalt, vaid nad on sageli ka valulikud, eriti kui nad arenevad küüneaseme ääres või küüne vaba serva all.

Mõnikord kaovad tüükad iseenesest ilma igasuguse ravita. See on andnud alust pidada nende vastu mõjuvaks kõige mitmekesisemaid vahendeid, kaasa arvatud sugestioon ehk tahtemõjutus. On huvitav märkida, et sageli viib esimese tüüka eemaldamine kõigi ülejäänud tüügaste kadumisele. See annab alust oletada, et siin etendavad teatavat osa ka närvid. Parimaks tüügaste eemaldamise viisiks on elektrokoagulatsioon, mida saab teostada ainult raviasutuses. Järkjärgulist tüügaste hävitamist võib läbi viia sel teel, et neid määratakse kolloodiumi lahustatud salitsüül- ja piimhappega (3 g kumbagi hapet 15 g kolloodiumi kohta). Söövitavate vahendite (põrgukivi, läm-

mastikhappe jt.) kasutamisel võivad tüügaste kohale jääda armid.

Jalgade hügieen. Jalgade naha eest hoolitsemine ei erine millegi poolest käte naha eest hoolitsemisest. Jalatalla nahk on paksem ja temas on rikkalik higinäärmete võrgustik. Halva hoolitsuse korral jääb higi nahale ja hakkab lagunema, seejuures moodustuvad rasvhapped aga tekitavad ebameeldivat lõhna ja söövitavad nahka, eriti varvastevahelistes kurdudes. Peale tavaliste abinõude — sageda pesemise kuuma või sooja veega ja seebiga ning hõõrumise alkoholiga (60°-list alkoholi 100 g ja boorhapet 2 g) — tuleb tähelepanu pöörata jalanõudele, kuna kujult ja mõõdetelt ebasobivad jalanõud mitte ainult takistavad õigesti kõndimist, vaid põhjustavad konnasilmade ja mõhnade tekkimist ning küünte kõverdumist ja lihasse kasvamist. Tõmpide ninadega jalanõud annavad varvastele rohkem liikumisvabadust ja laiad kontsad on labajalale kindlamaks toeks ning takistavad tema libisemist kinganina kitsasse ossa. Ebasobiva jalanõu puhul kannatab eriti suur varvas, kuna ta seejuures oma normaalsest asendist välja viiakse, mis põhjustab takistust käimisel. Kui ebanormaalne rõhumine varvastele ja nende ebaõige asend kestab pikemat aega, siis võivad naha pindmiste kihtide paksenemise tõttu taldadel moodustuda mitte ainult naha kõvastumised, vaid ka luuümbrise ja luukoe põletikulised vohandid. Kitsaste jalanõude puhul toimub küünte lihasse kasvamine. On vajalik sagedamini küüsi lõigata, tehes seda sirgjooneliselt ja ainult kergelt servi ümardades; sel viisil võib vältida varba pehmete osade kasvamist küüne peale. Samuti on tähtis hügieeniline hoolitsemine küünte eest. Sukad ja sokid peavad olema niisugusest materjalist, mis laseb hästi õhku läbi ja on hea imamisvõimega.

Jalgade, sageli ka käte liigne higistamine on enamikul juhtudel seotud närvisüsteemi tegevuse häiretega. See pärast tuleb kõigepealt hoolitseda organismi ja tema närvisüsteemi üldise tugevdamise eest. Parimateks abinõudeks neil juhtudel on kehakultuuri protseduurid (võimlemine), viibimine värskes õhus, hõõrumised külma veega, kiiritamine kvartslambiga ja suvel päikesekümbused ning suplemine (meres või jões). Paiksetest vahenditest tugeva higistamise puhul on parimaks hõõrumine (määrimine) 10%-lise formaliiniga ja järgnev ülepuistamine pulbritega,

kergema higistamise puhul võib piirduda alkoholiga (kõlmi veega) hõõrumisega ja puistepulbritega; puistepulbrit raputatakse sukkadesse või sokkidesse päevaks või (käte higistamise puhul) kinnastesse ööseks. Puistepulbri koostisse kuulub tavaliselt: salitsüül- või boorhapet 4 g, põletatud maarjat, tsinkoksüüdi, talki — igähte 15 g ja tannoforni 5 g. Viimane loetletud ainetest hoiab ära higli lagunemise ja ebameeldiva lõhna tekkimise. Samal otstarbel võib kasutada dermatooli. Formaliiniga hõõrumist teostatakse mitte sagedamini kui üks-kaks korda nädalas. Õrna nahaga isikutel või pakatiste ja marrastuste korral lisatakse formaliinile glütseriini (10%-list formaliinilahust 40 g ja glütseriini 10 g). Eriti tugevasti higistavatel isikutel võib varvaste vahele puistata puhta boorhappe pulbrit (mitte kristalle). Muude nahaosade (kaenlaaukude, kubemete) rohke higistamise korral kasutatakse samu vahendeid: seebiga pesemist, kõlmi veega hõõrumist; puuderdamist salitsüüli- või booripulbritega; tuleb vältida kummist higilappide kandmist, mis peavad erituvat higi kinni.

Võitlus tugeva higistamise vastu mainitud vahendite abil annab tavaliselt häid tulemusi; sellega kummutatakse ühtlasi eksiirvamus, nagu oleks selle ebameeldiva nähtuse vastu võimatu võidelda ja nagu oleks see pärilik.

Halvasti valitud jalanõude puhul moodustuvad naha ärrituse tagajärjel hõõrumise või rõhumise tõttu jalatal- lalaleurve all olevatel kohtadel naha kõvastumised — konnasilmad ja mõhnad. Samasugused naha kõvastumised võivad tekkida ka kätel kehvast survest tööriistade poolt või ärritusest keemiliste ainetega (hapetega, leelistega). Konnasilmade eemaldamine toimub kas radikaalsel teel — nende ärjalõikamisega või mõhnaliste, sarvestunud masside aeglase, järkjärgulise mahakooremise teel. Selleks otstarbeks kasutatakse, samuti nagu tüügaste hävitamiseks, salitsüül- ja piimhapet (3 g kumbagi 15 g kolloodi- umi kohta) vedelikuna määrimiseks. Eelnevalt pehmen- datakse konnasilm paikse kuuma vanniga ning seejärel määritakse mainitud vedelikuga. Konnasilm muutub pe- hemeks ning kohevaks ja ta kaabitakse järk-järgult maha puhta küünega või nürinoaga. Konnasilmavedeliku asemel võib konnasilmale peale määrada salvi. Kolloodiumiga valmistatud vedelikul on salviga võrreldes see eelis, et ta ei vaja sidet, kuna kolloodium kuivab õhukeseks kileks.

Vedeliku või salviga määrimist ei või lõpetada enne, kui konnasilma kohal on uus õhuke marrasknahk, vastasel korral toimub uuesti sarvkihi vohamine ja paksenemine. Äädik-, lämmastik- ja muude hapete kasutamine konnasilmade eemaldamiseks võib põhjustada tervel nahal raskeid põletusi. Konnasilmade lõikamine habeme- või muu terava noaga, nagu seda omapead praktiseeritakse, võib viia raskete tüsistusteni haava nakatumise tõttu mädatekitavate pisikutega.

JUUSTE HÜGIEEN

Juuksed kaitsevad pead kahjulikkude välismõjude eest ja on inimesele ka ehteks. Juuste keskmine iga on 2 kuni 4 aastat, kuid mõnede arvates ka rohkem (kuni 10 aastat). Juuksed uuenevad pidevalt. Arvatakse, et iga päev langeb välja 30 kuni 120 juuksekarva. Väljalangenud juuksekarvad asenduvad uutega. Normaalselt kasvab juuksekarv iga päev ligikaudu 0,4 mm, aga väljalangemise järel tuleb uus karv alles 7—8 nädala pärast naha pinnal nähtavale. Juuste normaalseks kasvuks on vajalik karvanäsa ja karvanääpsu küllaldane toitumine naha sügava ja pindmise veresoonte võrgustiku kaudu, närvisüsteemi õige tegevus, samuti hügieeniliselt õige juuste eest hoolitsemine.

Juustega kaetud peanahas on rikkalikult higi- ja rasunäärmeid. Rasu ja higi laguained, ketud ja sarvestunud rakud, samuti ka õhust pärinev saast kogunevad kergesti juuste vahele. Seepärast on soovitatav juukseid pesta iga nädal kuuma vee ja seebiga.

Pea pesemiseks ei ole otstarbekohane kasutada ei kõvu ega pehmeid harju, kuna see võib põhjustada naha ärritust. Pead tuleb seebitada nii, et mitte ainult juuksed, vaid ka pea nahk oleksid seebivahuga tihedalt koos; seejärel tuleb seebivaht eemaldada korduva loputamisega, kasutades selleks võimalikult rohkesti sooja vett; seejuures eemalduvad saast, rasused ketud, higi ja rasu laguained. Seejärel kuivatatakse juuksed hoolikalt kuiva käterätiga. Elektriliste kuivatusseadiste kasutamisest tuleb hoiduda. Kuiva naha puhul on otstarbekohane pärast juuste kuivatamist käterätiga määrida juuste juuri 1—2 korda kuus mingi taimeõliga. Parimaks õliks juustele on riitsinusõli; seda võib asendada virsiku-, mandli- või mingi muu taimeõliga. Rasvaineid ei tohi kauaks juustele jätta,

kuna nad üsna kiiresti lagunevad. Seepärast on soovitatav määrada juukseid ööseks, hommikul aga eemaldada õli kuiva froteerätiga, salvrätiga või marliga. Juuste rasvatustamiseks soovitataval bensiinil või alkoholi ja eetri segul on see puudus, et nad võivad põhjustada silmade ärritust ja et nad tule läheduses kergesti süttivad. Rasvainete lagunemist võib ära hoida, lisades neile puhast alkoholi või, veel parem, salitsüülalkoholi (50 g alkoholi ja 1,5—2 g salitsüülhapet). Salitsüülhappe asemel võib kasutada ka tümooli (0,25%). Alkoholi ja õli segu nimetatakse briljantiiniks. Olenevalt naha seisundist muudetakse alkoholi ja õli protsentuaalset vahekorda. Näiteks kuivema naha korral kasutatakse 60—80 g riitsinusõli ja 40—20 g alkoholi; rasvase naha puhul, vastupidi, riitsinusõli 20—40 g, alkoholi 80—60 g.

Väga kuiva peanaha ja juustesse kliikujuliste kettude (kõõma) kogunemise puhul on soovitatav pead pesta munakollasega (kolm munakollast klaasi vee kohta). Seebi asemel kasutatav niinimetatud roheline seebipiiritus võib sagedal kasutamisel nahka ärritada. Kahtlemata kahjulik on pesta pead iga liiki šampoonide, piksafonide ja muude ravimseepidega, kuna nad põhjustavad juuste kuivamist, teevad nad elutuiks ning hapraiks. Kõige parem on kasutada valget, niinimetatud lasteseepi, mis ei sisalda palju leelist. Kuiva kõõma ja juuste nõrga kasvu puhul hõõrutakse peanahka pärast pesemist järgmise seguga: 20 g peruu palsamit, 60 g riitsinusõli ja 20 g kiniinitinktuuri. Tuleb tähelepanu pöörata ka juuste õigele kammimisele. Selleks kasutatakse kamme ja harju, lastel pehmeid, täiskasvanutel kõvu. Kamm peab olema hõre ja tema piid ei tohi olla teravad. Kamm ja hari tuleb hoida piinlikult puhtad, loputades neid aeg-ajalt 10%-lises nuuskpiirituse lahuses. Igal inimesel peab olema isiklik kamm ja hari.

Ebaõige juuste eest hoolitsemine, samuti kuumalt lokkimine, mis kuivatab juukseid, ja eriti niinimetatud permanentsete ehk püsivate lokkide tegemine, mille puhul kasutatakse nuuskpiiritust, soodat ja lupja, mis soodustavad juuste lagunemist ja nende elastsuse kadumist, viivad juuste väljalangemisele. Juuste eest halvasti hoolitsemise puhul on võimalik nakkuse viimine karvanääpsu või isegi juuksekarva enesesse.

Juuste väljalangemine, nagu juba tähendatud, toimub ka normaalse nähtusena. On täheldatud, et see juuste välja-

langemine suureneb eriti sügisel ja kevadel ning esineb iseäranis tugevasti kehverrestel ja närvilistel inimestel. On samuti teada, et juuksed langevad välja sageli pärast raskeid, kurnavaid haigusi, nagu tüüfus, sarlakid, sünnituspalavik, ja pärast närvivapustusi. Paljudel juhtudel on juuste väljalangemine tingitud naha enese ja peamiselt tema näärmeaparaadi (rasunäärmete) mitteõigest talitlusest; mõnedel areneb intensiivsema rasuerituse tõttu rasvane seborröa, teistel, vastupidi, koguneb puuduliku rasuerituse tõttu nahale rohkel arvul hallikasvalgeid kuivi kliikujulisi kettusid, niinimetatud kõõma (kuiv seborröa). Nii ühel kui teisel juhul kannatab karvanäsa ja tugevneb juuste väljalangemine. Need nähtused on tingitud häiretest sisenõrenäärmete funktsioonis, ainevahetuses (toitumises) ja närvisüsteemi tegevuses; mõnedel juhtudel on olemas ka bakterite toime võimalus. Kuid pärast vastavate abinõude tarvituselevõtmist taastuvad juuksed harilikult kõigil neil juhtudel, ehkki pikkamööda. Täiesti põhjendamata on arvamus, et juuste mahalõikamine või habemenoaga äraajamine soodustab nende kasvu. Katsed loomadel ei ole seda arvamust kinnitanud. Kui karvanääpsus püsib karvanäsa, jätkub uute juuste kasvamine. Vaatlused on näidanud, et tööhügieeni reeglite rikkumine, pikaajaline öötöö, eriti liikumatult istudes, kinnises, halvasti tuulutatavas ruumis, samuti toitumishäired, ülemäärane tubaka tarvitamine ja lõpuks halb hoolitsus juustega kaetud peanaha eest kajastuvad halvasti nende toitumises, luues ebasoodsad tingimused nende uuenemiseks (kasvuks). Karvanäsa kõhetub järk-järgult, atrofeerub ja lõpuks hävib. Juuste väljalangemine, ilma et sellele järgneks nende asendumine uutega, viib kiilaspeasuseni. Varase kiilaspeasuse põhjuste hulgas mainitakse peale ülalloetletute tavaliselt ka pärivust. Kuid üsna sageli on väga hõredate juustega vanematel väga heade juustega lapsed, ja vastupidi.

Algava kiilaspeasuse tundemärkide ilmunisel tuleb reguleerida oma eluviisi ja hakata hügieeniliselt hoolitsema juustega kaetud peanaha eest. Peale ülalmainitud üldiste hügieeniliste abinõude, mis parandavad naha toitumust, kasutatakse karvanäsa erutavaid (ehk ärritavaid) vahendeid, mis stimuleerivad juuste kasvu. Selliseks vahendiks on kõigepealt ultraviolettkiired (päike või kvartslamp). Näiteks täheldatakse suvekuudel päikesekiirituse mõjul intensiivsemat karvakasvu. Hea tulemuse annab ka niinimeta-

tud darsonvalisatsioon (naha ärritamine elektrisädemekes- tega). Peale selle tarvitatakse mitmesuguste taimsete ainete, näiteks kiinakoore ja teiste alkoholtinktuure, mis mõjuvad juuste kasvu stimuleerivalt.

Enneaegne juuste halliksinemine ei ole normaalne nähtus. Selle nähtuse olemus seisab selles, et karvanäsa kaotab võime pigmenti valmistada, kusjuures halliksinemine võib toimuda väga lühikese aja jooksul tugevate närvivapustuste, ägedate haigestumiste või mingisuguste muude kahjulikkude mõjude (keemiliste ainete) jt. toimet.

I. I. Metšnikov selgitas, et halliksinemisel tungivad juuksekarvasse erilised rakud, niinimetatud pigmentofaagid, kes seal pigmenditerakesed hävitavad. Halliksinemise põhjused jäävad enamikul juhtudel siiski selgitamatuks, seepärast ei tunta ka mingisuguseid radikaalseid abinõusid selle ärahoidmiseks. Halliksinemise vastu võitlemine seisab harilikult juuste värvimises. Kasutatakse kõige mitmekesisemaid vahendeid, kusjuures paljud neist pole sugugi kahjutud. Kahjutuks peetakse kreeka pähklite leotist (10—15 g peenestatud kreeka pähklite kohta 50 g vett, 25 g maarjat ja 75 g provanksõli; segu lastakse seista nõrgal tulel), mis värvib juuksed kastanpruuniks. Võib tarvitada ka järgmist segu: 10 g kreeka pähklite roheline koore mahla ja 90 g 60°-list alkoholi. Värvimine 5%-lise kaaliumpermanganaadilahusega ei anna püsivat efekti ja seda tuleb tihti korrata.

Vähem kahjulikkudeks peetakse ka põrgukivivärve (põrgukivi — lämmastikhapu hõbe, AgNO_3) vedeliku või salvide näol. Pead pestakse rasvatustamiseks 2%-lise soodalahusega, kuivatatakse hoolikalt ja hõõrutakse hambaharja abil nahasse 2%-list pürogallooli vesilahust; 5 minuti pärast hõõrutakse nahasse teise hambaharja abil põrgukivilahust (põrgukivi 2,5 g, nuuskpiiritust 2,5 g ja vett 22 g). Olenevalt põrgukivilahuse küllastusastmest saadakse must või pruun juuste värvus. Põrgukivi plekid eemaldatakse kätelt 5%-lise kaaliumjodiidilahusega. Põrgukivisalv sisaldab 5 g põrgukivi 100 g vaseliini kohta. Laialt levinud niinimetatud taastajate hulka kuuluvad värvid, mis sisaldavad seatina järgmise arvestuse kohaselt: äädikhaput seatina (seatina-atsetaati), ammooniumklooriidi ja väävliiõit — igaüht 4 g, glütseriini ja puhast alkoholi kumbagi 25 g ja vett 180 g. Selles segus toimub seatinasulfiidi moodustumine, mis ongi vahend juustele

üsna püsiva värvuse andmiseks. Juukseid niisutatakse selle vedelikuga 10 päeva järjest, 11. päeval pestakse värv maha, seejärel niisutatakse 5 päeva järjest ja pestakse uuesti maha; siis niisutatakse 3 korda nädalas seni, kuni juuksed omandavad oma endise värvuse; seejärel niisutatakse juukseid üks kord nädalas pärast pesemist, et saavutatud värvust säilitada.

Taastajate kauasel kasutamisel muutuvad juuksed rabe-daks ja peale selle täheldatakse seatinamürgistuse tunnuseid. Vähem kahjulikkudest taimse päritoluga värvidest on laialt kasutamisel henna; see annab juustele punakaspruuni varjundi. Musta varjundi saamiseks segatakse hennat teise taime — basma pulbriga.

R a s e e r i m i s e h ü g i e e n. Karvad näolt (vurrud ja habe) ja kaenlaaugu piirkonnast eemaldatakse raseerimise teel. Seejuures on võimalik sisselõikamine pindmiste või sügavamate haavakeste tekkimisega; nendesse võivad sattuda mitmesugused bakterid (tavaliselt strepto- ja stafülokokid), põhjustades sageli raskelt ning visalt paranevat naha ja karvanääpsude haigestumist (niinimetatud sükoosi). Seepärast tuleb habemeajamisele asudes kõigepealt riistad (habemenuga, vahupintslid) iduvabaks teha, pannes nad mõneks (5—6) minutiks keeva vette. Enne habemeajamist on täiesti küllaldane hõõruda nägu 60°-lise alkoholiga või kölni veega. Seebi desinfitseerivale toimele ei tule loota, sest niisugune toime on ainult mõnedel tugevasti leelisestel seepidel, mis aga näonahka ärritades kahjulikult mõjuvad. Pärast habemeajamist hõõrutakse nahka uuesti alkoholiga, kriimustused ja sisselõiked desinfitseeritakse hoolikalt. Puuderdamine pärast habemeajamist ei ole vajalik ja on lubatav ainult siis, kui ollakse kindel puudri steriilsuses.

Mõningatel juhtudel täheldatakse liigset karvakasvu niisugustel naha piirkondadel, kus harilikult karvu ei ole. See puutub peamiselt naistesse, kellel esineb karvade kasv ülahuulel, lõual, mõnikord ka põskedel, kätel või jalgadel. Niisugustel juhtudel on karvade eemaldamise radikaalseks meetodiks ainult elektrolüüs. Karvanäsasse torgatakse nõel, mis on ühenduses elektrivoolu andva aparaadiga. 1—2-milliamprise voolu läbilaskmisel 15—30 sekundi vältel karvanäsa kortsub ja laguneb. Karv eemaldatakse kergesti pintsetiga ja enam ta ei kasva. Iga karv eemaldatakse üksikult. See toiming on mõnevõrra valus ja

nõuab palju kannatust nii arstilt kui patsiendilt. Karvade eemaldamiseks on soovitatud mitmesuguseid salve ja pastasid. Nende pastade koostisse kuuluvad keemilised ained ärritavad nahka. Peale selle, pasta eemaldab karvu, lahustades sarvainet ainult pindmiselt, kuna karvanääpsu jäävad kahjustamata karvaosad, mis hakkavad kasvama ja mõne aja pärast tulevad naha pinnal nähtavale, kusjuures ärrituse tõttu kasvavad peenikeste, pehmete asemel jämedad, kõvad karvad.

Röntgenikiirte abil ei ole soovitatav karvu eemaldada. On teatav kiirte annus, mille mõjul 3—4 nädalat pärast kiiritamist karvad välja langevad, kuid 7—8 nädala pärast kasvavad nad uuesti. Seda meetodit kasutatakse juuste seentõve ravimiseks. Kui kiiritamisel tarvitatakse tugevamaid annuseid ja seejuures tihti, siis langevad juuksed välja ega kasva enam. Kiiritatud piirkonda jäävad püsivalt karvadeta kohad ja mõne aja pärast võib areneda naha tunduv õhenemine (atroofia). Nahk muutub õhukeks, läikivaks, kergesti vigastatavaks; nahal tekivad hõlpsasti marrastused, haavandid, mis mõnikord ei ole ravitavad. Röntgenikiirte tarvitamisega liialdamisel võib isegi mitme aasta pärast areneda vähktõbi. Karvade eemaldamisel pintsetiga kasvavad nad tavaliselt uuesti. Et vältida tumedate karvade eemaldamist näolt, muudetakse nad värvusetuks perhüdrooliga (vesinikülihapendiga) või salviga, mis koosneb 10 g perhüdroolist ja 20 g lanoliinist.

KEHAKULTUUR JA NAHA HÜGIEEN

Meie maal pühendatakse kehakultuurile suurt tähelepanu. Kehakultuuri ja spordiga tegelemine soodustab organismi vastupanuvõime tugevnemist mitmesuguste haiguste suhtes ja karastab tervist.

Mitmesugused kehalised harjutused avaldavad teatavate hügieeninõuete järgimisel organismile soodsat toimet.

Esimeseks hügieenireegliks igaühele, kes tegeleb kehakultuuri või spordiga, on keha ja naha puhtuse eest hoolitsemine, mis etendab suurt osa organismi karastamises. Kehakultuuriga tegeleja peab end iga päev vööni jaheda või külma veega pesema ning seejärel nahka nuustiku või froteerätiga hõõruma. Rasvase naha puhul ja kalduvuse puhul higistamisele tuleb kasutada sooja või kuuma vett

ja seepi, uhta siis jaheda veega ning seejärel nahk kuivaks hõõruda. Igapäevasel näo pesemisel ei ole soovitatav kasutada kuuma vett ega sagedasti seepi tarvitada, kuna seep rasvatustab nahka. Käsi tuleb pesta tingimata seebiga, kõige parem algul sooja või kuuma veega ning seejärel loputada jaheda veega. Eriti tuleb hoolitseda küünte puhtuse eest ning lõigata need lühemaks. Keha pesemine üleni kord nädalas saunas või duši all kuuma vee ja seebiga ning siis jaheda veega koos täieliku pesuvahetusega on tingimata nõutav. Samuti on vajalik hästi hoolitseda jalgade, eriti varbavahede puhtuse eest, pesta neid sagedamini kuuma vee ja seebiga ning võidelda higistamise vastu eespool mainitud vahenditega (formaliin, kuivatavad puistepulbrid).

Suure tähtsusega on hügieenis rõivad, mis kaitsevad inimese keha mitte ainult väliskeskkonna ebasoodsate mõjude eest, vaid ka liigse soojusekaotuse eest külma ilmaga ja liigsoojumuse vastu palava ilmaga. Riide pooride kaudu on värskel õhul vaba ligipääs nahale, seepärast tuleb kõigepealt hoolitseda rõivaste puhtuse eest: vahetada pesu mitte harvem kui kord nädalas, suvekuudel aga veel sagedamini. Pealistrõivaid (palitut, ülikonda) tuleb tihti puhastada harjaga, ja mitte ainult välimist poolt, vaid ka sisemist, nahaga kokkupuutuvat pinda (kaelust, käiseid jm.). Samuti tuleb hoolitseda selle eest, et rõivad ja jalatsid ei takistaks lihaste tegevust ja hingamisliigutusi mitmesuguste sidemete, vööde, paeltega jne., et naiste seelikud ja jalatsid ei oleks liiga kitsad, kontsad liiga kõrged. Rõivad ja jalatsid peavad eriti kehakultuurlastel ja sportlastel olema kerged, mugavad ning vabad.

Kõikide kehakultuuri- ja spordiharjutustega, mida teostatakse väljas ja osalt ka ruumides, kaasneb mitmesuguste väliskeskkonna tegurite (õhu, valguse, vee) mõju nahale.

Nende hulgas on esimesel kohal niinimetatud õhukümblused, mis leiavad kehakultuurlaste ja sportlaste režiimis laialt kasutamist. Reeglina tuleb õhukümblusi võtta liikumisel, võimlemisel, harjutustel, mängudel ja treeningu protsessis, kodustes tingimustes aga hommikuvõimlemise ajal hästi tuulutatud toas või, veel parem, avatud õhuakna juures talvel või avatud akna juures suvel, olles alasti või poolalasti. Õhukümblusi tuleb alustada soojal aastaajal 20—30° temperatuuri juures ning järk-järgult üle minna jahedatele ja külmadele (14—16°) kümblustele, pikenda-

des nende kestust $\frac{1}{2}$ tunnilt 2—3 tunnini. Suvekuudel võetakse õhukümb-lusi peamiselt varjulises kohas ja alles pärast organismi harjumist nendega võib neid ühendada päikesekümb-lustega (päikese-õhukümb-lused). Õhukümb-luste, samuti nagu päikesekümb-luste puhul ei tohi lasta tekkida tugevat naha punetust, niinimetatud erüteemi, kuna niisugune erüteem on naha veresoonte laienemise ja vere tunduva juurdevoolu tulemuseks, mis võib kahjulikult kajastuda teiste elundite ja eeskätt südame tegevuses. Seepärast tuleb erüteemi ilmumisel oodata selle kadumiseni ja alles seejärel protseduure jätkata.

Kui päikesekümb-lusi võetakse liikumisel, s. t. käimisel, võimlemisel, sõudmisel, seoses ujumisega, siis võib vere tugevnenud juurdevool, mis on vajalik töötavate lihaste toitmiseks, südametegevust tunduvalt nõrgendada. Kestvad õhu- ja eriti päikesekümb-lused mõjuvad ka närvisüsteemile, kuna liigse ärrituse tagajärjel võib tekkida pärsimus: väsimus, unisus, üldine nõrkus, mõnikord ka temperatuuri tõus ja isutus. Seepärast on soovitatav pidada protseduuride vahel lühikesi vaheaegu (mõni minut puhkust). Mis puutub päevitusse, siis see, nagu juba eespool tähendatud, ei näita päikesekiirte efektiivset toimet organismisse. Sõudespordi puhul on karta villide tekkimist peopesadesse, eriti niiskete käte korral. Selle vältimiseks on tarvis käsi mingi rasvainega määrada. Villide tekkimisel tuleb need ettevaatlikult steriilse, s. t. alkoholiga puhtaks hõõrutud või tuel kuumutatud nõelaga läbi torgata, määrada õhukese kihina briljantrohelise 1%-lise lahusega ja siduda steriilse marliga. Autospordi puhul tuleb hoolitseda näo, eriti nina ja kõrvade naha kaitsemise eest tuule, külma, päikese ja tolmu kahjuliku mõju vastu, mis võib põhjustada liiga tugevat päevitust, tedretähne ja punaseid (roosaid) vinne. Selleks kasutatakse tumedate klaasidega prille, laia sirmiga müts (mehed) ja tihedaid loore (naised). Näo nahka võib kaitsta ka profülaktilise (kiniini sisaldava) kreemi sissehõõrumise teel või puudriga kat-tes, nahka eelnevalt glütseriiniga kergelt niisutades (50 g destilleeritud vett, 10 g glütseriini).

Talvisel ajal, eriti uisutamisel ja suusatamisel, tuleb arvestada näo, käte ja jalgade külmakahjustuse võimalust ning pakatiste tekkimist kätel ja huultel. Külmakahjustuse korral tekib sinkja varjundiga punetus, naha kerge turse ja pingus. Nahk on katsudes külm ning valulik. Tuge-

vama külmumise korral võivad tekkida villikesed või isegi villid, mis lõhkevad ning moodustavad huultel ja kätel pakatisi.

Külmumise korral muutuvad kahjustatud piirkonnad tui-maks, tundetuks, hiljem tekib põletuse, kihelemise ja valu tunne; täheldatakse naha tugevat kahvatumist ja villide tekkimist, millede kuivamisel moodustuvad koorikud. Vereringe ja toitumise tugeva häire tõttu võib tekkida kudede kärbus. Külmumise esimeste tunnuste ilmumisel tuleb külmunud kohti puhta lumega või kampripiiritusega tugevasti hõõruda kuni punetuse ja soojustunde tekkimiseni. Seejärel minnakse üle soojadele vannidele, mähistele ihtüooliga või tanniini, dermatooli ja vismutit sisaldavate salvidega ning üldtugevdavale ravile.

Suurt osa organismi karastamises etendab vesi; teda kasutatakse hõõrumisteks, dušsideks, vannideks, suplusteks jões ja meres. Nende protseduuride juures omab tähtsust nii naha mehaaniline kui ka termiline ärritus. Külma vee protseduuride puhul toimub algul naha veresoonte ahennemine, mille tagajärjel nahk kahvatub ja tekib külmatunne. Seejuures siseelundeisse valgub veri tugevdab südame tegevust. Edasi toimub naha veresoonte laienemine, veri valgub laienenud perifeersetesse veresoontesse ja naha vereringe, tema funktsionaalne tegevus intensiivistub. Sel viisil kujunebki organismil vastupanuvõime külma suhtes, s. o. karastumine.

Kõige lihtsam veeprotseduur on hõõrumine külma veega; seda tuleb teha iga päev pärast võimlemisharjutusi. Tavaliselt alustatakse indiferentsest veetemperatuurist (32—30°) ja seda järk-järgult alandades minnakse kuni külma veeni (15—12°).

Uhtmised ja dušid on tugevamini toimivad protseduurid, seepärast minnakse neile üle alles pärast küllaldast ettevalmistust. Veeprotseduuride järel hõõrutakse nahk froteerätiga kuivaks. See põhjustab nahas olevate närvilõpmete ärrituse, mis kutsub esile naha intensiivsema verevarustuse. Seepärast tuleb nahka hõõruda seni, kuni ilmub kerge punetus ja tekib soojustunne.

Kõiki protseduure, mida kehakultuurlased ja sportlased teostavad organismi karastamise ja tugevdamise eesmärgil, tuleb rangelt individualiseerida, arvestades kogu organismi ja üksikute elundite seisundit. Teatavaid kehakultuuri- ja spordiharjutusi tuleb läbi viia arsti kontrolli all.

Üheaegselt naha hügieeniga tuleb järgida ka teisi üldhügieeni nõudeid töö- ja elutingimuste suhtes. Siia kuulub toitumise, elamu, kehalise ja vaimse töö jne. hügieen. Arstlikku kontrolli tuleb täiendada ka enesekontrolliga, s. t. ise korrapäraselt jälgida oma tervist ja kehalist arenemist, teadlikult suhtudes isikliku hügieeni reeglitesse. N. A. Semaško ütles: «Tervise tugevdamise ülesanne seisab selles, et tugevdada meie kaitsejõudusid. Mõned teadlased nimetavad inimese organismi «kindluseks»; see on ümbritsetud «kindluse müüri»ga. «Kindlust» lammutavad need, kes ei järgi hügieeninõudeid, ei hoolitse puhtuse ja värske õhu eest, ei pea kinni korrapärasest eluviisist — ei maga öösiti, mürgistavad end alkoholiga, nikotiiniga jne. Vastupidi, oma «kindlust» tugevdab see, kes järgib hügieeni ja kehalise kasvatuse reegleid.»

KOSMEETIKA

Kreeka keeles tähendab kosmeetika — ilustamiskunst. Kosmeetika all mõistetakse inimese näo ja keha ilu eest hoolitsemist. Ilu mõiste on erinev mitte ainult eri rahvastel ja eri aegadel, vaid ka eri isikutel. Inimese tervet keha ilma mingisuguste ilmsete väliste defektideta võib pidada ilusaks. «Ilu on elu, ilu ja kaunidus inimese juures ei ole mõeldav ilma kujutluseta inimese organismi harmoonilisest arenemisest ja tervisest» (N. G. Tšernõševski). Peamine koht kaasaegses kosmeetikas peab kuuluma hügieenilistele abinõudele naha, juuste, suuõõne jne. eest hoolitsemisel. Mitmesuguste defektide kõrvaldamiseks kasutatakse füüsikalisi ja keemilisi vahendeid ning isegi operatsioone.

Keha (peamiselt naha) eest hoolitsemisel kasutatavate vahendite hulka kuuluvad lõhnaõlid, kõlmi vesi, puuder, pumatid jne.

Esimeseks nõudeks kosmeetiliste vahendite kasutamisel on nende kahjutus. Mingi kahjuliku keemilise aine leidumine puudri, kreemi või värvi koostises võib esile kutsuda raske põletikulise protsessi, isegi kaugemal kosmeetilise aine kasutamise piirkonnast, kusjuures selle vahendi pikaajaline kasutamine ilma kahjustuseta ei garanteeri äkilise haigestumise eest. Mõnedel isikutel on kõrge tundlikkus mitmesuguste keemiliste ainete suhtes, mis

osutuvad nende nahka ärritavaiks, teistel omandab nahk niisuguse kõrgeenenud tundlikkuse mingi aine kestval tarvitamisel. Kapitalistlikes maades, kus kosmeetilised vahendid on mitmesuguste omavahel konkureerivate parfümeeria-ettevõtete kasumite allikaiks, avaldatakse meditsiinilises kirjanduses alatasa teateid juhtumeist, kus ühe või teise kahjuliku kosmeetilise vahendi kasutamise tagajärjel arenes raske dermatiit või ekseem.

Kõige sagedamini ja kõige üldisemalt tarvitatavaks kosmeetiliseks vahendiks on puuder. Puudrit kasutatakse ühtedel juhtudel hügieeni otstarbel naha kuivendamiseks liiga rohke rasu- (rasvane nahk) või higierituse korral, ravimсалvide katmiseks, naha kaitsmiseks teda ärritavate väliste mõjude eest, teistel juhtudel naha kosmeetiliste defektide (inetu värvuse, laikude, armide) maskeerimise eesmärgil. Parimaks puudriks peetakse taimset riisi- ja maisipuudrit, mida nimetatakse hügieenilisteks. Tualettpuuder kujutab endast segu riisi- või nisutärklisest, lükopodiumist ja mineraalse päritoluga pulbritest, nagu talk, süsihapu magneesium, sadestatud kriit, tsinkoksüüd või steariinhapu tsink, väike kogus kaoliini. Lõhnastamiseks lisatakse puudrile mitmesuguseid essentse või eeterlikke õlisid, normaalse, terve naha jumele vastava värvuse andmiseks aga mitmesuguseid värve — karmini, kumariini, rosamiini ja teisi 1—2% koguses. Puudrit tuleb panna ainult hoolikalt pestud nahale, kuna bakterite (strepto-, stafülokkide jt.) leidumisel rasunäärmete viimajuhade avaustes võib puudriga katmine soodustada põletikuliste protsesside tekkimist, mädanikeste (follikuliitide) moodustumist nendes juhades. Sellised nähud tekivad kerge- mini rasvasel nahal.

Kuiva naha puhul kasutatakse rasvast puudrit. Et puuder liibuks näole ühtlasemalt ja kindlamalt, pannakse ta õhukese kreemikorruga kaetud nahale. Tuleb silmas pidada, et paksult pealepandud ja kauaks näonahale jäetud puuder võib soodustada rasu- ja higinäärmete viimajuhade ummistumist, mis põhjustab nende funktsiooni häirumist. Puudri kahjulik toime on peamiselt temale lisatud mitmesugustest nahka ärritavatest keemilistest ainetest, nagu seatina-, baariumi- ja vismutipreparaadid, ning mitmesugustest naha tundlikkust suurendavatest värvividest, samuti ka eeterlikest õlidest (lõhnaõlidest), mida lisatakse näiteks kannikeste, jasmiini, heliotroobi, berga-

moti jm. lõhna saavutamiseks. Tavaliselt antakse puudri-tele nimetused nende värvuse või lõhna järgi: eristatakse valget, roosat ja kreemi (rašell) puudrit. Kreemi värvuse andmiseks lisatakse puudrile kollast ookrit või kõige heledamat sorti umbrat, roosa puudri saamiseks kinaveri (0,25%) või karmiini (1%). Kui puuder sisaldab sea-tina-, osaliselt ka vismutipreparaate, ühinevad seatina ning vismut väävliga, kui seda kuulub puudri (kreemi-või salvi) koostisse, ja sel puhul omandab nahk seatina-sulfiidi tumeda värvuse. Isegi indiferentseist (kahjutuist) aineist koosneva puudri pikaajaline ja sage kasutamine viib naha muutumiseni: ta kaotab oma sileduse ning kat-tub kuivade, peente kettudega. Seepärast tuleb kasutada rasvaseid puudreid või kombineerida puudri kasutamist pehmendavate kreemidega. Erilist ettevaatust on vaja puudrite, samuti ka vedelikkude ja kreemide tarvitamisel, mis sisaldavad mitmesuguseid värve (niinimetatud minke). Enamikul värvainetel on omadus tõsta naha tundlikkust, mille tõttu võivad tekkida põletikulised protsessid (derma-tiidid, ekseemid). Puudritupse ei tule tarvitada, sest et nad kergesti saastuvad. Kõige parem on puuderdamiseks kasutada puhast vatti või marlit.

Kreemid on väga levinud kosmeetilised vahendid. Nad on väga mitmekesise koostisega. On olemas kreeme kuiva ja rasvase naha jaoks, ketendumist esile kutsuvaid ja «toitvaid» kreeme. Nagu ülal tähendatud, kuuluvad kree-mide koostisse tavaliselt taimsed õlid — virsiku-, mandli-, päevalilleõli, kakaovõi ja teised — kombineeritult loomsete rasvadega — lanoliiniga, spermatseediga, searasvaga. Kuiva naha jaoks on niisugused kombinatsioonid täiesti küllaldased. Rasvase naha jaoks tuleb lisada veel rasva-tustavaid vahendeid, nagu seepi, booraksit, kamprit jt. (näiteks virsikuõli 55 g, meevaha 12 g, booraksit 1 g, vett 32 g), või kuivatavaid vahendeid (lämmastikhaput vismutit 1,5 g, tsinkoksüüdi 8 g, vaha 10 g, mineraalõli 10 g ja lanoliini 20,5 g).

Ketendust esilekutsuvatele kreemidele lisatakse piim-hapet (0,5%), salitsüülhapet (3—5%) või resortsiini (2—5%). Tuleb hoiduda elavhõbedapreparaatide lisami-sest, mis võivad esile kutsuda ägedaid põletikunähte. Per-hüdrooli (vesinikülilhapendi) lisamine ketendust esilekut-suvaile salvidele annab harva soodsa efekti, sagedamini kutsub aga esile ärrituse.

«Toitvatesse» kreemidesse lisatakse peale lanoliini ja muude rasvainete veel A- ja D-vitamiini. A-vitamiin (kasvuvitamiin), nagu teada, etendab suurt osa nahas ja limaskestades kulgevates füsioloogilistes protsessides. Mõningate autorite arvates täheldatakse tema puudumisel naha värvuse muutust tugevama pigmentatsiooni mõttes, naha ebanormaalsel kuivust, juuste läike kadumist ja kuivust ning enneaegset halliksinemist (Bukini järgi); samasugust kuivust täheldatakse silmade, seede-elundite, kuse-sugu- ja näärmeliste elundite limaskestade osas. A-vitamiini leidub kalarasvas, eriti kalamaksaõlis, ja piima-saadustes, tema provitamiin (karotiin) esineb aga taime-saadustes (kõögiviljas, puuviljas, marjades).

D-vitamiin etendab suurt osa organismi ainevahetuses mineraalide (eriti kaltsiumi ja fosfori) osas. Tema puudumisel areneb lastel rahhiit (luukoe arenemise häire); mõnede autorite arvates soodustab D-vitamiini puudumine nahatuberkuloosi arenemist. Inimese nahas sisaldub provitamiin ergosterool, mis päikese ultraviolettkiirte või kvartslambiga kiiritamise mõjul üle läheb D-vitamiiniks. Mõned autorid omistavad sellele vitamiinile soodsat toimet mitmesuguste nahahaiguste ravis.

Nõukogude dermatoloogid kasutavad viimastel aastatel D-vitamiini suure eduga nahatuberkuloosi ravis.

On põhjust oletada, et nahk imab D-vitamiini ja et see tõttu tugevneb tema vastupanuvõime mitmesuguste nakkuste suhtes. D-vitamiini paiksel kasutamisel väikes-tes annustes (10 000—20 000 rahvusvahelist ühikut 100 g kreemi kohta) kahjulikku toimet harilikult ei täheldata.

Nõukogude tööstus laseb käesoleval ajal välja rohke-arvuliselt spetsiaalse näidustusega kreeme.

Sisukord.

| | |
|---------------------------------------|----|
| Eessõna | 3 |
| Sissejuhatus | 5 |
| Naha ehitus | 6 |
| Naha füsioloogia | 10 |
| Nahahaiguste põhjused | 13 |
| Naha hügieen | 14 |
| Näo hügieen | 17 |
| Käte hügieen | 25 |
| Jalgade hügieen | 27 |
| Juuste hügieen | 29 |
| Kehakultuur ja naha hügieen | 34 |
| Kosmeetika | 38 |

Toimetaja A. Pärn.
Kaane kujundus A. Kütt.
Tehniline toimetaja E. Plaks.
Korrektorid A. Tihane ja
N. Kruglova.

Ladumisele antud 9. V 1953. Trük-
kimisele antud 15. VI 1953. Paber
84×84 sm, 1/16. Trükiarv 5000.
Trükipoognaid 2,75. Formaadile
60×92 kohaldatud trükipoognaid
2,26. Arvutuspoognaid 2,35. Tell-
mise nr. 2450. MB-05557. Trüki-
koda „Kommunist“, Tallinn,
Pikk 2.

На эстонском языке.

Hind 70 kop.

70 kop.

A-19655

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00211746 5