

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАРМАЦЕВТІВ

На сучасному етапі розвитку в Україні набуває актуальності виготовлення лікувально-косметичних та косметичних засобів екстемпорального виробництва. Це означає, що конкурентоспроможному фармацевтові необхідні не тільки знання про раціональну технологію декоративного, гігієнічного та лікувально-косметичного догляду за шкірою та її придатками згідно з індивідуальними особливостями людини, а й вміння консультувати населення з питань раціонального застосування косметичних препаратів та косметичних процедур.

Термін «косметика» (грец. *kosmetike* — мистецтво прикрашати), означає вчення про засоби і методи поліпшення зовнішності людини. Відповідно, косметичними засобами називають ті, які застосовуються для догляду за шкірою, волоссям, ротовою порожниною; виконують гігієнічні, профілактичні та естетичні функції.

Прагнення людей залишатися красивими і молодими існувало ще в часи Давньої Греції і Риму. Вже тоді люди винайшли безліч способів, які в результаті допомагали їм у догляді за своєю зовнішністю, виправлення набутих і вроджених дефектів. Косметичні засоби вже тоді придбали величезну популярність серед людей, з кожним століттям знання і всілякі способи вдосконалювались і мали відповідні результати.

Ідея виглядати доглянутим в наш час властива майже кожному, що обумовлює розвиток косметології не тільки як науки, але й ефективного методу досягнення зовнішньої краси. Адже можливості сучасної косметології не мають кордонів і здатні допомогти не тільки зберегти молодість і красу людини, але й подарувати бажану фізичну і психічну рівновагу та здоров'я.

У коледжі НФаУ для студентів організовано курси «Технології ліків (виробництво та застосування косметичних засобів)». Однією з освітніх цілей є

формування знань про функцію шкіри, косметичні проблеми, косметику та здоров'я; розвиток умінь аналізувати значення чинників, що впливають на здоров'я шкіри, волосся, нігтів; навчання догляду за шкірою, раціональному та ефективному вибору косметичних засобів і правильному користуванню ними. У свою чергу вищезазначене обумовить формування відповідальності за своє здоров'я та сформує у майбутніх фармацевтів соціальну та здоров'язберігаючу компетентність.

Важливим для студентів є розуміння основного призначення косметичної продукції:

- очищення шкіри, її придатків, зубів, слизової оболонки ротової порожнини та статевих органів від механічних, жиркових, білкових і бактеріальних забруднень;

- захист шкіри та її придатків від несприятливої дії факторів навколишнього середовища (підвищеної інсоляції, зневоднення, бактеріального забруднення тощо);

- підтримка (чи відновлення) функціонального стану шкіри та її придатків на рівні, адекватному фізіологічним коливанням їх функціонального стану для певної вікової категорії;

- прикрашання та підвищення привабливості за рахунок використання засобів декоративної косметики, засобів для фіксації зачіски тощо;

- зміна зовнішнього вигляду без змін структури та функцій організму (депіляція, укладання волосся, фарбування волосся тощо).

Шкіра – це цілісна структура й універсальний бар'єр, здатний успішно протистояти зовнішньому негативному впливу, забезпечуючи тим самим органічну і функціональну сталість внутрішнього середовища організму. На жаль, доводиться констатувати, що в умовах постійно зростаючого впливу зовнішнього середовища шкіра виявляється все менш здатною до виконання свого основного завдання. Наочним підтвердженням цього факту є збільшення кількості людей з так званою чутливою шкірою (sensitive skin) – патологічним

станом, що свідчить про дезорганізацію структури даного органа, дисфункції обмінних, метаболічних і інформаційних процесів між його елементами.

За оцінками деяких експертів, частка таких осіб в окремих популяціях досягає 50% і більше і має тенденцію до збільшення.

Перш за все, це стосується країн з високим рівнем економічного розвитку, населення великих міст і культурнопромислових центрів, жителі яких частіше, ніж інші вступають у контакт із продуктами побутової та промислової хімії, піддаються агресивному фізичному та біологічному впливу зовнішнього середовища. Крім того, чутливість шкіри також залежить від генетичних, етнічних, кліматичних факторів, стану та функції імунної, нервової, ендокринної систем [1].

На заняттях формується уявлення про структуру, обладнання, організацію роботи косметичного кабінету, зміст діяльності косметика, про неінвазивні косметичні процедури. Також набувають уміння та навички виробництва косметичних засобів: кремів, косметичних масок, бальзамів, скрабів, мила тощо; удосконалюють набуті знання та вміння з технології ліків (виробництво мазей, паст, розчинів для зовнішнього застосування).

Як правило, більше часу викладачі приділяють виготовленню косметичних засобів по догляду за шкірою, оскільки саме шкіра – візитівка стану здоров'я людини, відповідно, має бути здоровою та виглядати доглянутою. Для цього їй необхідне очищення, живлення та зволоження.

На практичних заняттях при виготовленні засобів догляду викладачі використовують авторську рецептуру. Наприклад, для відмінного очищення шкіри обличчя виготовляється натуральний скраб, застосування якого позбавляє від накопиченого в порах бруду та відмерлих клітин. При виготовленні косметичних скрабів для догляду за шкірою, курсанти мають враховувати її типи, принцип дії засобів, а саме:

- 1) відлущення відмерлих клітин, продуктів потовиділення, залишків косметики та інших забруднень за рахунок абразивних частинок у вигляді трав та злаків дрібного помелу;

2) захист шкірного покриву від ушкоджень та подряпин за допомогою глиняної основи з протизапальними складниками;

3) поліпшення кровообігу і кисневого живлення шкіри, завдяки чому вона стає більш ніжною і гладенькою.

Освіжаючий ефект у таких засобах надає ментол, олія чайного дерева має антибактеріальну, а вітамін С – антиоксидантну дію.

Обов'язкове правило при виготовленні - для того, щоб скраб поєднував приємне з корисним, його необхідно підбирати за відповідним типом шкіри. Також необхідно знати, що такі засоби мають свій час використання та нетривалий термін дії.

Для зникнення почервонінь та очищення проблемних ділянок епідермісу також курсантами виготовляються спеціальні лосьйони на рослинній основі, що мають різний склад та направленість дії.

Наприклад, жирні креми, які виробляються курсантами, тестуються ними на практичних заняттях з техніки релаксуючого масажу кистей рук, після якого наші студенти завжди задоволені результатом.

Відразу зауважимо, що крем - найпростіша субстанція, яка не вимагає величезної кількості компонентів (як ми можемо бачити в масовій косметиці). Це рослинні олії, вода або настої з лікарської рослинної сировини та емульгатор, який дозволяє їм об'єднатися.

Рослинні олії - це подарунок природи, джерело корисних речовин, вітамінів (амінокислоти, незамінні жирні кислоти, антиоксиданти, мікроелементи).

Універсальним емульгатором, як правило, виступає Olivem¹⁰⁰⁰ – запатентований, натуральний, рослинний емульгатор з оливкової олії нового покоління. Це збалансований комплекс жирних кислот, хімічний склад яких точно відтворює ліпідний (жировий) склад людської шкіри. Завдяки своїм складом, він не тільки є чудовим емульгатором, але і підходить для догляду за всіма типами шкіри.

Отже, в асортименті різних засобів для догляду за шкірою, які виготовлені в умовах лабораторії коледжу є: зволожуючі креми , натуральні скраби з цукровою чи глиняною основою, бальзами для губ, мила, лосьйони та багато іншого. Вони складаються з природних та органічних компонентів, що мають корисні властивості, які відмінно очищують, пом'якшують і живлять шкіру обличчя та тіла.

Усі погодяться з тим, що дуже важливим є те, що ми їмо, що потрапляє всередину організму. Те ж саме можна сказати і про косметику: те, що ми наносимо на себе, через шкіру також потрапляє всередину організму.

Часто заміна абсолютно невідповідних інгредієнтів на натуральні вирішує багато проблем зі шкірою. Більшість жінок як мінімум два рази на день використовує різні засоби по догляду за шкірою, найбільшого людського органу, який відповідає за виділення, поглинання, дихання, захист. Нездорова шкіра не може бути красивою, тому важливо замислитися над тим, що з косметичних засобів і якої якості ми використовуємо щодня.

Таким чином, формування в майбутніх фармацевтів здоров'язберігаючої компетентності обумовлює дбайливе ставлення до власного здоров'я; формує стійкі переконання щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховує дбайливе та усвідомлене ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей.

Список використаних джерел:

1. Современная наружная терапия дерматозов (с элементами физиотерапии) / Под ред. Н.Г. Короткого. – Тверь, 2001.