

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Znalosti žáků vybrané školy o kosmetické diagnóze pleti
Knowledge of pupils from selected school about face cosmetic diagnosis

Martina Timová

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství odborného výcviku a praktického vyučování

2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Praze 17. 4. 2017

Podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D. za pomoc, hodnotné rady, odborné vedení během mé práce a trpělivost.

Anotace:

Práce se zabývá kosmetickou diagnózou pleti a jejími body. Cílem je zjistit a zhodnotit znalosti žáků 3. ročníku vybrané střední školy oboru kosmetické služby na dané téma. Teoretická část práce rozebírá jednotlivé kroky kosmetické diagnózy. Do větší hloubky jsou rozebrána dvě témata kosmetické diagnózy vrásky a hydratace, které jsou nedostatečně popsána v odborné literatuře pro žáky střední školy oboru kosmetické služby. Praktická část zkoumá, porovnává a vyhodnocuje výsledky zjištěných za pomoci dotazníkové šetření. Součástí je doporučení pro využití v praxi, kde je k dispozici výukový materiál obsahující deset pracovních listů pro podporu výuku.

Klíčová slova:

Diagnóza pleti, kůže, vrásky, hydratace, pracovní listy

Annotation:

The bachelors thesis examines cosmetic diagnosis of skin and it's parts. Main goal is to determine and evaluate knowledge of given thema by pupils from 3rd degree of selected high school with specialization on cosmetic services. The theoretical part analyzes individual steps of cosmetis diagnosis. Two main subjects of cosmetic diagnosis are inspected to more depth - wrinkles and hydratation - due to inadequately description in prefessional literature that is intended for pupils of high school with specialization on cosmetic services. The practical section examines and compares results found by questionnaire investigation. As a part of summary there are recommendations for future use in practice with preaped teaching materials with ten worksheets as education support.

Keywords:

Skin diagnosis, skin, wrinkles, hydration, worksheets

Obsah

1.	Úvod.....	6
2.	Kosmetická diagnóza pleti.....	7
2.1	Promaštění	7
2.2	Tonus a turgor	9
2.3	Tonizace pleti.....	10
2.4	Reaktivita a fotoreaktivita.....	10
2.5	Prokrvení.....	12
2.6	Barva pleti.....	13
2.7	Genotyp a povrchová struktura pleti.....	14
2.8	Pigmentace.....	14
2.9	Ochlupení.....	15
2.10	Nejčastější změny na kůži a nežádoucí projevy	15
2.11	Celkový zdravotní stav	18
3.	Vrásky.....	21
3.1	Vrásky mimické.....	22
3.2	Vrásky stařecké.....	22
4.	Hydratace	25
4.1	Dehydratace	25
4.2	Přirozené faktory hydratace (NMF).....	26
4.3	Hydratace v péči o pleť	28
5.	Praktická část	30
5.1	Cíl, výzkumné otázky a předpoklady výzkumu.....	30
5.2	Popis nástroje.....	30
5.3	Výsledky výzkumu	31
5.4	Diskuze	45
5.5	Doporučení pro praxi	48
6.	Závěr	69
7.	Seznam použitých informačních zdrojů.....	71
8.	Seznam příloh	73

1. Úvod

Kosmetická diagnóza pleti je velmi důležitá znalost pro kosmetičky v praxi. Touto správně osvojenou dovedností získáváme odborníky v oblasti krásy. Znalost všech bodů kosmetické diagnózy pleti je nezbytná, na základě správného určení typu pleti se volí vhodné kosmetické ošetření, které musí být na míru každé zákaznici.

Důvodem proč se zabývám daným tématem je zjištění nedostatečných studijních materiálů již při svém studiu oboru Kosmetička. Dalším z faktorů zájmu o tuto problematiku byly neuspokojivé vědomosti, znalosti a dovednosti učitelů odborných předmětů na škole, ve které jsem studovala. Po úspěšném absolvování středoškolského vzdělání a nástupu do zaměstnání jsem zjistila, že moje vědomosti a znalosti jsou průměrné a dovednosti nedostatečné. Na základě těchto negativních zkušeností jsem se rozhodla pro vytvoření studijních materiálů, které by doplnily mezeru mezi teoretickými a praktickými vědomostmi.

Práce se v první části nejprve zaměřuje na osvětlení základů kosmetické diagnózy pleti. Blíže vysvětluje jednotlivé body, jako je promaštění, tonus a turgor, tonizace, reaktivita a fotoreaktivita, barva kůže, prokrvení, ochlupení, genotyp, pigmentace, změny a nežádoucí projevy na kůži a celkový zdravotní stav. Další okruhy kosmetické diagnózy pleti, vrásky a hydratace, jsou rozpracovány do hlubších podrobností z důvodu neexistence ucelené a dostatečné obsáhlosti témat v odborné literatuře.

Druhou část bakalářské práce tvoří výzkum a mapování znalostí žáků 3. ročníku vybrané střední školy z oblasti kosmetická diagnóza pleti. Jako výzkumná metoda byl použit dotazník. Složení dotazů bylo napříč celým tematickým okruhem kosmetická diagnóza. Vyskytovaly se otázky z oblasti teorie i propojenosti teorie s praxí.

Na základě zjištěných výsledků bylo zpracováno deset výukových materiálů zaměřujících se na jednotlivé body kosmetické diagnózy.

2. Kosmetická diagnóza pleti

Kosmetická diagnóza zjišťuje aktuální stav pleti, posuzuje její typ a je důležitým úkonem, který se provádí před každým kosmetickým ošetřením. Napomáhá k volbě vhodných kosmetických přípravků a způsobu v průběhu ošetření i pro domácí péči. K určení typu pleti se berou v úvahu všechny body kosmetické diagnózy, které jsou mezi sebou propojeny.

Posouzení pleti provádíme po odličení, jeho výsledek může být u téže klientky různý v průběhu celého roku. Stav pleti je ovlivňován mnoha faktory, jako např. ročním obdobím, celkovým zdravotním stavem klientky, různými léky, životosprávou nebo duševní rovnováhou. Zjištěné poznatky se zanesou do kartotéčního záznamu (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Hodnocení aktuálního stavu pleti se provádí dle:

- Promaštění
 - Tonusu a turgoru
 - Tonizace
 - Reaktivity a fotoreaktivity
 - Prokrvení
 - Barvy pleti
 - Genotypu a povrchové struktury pleti
 - Pigmentace
 - Ochlupení
 - Nejčastějších změny na kůži a nežádoucích projevů
 - Celkového zdravotního stavu
 - Vrásek – téma je podrobně rozebráno v samostatné kapitole
 - Hydratace – téma je podrobně rozebráno v samostatné kapitole
- (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

2.1 Promaštění

Mazové žlázy způsobují svou činností promaštění. Maz je složen z potu a rozpadajících buněk pokožky. Pocení je faktorem, který vyvolává nadprodukcii kožního mazu. Větší

množství mazových žláz se vyskytuje v oblasti nosu, brady a na čele, tyto partie označujeme jako T-zónu (ROZSÍVALOVÁ, 2000; RULCOVÁ, 2005).

Mazové žlázy jsou přítomny, s výjimkou dlaní, plosek a hřbetů nohou, na celém povrchu těla. V kůži jsou vždy ve spojení s vlasovými folikuly. Dospělý člověk má asi 300 000 mazových žláz. Na 1cm² připadá přibližně sto žláz. Výjimkou je seborrhoidická pleť, kdy se na kůži vyskytuje větší množství mazových žláz. Ty jsou větší a důsledkem toho pokožka působí mastným dojmem a tvoří se na ní komedony (NOVOTNÝ, 1989).

Úroveň promaštění se dělí do kategorií: normální, zvýšené, snížené.

1. Jako normální promaštění (pleť normolipická) se označuje pleť bez lesku a známek vysušení, póry či komedony se vyskytují ojediněle. Ve středních partiích je vždy mastnější, postranní jsou jemnější a sušší (ROZSÍVALOVÁ, 2000).
2. Zvýšené promaštění (pleť seborrhoidická) se vyskytuje se především u mastné pleti, póry jsou rozšířené, objevují se komedony a pleť se leskne. Produkce mazu je nadměrná, jeho konzistence je tekutá a olejovitá. Často je zvýšená produkce potu, tzn. že je dobře utvářen hydrolipidový film (kyselý ochranný plášť kůže složený z tuků produkovaných mazovými žlázami a potu, chrání pleť před vnějšími vlivy). Zásluhou tohoto filmu je pokožka výborně ochráněná. Rozšířené póry se objevují na nose, bradě, ve středu čela a na středních partiích tváří. Pleť působí zhrubělým až nečistým dojmem. Mastný kožní film zabraňuje odpařování vody nejen z pokožky, ale i z hlubších vrstev, tím se zachovává optimální hydratace. Projevy stárnutí jsou pomalejší. Rohová vrstva je silnější, barva pleti bývá nažloutlá či béžová (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000; RULCOVÁ, 2005).

Zvýšené promaštění se vyskytuje také u dysseborrhoidické pleti, kde je maz tužší, kašovitý a produkce je zvýšená více než u seborrhoidického typu. Nepokrývá povrch pleti, ale hromadí se v pórech, kde vytváří vyvýšeniny s tmavou rohovinovou zátkou, bez zánětlivých projevů. Přestože je produkce mazu zvýšená, pleť působí sušším dojmem a kvůli nerovnoměrnému rozprostření se pokožka může šupinatět. Na pohled je pleť jemná. Může se projevovat precitlivěle, zvláště v pubertálním věku (FEŘTEKOVÁ, 2007; RULCOVÁ, 2005).

3. Snížené (pleť hypolipická) promaštění provází pleť suchou, která je vysušená a může se olupovat kvůli ztenčené rohové vrstvě. Póry jsou nezřetelné, produkce kožního mazu je nízká a nedostatečná. Často bývá snížena i tvorba potu, tím pádem se netvoří hydrolipidový film a pleť tak zůstává nechráněná. Z těchto důvodů dochází ke ztrátě vody a dehydrataci pokožky. Důsledkem sníženého promaštění ztrácí pokožka turgor, kůže se svrašťuje a začínají se objevovat projevy stárnutí – vrásky. Se ztrátou vody bývá narušena i tonizace, tonus a kůže ochabuje (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Výrazné snížení promaštění označujeme jako pleť pergamenovou. Ta se vyznačuje velmi suchou, křehkou a ztenčenou kůží. Má sklon k častému poranění. Jednou z příčin je stárnutí, kdy ubývá tonus, turgor a pojivová tkáň. Na vině může být i dehydratace pleti nebo horší cévní zásobení kůže (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Správné určení promaštění pleti se testuje způsoby:

- Okem, při nedostatečném promaštění je kůže suchá, bledá, tenká a olupuje se. Mastný obličej má více nebo méně rozšířené póry a komedony. Ve věku 30-35 let nemusejí být rozšířené póry příznakem mastné pleti, ale následek mastné pleti v pubertě.
- Cigaretovým papírkem, který lehkým tlakem otíráme o kůži na čele, nose, bradě a na obou tvářích, podle stupně promaštění jednotlivých míst posuzujeme typ promaštění.
- Kosmetickou lupou (dermoskopem).
- Přístrojem na měření množství mazu (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

2.2 Tonus a turgor

Tonus (elasticita kůže) je dán stavem kolagenního a elastického vaziva. Turgor (napětí) je určen obsahem vody v pokožce. Při stanovení stavu pleti se musí tonus a turgor určit společně kvůli úzké spojitosti. Stárnutím ubývá v kůži voda, tím se snižuje turgor a dochází i ke zhoršení kvality a funkce kolagenních a elastických vláken (tzv. atrofie vláken), tím klesá také tonus kůže (ROZSÍVALOVÁ, 2000; OBERBEIL 2001)

Rozdělení typu dle tonusu a turgoru: normotonie, atonie, hypotonie.

- Normotonie je vyvážený stav, pleť je pružná.

- Atonie je ztráta svalového napětí, pleť je ochablá.
- Hypotonie znamená snížené napětí, pleť mírně ochablá (ROZSÍVALOVÁ 2000)

Stav tonusu a turgoru se zjišťuje dvěma testy:

1. Test kompresně rotační se provádí přiložením palce do středu tváře s mírným tlakem a rotací. Nevytvoří-li se vějířek vrásek, je test negativní (normotonie). Je-li rotace bez odporu, vějířek je výrazný a pozvolna se vyrovnává, je test silně pozitivní (atonie). V opačném případě se po sejmutí palce ihned vyrovná a test je lehce pozitivní (hypotonie) (ROZSÍVALOVÁ, 2000).
2. Test kožní řasy se provádí lehkým stisknutím dvěma prsty kožní řasy v postranních partiích tváře. Jestliže kůži nelze mezi prsty uchopit, nebo to jde jen obtížně, považuje se test za negativní. V tomto případě je tonus i turgor dobrý (normotonie). Pokud se kožní řasa vrací pomaleji, je test slabě pozitivní (hypotonie). Lze-li kožní řasu vytvořit snadno a pomalu se vrací, je test silně pozitivní (atonie) (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

2.3 Tonizace pleti

Tonizace chrání pleť před podrážděním a vznikem zánětů, zjemňuje pokožku a lehce stahuje póry, dezinfikuje, zklidňuje a mírní podráždění, zanechává pleť zdravější a jednodušší na pohled. Je důležitá pro všechny typy pleti.

Rozdělení pleti dle tonizace: tonizovaná, mírně ochablá, ochablá až hypotonická.

- Tonizovaná pleť je mladá, napnutá a pružná. Turgor je dobrý, hydratace optimální. Působením UV záření, zevních vlivů a různých civilizačních faktorů začíná tonizace ochabovat.
- Mírně ochablá pleť má slabý tonus vinou ztráty vody. Postupně se snižuje produkce mazu, tím je hydrolipidový film nedostatečný. Kůže ochabuje a začínají se tvořit vrásky. Povrch je suchý, bez lesku a snadno zranitelný.

Ochablá až hypotonická pleť má menší schopnost vázat vodu, tvoří se četné vrásky, kůže je povadlá. Všechny procesy pleti jsou zpomalené.

2.4 Reaktivita a fotoreaktivita

Reaktivita znamená schopnost reagovat na vnější (okolní prostředí – teplo a zima nebo kontakt – kosmetické přípravky, tvrdá voda) i vnitřní vlivy (oslabení cévních stěn).

Fotoreaktivita je citlivost na sluneční záření (UV záření), pomáhá nám k určení citlivosti pleti (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Pleť se rozděluje do tří kategorií dle míry reaktivity: odolná, citlivá až přecitlivělá, alergická.

1. Pleť odolná (normergická) nereaguje na kosmetické přípravky, vnější i vnitřní vlivy přiměřeně. Její ochranné mechanismy fungují bez problémů (FEŘEKOVÁ, 2007).
2. Pleť citlivá až přecitlivělá (hyperergická) je méně odolná proti kosmetickým přípravkům i vlivům. Nižší odolnost bývá vrozená, nebo vyvolána nevhodným či nešetrným zacházením a ošetřováním (FEŘEKOVÁ, 2007).
3. Pleť alergická vychází z pleti citlivé. Je pro ní typická reakce na kosmetické přípravky, látky a suroviny. Vzniklá alergie se většinou stává trvalou (FEŘTEKOVÁ, 2007).

Pleť se rozlišuje do tří kategorií dle míry fotoreaktivity:

1. Skupina E (erytém) se vyznačuje reakcí pleti na sluneční záření zarudnutím (erytém). Mohou se objevovat puchýřky. Po odeznění reakce se vrací do původní podoby. Pigmentace se nedostaví (FEŘEKOVÁ, 2007).
2. Skupina E-P (erytém-pigmentace) se projevuje reakcí na sluneční záření zarudnutím a pigmentací. Kůže nejprve zrudne a následně zhnědne (FEŘEKOVÁ, 2007).
3. Skupina P (pigmentace) se projevuje téměř nezatelným zarudnutím, kůže reaguje vyšší intenzitou pigmentace – základní hnědé barvy. Pleť je dostatečně zásobena melanocyty (buňka tvořící melanin) a pigmentem (FEŘTEKOVÁ, 2007).

Fototyp souvisí s fotoreaktivitou a je dán intenzitou pigmentů v pokožce. Pleť se rozděluje dle fototypu:

- Fototyp I. - vzhledově mají lidé s tímto fototypem nápadně světlou a velmi citlivou pleť, rezavé vlasy, velké množství pih, modré oči. Při pobytu na slunci se téměř vždy spálí, opálí se jen do červena, kůže nezhnědne (ANRDT, 2015).
- Fototyp II. - lidé mají světlou a citlivou pleť, pihy, světlé vlasy a modré, zelené či šedé oči. Opalují se do červena, často se spálí (ANRDT, 2015).

- Fototyp III. - vzhledově jsou to lidé světle hnědé pleti s hnědými až tmavými vlasy a hnědými očmi. Dobře se opalují, málokdy se spálí, spálení mírné. Tento typ je nejrozšířenější v České Republice (ANRDT, 2015).
- Fototyp IV. - lidé s tímto fototypem mají odolnou a tmavou pleť, velmi tmavé vlasy i oči. Prakticky nikdy se nespálí (ANRDT, 2015).
- Fototyp V. - lidé mají velmi tmavou pleť, tmavé až černé vlasy (kůže indiánů či arabské populace). Nikdy se nespálí (ANRDT, 2015).
- Fototyp VI. - lidé s nejtmaší pleti, kteří se nikdy nespálí (ANRDT, 2015).

2.5 Prokrvení

Správné prokrvení je zajištěno hormony ACTH (adrenokortikotropní hormon), beta-endorphinem, noradrenalinem a dobrým zásobováním kožních buněk probíhajícím drobnými vlásečnicemi. Tím se rozproudí látková výměna v obličeji. Prokrvení může být zvýšené, např. u projevu nervové lability, která se projevuje skvrnami na krku, v dekoltu, dochází k ní při nervovém napětí, stresu či vzrušení. Na pleť se nevolí přípravky ani ošetření s prokrvujícími účinky. Stejně opatření platí u rozšířených žilek v obličeji (teleangiektázie) či začínající růžovky (rosacey) (ROZSÍVALOVÁ, 2000, TEPLÁ, 2001).

Příčinami zarudnutí obličeje mohou být:

- Emoce, které jsou spojeny s aktivitou vegetativního nervového systému, a nejsou ovládaný vůlí. Důsledkem může být viditelné rozšíření drobných podkožních cév a zvýšený průtok krve vytvářející zarudnutí obličeje. U lidí s labilnějším vegetativním systémem to může způsobovat problém zarudnutí obličeje, vyvolaný emocemi jako je rozčilení či stud. Obvykle je zcela neškodné a souvisí právě s emocemi.
- Alkohol a jeho metabolické produkty, které způsobují svým účinkem dočasné rozšíření podkožních cévek v obličeji (obzvláště na nose).
- Teplo, které způsobuje přehřátí organismu.
- Alergická reakce, jejíž součástí může být i zarudnutí a otok obličeje. Jedná se o příznaky vystupňované reakce organismu na alergen.
- Léky, které mohou způsobit rozšíření cév v podkoží a tím vyvolat zarudnutí. Typické je to například pro nitráty, léky na štítnou žlázu a mnohé další.

- Růžovka je kožní onemocnění odborně označované jako rosacea. Vyskytuje se přibližně u 10 % populace. Počáteční stadia růžovky se projevují rozšířenými žilkami ve středních částech obličeje, je to však onemocnění mazových žláz. Postihuje obličej, kde vytváří zarudnutí ne nepodobné zarudnutí po požívání alkoholu.
- Karcinoid je vzácné nádorové onemocnění vyskytující se ve střevech a v plicích.
- Systémový lupus erythematosus, autoimunitního onemocnění, jehož jedním z celé řady příznaků bývá i zarudnutí obličeje s podobou motýla (na tvářích se nachází křídla, která se spojují v oblasti nosu). Tento „motýlovitý erytém“ (erytém je červené zbarvení kůže způsobené zánětem, rozšířením nebo zmnožením cév), jak se zarudnutí nazývá, je pro lupus velmi typický.
- Hemangiomy (nezhoubné nádory), tvořené krevními cévami, jsou v obličejí typické pro dětský věk a mají podobu ohraničených zarudlých až nafialovělých skvrn (Naevus flammeus česky oheň). Většinou sami zmizí, v opačném případě se odstraňují pomocí laseru.
- Otrava oxidem uhelnatým, který způsobuje blokující přenos kyslíku do tkání, člověk má zarudlý obličej způsobený rozšířením podkožních cévek s následným překrvením obličeje (NOVOTNÝ, 1989; SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).

2.6 Barva pleti

Je důležitá pro určení stavu pleti i organismu. Výslednou barvu může ovlivnit zdravotní stav, dědičnost, roční období, fyzické a psychické rozpoložení. Červená barva je dána krevní náplní, hnědočerná je podmíněná melaninem. Kůže může být normálně pigmentovaná (např. po opálení nebo poruše jater), nebo depigmentovaná (např. při poruše pigmentu, tzv. vitiligo - vrozená porucha pigmentace). Bledá barva bývá při chudokrevnosti nebo nedostatku spánku naopak červeně zbarvená, může naznačovat překrvení, fyzickou zátěž, velké teplo nebo strach. Žlutá bývá při žloutence, modrofialová při srdečních chorobách. Výrazné zarudnutí může ukazovat na nevhodně zvolené ošetření pleti, známky alergie na kosmetické přípravky nebo precitlivělosti na mechanické dráždění (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Barva kůže se rozlišuje na čtyři základní: červenou, bílou, žlutou a hnědou.

- Červená je dána krevní náplní v kapilárách.
- Bílá je dána obsahem vody v pokožce.

- Žlutá určuje tloušťku rohové vrstvy.
- Hnědá je dána množstvím melaninu v pokožce (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

2.7 Genotyp a povrchová struktura pleti

Genotyp kožního povrchu je vrozený, neměnný a zadaný genetickými kódy (např. otisky prstů). Povrch kůže se na pohled neustále mění (např. zarudnutí, ochabnutí, změna pigmentace), přesto se jedná o stejný individuálně nezaměnitelný povrch. Kůže se dělí na jemnou, hrubou, drsnou, šupinatou či zarudlou.

Genotyp se určí nejlépe pomocí lupy nebo zvětšovacího zrcadla. Na základě získaných poznatků se volí vhodná kosmetika a technika ošetření. Struktura kůže je neměnná, může být pouze opticky, vzhledově vylepšená. (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000)

2.8 Pigmentace

Při hodnocení pigmentace se určuje množství pigmentu a jeho rozložení v kůži. Je rovnoměrně rozvrstven v celém povrchu kůže, či je nahromaděn jen místy vlivem poruchy pigmentace (FEŘTEKOVÁ, 2007).

Poruchy pigmentace: hyperpigmentace, melasma/chloazma, pihy, skvrnitá pigmentace, depigmentace.

- Hyperpigmentace znamená nadměrnou pigmentaci, která je způsobena UV zářením (stařecké/pigmentové skvrny) nebo bývá důsledkem jizev, infekcí nebo jiného podráždění (TEPLÁ, 2001).
- Melasma/chloazma jsou jaterní či těhotenské skvrny objevující se převážně u žen nad horním rtem, na tvářích či na spodní části brady. Jsou kávové hnědé, mají různé velikosti a sytosti (TEPLÁ, 2001).
- Pihy jsou drobné vrozené skvrny hnědé barvy, mají kulatý nebo nepravidelný tvar. Vznikají nahromaděním melaninu v nejhlubších vrstvách pokožky. Objevují se od třetího roku věku (TEPLÁ, 2001).
- Skvrnitá pigmentace má tvar, sytost, rozsah i původ různý. Mezi příčiny vzniku patří kosmetické prostředky (parfémy), rostliny (bolševník, citrusové plody), kožní choroby (ekzémy, lupénka), ukládání těžkých kovů do kůže (stříbro, arsen), celkové choroby (malárie), špatně zvolená antikoncepce, chemické

(deriváty dehtu, nafta) nebo fyzikální příčiny (tlak, tření, teplo). Skvrnitá pigmentace se odstraňuje laserem (TEPLÁ, 2001).

Depigmentace je nedostatek (ztráta) pigmentu, který může být vrozený (albinismus, vitiligo) nebo získaný (úrazy, jizvy) (TEPLÁ, 2001).

2.9 Ochlupení

Ochlupení je tvořeno keratinem. Může být ojedinělé nebo výrazné, a to většinou nad horním rtem a na bradě. Na tvářích a postranních partiích obličeje se může vyskytovat jemné ochmýření. Nadměrný výskyt ochlupení se nazývá hypertrichóza, jejíž odstranění může být trvalé či dlouhodobé – epilace nebo dočasné a krátkodobé – depilace (FEŘTEKOVÁ, 2007).

2.10 Nejčastější změny na kůži a nežádoucí projevy

Nežádoucími projevy na kůži mohou být různé kožní vady, jizvy, výrůstky, bradavice, zesílení rohové vrstvy, případně kožní choroby. Některé změny mohou být virového nebo bakteriálního původu, v těchto případech odstranění provádí lékař (FEŘTEKOVÁ, 2007; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Nejčastější odchylky od normy jsou: milia, jizvy, xantalasma, névy, svědivé projevy.

- Milia jsou drobné tvrdé bílé cysty vyplněné keratinem (zrohovatělou kůží). Tvoří se nejčastěji na obličeji v okolí očí. Vznikají špatným olupováním buněk rohové vrstvy, které se zachytí v kůži a nemohou se od ní volně odloučit. Samočisticí funkcí pokožky mohou časem zmizet nebo se odstraní vypíchnutím sterilní jehlou. Pro předcházení vzniku milií se provádí pravidelná exfoliace pleti (peeling) nebo doplňování magnesia do organismu. Milia se často objevují na pleti novorozenců, nejčastěji v oblasti nosu, které většinou samy vymizí (ROZSÍVALOVÁ, 2000; TEPLÁ, 2001).
- Jizvy vznikají při poranění nebo defektu kůže, které pronikají do škáry kůže či ještě hlouběji. Důležité je se o jizvy starat v období hojení použitím mastí, krouživou masáží nebo biolampou, lze tak ovlivnit jejich vzhled. Staré jizvy nelze odstranit, pouze zlepšit jejich vzhled plastickou chirurgií. Mohou vznikat po akné, při těhotenství, při rychlém úbytku nebo přírůstku hmotnosti (strie). Jizvy dělíme na:
 - Atrofické, které jsou vpadlé.

- Hypertrofické, které jsou nad úrovní kůže.
- Keloidy, které vznikají zbužením vaziva hypertrofických jizev. Vzhledově jsou to ztvrdlé hrboly fialové barvy (ROZSÍVALOVÁ, 2000).
- Xantelasma kožní útvar, který je viditelný na první pohled, u mnoha lidí nic neznamená, ale relativně často je spojen se zvýšenou koncentrací cholesterolu a tuků v krvi a kůži. Má podobu nažloutlé skvrny nebo jen lehce vystouplé plochy, která se typicky vyskytuje okolo očí. Na dotek jsou nebolestivá. Xantelasma jsou podobná xantomům (označení pro ohraničená podkožní depozita cholesterolu s možným výskytem kdekoliv na těle), které jsou však více ohraničené a méně ploché (hranice mezi těmito dvěma útvary je neostrá). Vyskytují se častěji u starších lidí a s nově zjištěnými xantelasmaty by se mělo podstoupit vyšetření koncentrace sérového cholesterolu a dalších tuků.

Xantelasma se odstraňuje laserem ve specializovaných klinikách u lékaře, ale často bývají chybně označena za milia, která se vypichují jednorázovou jehlou. (ROZSÍVALOVÁ, 2000; TEPLÁ, 2001).

- Névy, neboli mateřská znaménka, se dělí na pigmentové a s krevní náplní. Pigmentové névy jsou mateřská znaménka, která mohou být plochá nebo vystouplá nad úrovní kůže. Mohou mít různý tvar a velikost, být s ochlupením (pilózní névy) nebo bez. Objevují se již při narození, ale mohou vznikat v průběhu života. Nesmí se mechanicky ani chemicky dráždit, z pilózních névů nevytrhávat chloupky. Nezbytná je ochrana před nadměrným UV zářením. V případě krvácení, změny tvaru či velikosti, může docházet ke zbužení névu a pravděpodobnému vytvoření melanomu (zhoubného nádoru). Odstraňují se chirurgicky nebo laserem.

Pigmentové névy mohou být vrozené nebo získané. V obou případech se jedná o nezhooubné kožní útvary, ojediněle vzniká maligní melanom, tedy zhoubný nádor (ROZSÍVALOVÁ, 2000; TEPLÁ, 2001).

Druhy pigmentových névů:

- Melanocytová mateřská znaménka, která vznikají hromaděním melanocytů.

- Junkčně dermální névus je skvrna, na pohmat není rozeznatelná, vyžadující chirurgické odstranění v prepubertálním období.
- Mongolské skvrny jsou modrošedé zbarvení mizící do 5. roku života. Po mechanickém podráždění vzniká erytém.
- Vaskulární névy a hemangiomy.
(NOVOTNÝ, 1989; TEPLÁ, 2001).

Névy s krevní náplní vznikají z rozšířených kapilár. Odstraňují se elektrokoagulační jehlou nebo laserem (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Druhy névů s krevní náplní:

- Ektázie jsou rozšířené kapiláry vyskytující se ojediněle i na větší ploše obličeje.
- Dutý krevní névus se projevuje jako červené až fialové hrbolky nebo útvary.
- Plošný krevní névus (ohěň) jsou rudé skvrny postihující velké plochy kůže.
- Senilní hemangiomy vznikají v pokročilém věku, projevují se jako hladké, fialově červené hrbolky o průměru 2-3mm.
- Pavoučkovitý cévní névus vypadá jako rudá vyrážka, ale jedná se o řadu ložisek rozšířených podkožních cévek. Jde o důsledek hormonální nerovnováhy spojené s nedostatečnou funkcí jaterní tkáně. Pavoučkové névy často samy vymizí, v těhotenství obvykle ustupují po porodu, u uživatelů hormonální antikoncepce po jejím vysazení. Lze je odstranit laserem s jen malým rizikem vzniku drobných jizviček (NOVOTNÝ, 1989; ROZSÍVALOVÁ, 2000; TEPLÁ, 2001).
- Svědivé projevy kůže jsou častým příznakem mnoha onemocnění. Vzhledem k širokému množství chorob způsobující svědění je i velké množství diagnostických metod. Při výskytu vyrážky je řešením vyšetření u kožního lékaře (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).

Příčiny svědivých projevů kůže: mykózy, atopický ekzém, kopřivka, svrab, kožní lymfomy.

- Mykózy jsou plísňová onemocnění, která mohou způsobit svědění. Jsou léčena kožním lékařem. Plísně častěji napadají oslabené jedince,

nemocné s narušenou imunitou a diabetem. Dlouhodobé užívání antibiotik může provázet vznik kožní mykózy, protože bakterie oslabené antibiotikem uvolní v těle člověka místo plísním a ty se rozmnoží (na plísně antibiotika neúčinkují). Kožní mykózy vznikají častěji v místech zapářky, jako jsou třísla, oblast pod prsy u žen a v kožních řasách a záhybech u obezity. Kromě svědění bývá přítomno i zčervenání kůže, někdy i nepříjemné pálení. Plísně se léčí pomocí tzv. antimykotik (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).

- Atopický ekzém patří mezi chronické alergické kožní onemocnění, které může vzniknout v jakémkoliv věku. Nejčastěji se vyskytuje již v dětství a provází postiženého celý život. Jeho léčba je velmi obtížná a většinou spočívá v kombinaci léků a režimových opatření (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).
- Kopřivka je alergické onemocnění kůže, které je spíše akutního charakteru, náhlý vznik a rychlé odeznění. Kromě svědění se na kůži objeví pupeny a často dochází k zarudnutí (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).
- Svrab je časté onemocnění, které je zapříčiněné parazitem zvaným zákožka svrabová. Samička si hloubí chodbičky pod kůží způsobující nepříjemné svědění, které patří mezi nejčastější projevy tohoto onemocnění. Dalšími symptomy jsou drobné pupínky, které po rozškrábání mohou mít strupovitý, hnisavý nebo puchýřovitý vzhled. Častěji postižená je jemnější kůže mezi prsty, na zápěstí nebo v podpaží. Pokud se svrab neléčí, může postihnout celé tělo včetně obličeje. Řadí se mezi pohlavně přenosné nemoci, velmi často postihuje genitál (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).

Kožní lymfomy v některých formách způsobují kožní postižení, v podobě nehojícího se nepříjemně svědícího ekzému. Příkladem je tzv. mycosis fungoides a Sézaryho syndrom (SAVONA, 2008; TEPLÁ, 2001).

2.11 Celkový zdravotní stav

Pro správné posouzení kosmetické diagnózy je důležité a nezbytné zjištění celkového zdravotního stavu, který se může zevrubně určit pouhým okem. Změnami na pleti se diagnostikují příčiny některých onemocnění, např. otoky očního okolí mohou

signalizovat poruchy ledvin a vylučovacího oběhu. Je nezbytné, aby klientka požadující kosmetické ošetření pleti, znala svůj zdravotní stav a informovala o něm kosmetičku. Zamlčením může přispět ke zhoršení své nemoci a stavu. Před vykonáním činnosti musí zmínit všechna onemocnění, která jsou pro kosmetické ošetření brána jako naprostá kontraindikace. Stejně důležité je upozornit na méně nebezpečné nemoci či odchylky od normy. Ve všech těchto případech se ošetření nesmí provádět (FINSTERLOVÁ, 2006; SAVONA, 2008).

Kontraindikace (platí pro veškeré ošetření s masáží, napáčkou či elektrickým přístrojem přístrojem):

- Těhotenství.
- Kardiostimulátor.
- Kovový implantát v místě ošetření (s výjimkou zubních implantátů).
- Rakovina v aktivní fázi.
- Onemocnění HIV či AIDS.
- Diabetes melitus.
- Epilepsie.
- Virové onemocnění kůže, jako je např. opar prostý, pásový opar, bradavice, moluska.
- Bakteriální onemocnění kůže, jako je např. impetigo, folikulitida, růže, tuberkulóza kůže, furunkulóza, ektihama, červenka, maleus, antrax.
- Choroby vyvolané plísní, např. trichoficie, saprofytismus, favus, kvasinková onemocnění.
- Onemocnění dýchacích cest, např. astma a akutní bronchitida.
- Poškození kůže tepelnými vlivy, slunečním zářením či chemickými vlivy, např. popáleniny, omrzliny, sluneční ekzém a kopřivka, popálení kůže obličeje kyselinou nebo zásadou.
- Nezhojená plastická operace v obličeji.
- Nezhojené poúrazové jizvy v obličeji
(FEŘTEKOVÁ, 2007; FINSTERLOVÁ, 2006; ROZSÍVALOVÁ, 2000; TEPLÁ, 2001).

Před kosmetickým ošetřením dále zjišťujeme: alergie, onemocnění kožních adnex, cévní onemocnění, užívání léků.

- Alergie, jako je například atopický ekzém a kontaktní alergický ekzém, z důvodu výskytu alergenů v kosmetických přípravcích.
- Onemocnění kožních adnex je onemocnění mazových žláz, ošetření se provádí po určení stadia. Mezi ně patří například akné, seborrhoická dermatitida, růžovka a periorální dermatitida.
- Cévní onemocnění, jako je např. arterioskleróza, teleangiektázie, zánět povrchových či hlubokých žil.
- Užívání léků.
- Kouření se nepříznivě projevuje na pleti, která je naředlá a objevuje se skvrnitá pigmentace. Častější vznik mimických vrásek v okolí rtů. (FEŘTEKOVÁ, 2007; FINSTRLOVÁ, 2006; TEPLÁ, 2001).

Všechny zjištěné informace se zapisují do kartotéčního záznamu. Vedení kartotéky je velmi důležité pro pravidelné kosmetické ošetření pleti. Stav pokožky se může změnit i několikrát do roka. Správné a přesné vedení je i určitá ochrana z právního hlediska (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Kartotéční záznam obsahuje:

- Jméno a příjmení
 - Datum narození
 - Povolání
 - Telefon/email
 - Stav pleti před ošetřením
 - Typ pleti
 - Všechny body kosmetické diagnózy
 - Zvolené přípravky
 - Zvolené kosmetické ošetření
 - Doporučení pro domácí péči
- (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

3. Vrásky

Vrásky jsou nedílnou součástí kosmetické diagnózy. Jsou to geneticky dané změny fyziologie kůže. Začínají se tvořit mezi 25-30 rokem života (ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Faktory ovlivňující vznik vrásek:

- Nemoci somatické i psychiatrické.
- Hormonální změny.
- Životní podmínky, rodinné zázemí.
- Stres.
- Nedostatek spánku, únava.
- Vnější vlivy, jako je například vystavování pleti slunečnímu záření (nadměrné vystavování UV záření se nazývá fotostárnutí), znečištění životního prostředí (vede k oxidačnímu stresu, který způsobuje stárnutí pleti poškozováním kožních buněk), povětrnostní vlivy, chlad.
- Ionizující záření, např. z PC.
- Nedostatek estrogenů u žen, který urychluje stárnutí kůže v období menopauzy.
- Špatná životospráva, jako je kouření (nikotin a chemické látky uvolňují do pleti volné radikály vedoucí k oxidačnímu stresu), konzumace alkoholu, špatná výživa, nedodržování pitného režimu.
- Nedostatečná péče o pleť, která může urychlit stárnutí pleti. Každodenní rutina je velmi důležitá k zachování mladistvého vzhledu. Vhodné je pleť pravidelně čistit a mazat přípravky proti stárnutí ideálně s SPF (Sun Protection Factor, faktor ochrany proti slunečnímu záření) (EUCERIN, 2016; FEŘEKOVÁ, 2007; GOLKOVÁ, 2006; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Vrásky se dělí na:

- Mimické.
- Stařecké (senilní).
- Statické, které vznikají jako přirozený důsledek stárnutí.

- Ztrátové, které jsou důsledkem ubývání hmoty tukové tkáně nebo kolagenu.
- Habituální, které vznikají v důsledku vlivu negativního působení vnějších faktorů (např. kouření, opalování).
- Kombinované (RŮŽIČKOVÁ, 2013).

3.1 Vrásky mimické

Jsou podmíněné mimikou obličejových svalů, které se upínají do kůže. Jsou hluboké a je jich méně než u vrásek senilních. U některých profesí mohou být výraznější a tvoří se dříve (např. herci, učitelé). Mezi mimické vrásky patří nosoretní rýha, vodorovné vrásky na čele, vějířky okolo očí (vrásky smíchu) či svislé vrásky na kořeni nosu (FEŘEKOVÁ, 2007; GOLKOVÁ, 2006; ROZSÍVALOVÁ, 2000; RŮŽIČKOVÁ, 2013).

Mimické vrásky se dělí na:

- I. Stupeň, který určuje vrásky viditelné jen při pohybu.
- II. Stupeň, který určuje vrásky viditelné i v klidu.

(RŮŽIČKOVÁ, 2013).

Mezi mimické vrásky se zařazují fyziologické rýhy a vrásky, které jsou vrozené a má je každý člověk.

Druhy fyziologických rýh a vrásek:

- Venušin náhrdelník (na krku).
 - Tarzální rýha (mezi obočím).
 - Vodorovná rýha na čele.
 - Purkyňovy obrázky (na bříšcích prstů)
- (GOLKOVÁ, 2006).

3.2 Vrásky stařecké

Senilní vrásky vznikají působením UV záření a snižováním kolagenu, elastenu, vody a kyseliny hyaluronové (obklopuje buňky kůže a propůjčuje pleti mladý a hladký vzhled), pleť přestává být hladká, pevná a sjednocená. Jejich tvorba je individuální, záleží na rodinné dispozici, způsobu života či prodělaných chorobách, jsou spojeny s procesem

stárnutí organismu. Platí však, že na suché pleti se tvoří stařecké pleti dříve než na mastné. Vzhledově jsou jemnější než vrásky mimické a je jich méně (EUCERIN, 2016; GOLKOVÁ, 2006; ROZSÍVALOVÁ, 2000).

Známky stárnutí

Výraznější známky stárnutí se na pleti projevují viditelnými vráskami, pokožka je povadlá, vysušená, drsná a dehydratovaná. Pleť je na pohled matná s nedostatkem jasu, mohou se objevovat pigmentové skvrny. Velmi často je provázená přecitlivělostí. Rychlost stárnutí kůže začíná u každého v jiném časovém období. Zpravidla začíná proces stárnutí okolo 30. roku života (GOLKOVÁ, 2006; ŠŤASTNÝ, 2009).

Příznaky stárnutí pleti:

- Ztenčení (atrofie) kůže, což znamená prosvítání cévní kresby. Podkožní tuk mizí, barva kůže žloutne a méně se leskne.
- Snížená produkce potních a mazových žláz, která znamená, že se nevytváří hydrolipidový film (pleť je nechráněna, šupí se, je suchá a dochází k dehydrataci).
- Nízká reaktivita, která kůže způsobuje zhoršenou hojivost a tvorbu protilátek.
- Porucha pigmentace, která může znamenat tvorbu pigmentových ložisek, např. senilní keratony, senilní bradavice. Zároveň je spojována s častým výskytem rakoviny kůže.
- Ztráta turgoru a tonusu způsobuje, že pleť se stává atonickou, je tenčí, bledší a matnější. Na kožním povrchu se tvoří vrásky a hlubší rýhy.
- Ztráta objemu pleti, které se vyznačuje ochabováním (povadáním) kontur obličeje, který mění celkový vzhled. Pleť působí unaveně a smutně.
- Špatné prokrvení pleti, které způsobuje narušení přísunu kyslíku a živin do kožních buněk. To vede ke ztrátě mladistvosti a narůžovělé barvě pleti.
- Zhoršená kvalita kožních adnex, která má za následek ztrátu lesku u vlasů, jsou lámavější, řidnou a vytrácí se pigment – šedivění. Nehty se štěpí a mléčně kalí (EUCERIN, 2016; ROZSÍVALOVÁ, 2000; ŠŤASTNÝ, 2009).

Známky stárnutí v okolí očí

Okolí očí je první část v obličeji, na které se projevují známky stárnutí. Oblast je jemná, křehká a neustále vystavená pohybům mrkání. Hlavní znaky projevů stárnutí oka jsou ochablost horního víčka a vrásky ve vnějším koutku. Ochablé neboli povadlé horní víčko je způsobeno uvadáním pleti a atrofií svalstva. Výsledkem je ztráta jasu pohledu. Vrásky v koutku oka se tvoří jako prvotní příznak stárnutí mající tvar hvězdice. Příčinou je velmi jemná a křehká pleť, která je vystavená neustálým agresím z vnějšku (GOLKOVÁ, 2006).

Známky stárnutí v okolí rtů

Jedná se o svalové pohyblivé membránové záhyby skládající se z pokožky, která je tlustá a z úzkých sjednocených svalů. Rty jsou v neustálém pohybu, snadno se vysoušejí, praskají, jsou podrážděné a vyskytují se jemné vrásky. Každý den jsou vystaveny násobným agresím, jako např. slunci, chladu, větru, změnám teploty, tabáku nebo tření ubrousku. Jsou zvláště křehké a rovněž mají slabou přírodní ochranu způsobující zbavení hydrolipidového filmu, melanocytů, které mají za úkol bránit proti slunečnímu záření.

Popraskané rty a koutky úst nejsou známkou stárnutí, ale nedostatkem vitamínů B, C, esenciálních mastných kyselin nebo dehydratací (GOLKOVÁ, 2006).

4. Hydratace

Voda je základní stavební jednotkou lidského těla. Je důležitou složkou krve, kostí, svalů a buněk, tedy i buněk kůže. Rohová vrstva pokožky obsahuje 10-20 % vody z celkové hmotnosti v organismu. Jedním z důležitých faktorů zdravé a vitální pleti je její dostatečná hydratace poskytující ochrannou bariéru proti plísním, bakteriím a vnitřním vlivům.

Hydratace souvisí s barvou kůže, v případě dostatečné zásoby vody je pleť bledší než dehydrovaná (BIODERMA, 2015; FEŘTEKOVÁ, 2007).

Na udržení optimálního obsahu vody v rohové vrstvě pokožky se podílí především lipidy mezibuněčné hmoty kožního ochranného pláště a hygroskopické látky (hygroskopie je schopnost látek pohlcovat a udržovat vlhkost), které se nachází hlavně uvnitř korneocytů (biologicky mrtvá buňka bez jádra). Tyto látky se souhrnně označují jako přirozený hydratační faktor (natural moisturizing factor – NMF) (CHALUPOVÁ, 2006).

Pro správné určení typu pleti a její následné péče je důležité znát nejen vlastnosti přirozených hydratačních faktorů, ale chování kůže při dehydrataci.

4.1 Dehydratace

Dehydrataci v běžném slova smyslu chápeme jako nadměrnou ztrátu tělesné tekutiny a iontů. Dehydratace je typická pro pokročilý věk. Přispívá k tomu křehkost organismu. Zásadní je postupné vymizení pocitu žízně jako varovného mechanismu, který má dehydrataci zabránit.

Dehydratace nastává, pokud voda v pokožce klesne pod 10 % celkové hmotnosti. Nepříznivé jsou pro pleť vnější vlivy, jako např. úroveň vlhkosti, nízké či vysoké teploty, vítr, sluneční záření nebo klimatizace a tabák. Dlouhotrvající nebo častý kontakt s vodou, užívání některých léků (kortikosteroidy, retinoidy), nevyvážená a nedostatečná strava nebo alkohol může také vést k dehydrataci.

Vyskytuje se u pleti smíšené, mastné i suché nebo jen na určitých místech. Nejviditelnější příznaky jsou vidět na pleti suché, která je jemná a nedostatek kožního mazu přispívá k rychlejší dehydrataci než u jiných typů pleti (BIODERMA, 2005; FEŘTEKOVÁ, 2007).

Charakteristika dehydratace a dehydratované pleti:

Mírná dehydratace nemusí mít na pleti výrazné projevy. Postupně se začne objevovat suchost sliznic a kůže a rozpraskané rty. Při testu kožní řasy, se pleť pomalu narovná (snížený tonus a turgor).

Na pohled je pleť bez lesku, objevují se jemné vrásky, jedná se však o vrásky mimické, které jsou výraznější. Mohou se objevovat horizontální strie na čele, lících kostech a očních konturách. Na okrajích obličeje se může pleť olupovat neboli šupinatět. Na dotek je pleť drsná, napnutá a hrubá, což způsobuje nedostatek vody v epidermu. Chybí jí elasticita, pružnost, jas a jemnost, líčení špatně drží. Pokožka je citlivá na teplotní výkyvy (FEŘEKOVÁ, 2007; CHALUPOVÁ, 2006).

Transepidermální ztráta vody (TEWL)

Dehydratace kůže je doprovázena transepidermální ztrátou vody. Tento přirozený proces, při kterém dochází k vypařování vody zrohovatělou vrstvou kůže, závisí na denní době a ročním období. TEWL se v zimě oproti létu na obličeji zvyšuje o 30 %, tzn. že v zimním období je vypařování vody větší, riziko dehydratace je častější a ochranná kožní bariéra klesá (CHALUPOVÁ, 2006; ZAHEJSKÝ, 2007).

4.2 Přirozené faktory hydratace (NMF)

Mezi přirozený hydratační faktor náleží látky jako jsou aminokyseliny, pyrrolidonkarboxylová kyselina, močovina, močová kyselina, glukosamin, kreatinin, fosfáty, laktáty, chloridy, citráty, cukry, peptidy a další. Jejich koncentrace činí 10 % suché hmotnosti rohové vrstvy (BIODERMA, 2015; CHALUPOVÁ, 2006).

Na udržení optimálního obsahu vody v rohové vrstvě kůže (stratum corneum) se podílí látky, které se označují jako přirozené faktory hydratace (NMF - Natural moisturizing factor). Bez působení hydratačních faktorů se voda z pokožky rychle odpařuje (TEWL) a zanechává jí vysušenou a napnutou. Látky NMF jsou na sebe schopné vázat velké množství vody. Jejich výskyt závisí na věku a tonusu kůže. U mladé a zdravé pleti je poškození méně časté než u pleti okolo 50-60 věku (CENTERCHEM, 2013; ZÁHEJSKÝ, 2007).

NMF je přirozená ochrana pokožky proti dehydrataci, hraje hlavní roli ve fyzikálních vlastnostech rohové vrstvy pokožky. Tyto přírodní látky, které fixují vodu, jsou

produkovány v průběhu pocení a sekrece kožního mazu žláz (močovina, soli a organické kyseliny).

Hlavní kosmetické využití přirozených hydratačních faktorů se týká hydratačních produktů pro každý typ pleti, zejména pro suchou pokožku, nebo pro výrobky, které mají být použity v oblastech s nízkou vlhkostí (CENTERCHEM, 2013).

Tabulka 1 Přehled obsahu hydratačních látek tvořící NMF

Faktory NMF	Zastoupení v %
Aminokyseliny	40
Urea – močovina	7
Kyselina mléčná a laktát	12
Pyrolidonkarboxylová kyselina (PCA)	12
Čpavek, kyselina močová a další organické kyseliny	1,5
Cukr, organické kyseliny, peptidy	8,5
Soli natria, kalcia, kalía a magnesía	18,5
Círáť	0,5

Zdroj: CENTERCHEM, 2013.

Mezi přirozené hydratační faktory patří:

- Aminokyseliny

Bílkoviny patří k nejdůležitějším živinám. Základem všech bílkovin a peptidů jsou aminokyseliny vázané vzájemně peptidovou vazbou do řetězců. Počet jednotlivých aminokyselin a hlavně jejich pořadí, jak jsou v řetězci za sebou poskládány, vytváří konečné vlastnosti peptidů a bílkovin.

NMF jsou přímo odvozeny z hydrolyzy keratinových proteinů a sekundární degradace základní aminokyseliny. Literatura uvádí různé množství volných aminokyselin pro zdravou a suchou pleť. Vzhledem k malé velikosti, mají schopnost pronikat do hloubky rohové vrstvy, kde uplatňují svůj hydratační účinek. Proto jsou výrobky z bílkovin hydrolyzy, včetně aminokyselin, výborné přirozené hydratační faktory.

Jsou důležité pro přirozenou hydrataci pleti: serin, alanin, glycin, arginin nebo tyrosin (CENTERCHEM, 2013)

- Urea – močovina

Močovina se spojuje s lidským tělem, konkrétně s ledvinami a játry, je však důležitá i pro hydrataci pleti.

Podíl močoviny v rohové vrstvě je mezi 1-1,5 %. Toto množství pochází z odbourávání argininu či z mazových žláz. Urea představuje hlavní hygroscopickou látku v kůži. Vzhledem k malé velikosti proniká do nejhlubších vrstev rohové vrstvy, kde keratin láme vodíkové vazby a zachovává molekuly vody (důsledek osmotických vlastností keratinu). Močovina je považována za nejlepší přirozený hydratační faktor díky své schopnosti zachytit vodu (Hygroscopická akce). Kromě toho, má mírné keratolytické účinky, protože štěpí keratin na molekuly, čímž se sníží tloušťka rohové vrstvy a obnoví se transepidermální ztráta vody (CENTERCHEM, 2013).

- Kyselina mléčná a laktát

Chemická struktura α -hydroxykyselin (AHA) obsahuje několik hydroxylových skupin umožňující vyšší retenci vody a vstřebávání. Proto tyto vysoce hygroscopické látky zvyšují hydrataci kůže a posilují funkci kožní bariéry. AHA mají také regulační vlastnost na keratinizaci. Sodné soli těchto kyselin jsou také velmi hygroscopické a zvyšují flexibilitu zrohovatělé vrstvy (CENTERCHEM, 2013).

- Pyrrolidonkarboxylová kyselina (PCA)

Volná kyselina není hygroscopická, ale sodné soli této kyseliny jsou více hygroscopické než glycerin. Proto složení této kyseliny představuje obranu proti dehydrataci a kožním podmínkám, které zahrnují olupování. Jedná se o hydratační molekulu, která zvyšuje fixační kapacitu vody. To zlepšuje vlhkost, hladkost a pružnost pleti, aniž by došlo k jejímu podráždění. (CENTERCHEM, 2013).

4.3 Hydratace v péči o pleť

Pro suchou pleť je vhodné použití hydratačního přípravku bez olejů, ale s velkým obsahem hydratačních činitelů, například mikogranule nebo propylenglykoly, které vážou vodu v kůži.

Ošetření všech typů pleti musí dodržovat základní pravidla pro péči o pokožku. Nesmí se zapomínat na pravidelné jemné čištění, použití přípravků bez alkoholu s neutrálním pH, ochranu pleti před vnějšími vlivy (především před slunečním zářením). Pro péči je vhodné použití hypoalergenních, hydrofobních či hydrofilních přípravků a každodenní použití hydratačních krémů ideálně s SPF (BIODERMA, 2015, CHALUPOVÁ 2006).

Optimální hydratace rohové vrstvy lze dosáhnout aplikací hydratačních kosmetických prostředků s obsahem pomocných látek ze skupiny humektantů, emolientů, popř. okluzív. Humektanty jsou látky používané v kosmetických prostředcích ke zvýšení obsahu vody v horních vrstvách kůže a doplnění látek přirozeného hydratačního faktoru, které se průběžně odstraňují z kožního povrchu např. mytím. Emolienty jsou látky používané v kosmetice pro svou schopnost dodat kůži měkký, hladký a hebký vzhled. Jedná se o hydrofobní látky, které po aplikaci pokrývají kožní povrch a doplňují tak úbytek lipidního filmu. Kůži změkčují, zvláčňují, lubrifikují a též hydratují, neboť obnovením lipidního filmu se omezí pasivní transepidermální ztráta vody. To vyvolává zlepšení hydratace rohové vrstvy a celkový vzhled pleti. Okluzíva je další skupina látek používaná v kosmetických prostředcích ke zvýšení obsahu vody v pokožce (BIODERMA, 2015; CHALUPOVÁ, 2006; SAVONA, 2008).

5. Praktická část

V této části jsou zapsány cíle, metody, výsledky a doporučení zjištěny na základě kvantitativního výzkumu.

5.1 Cíl, výzkumné otázky a předpoklady výzkumu

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo zjistit znalosti žáků 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti Kosmetická diagnóza pleti.

Dílčí cíle:

Dílčí cíl č. 1: Zjistit kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu vrásky.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu hydratace.

Výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka: Jaké znalosti mají žáci 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti kosmetické diagnózy pleti.

Výzkumná otázka č. 1: Kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu vrásky?

Výzkumná otázka č. 2: Kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu hydratace?

Předpoklady:

Hlavní předpoklad: Úroveň znalostí žáků 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti kosmetické diagnózy pleti je minimálně 70 %.

Předpoklad č 1: Žáci vybrané střední školy mají znalosti z výukového tématu vrásky maximálně v 50 %.

Předpoklad č. 2: Žáci vybrané střední školy mají znalosti z výukového tématu hydratace maximálně v 30 %.

5.2 Popis nástroje

Pro zjištění vědomostí byl použit kvantitativní výzkum. Dotazníkové šetření probíhalo v listopadu 2015 na Vyšší škole zdravotnické a střední zdravotnické škole v Praze.

Dotazník se skládal z 20 otázek, všechny zjišťovali úroveň vědomostí z tematického okruhu Kosmetická diagnóza pleti (dotazník je přiložen v příloze č. 1).

Otázky 1-15 byly uzavřené tzn. pouze jedna odpověď byla správná. Otázky 16-20 byly uzavřené s výčtem položek tzn. že více odpovědí mohlo být správně.

Největší překážkou výzkumného šetření byl nezájem škol i samotných žáků o vyplnění dotazníku. Po dlouhé domluvě s vedením střední školy a stanovení termínu jejich vyplnění, nebylo v ústavu dostatek respondentů cílové skupiny. Musela jsem tedy docházet do zařízení vícekrát, aby se mi podařilo vybrat alespoň 32 dotazníků.

Popis cílové skupiny

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno ve Vyšší odborné škole zdravotnické a Střední zdravotnické škole v Praze 4. Vyšší odborná škola nabízí ke studiu obory Diplomovaný zdravotnický záchranář, Diplomovaný nutriční terapeut a Diplomovaná všeobecná sestra. Obory střední školy jsou Zdravotnický asistent, Zdravotnické lyceum, Nutriční asistent, Masér sportovní a rekondiční, Bezpečnostně právní činnost a Kosmetické služby. Cílovou skupinou byly žákyně 3. ročníku oboru Kosmetické služby, které měly již probraný tematický okruh kosmetická diagnóza pleti. Osloveno bylo 32 žákyň. Dotazník byl vyplňován na hodinách odborných předmětů.

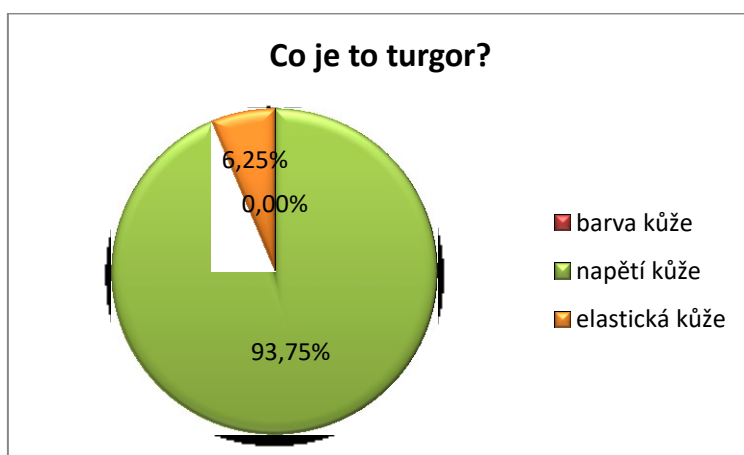
5.3 Výsledky výzkumu

Celkem bylo vydáno a vyplněno 32 dotazníků, to znamená návratnost 100 %. Výsledky dotazníku jsou zpracovány do grafů či tabulek, které jsou následně popsány a vyhodnoceny.

Otázka č. 1: Co je to turgor?

Otázka zjišťuje vědomosti žáků z kosmetické diagnózy tonus a turgor. Úroveň vědomostí je velmi vysoká, 93,75 % (30) správně uvedlo, že se jedná o napětí kůže. Jen 6,25 % (2) respondentů označilo chybnou možnost elasticita kůže, třetí variantu, že by se mohlo jednat o elasticitu kůže, nevybral nikdo. Vysoké procento úspěšnosti je výsledkem provázanosti praktických a teoretických předmětů, u žáků dochází k fixaci učiva.

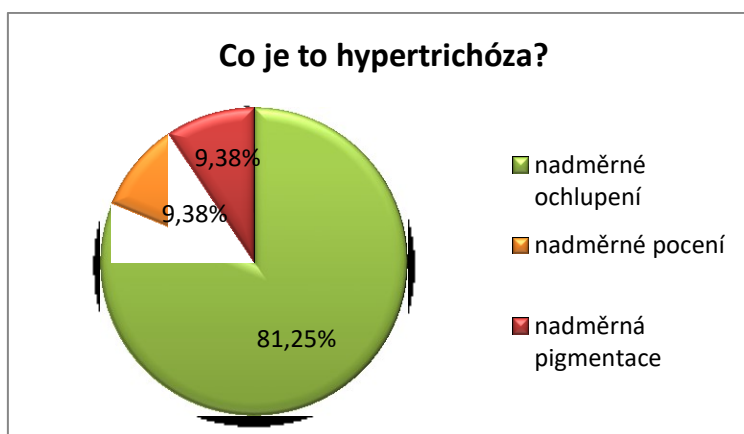
Graf 1 Označení definice pojmu turgor



Otázka č. 2: Co je to hypertrichóza?

Na otázku týkající se ochlupení pleti odpovědělo 81,25 % (26) respondentů správně nadměrné ochlupení. 9,38 % (3) respondentů označilo chybnou variantu nadměrné pocení a 9,38 % (3) nadměrná pigmentace. Vědomosti jsou na dobré úrovni z důvodu lehce zapamatovatelného pojmu a jeho významu. Dalším faktorem vysoké úspěšnosti může být používání odborné terminologie v praktických předmětech a setkáváním se s problematikou hypertrichózy i běžném životě.

Graf 2 Označení definice pojmu hypertrichóza

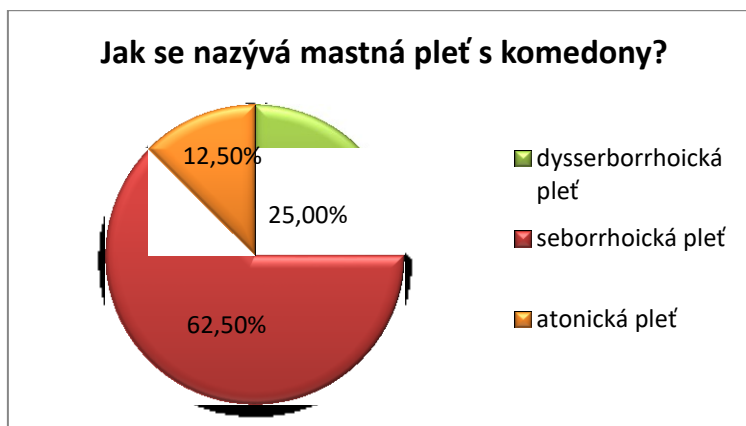


Otázka č. 3: Jak se nazývá mastná pleť s komedony?

Otázka se zaměřuje na vědomosti z oblasti promaštění pleti, 25 % (8) respondentů označilo správnou odpověď dysserhoická pleť. 62,5 % (20) vybralo špatnou variantu seborrhoická pleť a 12,5 % (4) možnost atonická pleť. Důvod vysokého procenta špatných odpovědí může být způsoben nesprávným pochopením otázky žáků. Mastná pleť se označuje jako seborrhoická, nevyskytují se na ní ve větším množství komedony,

přesto lze tuto otázku považovat pro respondenty jako zavádějící, protože tuto možnost zvolila většina dotazovaných žáků. Dalším důvodem může být podobnost obou termínů.

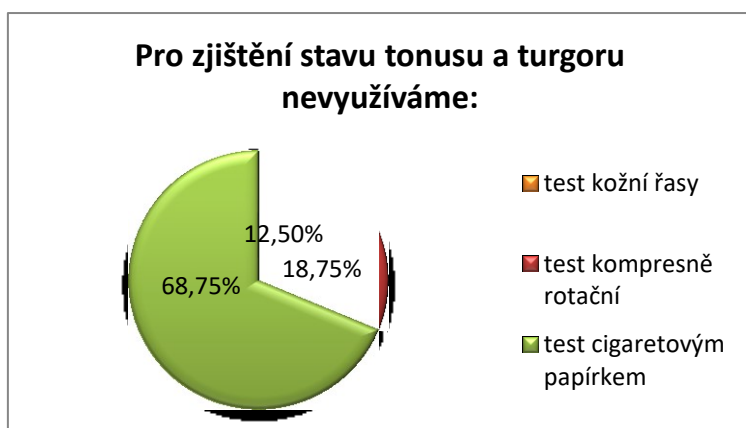
Graf 3 Název mastné pleti s komedony



Otázka č. 4: Pro zjištění stavu tonusu a turgoru nevyužíváme:

68,75 % (22) respondentů odpovědělo na otázku týkající se pružnosti a elasticity kůže správně, že se jedná o test cigaretovým papírkem. 12,5 % (4) dotazovaných zvolilo špatnou odpověď test kožní řasy a 18,75% (6) označilo test kompresně rotační, tedy chybnou možnost. Vysoké procento nesprávných odpovědí může být způsobeno nezapojováním testování tonusu a turgoru do praktických předmětů. Otázka č. 4 je propojena s otázkou č. 1, která se zaměřuje na teoretickou přípravu, naproti tomu tato otázka se zaměřuje na praktické vědomosti žáků. Z výsledků lze usoudit, že si respondenti nedokáží správně propojit teorii s praxí.

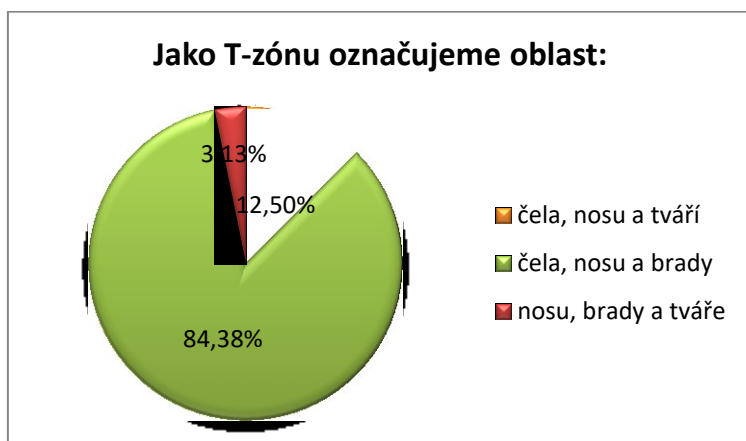
Graf 4 Zjištění stavu tonusu a turgoru



Otázka č. 5: Jako T-zónu označujeme oblast:

Z 33 respondentů odpovědělo 84,38 % (27) na otázku týkající se promaštění pleti správně, že se jedná o oblast čela, nosu a brady. Jen 12,5 % (4) označilo špatnou možnost čelo, nos a tváře. 3,13 % (1) žáků zvolilo chybnou variantu, že by se mohlo jednat o oblast nosu, brady a tváře. Pojem je velmi snadno zapamatovatelný a tato vědomost je rozšířena i mezi širokou laickou společností, proto je procento správných odpovědí vysoké.

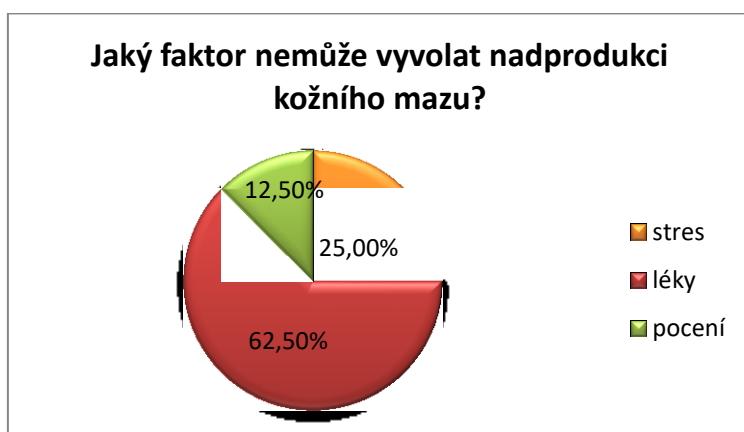
Graf 5 Označení T-zóny



Otázka č. 6: Jaký faktor může vyvolat nadprodukcí kožního mazu?

Na otázku týkající se promaštění pleti odpovědělo správně, že se jedná o pocení, jen 12,5 % (4) respondentů. Chybnou možnost označilo 87,5 % (28). Odpověď stres zvolilo 25 % (8) a možnost léky 62,5 (20) %. Výsledek šesté otázky dopadl velmi špatně. Žáci jsou o tématu promaštění pleti, v porovnání s ostatními otázkami v dotazníku vztahující se k této problematice, dobře připravení. Vysoké procento neúspěšnosti si vysvětlují nerozebráním tématu do větší hloubky. Většina respondentů označila odpověď léky s domněnkou, že neudělají chybu, protože léky všeobecně způsobují velké a pestré množství nežádoucích účinků. Mohou například zapříčinit nadprodukcí pocení, které dále vyvolá větší činnost mazových žláz. Jako druhou nejčastější odpovědí na otázku byla vybrána možnost stres, který také způsobuje velkou produkci potu a tedy i kožního mazu.

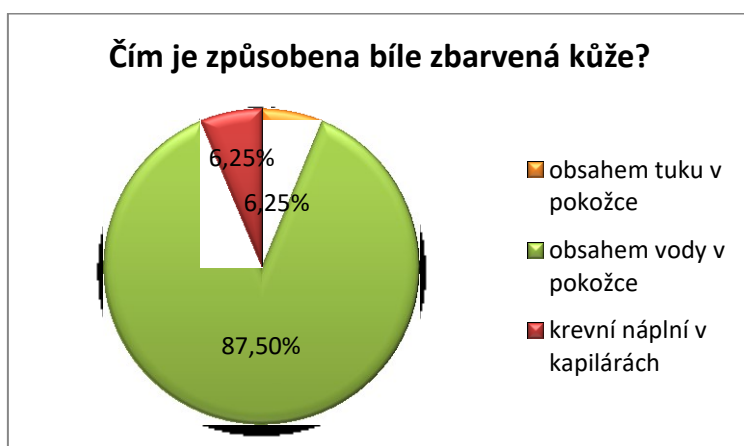
Graf 6 Označení faktoru vyvolávající nadprodukcí kožního mazu



Otázka č. 7: Čím je způsobena bíle zbarvená kůže?

87,5 % (28) respondentů na otázku vztahující se k barvě pleti označilo správnou odpověď, bílá kůže je způsobena obsahem vody v pokožce. Jen 6,25 % (2) žáků odpovědělo špatně, tedy že zbarvení je způsobeno obsahem tuku v pokožce. Možnost krevní náplň v kapilárách zvolilo také 6,25 % (2) dotazovaných. Úroveň vědomostí je vysoká z důvodu lehkého a snadno zapamatovatelného učebního tématu. Důvod barvy kůže je snadné odhadnout i pro osoby, které nejsou s touto problematikou blíže seznámeni. Bílá značí vodu, červená krev, žlutá rohovinu a hnědá pigment. Dalším faktorem vysokého počtu správných odpovědí může být odvození správné odpovědi v porovnání s ostatními možnostmi.

Graf 7 Čím je způsobena bíle zbarvená kůže?

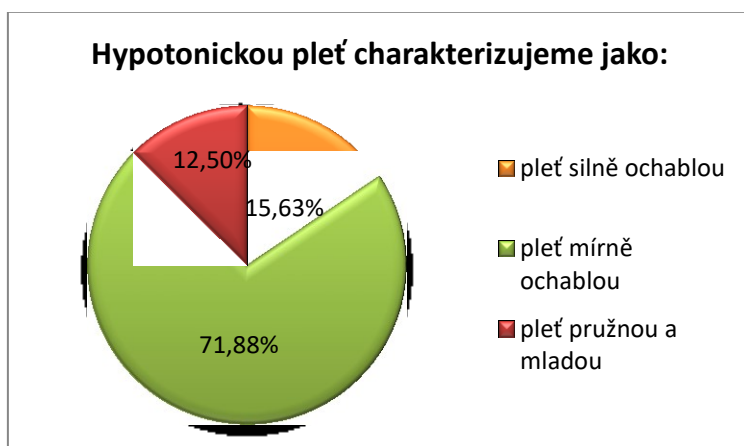


Otázka č. 8: Hypotonickou pleť charakterizujeme jako:

Na otázku zabývající se tonizací pleti odpovědělo 71,88 % (23) respondentů správně, že se jde o pleť mírně ochablou. 15,63 % (5) dotazovaných označilo chybnou možnost pleť

silně ochablou. Odpověď pleť pružnou a mladou zvolilo 12,5 % (4). Důvodem špatných odpovědí může být podobnost významu pojmů. Pro žáky jsou termíny těžce zapamatovatelné a může se jim plést jejich význam. Kromě pleti hypotonické, která je mírně ochablá, existuje ještě pleť atonická, tedy silně ochablá, a normotonická neboli mladá.

Graf 8 Charakteristika hypotonické pleti

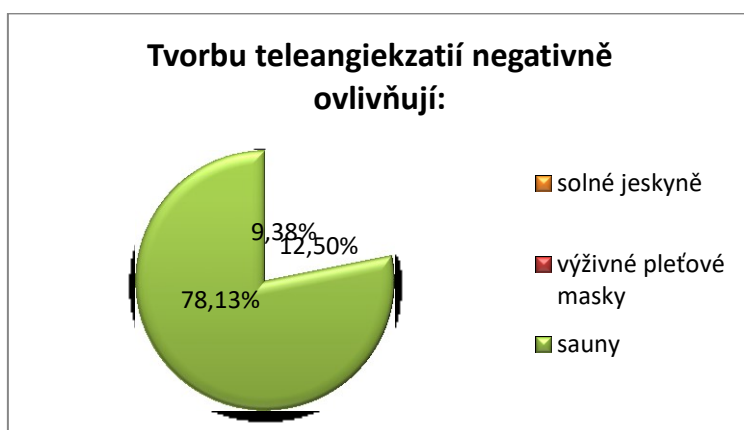


Otázka č. 9: Tvorbu teleangiektázií negativně ovlivňují:

78,13 % (25) respondentů odpovědělo na otázku týkající se prokrvení pleti správně, negativně působí sauny. 9,38 % (3) dotázaných označilo špatnou možnost solné jeskyně. Chybnou variantou, kterou zvolilo 12,5 % (4) žáků, byly výživné pleťové masky.

Teleangiektázie jsou rozšířené žilky zapříčiněné nevhodným použitím kosmetických produktů nebo vystavováním pleti vysoké teplotě (např. páře). Důvod špatných odpovědí vidím v neznalosti teoretického základu a náhodným výběrem z možností dotazníku.

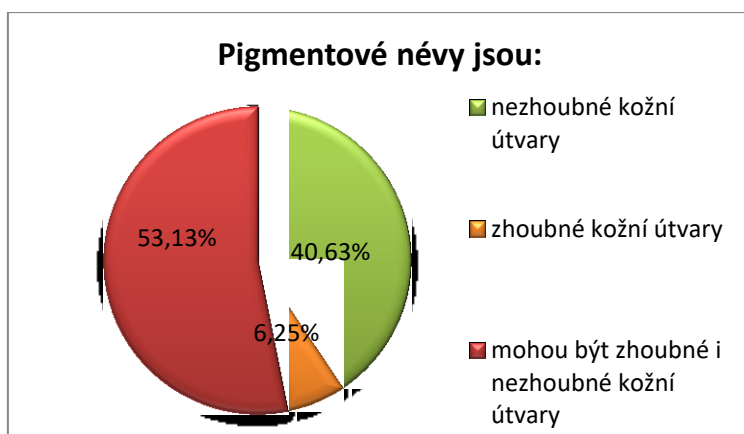
Graf 9 Tvorbu teleangiektázií negativně ovlivňují



Otázka č. 10: Pigmentové névy jsou:

Jen 40,63 % (13) respondentů odpovědělo na otázku vztahující se k nežádoucím projevům na kůži správně, že se jedná o nezhoubné kožní útvary. Důvod nízkého procenta správných odpovědí může být ovlivněno tím, že pigmentové névy jsou sice nezhoubnými útvary, ale mechanickým drážděním nebo častým působením UV záření se mohou stát zhoubnými, tuto odpověď označilo 6,25 % (2) dotázaných. Kompromisní, ale chybnou možnost, že mohou být zhoubné i nezhoubné kožní útvary, zvolilo 53,13 % (17) žáků.

Graf 10 Pigmentové névy



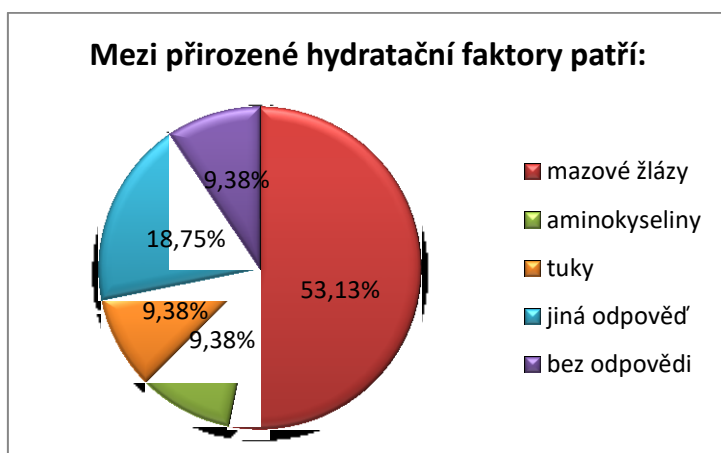
Otázka č. 11: Mezi přirozené hydratační faktory patří:

Aminokyseliny jsou přirozený hydratační faktor, tuto možnost zvolilo jen 9,38 % (3) respondentů. Chybnou variantou byli mazové žlázy, kterou si vybralo 53,13 % (17) dotazovaných. Poslední nesprávnou odpovědí byli tuky, ty označilo 9,38 % (3) žáků. 9,38 % (3) neoznačilo žádnou odpověď. 9,38 % (3) připsalo do dotazníku svou vlastní odpověď, a to potní žlázy, stejný podíl (9,38 % 3 žáci) napsalo vodu i přesto, že otázky

s otevřenou odpovědí se v dotazníku nevyskytovaly. Důvod nízkého procenta správných odpovědí je v nedostatečném prostoru pro výukové téma hydratace a v nízké hodinové dotaci ve výuce. Žáci se s tématem setkávají jen informativně, místo aby se tímto důležitým a v dnešní době moderním trendem v péči o pleť zabývali do hloubky. Osobně bych doporučovala probírání látky alespoň v praktických předmětech včetně demonstrativních ukázek.

Celková úspěšnost je 9,38 %. Předpoklad byl stanoven na minimálně 30 %, tedy nebyl naplněn.

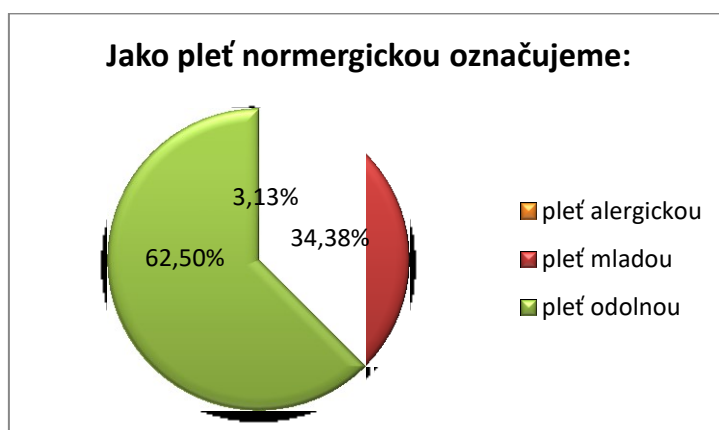
Graf 11 Přírodní hydratační faktory.



Otázka č. 12: Jako pleť normergickou označujeme:

62,5 % (20) respondentů odpovědělo na otázku týkající se reaktivity pleti správně, normergická pleť je odolná. 34,38 % (11) označilo chybnou možnost, tedy pleť mladá a pouze 3,13 % (1) pleť alergická. Vysoké procento špatných odpovědí může být následkem nedostatečného používání odborné terminologie ve výuce praktických i odborných předmětů. Žáci se musí naučit užívání odborných termínů, tyto znalosti jsou nezbytné pro vykonávání kosmetické praxe.

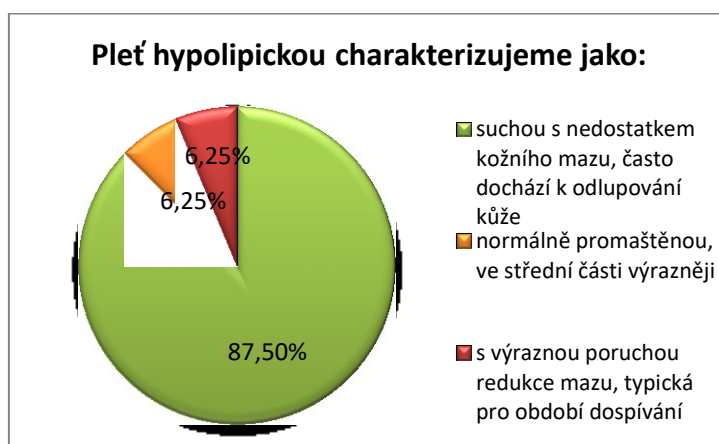
Graf 12 Označení normergické pleti.



Otázka č. 13: Pleť hypolipickou charakterizujeme jako:

Na otázku vztahující se k tématu promaštění pleti odpovědělo 87,5 % (28) dotazovaných správně, hypolipická pleť se vyznačuje tím, že je suchá s nedostatkem kožního mazu a často dochází k olupování kůže. 6,25 % (2) respondentů označilo chybnou odpověď, že se jedná o pleť normálně promaštěnou, výrazněji ve střední části obličeje. Stejně procento (6,25 % 2 žáci) uvedlo špatnou variantu, tedy pleť s výraznou poruchou produkce mazu, která je typická pro období dospívání. Úroveň vědomostí je velmi dobrá z důvodu snadného zapamatování a odvozování termínů. Žáky mohli navést na správnou odpověď i nabízené možnosti. Pojem patří mezi základní vědomosti, je snadný a lehce zapamatovatelný.

Graf 13 Charakteristika hypolipické pleti.



Otázka č. 14: Co znamená pojem fotoreaktivita?

Znalosti žáků na téma reaktivita a fotoreaktivita je na vysoké úrovni. Všichni respondenti označili správnou odpověď, tedy že fotoreaktivita je reaktivita kůže na

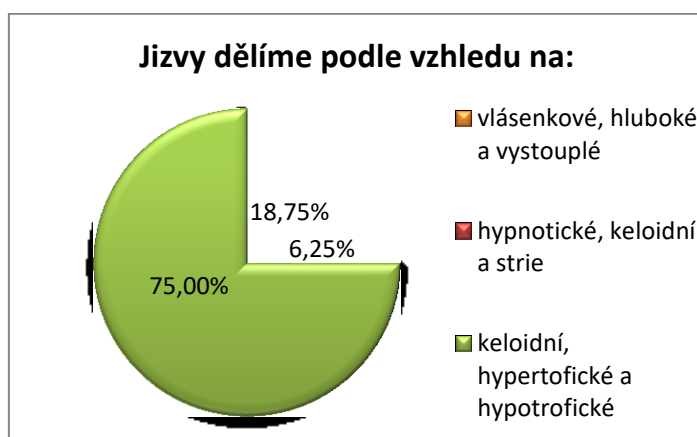
sluneční paprsky vyvolávající tvorbu pigmentu. Pojem je základní vědomostí kosmetické diagnózy, je velmi snadno zapamatovatelný a rozšířený i mezi laickou veřejností.

Otázka č. 15: Jizvy dělíme podle vzhledu:

Na otázku vztahující se ke změnám a nežádoucím projevům kůže odpovědělo 75 % (24) respondentů správně, jizvy dělíme dle vzhledu na keloidní, hypertrofické a hypotrofické. 18,75 % (6) žáků zvolilo, že jizvy dělíme na vlásenkové, hluboké a vystouplé, což byla chybná varianta. Špatná odpověď byla, že jizvy se dělí na hypotické, keloidní a strie, kterou vybralo 6,25 % (2) respondentů.

Hodnocení otázky č. 15 dopadlo průměrně. Předpokládaný výsledek by 80-90% správných odpovědí z důvodu odvození správné možnosti z nabízených eventualit k otázce, kde ostatní volby byli smyšlené, nebo se nevztahovaly k tématu jizev. Další možností proč měla otázka vysoké procento špatných odpovědí, může být ten, že žáci jedné z posledních otázek nevěnovali dostatečnou pozornost.

Graf 14 Dělení jizev podle vzhledu.



Otázka č. 16: Podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti:

V uzavřené otázce s výčtem správných odpovědí na výukové téma vrásky bylo možné získat maximálně osm bodů, pět správně potvrzených pojmů a tři nepotvrzené. Za každou správně podtrženou či nepotvrzenou možnost byl udělen jeden bod. Nejnižší počet dosažených bodů u jednoho respondenta jsou 4, dva žáci získali 5, sedm 6, čtrnáct 7 a sedm získalo plný počet bodů.

Žáci byli velmi úspěšní v odhalení chybných tvrzení. Možnosti, že pleť je dobře prokrvená a hydratace pleti je normální, byly objeveny ve 100 % (32) dotazníků. Hned za nimi je s úspěšností 93,9 % (30) nesprávné tvrzení, že pleť je vypnutá.

Úroveň úspěšnosti v odhalení správných odpovědí byla vysoká. Příčinou bude snadné zapamatování tématu a zároveň odpovědi na otázku si žáci lehce vyvodí sami i bez větší přípravy a učení. Ve variantě, že se na pleti objevují vrásky, bylo celkem dosaženo 84,5 % (27) úspěšnosti. Další možnost, že se na pleti objevují pigmentová ložiska, byla celkově úspěšná na 75 % (24). Eventualita, že pleť je suchá a šupinatí se, získala 72 % (23) úspěšnosti. Varianta, že je pleť ztenčená dosáhla 68,9% (22) úspěšnosti a hned za ní byla s 62,6 % (20) možnost, že se zhoršuje hojivost kůže.

Úroveň vědomostí v oblasti příznaků stárnutí je vysoká. Celková úspěšnost je 82,1 %. Příčinou je snadné zapamatování tématu. Zároveň mohli žáci lehce vyvodit odpovědi na otázku bez větší přípravy a učení.

Tabulka 2 Příznaky stárnutí pleti

TVRZENÍ	PRAVDIVOST	ÚSPĚŠNOST %
Pleť je dobře prokrvená	Chybné tvrzení	100 %
Hydratace pleti je normální	Chybné tvrzení	100 %
Pleť je vypnutá	Chybné tvrzení	93,9 %
Na pleti se objevují vrásky	Pravdivé tvrzení	84,5 %
Na pleti se objevují pigmentová ložiska	Pravdivé tvrzení	75 %
Pleť je suchá, šupinatí se	Pravdivé tvrzení	72 %
Pleť je ztenčená	Pravdivé tvrzení	68,9 %
Zhoršuje se hojivost kůže	Pravdivé tvrzení	62,6 %
Celkem		82,1 %

Otázka č. 17: Podtrhněte tvrzení, které platí o mastné pleti:

V uzavřené otázce s výčtem správných odpovědí na výukové promaštění pleti bylo možné získat maximálně osm bodů. Nejnižší dosažený počet bodů, 4, získali dva respondenti, čtyři obdrželi 5, šest 6, dvanáct 7 a nejvyššího hodnocení dosáhlo sedm dotázaných. Celkový počet správných pojmů je 82 % (26).

I v 17. otázce byla vysoká úspěšnost nesprávných variant. Shodně 93,9 % (30) úspěšnosti dosáhly možnosti, že pleť je tenká a křehká, póry jsou nezřetelné a pleť je ochablá. Tvrzení, že na pleti dobře drží make up dosáhlo 90,8 % (29) úspěšnosti.

Pravdivé tvrzení, že se na pleti vyskytuje akné, dosáhlo 78,3 % (25) úspěšnosti, hned za ním s 68,9 % (22) je možnost, že je pleť na pohled nečistá a hrubá. Shodnou úspěšnost 59,5 % (19) mají eventuality, že promaštění pleti je olejovité a stárnutí pleti je pomalé.

Úroveň znalostí na všechny otázky týkající se promaštění pleti je vysoká z důvodu vlastních zkušeností péče o pleť. Celková úspěšnost je 79,8 %. Většina žáků se nachází ve vývojové etapě adolescence, což je věková skupina s větším promaštěním pleti. Tento faktor způsobuje, že je pro respondenty téma zajímavé a lehce zapamatovatelné.

Tabulka 3 Charakteristika mastné pleti

TVRZENÍ	PRAVDIVOST	ÚSPĚŠNOST %
Pleť je tenká a křehká	Chybné tvrzení	93,9%
Póry jsou nezřetelné	Chybné tvrzení	93,9%
Pleť je ochablá	Chybné tvrzení	93,9%
Na pleti dobře drží make up	Chybné tvrzení	90,8%
Na pleti se vyskytuje akné	Pravdivé tvrzení	78,3%
Pleť je na pohled nečistá a hrubá	Pravdivé tvrzení	68,9%
Promaštění pleti je olejovité	Pravdivé tvrzení	59,5%
Stárnutí pleti je pomalé	Pravdivé tvrzení	59,5%
Celkem		79,8%

Otázka č. 18: Podtrhněte tvrzení, které platí o milích:

V uzavřené otázce s výčtem správných odpovědí na výukové téma nežádoucí projevy a změny kůže bylo možné získat maximálně osm bodů. Jeden respondent získal 4 body, to je nejnižší dosažené skóre. Osm získalo 5, třináct 6 a devět 7. Avšak nejvyššího hodnocení nedosáhl žádný z dotazovaných. Celkem bylo označeno 75 % (24) správných odpovědí.

Dvě ze čtyř chybných tvrzení dosáhlo vysoké úspěšnosti, a to 97 % (31). Konkrétně, že milia jsou pro zdraví nebezpečné a mají tyčinkovitý tvar a varianta, kdy vzniku předcházíme použitím krému s mořskými řasami, s 93,9% (30) úspěšností. Jen 59,5 % (19) úspěšnosti dosáhlo tvrzení, že vznikají kvůli vysoké hladině cholesterolu.

Vysokou úspěšnost, a to 87,6 % (28), dosáhlo pravdivé tvrzení, že milia odstraňujeme vypíchnutím jehlou. O poznání nižší úspěšnosti dosáhly správné možnosti, že jsou to drobná zrníčka rohoviny, tedy 68,9 % (22), mají bílou nebo nažloutlou barvu, a to 65,7 % (21). Velmi nízké úspěšnosti dosáhlo tvrzení, že vzniku předcházíme pravidelnými použitím peelingu, a to 12,5 % (4).

Výsledek 18. otázky nedopadl špatně, ale ani nebyl skvělý. Většina respondentů měla převážně vyšší počty bodů, ale žádný z nich nebyl stoprocentně úspěšný. Celková úspěšnost je 72,8 %. Důvodem bude podlehnutí mýtům o miliích, všeobecně je zažité, že jsou to zrníčka způsobená vysokým cholesterolem a naplněná tukem. Milia však vznikají špatným olupováním rohové vrstvy pokožky.

Tabulka 4 Charakteristika milií

TVRZENÍ	PRAVDIVOST	ÚSPĚŠNOST %
Jsou pro zdraví nebezpečné	Chybné tvrzení	97 %
Mají tyčinkovitý tvar	Chybné tvrzení	97 %
Vzniku předcházíme použitím krému s mořskými řasami	Chybné tvrzení	93,9 %
Odstraňujeme je vypíchnutím jehlou	Pravdivé tvrzení	87,6 %
Jsou to drobná zrníčka rohoviny	Pravdivé tvrzení	68,9 %
Mají bílou nebo nažloutlou barvu	Pravdivé tvrzení	65,7 %
Vznikají kvůli vysoké hladině cholesterolu	Chybné tvrzení	59,5 %
Vzniku předcházíme pravidelným použitím peelingu	Pravdivé tvrzení	12,5 %
Celkem		72,8%

Otázka č. 19: Podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek:

V uzavřené otázce s výčtem správných odpovědí na výukové téma vrásky bylo možné získat maximálně osm bodů. Nejnižšího počtu bodů, pouhý 1, získali tři respondenti. 2 žáci dosáhli dvou bodů, 3 čtyř, 4 dvanácti, 5 tří, 6 šesti a 7 jednoho bodu. Nikdo nedosáhl plného počtu bodů. Celkem bylo označeno pouze 50 % (16) správných odpovědí.

Všech osm pravdivých tvrzení bylo správných. Možnost stres dosáhlo 81,4 % (26) úspěšnosti. Tvrzení nedostatek spánku dosáhlo 75 % (24) úspěšnosti. Eventualita kouření a konzumace alkoholu dosáhlo 72 % (23) úspěšnosti. Možnost vystavování pleti slunečnímu záření dosáhlo 68,8 % (22) úspěšnosti. Velmi nízké úspěšnosti dosáhly

tvrzení špatná výživa 34,4 % (11), znečištění životního prostředí 31 % (10), hormonální nerovnováha 25 % a ionizující záření (např. počítač) 3,13 % (1).

Výsledek 19. otázky je v porovnání s otázkou č. 16, která zjišťuje vědomosti k tématu příznaky stárnutí, velmi špatný. Celková úspěšnost otázky 19 je jen 48,9 %, 16 otázky 82,1 %. Důvodem nízké úspěšnosti může být široká obsáhlost výukového tématu Vrásky. Za další faktor neúspěchu lze považovat správnost všech možností vztahující se k otázce. S touto možností žáci zřejmě neuměli pracovat.

Tabulka 5 Faktory ovlivňující vznik vrásek

TVRZENÍ	PRAVDIVOST	ÚSPĚŠNOST %
Stres	Pravdivé tvrzení	81,4 %
Nedostatek spánku	Pravdivé tvrzení	75 %
Kouření a konzumace alkoholu	Pravdivé tvrzení	72 %
Vystavování pleti slunečnímu záření	Pravdivé tvrzení	68,9 %
Špatná výživa	Pravdivé tvrzení	34,4 %
Znečištění životního prostředí	Pravdivé tvrzení	31 %
Hormonální nerovnováha	Pravdivé tvrzení	25 %
Ionizující záření (např. počítač)	Pravdivé tvrzení	3,13 %
Celkem		48,9%

Otázka č. 20: Podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky:

V uzavřené otázce s výčtem správných odpovědí na výukové téma mimické vrásky bylo možné získat maximálně osm bodů. Nejnižší dosažený počet bodů jsou 4, které získali 2 respondenti. Devět obdrželo 5 bodů, dvanáct 6 a osm 7 bodů. Nejvyššího počtu bodů nedosáhl žádný z dotazovaných. Celkem bylo označeno 73 % (23) správných odpovědí.

U otázky č. 20 byla velmi vysoká úspěšnost v odhalení chybných tvrzení. Shodně 97 % (31) bylo dosaženo úspěšnosti u možností, že mimické vrásky se tvoří jen u žen a jejich vznik je působením UV zářením. 90,8 % (29) úspěšnosti dosáhly eventuality, že mimické vrásky dělíme na stařecké, prenatální a jsou důsledkem stárnutí kůže.

Pravdivé tvrzení, že mimické vrásky se tvoří celý život, dosáhlo 72 % (23) úspěšnosti. Možnost, že mezi mimické vrásky patří vějířky okolo očí, dosáhlo 53,2 % (17) úspěšnosti. Eventualita, že prevencí je obličejová gymnastika, dosáhla 40,7 % (13)

úspěšnosti. Pouze 21,9 % (7) úspěšnosti dosáhlo tvrzení, že mimické vrásky nejsou hluboké.

Počet bodů za získané odpovědi je celkem vysoký v porovnání s 19. otázkou, která se dotazuje na tvorbu vrásek senilních i mimických. Potvrzuje se domněnka, že téma vrásky je velmi obsáhlé a není vyloučený nedostatečný hodinový fond pro tuto problematiku.

Tabulka 6 Charakteristika mimických vrásek

TVRZENÍ	PRAVDIVOST	ÚSPĚŠNOST %
Tvoří se jen u žen	Chybné tvrzení	97 %
Vznikají působením UV záření	Chybné tvrzení	97 %
Mimické vrásky dělíme na stařecké a prenatální	Chybné tvrzení	90,8 %
Jsou důsledkem stárnutí kůže	Chybné tvrzení	90,8 %
Tvoří se celý život	Pravdivé tvrzení	72 %
Mezi mimické vrásky patří vějířky okolo očí	Pravdivé tvrzení	53,2 %
Prevencí je obličejová gymnastika	Pravdivé tvrzení	40,7 %
Nejsou hluboké	Pravdivé tvrzení	21,9 %
Celkem		70,4 %

5.4 Diskuze

Hlavní cíl: Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit znalosti žáků 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti Kosmetická diagnóza pleti.

Hlavní výzkumná otázka: Jaké znalosti mají žáci 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti kosmetické diagnózy pleti.

Hlavní předpoklad: Úroveň znalostí žáků 3. ročníku oboru Kosmetické služby vybrané střední školy v oblasti kosmetické diagnózy pleti je minimálně 70 %.

Tabulka 7 Úspěšnost dotazníkového šetření

ZNĚNÍ OTÁZKY	ÚSPĚŠNOST %
1. Co je to turgor?	93,75 %
2. Co je to hypertrichóza?	81,25 %
3. Jak se nazývá mastná pleť s komedony?	25 %
4. Pro zjištění stavu tonusu a turgoru nevyužíváme.	68,75 %
5. Jako T-zónu označujeme oblast.	84,38 %
6. Jaký faktor nemůže vyvolat nadprodukcí kožního mazu?	12,5 %
7. Čím je způsobena bíle zbarvená kůže?	87,5 %
8. Hypotonickou pleť charakterizujeme jako.	71,88 %
9. Tvorbu teleangiektázií negativně ovlivňují.	78,13 %
10. Pigmentové névy jsou.	40,63 %
11. Mezi přirozené hydratační faktory patří.	9,38 %
12. Jako pleť normergickou označujeme.	62,5%
13. Pleť hypolipickou charakterizujeme jako.	87,5 %
14. Co znamená pojem fotoreaktivita?	100 %
15. Jizvy dělíme podle vzhledu na.	75 %
16. Podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti.	82,1 %
17. Podtrhněte tvrzení, které platí o mastné pleti.	79,8 %
18. Podtrhněte tvrzení, které platí o milíích.	72,8 %
19. Podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek.	48,1 %
20. Podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky.	70,4 %
Celkem	66,6 %

Předpoklad byl stanoven na minimální úspěšnost 70 %. Tento předpoklad nebyl naplněn pouze o 3,4 %, úspěšnost znalostí kosmetické diagnózy pleti byl 66,6 %. Nenaplnění předpokladu o takto malé procento nevidím jako neúspěch. Znalosti žáků lze považovat za vysoké. Procento by určitě vzrostlo, kdyby se žákům zadalo vyplnění dotazníků před státní závěrečnou maturitní zkouškou, neboť výukové téma kosmetická diagnóza pleti je součástí otázek při maturitě.

Výsledek: Hlavní cíl a hlavní výzkumná otázka byla ověřena. Hlavní předpoklad se nepotvrdil.

Dílčí cíl č. 1: Zjistit kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu vrásky.

Výzkumná otázka č. 1: Kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu vrásky?

Předpoklad č. 1: Žáci vybrané střední školy mají znalosti z výukového tématu vrásky maximálně v 50 %.

Tabulka 8 Úspěšnost tématu vrásky

ZNĚNÍ OTÁZKY	ÚSPĚŠNOST %
Podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti.	82,1 %
Podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek.	48,1 %
Podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky.	70,4 %
Celkem	66,9 %

V dotazníku se objevily celkem tři otázky vztahující se k výukovému tématu vrásky. Jednalo se o uzavřené otázky s výčtem správných odpovědí - číslo 16 (podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti), otázka číslo 19 (podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek) a otázka číslo 20 (podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky). Celková úspěšnost těchto tří otázek je 66,9 %, což znamená, že počáteční předpoklad 50 % byl překonán.

Výsledek: Dílčí cíl č. 1 a dílčí výzkumná otázka č. 1 byla ověřena. Dílčí předpoklad č. 1 byl potvrzen.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu hydratace.

Výzkumná otázka č. 2: Kolik procent žáků vybrané střední školy má znalosti z výukového tématu hydratace?

Předpoklad č. 2: Žáci vybrané střední školy mají znalosti z výukového tématu hydratace je maximálně v 30 %.

Hydrataci se v dotazníkovém šetření věnuje jedna otázka, a to uzavřená otázka č. 11 (mezi přirozené hydratační faktory patří). Pouze 9,38 % respondentů odpovědělo

správně, aminokyseliny. Můj předpoklad byl nastaven velmi nízko a ani tak nebyl naplněn. Tento velmi špatný výsledek může být zapříčiněn nevěnování se tématu hydratace v odborných ani praktických předmětech.

Výsledek: Dílčí cíl č. 2 a dílčí výzkumná otázka č. 2 byla ověřena. Dílčí předpoklad č. 2 nebyl potvrzen.

Při další analýze výsledků z dotazníků mohu konstatovat, že některé otázky byly pro respondenty snadné z důvodu připravenosti z praktických a odborných předmětů. Například tři otázky týkající se promaštění pleti (otázka 5. Jako T-zónu označujeme oblast?, 13. Pleť hypolipickou charakterizujeme jako., 17. Podtrhněte tvrzení, které platí o mastné pleti.), dopadly výborně, úspěšnost správných odpovědí byla 83,8%. Oproti tomu dvě další otázky z tohoto okruhu dopadly velmi špatně (3. Jak se nazývá mastná pleť s komedony?, 6. Jaký faktor může vyvolat nadprodukcí kožního mazu?), jejich úspěšnost byla pouhých 18,75%. Tyto velké rozdíly v úspěšnosti stejného tématu mohlo způsobit snadnost a logické odvozování otázek č. 5, 13 a 17. Naopak otázky číslo 3 a 6 už potřebovaly mít osvojeny vědomosti z výukového tématu.

Celkově jsem s výsledky dotazníkového šetření spokojená i přes skutečnost, že nebyl naplněn cíl hlavní a dílčí cíl č. 2. Jsem ráda, že žáci vzali vyplňování dotazníků zodpovědně a svědomitě. Nejlépe dopadl žák s celkovou úspěšností 82,5 %, což je 12 správných odpovědí na uzavřené otázky z 15 možných (úspěšnost 80 %) a pouze 6 chyb při vyplnění uzavřených otázek s výčtem správných odpovědí (úspěšnost 85 %). Z uzavřených otázek s výčtem správných odpovědí bylo možné získat 40 bodů. Naopak nejhorší žák měl celkovou úspěšnost 61,25 %, tedy 9 správných odpovědí na uzavřené otázky z 15 možných (úspěšnost 60 %) a 15 chyb v uzavřených otázkách s výčtem správných odpovědí (úspěšnost 62,25 %).

5.5 Doporučení pro praxi

Dle výsledků dotazníkového šetření mají žáci oboru kosmetické služby nedostatky v některých bodech Kosmetické diagnózy. Na základě zjištěných údajů jsem navrhla doporučení, které by mohlo vědomosti žáků zvýšit.

Nejdůležitější na správné přípravě žáků pro bezchybné vykonávání budoucího povolání je propojenost teorie s praxí. Tato skutečnost by měla být naprostou samozřejmostí na

každé škole s odborným zaměřením. Je žádoucí, aby žáci v teoretické výuce probírali stejné nebo podobné téma jako při odborném výcviku. V ideálním případě je učitel odborných předmětů zároveň učitelem odborného výcviku. Toto propojení zajistí, že si žáci z vědomostí budou přetvářet znalosti a dovednosti nezbytné pro vykonávání povolání.

Neméně důležité je opakování a fixování učiva v praktických i teoretických předmětech. Všechny body kosmetické diagnózy pleti spolu úzce souvisí, a proto je žádoucí, aby žáci viděli mezi jednotlivými okruhy souvislosti a uměli se získanými vědomostmi pracovat jako s celkem.

Žáci by se neměli spokojit jen se základním učivem, je důležité, aby své znalosti rozšiřovali a prohlubovali. V oboru kosmetiky je nezbytné, aby drželi krok s módními trendy a novými technologiemi. Proto bych navrhla zapojení odborných školitelů a profesionálů či pravidelné exkurze do provozoven kosmetických salonů.

Ve výuce by se měl věnovat větší prostor pro body kosmetické diagnózy hydratace pleti a téma vrásek, ve kterých jsem zjistila po vyhodnocení dotazníků nejvíce nedostatků.

Vše výše uvedené mě vedlo k tomu, že jsem vytvořila vlastní pracovní listy, které mají za cíl prohlubovat a fixovat učivo. Deset pracovních listů jsem navrhla tak, aby obsáhli celý učební celek kosmetická diagnóza pleti. Doporučuji jejich využití pro teoretické i praktické předměty. Jsou určeny pro žáky studijního oboru Kosmetické služby. Součástí přílohy jsou správně vypracované pracovní listy.

Pracovní list č. 1: Kosmetická diagnóza pleti

a) BODY KOSMETICKÉ DIAGNÓZY

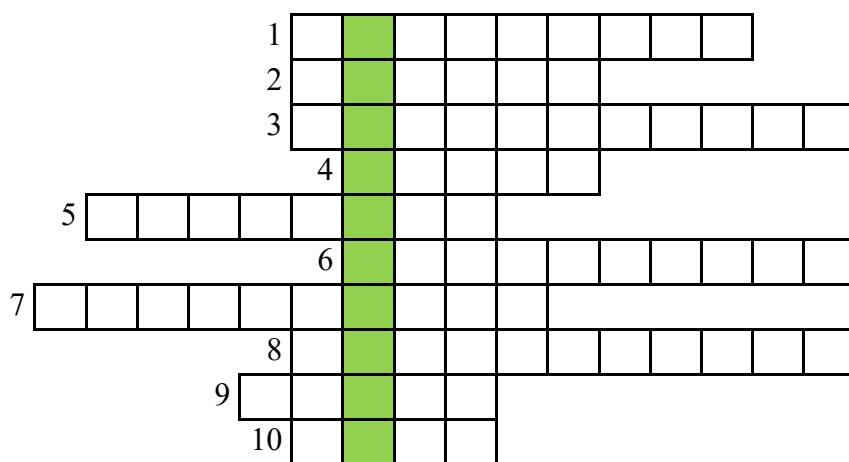
Kosmetická diagnóza zjišťuje aktuální stav pleti, posuzuje její typ a je důležitým úkonem, který se provádí před každým kosmetickým ošetřením. Napomáhá k volbě vhodných kosmetických přípravků a způsobu v průběhu ošetření i pro domácí péči.

Vypište všechny body kosmetické diagnózy:

- _____ - určují ho mazové žlázy.
- _____ - dáno množstvím a rozložením pigmentu.
- _____ - rozděluje pleť na bílou, červenou, hnědou a žlutou.
- _____ - způsobuje ho dobré zásobení kožních buněk.
- _____ - je neměnný a vrozený.
- _____ - znamená citlivost na UV záření.
- _____ - onemocnění se nazývá hypertrichóza.
- _____ - zjišťujeme testem kompresně rotační a kožní řasy.
- _____ - na základě určení dělíme pleť na ochablou mírně ochablou a pružnou.
- _____ - určuje, kdy kosmetické ošetření neprovádíme.
- _____ - tvoří ochrannou bariéru kůže.
- _____ - patří sem jizvy, bradavice, milia, névy, ...
- _____ - tvoří se okolo 30. věku života.

b) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

Vyplňte křížovku podle legendy a vysvětlete společně pojem, který Vám vyšel.



Legenda:

1. Latinsky pokožka, svrchní vrstva kůže.
2. Červené zbarvení kůže způsobené zánětem, rozšířením nebo zmnožením cév. Tento pojem má spojitost s reaktivitou a fotoreaktivitou kůže.
3. Typ pleti, který souvisí s reaktivitou kůže. Je to pleť odolná, nereaguje na kosmetické přípravky, vnější i vnitřní vlivy. Její ochranné mechanismy fungují bez problémů.
4. Nežádoucí projev na kůži, odstraňuje se vypíchnutím jednorázovou jehlou.
5. Dočasné odstranění ochlupení, provádí se nejčastěji teplým voskem.
6. Vyskytuje se na suché kůži vlivem dehydratace. Nejčastěji se tento jev objevuje po stranách obličeje a na nose.
7. Mezi poruchy tohoto bodu kosmetické diagnózy patří pihy, chloasma, depigmentace, hyperpigmentace.
8. Dočasný stav klientky, kdy se neprovádí kosmetické ošetření pleti, kvůli ohrožení plodu.
9. Elasticita kůže, je dán stavem kolagenních a elastických vláken.
10. Souvisí s barvou pleti, značí vodu v pokožce.

Znění tajenky: _____

Pracovní list č. 2: Kosmetická diagnóza pleti

a) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

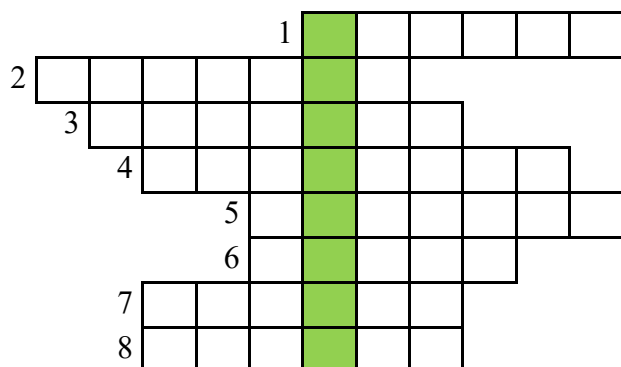
Doplňte správné pojmy do textu.

_____ je důležitým bodem pro další postup ošetření pleti. Promaštění určuje produkce _____, pleť se rozděluje na normolipickou (normální), _____ (zvýšené promaštění) a hypolipickou (snížené promaštění). _____ znamená elasticita kůže, určují ho _____ a elastická vlákna. Turgor je _____ a je dán obsahem vody v pokožce. Rozlišují se čtyři základní barvy: _____ (krevní náplň), bílá (voda), _____ (tloušťka rohové vrstvy), hnědá (melanin). _____ určuje množství a rozložení pigmentu v kůži. _____ je schopnost reagovat na vnější a vnitřní vlivy. Rozděluje se na pleť _____ (odolnou), hyperegickou (citlivou až přecitlivělou) a alergickou. Fotoreaktivita je citlivost na _____, dělí se do tří kategorií: E, E-P a P.

Tonus	Pigmentace	Žlutá
Kosmetická diagnóza pleti	Napětí	Reaktivita
Mazové žlázy	UV záření	Kolagenní vlákna
Seborrhoická pleť	Normergická pleť	Červená

b) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

Vyplňte křížovku dle legendy a vysvětlete pojem, který Vám vyšel.



Legenda:

1. Rozdělují se na mimické a senilní.
2. Nepřiměřená reakce kůže na kosmetické přípravky.
3. Je neměnný a dědičný, určuje typ pleti.
4. Chrání pleť před podrážděním a vznikem zánětů, zjemňuje pokožku a lehce stahuje póry, dezinfikuje, zklidňuje a mírní podráždění, zanechává pleť zdravější a jednotnější na pohled.
5. Jeho metabolické produkty způsobují svým účinkem dočasné rozšíření podkožních cévek v obličejí (obzvláště na nose) a dehydrataci.
6. Nežádoucí změna kůže, rozdělujeme na keloidní, hypertrofické a hypotrofické.
7. Napětí kůže, je dán množstvím vody v pokožce.
8. Nejvrchnější vrstva pokožky, chrání kůži před vnějšími a vnitřními vlivy.

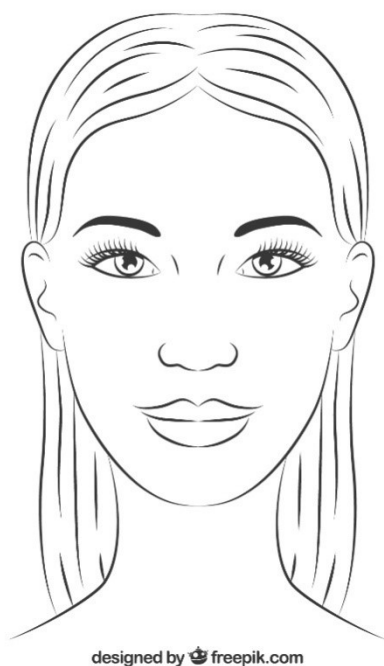
Znění tajenky: _____

Pracovní list č. 3: Promaštění a tonizace pleti

a) PROMAŠTĚNÍ: T-ZÓNA

Promaštění způsobuje činnost mazových žláz. Maz je složen z potu a rozpadajících buněk pokožky. Pocení je faktorem, který vyvolává nadprodukcí kožního mazu. Větší množství mazových žláz na obličeji se vyskytuje v tzv. T-zóny.

Označte oblasti, které se nazývají jako T-zóna.



b) PROMAŠTĚNÍ PLETI

Podle promaštění dělíme pleť na normolipickou, seborrhoickou, dyseborrhoickou a hypolipickou.

Určete podle popisu pleti, o jaký typ dle promaštění se jedná:

Paní Jana:

Pleť paní Jany je pohled suchá a místy se olupuje. Póry nejsou téměř viditelné. Na dotek je obličej napnutý a křehký. Paní Jana si stěžuje na zvýšený výskyt vrásek, i když jí je teprve 30 let.

Typ pleti: _____

Paní Tereza:

V obličeji paní Terezy se nevyskytují téměř žádné vrásky, i když víme, že právě oslavila 50 narozeniny. Od puberty jí trápí velký výskyt akné a rozšířených pórů, které jsou vyplněny kašovitým mazem. Na pohled je pleť lesklá. Na dotek se trochu šupinatí, ale je většinou jemná.

Typ pleti: _____

c) TONIZACE

Tonizace chrání pleť před podrážděním a vznikem zánětů, zjemňuje pokožku a lehce stahuje póry, dezinfikuje, zklidňuje a mírní podráždění, zanechává pleť zdravější a jednodušší na pohled. Je důležitá pro všechny typy pleti. Dle tonizace rozlišujeme pleť tonizovanou, mírně ochablou a ochablou.

Označte pojmy, které jsou spojeny s tonizací pleti:

Zjemňuje pokožku	dezinfikuje	mastí pokožku
Působí proti zánětům	vzniká díky ní akné	dehydratuje pleť
Stahuje póry	zanechává zdravější pleť	ovlivňuje typ pleti

Pracovní list č. 4: Genotyp, pigmentace, reaktivita a fotoreaktivita

a) GENOTYP, PIGMENTACE, REAKTIVITA A FOTOREAKTIVITA

Z nabídky pojmů pod textem doplňte chybějící slova do textu.

Genotyp kožního povrchu je _____, neměnný a zadaný genetickými kódy (např. otisky prstů). Genotyp se určí nejlépe pomocí lupy nebo _____. Při hodnocení pigmentace se určuje množství _____ a jeho rozložení v kůži. Je rovnoměrně rozvrstven v celém povrchu kůže či je nahromaděn jen místy vlivem _____ pigmentace (hyperpigmentace).

Reaktivita znamená schopnost reagovat na _____ (okolní prostředí – teplo a zima nebo kontakt – kosmetické přípravky, tvrdá voda) i _____ (oslabení cévních stěn).

Fotoreaktivita je _____ na sluneční záření (UV záření). Pomáhá nám k určení citlivosti pleti.

Vnější vlivy	Pigment	Citlivost	Vrozený
Zvětšovací zrcadlo		Poruchy	Vnitřní vlivy

b) REAKTIVITA

Podle reaktivity rozdělujeme pleť do tří skupin.

Doplňte odborné termíny.

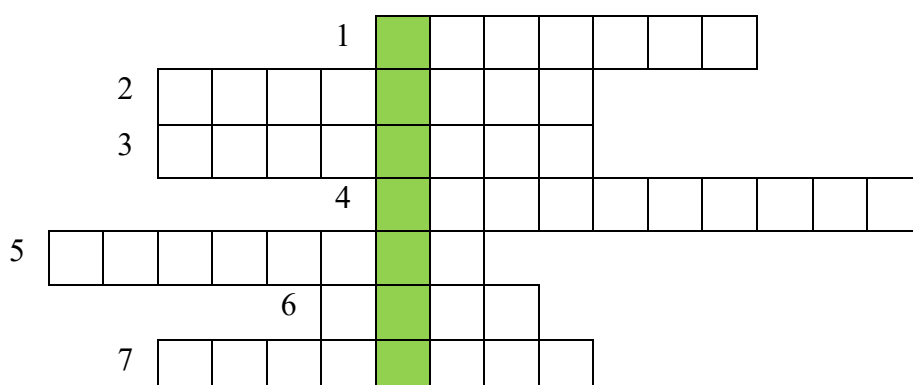
_____ - pleť je odolná. Nereaguje na kosmetické přípravky, vnější i vnitřní vlivy přiměřeně. Její ochranné mechanismy fungují bez problémů.

_____ - pleť je citlivá až přecitlivělá a méně odolná proti kosmetickým přípravkům i vlivům. Nižší odolnost bývá vrozená, nebo vyvolána nevhodným či nešetrným zacházením a ošetřováním.

_____ - vychází v pleti citlivé. Je pro ní typická reakce na kosmetické přípravky, látky a suroviny. Vzniklá alergie se většinou stává trvalou.

c) PORUCHY PIGMENTACE

Vyplňte křížovku dle legendy a vysvětlete pojem, který vám vyšel.



1. Patří mezi poruchy pigmentace. Jsou to jaterní či těhotenské skvrny, které se objevují převážně u žen nad horním rtem, na tvářích a na spodní části brady. Jsou kávové hnědé, mají různé velikosti a sytosti.
2. Hyperpigmentace je nadměrná pigmentace je způsobena UV zářením. Vznikají pigmentové skvrny, které lze označit ještě jedním pojmem.
3. Vrozená ztráta pigmentu. Většinou se jedná o lokální postižení.
4. Vrozená depigmentace, postihuje většinou celé tělo.
5. Vnější faktor, který negativně působí na pigmentaci kůže, jeho vlivem dochází k hyperpigmentaci.
6. Patří mezi poruchy pigmentace, jsou to drobné vrozené skvrny hnědé barvy, mají kulatý nebo nepravidelný tvar. Vznikají nahromaděním melaninu v nejhlubších vrstvách pokožky. Objevují se od třetího roku věku.
7. Jedná se o poruchu pigmentace. Tvar, sytost, rozsah i původ může být různý. Mezi příčiny vzniku patří kosmetické prostředky (parfémy), rostliny (bolševník, citrusové plody), kožní choroby (ekzémy, lupénka), ukládání těžkých kovů do kůže (stříbro, arsen), celkové choroby (malárie), špatně zvolená antikoncepce, chemické (deriváty dehtu, nafta) a fyzikální příčiny (tlak, tření, teplo).

Znění tajenky: _____

Pracovní list č. 5: Prokrvení a barva pleti

a) ZARUDNUTÍ OBLIČEJE

Zarudnutí obličeje je velice častý problém, obvykle je však zcela neškodný a souvisí s emocemi.

Označte možné příčiny zarudnutí obličeje:

Chlad	Alkohol	Alergická reakce
Otrava oxidem uhelnatým	Časté umývání obličeje	Emoce
Konzumace sladkého	Teplo	Deodoranty

b) BARVA PLETI

Barva pleti je důležitá pro určení stavu pleti i organismu. Výslednou barvu může ovlivnit zdravotní stav, dědičnost, roční období, fyzické a psychické rozpoložení.

Rozlišujeme čtyři základní barvy pleti, napište, které to jsou.

_____ - určuje jí tloušťka rohové vrstvy.

_____ - určuje jí krevní náplň v pokožce.

_____ - určuje jí množství melaninu v pleti.

_____ - určuje jí obsah vody v pokožce.

Pracovní list č. 6: Ochlupení a tonus a turgor

a) OCHLUPENÍ

Ochlupení je tvořeno keratinem. Může být ojedinělé nebo výrazné, a to většinou nad horním rtem a na bradě. Na tvářích a postranních partiích obličeje se může vyskytovat jemné ochmýření.

Pojmenujte nadměrné ochlupení kůže _____.

b) ODSTRANĚNÍ OCHLUPENÍ

Doplňte správné pojmy:

Ochlupení lze odstranit trvale či dlouhodobě, což se nazývá _____ nebo dočasně a krátkodobě _____.

c) TONUS A TURGOR

Tonus neboli elasticita kůže je dán stavem kolagenního a elastického vaziva. Turgor čili napětí je určen obsahem vody v pokožce. Při stanovení stavu pleti, se musí tonus a turgor určit společně, kvůli úzké spojitosti.

Spojte správné termíny k jednotlivým typům pleti dle tonusu a turgoru:

Pleť je pružná

Pleť je mírně ochablá

Ztráta svalového napětí

Pleť je vyvážená

Pleť je ochablá

Napětí je snižené

NORMOTONIE

HYPOTONIE

ATONIE

d) TEST TONUSU A TURGORU

Stav tonusu a turgoru se zjišťuje dvěma testy.

Napište, o jaký test se jedná:

1. _____ - provádí se přiložením palce do středu tváře s mírným tlakem a rotací. Nevytvoří-li se vějířek vrásek je test negativní (normotonie). Je-li rotace bez odporu, vějířek je výrazný a pozvolna se vyrovnává, je test silně pozitivní (atonie). V opačném případě se po sejmutí palce ihned vyrovná a test je lehce pozitivní (hypotonie).

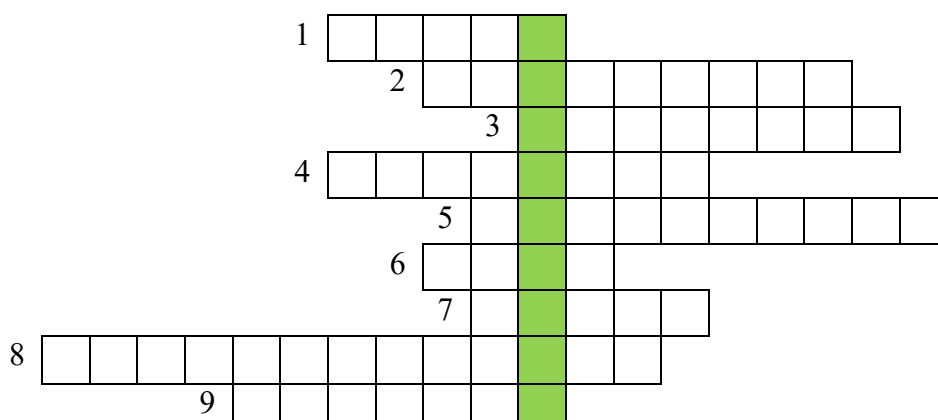
2. _____ - provádí se lehkým stisknutím dvěma prsty kožní řasy v postranních partiích tváře. Jestliže nejde nebo jen obtížně vytvořit a hned se vrací, považuje se test za negativní. V tomto případě je tonus i turgor dobrý (normotonie) Pokud se kožní řasa vrací pomaleji, je test slabě pozitivní (hypotonie). Lze-li kožní řasu vytvořit snadno a pomalu se vrací, je test silně pozitivní (atonie).

Pracovní list č. 7: Nežádoucí změny a odchylky na kůži, celkový zdravotní stav

a) NEŽÁDOUCÍ ZMĚNY A ODCHYLKY NA KŮŽI

Nežádoucími projevy na kůži mohou být různé kožní vady, jizvy, vyrůstky, bradavice, zesílení rohové vrstvy případně kožní choroby. Některé změny mohou být virového nebo bakteriálního původu, v těchto případech odstranění provádí lékař.

Vyplňte křížovku dle legendy a vysvětlete společně pojem, který Vám vyšel.



Legenda:

1. Časté onemocnění, které je zapříčiněné parazitem zvaným zákožka svrabová. Samička si hloubí chodbičky pod kůží způsobující nepříjemné svědění. Častěji postižená je jemnější kůže mezi prsty, na zápěstí, v předkožce penisu, apod.
2. Jizvy, které jsou vpadlé.
3. Druh ekzému. Jedná se o chronické alergické kožní onemocnění, které může vzniknout v jakémkoliv věku, nejčastěji se vyskytuje již v dětství a provází postiženého celý život. Jeho léčba je velmi obtížná a většinou spočívá v kombinaci léků a režimových opatření.
4. Jsou to rozšířené póry a nevzhledné černé tečky, vyskytují se nejčastěji v T-zóně.
5. Kožní útvar, který je viditelný na první pohled. U mnoha lidí nic neznamena, ale relativně často je spojen se zvýšenou koncentrací cholesterolu a tuků v krvi a kůži. Má podobu nažloutlé ploché nebo jen lehce vystouplé plochy, která se typicky vyskytuje okolo očí. Na dotek jsou nebolestivá.

6. Jsou to mateřská znaménka, dělí se na pigmentové a s krevní náplní.

7. Drobné tvrdé bílé cysty vyplněné keratinem (zrohovatělou kůží). Tvoří se nejčastěji na obličejí v okolí očí. Vznikají špatným olupováním buněk rohové vrstvy, které se zachytí v kůži a nemohou se od ní volně odloučit. Samočistící funkcí pokožky mohou časem zmizet nebo se odstraní vypíchnutím sterilní jehlou.

8. Jizvy, které jsou vystouplé.

9. Patří mezi zástupce krevních névů. Jsou to rozšířené kapiláry vyskytující se ojediněle i na větší ploše obličejí.

Znění tajenky: _____.

b) CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV

Pro správné posouzení kosmetické diagnózy je důležité a nezbytné zjištění celkového zdravotního stavu, který může zevrubně určit pouhým okem. Změnami na pleti se diagnostikují příčiny některých onemocnění, např. otoky očního okolí mohou signalizovat poruchy ledvin a vylučovacího oběhu.

Vysvětlete, proč jsou tyto pojmy naprostou kontraindikací při kosmetickém ošetření:

Rakovina v aktivní fázi:

Bakteriální či virové onemocnění kůže:

Těhotenství:

Pracovní list č. 8: Vrásky

a) VRÁSKY

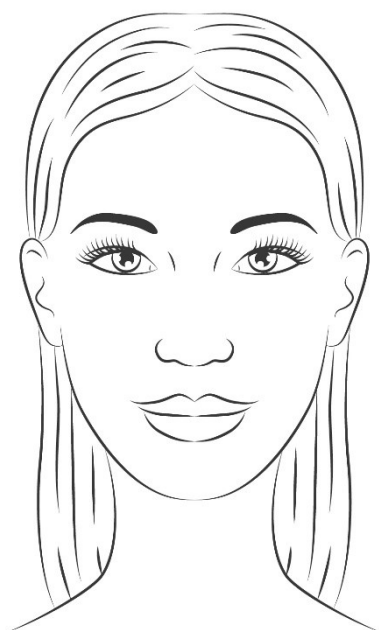
Vrásky jsou geneticky dané změny fyziologie kůže. Začínají se tvořit mezi 25-30 rokem života.

Dělíme je na dvě základní skupiny: _____.

b) MIMICKÉ VRÁSKY

Mezi mimické vrásky se zařazují fyziologické rýhy a vrásky, které jsou vrozené a má je každý člověk.

Zakreslete druhy fyziologických rýh a vrásek: Venušin náhrdelník, tarzální rýhu, vodorovnou rýhu na čele a vějířky okolo očí.



designed by freepik.com

c) PŘÍZNAKY A FAKTORY STÁRNUTÍ

Výraznější známky stárnutí se na pleti projevují viditelnými vráskami, pokožka je povadlá, vysušená, drsná a dehydratovaná. Pleť je na pohled matná s nedostatkem jasu, mohou se objevovat pigmentové skvrny. Velmi často je provázená přecitlivělostí.

Rychlost stárnutí kůže začíná u každého v jiném časovém období. Zpravidla začíná proces stárnutí okolo 30 roku života.

Přiřaďte termíny k jednomu ze dvou nabízených faktorů stárnutí:

Snížená produkce mazových a potních žláz

Stres

Hormonální změny

Špatné prokrvení pleti

Nedostatek spánku, únava

FAKTORY STÁRNUTÍ

Nedostatek estrogenu u žen

Atrofie kůže

PŘÍZNAKY STÁRNUTÍ

UV záření

Poruchy pigmentace

Ztráta tonusu a turgoru

Nedostatečná péče o pleť

Špatné prokrvení pleti

Pracovní list č. 9: Hydratace

a) VODA

Voda je základní stavební jednotka lidského těla. Je důležitou složkou krve, kostí, svalů a buněk, tedy i buněk kůže. Rohová vrstva pokožky obsahuje 10-20% vody z celkové hmotnosti v organismu. Jedním z důležitých faktorů zdravé a vitální pleti je její dostatečná hydratace, poskytuje ochrannou bariéru proti plísním, bakteriím a vnitřním vlivům.

Voda v pokožce určuje barvu kůže, jaká to je? _____

b) DEHYDRATAČE

Dehydrataci v běžném slova smyslu chápeme jako nadměrnou ztrátu tělesné tekutiny a iontů. Je typická pro pokročilý věk. Přispívá k tomu křehkost organismu. Dehydratace nastává, pokud voda v pokožce klesne pod 10% celkové hmotnosti.

Označte pojmy, které nejsou definicí pro dehydratovanou pleť:

Popraskané rty	líčení na pleti dobře drží	pleť je jasná
Tvoří se mimické vrásky	pleť napnutá	pleť je hladká
Pokožka je citlivá na teplotní výkyvy		pleť má zdravou barvu

c) PŘIROZENÉ HYDRATAČNÍ FAKTORY

Na udržení optimálního obsahu vody v rohové vrstvě kůže se podílí látky, které se označují, jako přirozené faktory hydratace. Bez působení hydratačních faktorů se voda z pokožky rychle odpařuje a zanechává jí vysušenou a napnutou. Jsou na sebe schopné vázat velké množství vody, jejich výskyt závisí na věku a tonusu kůže.

Označte pojmy, které patří mezi přirozené hydratační faktory:

Tuky	aminokyseliny	vzácné plyny
Voda	močovina	čpavek
Adrenalin	kyslík	kyselina mléčná

d) HYDRATACE PRO PLEŤ

Všechny typy pleti musí dodržovat základní pravidla pro péči o pokožku. Nejdůležitější je pravidelnost a volení vhodných produktů a postupů.

Navrhněte si svou péči, produkty a postupy pro správnou hydrataci pleti:

Pracovní list č. 10: Kartotéční záznam

a) Všechny zjištěné informace se zapisují do kartotéčního záznamu. Vedení kartotéky je velmi důležité pro pravidelné kosmetické ošetření pleti. Stav pokožky se může změnit i několikrát do roka. Správné a přesné vedení je i určitá ochrana z právního hlediska.

Co vše musí kartotéční záznam obsahovat: jméno a příjmení, datum narození, povolání, telefon/email, stav pleti před ošetřením, typ pleti, všechny body kosmetické diagnózy, zvolené přípravky, zvolené kosmetické ošetření, doporučení pro domácí péči.

Zkuste si ve dvojici kartotéční záznam vyplnit.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Povolání:

Telofon:

E-mail:

Aktuální stav pleti:

Promaštění	<input type="checkbox"/> normolipická	<input type="checkbox"/> seborrhoická	<input type="checkbox"/> dyseborrhoická	<input type="checkbox"/> hypolipická
Hydratace	<input type="checkbox"/> normální	<input type="checkbox"/> vlhká	<input type="checkbox"/> dehydratace	
Tonus a turgor	<input type="checkbox"/> normotonická	<input type="checkbox"/> hypotonická	<input type="checkbox"/> atonická	
Reaktivita	<input type="checkbox"/> normergická	<input type="checkbox"/> hyperergická	<input type="checkbox"/> alergická	
Prokrvení	<input type="checkbox"/> Dobře prokrvená	<input type="checkbox"/> Bledá až průsvitná	<input type="checkbox"/> Výrazný reliéf	
Tonizace	<input type="checkbox"/> tonizovaná	<input type="checkbox"/> Mírně ochablá	<input type="checkbox"/> ochablá	
Póry	<input type="checkbox"/> Jemné až zřetelné	<input type="checkbox"/> nezřetelné	<input type="checkbox"/> výrazné	
Rohovatění	<input type="checkbox"/> normální	<input type="checkbox"/> Pergamenovitá plet'	<input type="checkbox"/> šupení	

Zvláštní projevy:

Komedony

teleangiektázie

pihy

milia

rosacea

nepravidelná pignemtace

vrásky mimické

jizvy

vitiligo

vrásky senilní

keloidy

akné

- oční vějířky kruhy pod očima unavený krk
 bradavice kapsy pod očima

Chronická onemocnění:

Kožní onemocnění:

- Léky: ne ano, jaké:
Menstruace: pravidelně nepravidelně
Sport: ne málo pravidelně
Kouření: ne málo pravidelně, počet za
den:
Spánek: dobrý rušený s potížemi

Datum	Typ péče	Doporučení

b) Vytvořte vlastní grafický návrh kartotéčního záznamu.

6. Závěr

V bakalářské práci jsem chtěla vytvořit ucelené a přehledné studijní materiály zabývající se kosmetickou diagnózou pleti. Práce je rozdělena do dvou částí, první teoretická, objasňuje odborné termíny a pojmy z bodů kosmetické diagnózy pleti. Druhá část se zabývá výzkumem, zjišťuje úroveň znalostí žáků na dané téma, vyhodnocuje a navrhuje doporučení pro praxi.

Kosmetická diagnóza pleti je velmi obsáhlé a důležité téma pro žáky i absolventy oboru Kosmetické služby. Důvodem zvoleného tématu práce jsou nedostatečné, zastaralé či neexistující výukové materiály v odborné literatuře.

Nejprve se práce věnuje diagnóze jako takové, proč je pro další postupy v kosmetickém ošetření důležitá a nezbytná. Bezchybné určení typu pleti za pomoci kosmetické diagnózy souvisí se správně zvolenými přípravky, postupy péče během ošetření i po něm. Dále se zaměřuje a vysvětluje jednotlivé body diagnózy, jako je promaštění pleti, tonizace, tonus a turgor, reaktivita a fotoreaktivita kůže, prokrvení, barvu pleti, pigmentaci, ochlupení, nežádoucím změnám a projevům na kůži a celkovému zdravotnímu stavu. Větší pozornost jsem věnovala dvěma bodům kosmetické diagnózy a to vráskám a hydrataci, které jsou dle mého názoru málo obsáhlé ve studijních materiálech pro obor kosmetické služby. Kapitola o tématu Vrásky osvětluje rozdíly mezi mimickými a senilními. Seznamuje s faktory a příznaky stárnutí. Kapitola o hydrataci pleti se dále zabývá dehydratací, přirozenými hydratačními faktory a návodem, jak pleť správně hydratovat.

Druhá část práce se zabývá zjištěním vědomostí žáků na dané téma. Jako metoda kvantitativního výzkumu byl použit dotazník obsahující otázky dvojího typu – uzavřené a uzavřené s výčtem správných odpovědí. Výzkumné šetření si dalo za cíl vyhodnotit úroveň vědomostí žáků 3. ročníku konkrétní školy oboru Kosmetické služby

Před zahájením realizace dotazníkového šetření byl stanoven předpoklad 70 % celkové úspěšnosti správných odpovědí, tzn. znalostí. Po vyhodnocení jsem zjistila nesplnění předpokladu, což nevidím jako neúspěch, neboť průměr správných odpovědí je 66,6 %. Jako dílčí cíl bylo určeno zjistit kolik procent žáků má osvojené znalosti z výukového tématu vrásky a hydratace. Předpoklad u dílčího cíle vrásky byl naplněn a překonán. Předpoklad u dílčího cíle hydratace splněn zdaleka nebyl.

Práce si kladla za cíl vyhodnotit vědomosti žáků a na základě zjištěných výsledků z dotazníkového šetření vytvořit teoretický základ a výukové materiály. V závěru práce lze konstatovat, že všechny cíle byly splněny.

Na základě zjištěných údajů byla navržena doporučení pro praktickou výuku. Dále byly vypracovány výukové materiály pro daný obor z tématu kosmetická diagnóza pleti. K dispozici je deset pracovních listů zaměřujících se na jednotlivé body problematiky, které mohou pomoci při budoucí výuce a zvýšit úroveň znalostí žáků. Materiály by měly usnadnit zapojení absolventů do praxe.

7. Seznam použitých informačních zdrojů

- [1] ARNDT, Tomáš. 2015. *Fototyp pleti*. [online] [cit. 2016-03-14]. Dostupné z <http://www.celostnimediceina.cz/jaky-jste-fototyp.htm>.
- [2] BIODERMA. 2015. *Skinbodyguard*. [online] [cit. 2015-12-13]. Dostupné z <http://www.bioderma-cz.com/skinbodyguard>.
- [3] BRESSER, Harald. 1999. *Krása a zdraví kůže: jak pečovat o kůži a léčit její chorobné změny*. Olomouc: Dobra a Fontána, ISBN 80-86179-24-9.
- [4] CENTERCHEM. 2013. *Moisturizing factor*. [online] [cit. 2016-01-04]. Dostupné z <http://www.centerchem.com/Products/DownloadFile.aspx?FileID=6642>.
- [5] EUCERIN. 2016. *Stárnoucí pleť*. [online] [cit. 2016-01-07]. Dostupné z <http://www.eucerin.cz/indikace/anti-age>.
- [6] FEŘTEKOVÁ, Vlasta. 2005. *Kosmetika v teorii a v praxi*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. ISBN 80-7345-046-1.
- [7] FEŘTEKOVÁ, Vlasta. 2007. *Péče o celé tělo, aneb, Kosmetika bez pověr a iluzí*. Vyd. 1. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1513-1.
- [8] FINSTERLOVÁ, Marie. 2006. *Péče o pleť a vlasy*. Vyd. 1. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-1340-3.
- [9] GOLKOVÁ, Monika. 2010. *Anti-aging: jak si zachovat mládí a krásu*. Vyd. 1. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2106-4.
- [10] HAMMELMANN, Iris. 2006. *Krásná a zdravá pleť*. Vyd. 1. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-1510-4.
- [11] CHALUPOVÁ, Zuzana a Ruta MAISTEIKOVÁ. 2006. *Praktické lékařství: Hydratace kůže a kosmetické prostředky*. [online] [cit. 2016-02-16]. Dostupné z <http://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2006/04/09.pdf>
- [12] KIVILUOMA, Leena. 2011. *Lifting obličeje: tvář bude mladší, obličejové svaly pevnější a pleť zářivější: mimilift*. Praha: Ikar, ISBN 978-80-249-1509-8.
- [13] KURZ, Susan West a Thomas J. MONTE. 2007. *Probud'te svou krásu: jedinečný způsob Dr. Hauschka*. Praha: Smetana, ISBN 978-80-254-0146-0.
- [14] NOVOTNÝ, František. 1989. *Obecná dermatologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum.
- [15] OBERBEIL, Klaus a Ulla RAHN-HUBER. 2001. *Anti-Aging: jak zůstat mladý: omládnout o 10 let*. Praha: Ikar, Zdravá výživa. ISBN 80-7202-809-X.

- [16] PERRICONE, Nicholas. 2001. *Vrásky: jak se jich zbavit: odhalte sílu přírodních prostředků pro zachování pružné pleti a mladistvého vzhledu*. Praha: PRAGMA, c. ISBN 80-7205-823-1.
- [17] ROZSÍVALOVÁ, Věra. 2010. *Kosmetika I pro studijní obor Kosmetička. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Informatorium. ISBN 978-80-7333-080-4.
- [18] ROZSÍVALOVÁ, Věra. 2001. *Kosmetika*. Praha: Informatorium. ISBN 80-86073-72-6.
- [19] RULCOVÁ, Jarmila. 2005. *Akné: příčiny, projevy a terapeutické možnosti: rady lékaře*. Vyd. 1. Praha: Triton. ISBN 80-7254-661-9.
- [20] RŮŽIČKOVÁ, Jarošová Lucie. *Stárnutí kůže*. 2013. [online] [cit. 2016-01-12]. Dostupné z <http://www.dermatologiepropraxi.cz/pdfs/der/2013/02/11.pdf>.
- [21] SAVONA, Natalie a Patrick HOLFORD. 2008. *Zbavte se kožních nemocí a problému s pletí*. Hodkovičky [Praha]: Pragma. ISBN 978-80-7349-123-9.
- [22] ŠŤASTNÝ, František. 2009. *Faktory ovlivňující lidské stárnutí a životní styl;* [online] [cit. 2016-02-10]. Dostupné z <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2009/05/10.pdf>.
- [23] ŠTORK, Jiří. 2008. *Dermatovenerologie*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-371-6.
- [24] TEPLÁ, Kateřina. 2001. *Kosmetika III: pro 3. ročník oboru Kosmetička*. Vyd. 1. Praha: Informatorium. ISBN 80-86073-79-3.
- [25] TRPKOVÁ, Jaroslava. 2007. *Nebojte se být krásná*. České vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 978-80-7360-504-9.
- [26] VOHRADNÍKOVÁ, Olga. 2000. *Akné: [jaké jsou příčiny vzniku akné, jak správně čistit pleť, možnosti léčby, příběhy z ordinace]*. Praha: Jan Vašut, Radí vám lékař. ISBN 80-7236-183-X.
- [27] ZAHEJSKÝ, Jiří. 2007. *Bariérová funkce kůže z pohledu klinické praxe*. [online] [cit. 2016-01-06]. Dostupné z <http://www.solen.sk/pdf/04d568381a526a05376b3e9f4e8b60e0.pdf>.
- [28] ZÁHEJSKÝ, Jiří. 2006. *Zevní dermatologická terapie a kosmetika: pohledy klinické, fyziologické a biologické*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1551-1.

8. Seznam příloh

Příloha č. 1: Vzor nevyplněného dotazníku

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 3: Vypracované pracovní listy.

Příloha č. 1: Vzor nevyplněného dotazníku

Dotazník Kosmetická diagnóza pleti - Výukový materiál pro obor Kosmetické služby
Tento dotazník slouží pro vypracování bakalářské práce. Otázky 1-15 jsou uzavřené,
tzn. pouze jedna odpověď je správná. Otázky 16-20 jsou uzavřené s výčtem položek.
tzn., že více odpovědí může být správně.

Martina Timová, obor UPVOV, Univerzita Karlova

- 1) Co je to turgor?
 - a. barva kůže
 - b. napětí kůže
 - c. elasticita kůže

- 2) Co je to hypertrichóza?
 - a. nadměrné ochlupení
 - b. nadměrné pocení
 - c. nadměrná pigmentace

- 3) Jak se nazývá mastná plet' s komedony?
 - a. dysseborrhoická plet'
 - b. seborrhoická plet'
 - c. atonická plet'

- 4) Pro zjištění stavu tonusu a turgoru nevyužíváme:
 - a. test kožní řasy
 - b. test kompresně rotační
 - c. test cigaretovým papírkem

- 5) Jako T-zónu označujeme oblast:
 - a. čela, nosu a tváří
 - b. čela, nosu a brady
 - c. nosu, brady a tváře

- 6) Jaký faktor může vyvolat nadprodukcí kožního mazu:
 - a. stres
 - b. léky
 - c. pocení

- 7) Čím je způsobena bíle zbarvená kůže?
 - a. obsahem tuku v pokožce
 - b. obsahem vody v pokožce
 - c. krevní náplní v kapilárách

- 8) Hypotonickou pleť charakterizujeme jako:
- pleť silně ochablou
 - pleť mírně ochablou
 - pleť pružnou a mladou
- 9) Tvorbu teleangiektázií negativně ovlivňují:
- solné jeskyně
 - výživné pleťové masky
 - sauny
- 10) Pigmentové névy jsou:
- nezhoubné kožní útvary
 - zhoubné kožní útvary
 - mohou být zhoubné i nezhoubné kožní útvary
- 11) Mezi přirozené hydratační faktory patří:
- mazové žlázy
 - aminokyseliny
 - tuky
- 12) Jako pleť normergickou označujeme:
- pleť alergickou
 - pleť mladou
 - pleť odolnou
- 13) Pleť hypolipickou charakterizujeme jako:
- suchou s nedostatkem kožního mazu, často dochází k odlupování kůže
 - normálně promaštěnou, ve střední části výrazněji
 - s výraznou poruchou produkce mazu, typická pro období dospívání
- 14) Co znamená pojem fotoreaktivita?
- reaktivita kůže na umělé osvětlení, vyvolávající tvorbu teleangiektázií
 - reaktivita kůže na sluneční paprsky, vyvolávající tvorbu pigmentu
 - pleť jakéhokoli charakteru (odolná, citlivá)
- 15) Jizvy dělíme podle vzhledu na:
- vlásenkové, hluboké a vystouplé
 - hypnotické, keloidní a strie
 - keloidní, hypetrofické a hypotrofické

16) Podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti:

na pleti se objevují pigmentová ložiska	pleť je ztenčená
pleť je suchá, šupinatí se	na pleti se objevují vrásky
pleť je vypnutá	pleť je dobře prokrvená
zhoršuje se hojivost kůže	hydratace pleti je normální

17) Podtrhněte tvrzení, které platí o mastné pleti:

promaštění pleti je olejovité	póry jsou nezřetelné
pleť je tenká a křehká	stárnutí pleti je pomalé
na pleti se vyskytuje akné	pleť je ochablá
na pleti dobře drží make up	
pleť je na pohled nečistá a hrubá	

18) Podtrhněte tvrzení, které platí o milíích:

vznikají kvůli vysoké hladině cholesterolu	mají tyčinkovitý tvar
jsou to drobná zrníčka rohoviny	jsou pro zdraví nebezpečné
odstraňujeme je vypíchnutím jehlou	
mají bílou nebo nažloutlou barvu	
vzniku předcházíme použitím krému s mořskými řasy	
vzniku předcházíme pravidelným použitím peelingu	

19) Podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek:

vystavování pleti slunečnímu záření	stres
kouření a konzumace alkoholu	nedostatek spánku
hormonální nerovnováha	špatná výživa
ionizující záření (např. počítač)	znečištění životního prostředí

20) Podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky:

nejsou hluboké	jsou důsledkem stárnutí kůže
prevencí je obličejová gymnastika	tvoří se jen u žen
tvoří se celý život	
vznikají působením UV záření	
mezi mimické vrásky patří vějířky okolo očí	
mimické vrásky se dělí na stařecké a prenatální	

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku.

Dotazník Kosmetická diagnóza pleti - Výukový materiál pro obor Kosmetické služby
Tento dotazník slouží pro vypracování bakalářské práce. Otázky 1-15 jsou uzavřené, tzn. pouze jedna odpověď je správná. Otázky 16-20 jsou uzavřené s výčtem položek, tzn., že více odpovědí může být správně.

Martina Timová, obor UPVOV, Karlova Univerzita

- 1) Co je to turgor?
 - a) barva kůže
 - b) napětí kůže
 - c) elasticita kůže
- 2) Co je to hypertrichóza?
 - a) nadměrné ochlupení
 - b) nadměrné pocení
 - c) nadměrná pigmentace
- 3) Jak se nazývá mastná plet' s komedony?
 - a) dysseborrhoidická plet'
 - b) seborrhoidická plet'
 - c) atonická plet'
- 4) Pro zjištění stavu tonusu a turgoru nevyužíváme:
 - a) test kožní řasy
 - b) test kompresně rotační
 - c) test cigaretovým papírkem
- 5) Jako T-zónu označujeme oblast:
 - a) čela, nosu a tváří
 - b) čela, nosu a brady
 - c) nosu, brady a tváře
- 6) Jaký faktor nemůže vyvolat nadprodukcí kožního mazu:
 - a) stres
 - b) léky
 - c) pocení
- 7) Čím je způsobena bíle zbarvená kůže?
 - a) obsahem tuku v pokožce
 - b) obsahem vody v pokožce
 - c) krevní náplní v kapilárách
- 8) Hypotonickou plet' charakterizujeme jako:
 - a) plet' silně ochablou
 - b) plet' mírně ochablou
 - c) plet' pružnou a mladou
- 9) Tvorbu teleangiektázií negativně ovlivňují:
 - a) solné jeskyně
 - b) výživné plet'ové masky
 - c) sauny
- 10) Pigmentové névy jsou:
 - a) nezhoubné kožní útvary
 - b) zhoubné kožní útvary
 - c) mohou být zhoubné i nezhoubné kožní útvary
- 11) Mezi přirozené hydratační faktory patří:
 - a) mazové žlázy
 - b) aminokyseliny
 - c) tuky
- 12) Jako plet' normergickou označujeme:
 - a) plet' alergickou
 - b) plet' mladou
 - c) plet' odolnou

13) Plet' hypolipickou charakterizujeme jako:

- a) suchou s nedostatkem kožního mazu, často dochází k odlupování kůže
- b) normálně promaštěnou, ve střední části výrazněji
- c) s výraznou poruchou produkce mazu, typická pro období dospívání

14) Co znamená pojem fotoreaktivita?

- a) reaktivita kůže na umělé osvětlení, vyvolávající tvorbu teleangiektázií
- b) reaktivita kůže na sluneční paprsky, vyvolávající tvorbu pigmentu
- c) pleť jakéhokoli charakteru (odolná, citlivá)

15) Jizvy dělíme podle vzhledu na:

- a) vlásenkové, hluboké a vystouplé
- b) hypnotické, keloidní a strie
- c) keloidní, hypertrofické a hypotrofické

16) Podtrhněte tvrzení, které platí o příznacích stárnutí pleti:

na pleti se objevují pigmentová ložiska
pleť je suchá, šupinatí se
pleť je vypnutá
zhoršuje se hojivost kůže

pleť je ztenčená
na pleti se objevují vrásky
pleť je dobře prokrvená
hydratace pleti je normální

17) Podtrhněte tvrzení, které platí o mastné pleti:

promaštění pleti je olejovité
pleť je tenká a křehká
na pleti se vyskytuje akné
na pleti dobře drží make up

póry jsou nezřetelné
stárnutí pleti je pomalé
pleť je ochablá
pleť je na pohled nečistá a hrubá

18) Podtrhněte tvrzení, které platí o milích:

vznikají kvůli vysoké hladině cholesterolu
odstraňujeme je vypíchnutím jehlou
jsou pro zdraví nebezpečné
vzniku předcházíme použitím krému s mořskými řasami
vzniku předcházíme pravidelným použitím peelingu

jsou to drobná zrníčka rohoviny
mají bílou nebo nažloutlou barvu
mají tyčinkovitý tvar

19) Podtrhněte tvrzení, které platí o faktorech ovlivňující vznik vrásek:

vystavování pleti slunečnímu záření
kouření a konzumace alkoholu
hormonální nerovnováha
špatná výživa

stres
nedostatek spánku
ionizující záření (např. počítač)
znečištění životního prostředí

20) Podtrhněte tvrzení, které platí pro mimické vrásky:

nejsou hluboké
prevencí je obličejová gymnastika
mezi mimické vrásky patří vějířky okolo očí
mimické vrásky se dělí na stařecké a prenatální

jsou důsledkem stárnutí kůže
tvoří se jen u žen
tvoří se celý život
vznikají působením UV záření

Příloha č. 3: Vypracované pracovní listy.

Pracovní list č. 1: Kosmetická diagnóza pleti

a) BODY KOSMETICKÉ DIAGNÓZY

Kosmetická diagnóza zjišťuje aktuální stav pleti, posuzuje její typ a je důležitým úkonem, který se provádí před každým kosmetickým ošetřením. Napomáhá k volbě vhodných kosmetických přípravků a způsobu v průběhu ošetření i pro domácí péči.

Vypište všechny body kosmetické diagnózy:

- Promaštění - určují ho mazové žlázy.
- Pigmentace - dáno množstvím a rozložením pigmentu.
- Barva pleti - rozděluje pleť na bílou, červenou, hnědou a žlutou.
- Prokrvení - způsobuje ho dobré zásobení kožních buněk.
- Genotyp - je neměnný a vrozený.
- Reaktivita a fotoreaktivita - znamená citlivost na UV záření.
- Ochlupení - onemocnění se nazývá hypertrichóza.
- Tonus a turgor - zjišťujeme testem kompresně rotační a kožní řasy.
- Tonizace - na základě určení dělíme pleť na ochablou, mírně ochablou a pružnou.
- Celkový zdravotní stav - určuje, kdy kosmetické ošetření neprovádíme.
- Hydratace - tvoří ochrannou bariéru kůže.
- Nežádoucí projevy kůže - patří sem jizvy, bradavice, milia, névy, ...
- Vrásky - tvoří se okolo 30. věku života.

b) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

Vyplňte křížovku podle legendy a vysvětlete společně pojem, který Vám vyšel.

1	E	P	I	D	E	R	M	U	S		
2	E	R	Y	T	É	M					
3	N	O	R	M	E	R	G	I	C	K	Á
4	M	I	L	I	A						
5	D	E	P	I	L	A	C	E			
6	Š	U	P	I	N	A	T	Ě	N	Í	
7	P	I	G	M	E	N	T	A	C	E	
8	T	Ě	H	O	T	E	N	S	T	V	Í
9	T	O	N	U	S						
10	B	Í	L	Á							

Legenda:

1. Latinsky pokožka, svrchní vrstva kůže.
2. Červené zbarvení kůže způsobené zánětem, rozšířením nebo zmnožením cév. Tento pojem má spojitost s reaktivitou a fotoreaktivitou kůže.
3. Typ pleti, který souvisí s reaktivitou kůže. Je to pleť odolná, nereaguje na kosmetické přípravky, vnější i vnitřní vlivy. Její ochranné mechanismy fungují bez problémů.
4. Nežádoucí projev na kůži, odstraňuje se vypíchnutím jednorázovou jehlou.
5. Dočasné odstranění ochlupení, provádí se nejčastěji teplým voskem.
6. Vyskytuje se na suché kůži vlivem dehydratace. Nejčastěji se tento jev objevuje po stranách obličeje a na nose.
7. Mezi poruchy tohoto bodu kosmetické diagnózy patří pihy, chloasma, depigmentace, hyperpigmentace.
8. Dočasný stav klientky, kdy se neprovádí kosmetické ošetření pleti, kvůli ohrožení plodu.
9. Elasticita kůže, je dán stavem kolagenních a elastických vláken.
10. Souvisí s barvou pleti, značí vodu v pokožce.

Znění tajenky: Promaštění.

Pracovní list č. 2: Kosmetická diagnóza pleti

a) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

Doplňte správné pojmy do textu.

Kosmetická diagnóza pleti je důležitým bodem pro další postup ošetření pleti. Promaštění určuje produkce mazových žláz, pleť se rozděluje na normolipickou (normální), seborrhoickou (zvýšené promaštění) a hypolipickou (snížené promaštění). Tonus znamená elasticita kůže, určují ho kolagenní a elastická vlákna. Turgor je napětí a je dán obsahem vody v pokožce. Rozlišují se čtyři základní barvy: červená (krevní náplň), bílá (voda), žlutá (tloušťka rohové vrstvy), hnědá (melanin). Pigmentace určuje množství a rozložení pigmentu v kůži. Reaktivita je schopnost reagovat na vnější a vnitřní vlivy. Rozděluje se na pleť normergickou (odolnou), hyperegickou (citlivou až přecitlivělou) a alergickou. Fotoreaktivita je citlivost na UV záření, dělí se do tří kategorií: E, E-P a P.

Tonus	Pigmentace	Žlutá
Kosmetická diagnóza pleti	Napětí	Reaktivita
Mazové žlázy	UV záření	Kolagenní vlákna
Seborrhoická pleť	Normergická pleť	Červená

b) KOSMETICKÁ DIAGNÓZA

Vyplňte křížovku dle legendy a vysvětlete pojem, který Vám vyšel.

					1	V	R	A	S	K	Y
2	A	L	E	R	G	I	E				
	3	G	E	N	O	T	Y	P			
		4	T	O	N	I	Z	A	C	E	
			5	A	L	K	O	H	O	L	
				6	J	I	Z	V	Y		
		7	T	U	R	G	O	R			
			8	P	O	K	O	Ž	K	A	

Legenda:

1. Rozdělují se na mimické a senilní.
2. Nepřiměřená reakce kůže na kosmetické přípravky.
3. Je neměnný a dědičný, určuje typ pleti.
4. Chrání pleť před podrážděním a vznikem zánětů, zjemňuje pokožku a lehce stahuje póry, dezinfikuje, zklidňuje a mírní podráždění, zanechává pleť zdravější a jednotnější na pohled.
5. Jeho metabolické produkty způsobují svým účinkem dočasné rozšíření podkožních cévek v obličejí (obzvláště na nose) a dehydrataci.
6. Nežádoucí změna kůže, rozdělujeme na keloidní, hypertrofické a hypotrofické.
7. Napětí kůže, je dán množstvím vody v pokožce.
8. Nejvrchnější vrstva pokožky, chrání kůži před vnějšími a vnitřními vlivy.

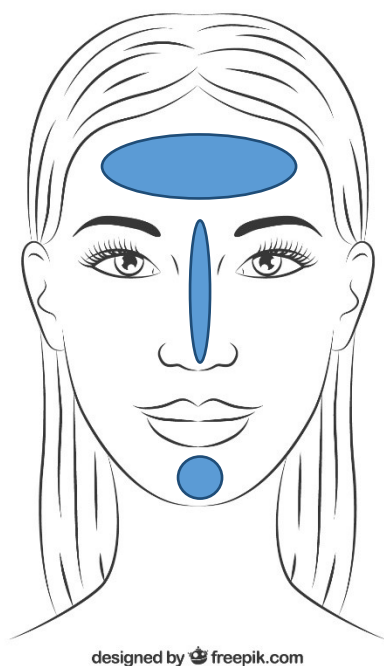
Znění tajenky: Vitiligo.

Pracovní list č. 3: Promaštění a tonizace pleti

a) PROMAŠTĚNÍ: T-ZÓNA

Promaštění způsobuje činnost mazových žláz. Maz je složen z potu a rozpadajících buněk pokožky. Pocení je faktorem, který vyvolává nadprodukcí kožního mazu. Větší množství mazových žláz na obličeji se vyskytuje v tzv. T-zóny.

Označte oblasti, které se nazývají jako T-zóna.



b) PROMAŠTĚNÍ PLETI

Podle promaštění dělíme pleť na normolipickou, seborrhoickou, dyseborrhoickou a hypolipickou.

Určete podle popisu pleti, o jaký typ dle promaštění se jedná:

Paní Jana:

Pleť paní Jany je pohled suchá a místy se olupuje. Póry nejsou téměř viditelné. Na dotek je obličej napnutý a křehký. Paní Jana si stěžuje na zvýšený výskyt vrásek, i když jí je teprve 30 let.

Typ pleti: Snížené promaštění (pleť hypolipická)

Paní Tereza:

V obličejí paní Terezy se nevyskytují téměř žádné vrásky, i když víme, že právě oslavila 50 narozeniny. Od puberty jí trápí velký výskyt akné a rozšířených pórů, které jsou vyplněny kašovitým mazem. Na pohled je pleť lesklá. Na dotek se trochu šupinatí, ale je většinou jemná.

Typ pleti: Zvýšené promaštění (dysseborrhoická pleť)

c) TONIZACE

Tonizace chrání pleť před podrážděním a vznikem zánětů, zjemňuje pokožku a lehce stahuje póry, dezinfikuje, zklidňuje a mírní podráždění, zanechává pleť zdravější a jednotnější na pohled. Je důležitá pro všechny typy pleti. Dle tonizace rozlišujeme pleť tonizovanou, mírně ochablou a ochablou.

Označte pojmy, které jsou spojeny s tonizací pleti:

Zjemňuje pokožku

dezinfikuje

mastí pokožku

Působí proti zánětům

vzniká díky ní akné

dehydratuje pleť

Stahuje póry

zanechává zdravější pleť

ovlivňuje typ pleti

Pracovní list č. 4: Genotyp, pigmentace, reaktivita a fotoreaktivita

a) GENOTYP, PIGMENTACE, REAKTIVITA A FOTOREAKTIVITA

Z nabídky pojmů pod textem doplňte chybějící slova do textu.

Genotyp kožního povrchu je vrozený, neměnný a zadaný genetickými kódy (např. otisky prstů). Genotyp se určí nejlépe pomocí lupy nebo zvětšovacího zrcadla.

Při hodnocení pigmentace se určuje množství pigmentu a jeho rozložení v kůži. Je rovnoměrně rozvrstven v celém povrchu kůže či je nahromaděn jen místy vlivem poruchy pigmentace (hyperpigmentace).

Reaktivita znamená schopnost reagovat na vnější vlivy (okolní prostředí – teplo a zima nebo kontakt – kosmetické přípravky, tvrdá voda) i vnitřní vlivy (oslabení cévních stěn).

Fotoreaktivita je citlivost na sluneční záření (UV záření). Pomáhá nám k určení citlivosti pleti.

Vnější vlivy	Pigment	Citlivost	Vrozený
Zvětšovací zrcadlo		Poruchy	Vnitřní vlivy

b) REAKTIVITA

Podle reaktivity rozdělujeme pleť do tří skupin.

Doplňte odborné termíny.

Pleť normergická - pleť je odolná. Nereaguje na kosmetické přípravky, vnější i vnitřní vlivy přiměřeně. Její ochranné mechanismy fungují bez problémů.

Pleť hyperergická - pleť je citlivá až přecitlivělá a méně odolná proti kosmetickým přípravkům i vlivům. Nižší odolnost bývá vrozená, nebo vyvolána nevhodným či nešetrným zacházením a ošetřováním.

Pleť alergická - vychází v pleti citlivé. Je pro ní typická reakce na kosmetické přípravky, látky a suroviny. Vzniklá alergie se většinou stává trvalou.

c) PORUCHY PIGMENTACE

Vyplňte křížovku dle legendy a vysvětlete pojem, který vám vyšel.

					1	M	E	L	A	S	M	A			
2	S	T	A	Ř	E	C	K	É							
3	V	I	T	I	L	I	G	O							
					4	A	L	B	I	N	I	S	M	U	S
5	U	V	Z	Á	Ř	E	N	Í							
					6	P	I	H	Y						
7	S	K	V	R	N	I	T	Á							

1. Patří mezi poruchy pigmentace. Jsou to jaterní či těhotenské skvrny, které se objevující převážně u žen nad horním rtem, na tvářích a na spodní části brady. Jsou kávové hnědé, mají různé velikosti a sytosti.
2. Hyperpigmentace je nadměrná pigmentace je způsobena UV zářením. Vznikají pigmentové skvrny, které lze označit ještě jedním pojmem.
3. Vrozená ztráta pigmentu. Většinou se jedná o lokální postižení.
4. Vrozená depigmentace, postihuje většinou celé tělo.
5. Vnější faktor, který negativně působí na pigmentaci kůže, jeho vlivem dochází k hyperpigmentaci.
6. Patří mezi poruchy pigmentace, jsou to drobné vrozené skvrny hnědé barvy, mají kulatý nebo nepravidelný tvar. Vznikají nahromaděním melaninu v nejhlubších vrstvách pokožky. Objevují se od třetího roku věku.
7. Jedná se o poruchu pigmentace. Tvar, sytost, rozsah i původ může být různý. Mezi příčiny vzniku patří kosmetické prostředky (parfémy), rostliny (bolševník, citrusové plody), kožní choroby (ekzémy, lupénka), ukládání těžkých kovů do kůže (stříbro, arsen), celkové choroby (malárie), špatně zvolená antikoncepce, chemické (deriváty dehtu, nafta) a fyzikální příčiny (tlak, tření, teplo).

Znění tajenky: Melanin.

Pracovní list č. 5: Prokrvení a barva pleti

a) ZARUDNUTÍ OBLIČEJE

Zarudnutí obličeje je velice častý problém, obvykle je však zcela neškodný a souvisí s emocemi.

Označte možné příčiny zarudnutí obličeje:

Chlad	<u>Alkohol</u>	<u>Alergická reakce</u>
<u>Otrava oxidem uhelnatým</u>	Časté umývání obličeje	<u>Emoce</u>
Konzumace sladkého	<u>Teplo</u>	Deodoranty

b) BARVA PLETI

Barva pleti je důležitá pro určení stavu pleti i organismu. Výslednou barvu může ovlivnit zdravotní stav, dědičnost, roční období, fyzické a psychické rozpoložení.

Rozlišujeme čtyři základní barvy pleti, napište, které to jsou.

Žlutá barva - určuje jí tloušťka rohové vrstvy.

Červená barva - určuje jí krevní náplň v pokožce.

Hnědá barva - určuje jí množství melaninu v pleti.

Bílá barva - určuje jí obsah vody v pokožce.

Pracovní list č. 6: Ochlupení a tonus a turgor

a) OCHLUPENÍ

Ochlupení je tvořeno keratinem. Může být ojedinělé nebo výrazné, a to většinou nad horním rtem a na bradě. Na tvářích a postranních partiích obličeje se může vyskytovat jemné ochmýření.

Pojmenujte nadměrné ochlupení kůže hypertrichóza.

b) ODSTRANĚNÍ OCHLUPENÍ

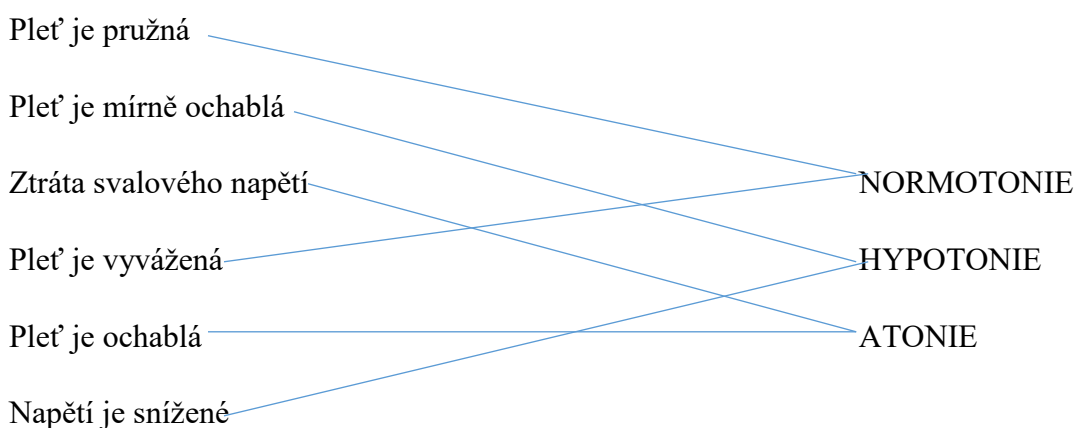
Doplňte správné pojmy:

Ochlupení lze odstranit trvale či dlouhodobě, což se nazývá epilace nebo dočasně a krátkodobě depilace.

c) TONUS A TURGOR

Tonus neboli elasticita kůže je dán stavem kolagenního a elastického vaziva. Turgor čili napětí je určen obsahem vody v pokožce. Při stanovení stavu pleti, se musí tonus a turgor určit společně, kvůli úzké spojitosti.

Spojte správné termíny k jednotlivým typům pleti dle tonusu a turgoru:



d) TEST TONUSU A TURGORU

Stav tonusu a turgoru se zjišťuje dvěma testy.

Napište, o jaký test se jedná:

1. Test kompresně rotační - provádí se přiložením palce do středu tváře s mírným tlakem a rotací. Nevytvoří-li se vějířek vrásek je test negativní (normotonie). Je-li rotace bez odporu, vějířek je výrazný a pozvolna se vyrovnává, je test silně pozitivní (atonie).

V opačném případě se po sejmutí palce ihned vyrovná a test je lehce pozitivní (hypotonie).

2. Test kožní řasy - provádí se lehkým stisknutím dvěma prsty kožní řasy v postranních partiích tváře. Jestliže nejde nebo jen obtížně vytvořit a hned se vrací, považuje se test za negativní. V tomto případě je tonus i turgor dobrý (normotonie) Pokud se kožní řasa vrací pomaleji, je test slabě pozitivní (hypotonie). Lze-li kožní řasu vytvořit snadno a pomalu se vrací, je test silně pozitivní (atonie).

okolo očí. Na dotek jsou nebolestivá.

6. Jsou to mateřská znaménka, dělí se na pigmentové a s krevní náplní.

7. Drobné tvrdé bílé cysty vyplněné keratinem (zrohovatělou kůží). Tvoří se nejčastěji na obličejí v okolí očí. Vznikají špatným olupováním buněk rohové vrstvy, které se zachytí v kůži a nemohou se od ní volně odloučit. Samočisticí funkcí pokožky mohou časem zmizet nebo se odstraní vypíchnutím sterilní jehlou.

8. Jizvy, které jsou vystouplé.

9. Patří mezi zástupce krevních névů. Jsou to rozšířené kapiláry vyskytující se ojediněle i na větší ploše obličejí.

Znění tajenky: Bradavice.

b) CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV

Pro správné posouzení kosmetické diagnózy je důležité a nezbytné zjištění celkového zdravotního stavu, který může zevrubně určit pouhým okem. Změnami na pleti se diagnostikují příčiny některých onemocnění, např. otoky očního okolí mohou signalizovat poruchy ledvin a vylučovacího oběhu.

Vysvětlete, proč jsou tyto pojmy naprostou kontraindikací při kosmetickém ošetření:

Rakovina v aktivní fázi:

Při onemocnění jakýmkoli druhem rakoviny se kosmetické ošetření nedoporučuje z důvodu patologických procesů v organismu. Je nežádoucí, aby byl zrychlen lymfatický systém, z tohoto důvodu je zakázána masáž obličejí.

Bakteriální či virové onemocnění kůže:

Kosmetické ošetření se nesmí provádět v případě bakteriálních či virových onemocnění, které se nacházejí v obličejí a v jeho blízkosti. Bakterie i viry jsou velmi dobře a rychle přenášejí. V ohrožení je tedy nejen klientka, ale i kosmetička.

Těhotenství:

Vykonávat kosmetické ošetření je nežádoucí vykonávat především v prvním trimestru těhotenství z důvodu hrozícího potratu. Druhý a třetí trimestr už není tolik rizikový, záleží na individuálním stavu klientky. Během celého těhotenství se však nesmí používat žádný elektrický přístroj aplikovaný přímo na pleť.

Pracovní list č. 8: Vrásky

a) VRÁSKY

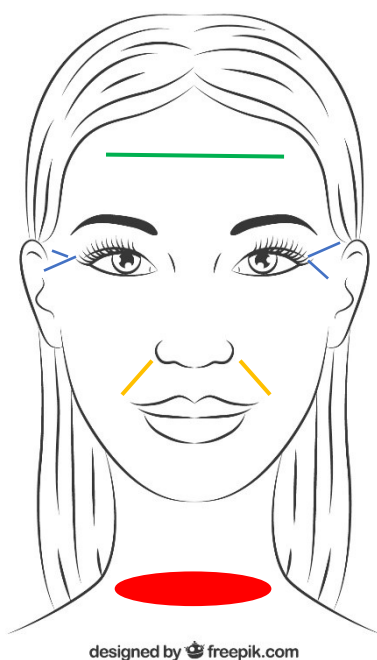
Vrásky jsou geneticky dané změny fyziologie kůže. Začínají se tvořit mezi 25-30 rokem života.

Dělíme je na dvě základní skupiny: Mimické a stařecké.

b) MIMICKÉ VRÁSKY

Mezi mimické vrásky se zařazují fyziologické rýhy a vrásky, které jsou vrozené a má je každý člověk.

Zakreslete druhy fyziologických rýh a vrásek: **Venušin náhrdelník**, **tarzální rýhu**, **vodorovnou rýhu na čele** a **vějířky okolo očí**.

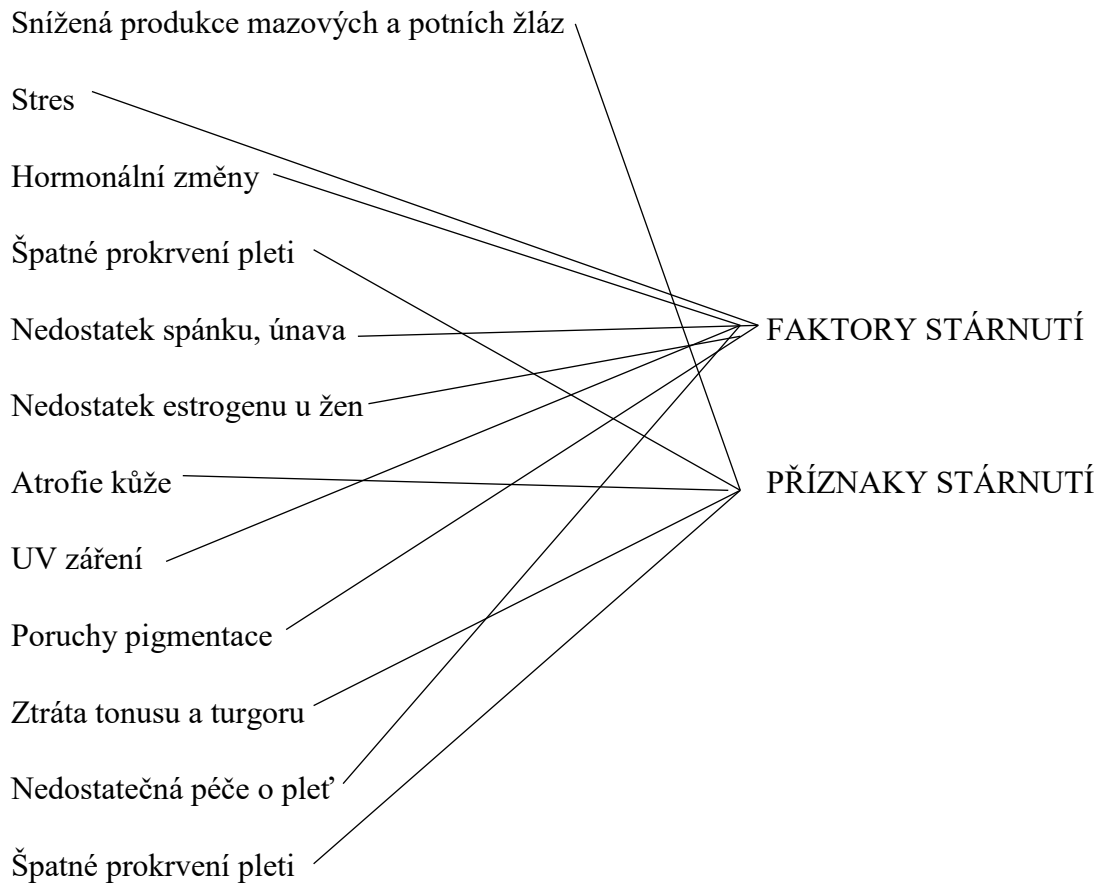


c) PŘÍZNAKY A FAKTORY STÁRNUTÍ

Výraznější známky stárnutí se na pleti projevují viditelnými vráskami, pokožka je povadlá, vysušená, drsná a dehydratovaná. Plet' je na pohled matná s nedostatkem jasu,

mohou se objevovat pigmentové skvrny. Velmi často je provázená přecitlivělostí. Rychlost stárnutí kůže začíná u každého v jiném časovém období. Zpravidla začíná proces stárnutí okolo 30 roku života.

Přiřaďte správné termíny k faktorům nebo příznakům:



Pracovní list č. 9: Hydratace

a) VODA

Voda je základní stavební jednotka lidského těla. Je důležitou složkou krve, kostí, svalů a buněk, tedy i buněk kůže. Rohová vrstva pokožky obsahuje 10-20% vody z celkové hmotnosti v organismu. Jedním z důležitých faktorů zdravé a vitální pleti je její dostatečná hydratace, poskytuje ochrannou bariéru proti plísním, bakteriím a vnitřním vlivům.

Voda v pokožce určuje barvu kůže, jaká to je? Bílá.

b) DEHYDRATACE

Dehydrataci v běžném slova smyslu chápeme jako nadměrnou ztrátu tělesné tekutiny a iontů. Je typická pro pokročilý věk. Přispívá k tomu křehkost organismu. Dehydratace nastává, pokud voda v pokožce klesne pod 10% celkové hmotnosti.

Označte pojmy, které nejsou definicí pro dehydratovanou pleť:

Popraskané rty	líčení na pleti dobře drží	pleť je jasná
Tvoří se mimické vrásky	pleť napnutá	pleť je hladká
Pokožka je citlivá na teplotní výkyvy		pleť má zdravou barvu

c) PŘIROZENÉ HYDRATAČNÍ FAKTORY

Na udržení optimálního obsahu vody v rohové vrstvě kůže se podílí látky, které se označují, jako přirozené faktory hydratace. Bez působení hydratačních faktorů se voda z pokožky rychle odpařuje a zanechává jí vysušenou a napnutou. Jsou na sebe schopné vázat velké množství vody, jejich výskyt závisí na věku a tonusu kůže.

Označte pojmy, které patří mezi přirozené hydratační faktory:

Tuky	aminokyseliny	vzácné plyny
Voda	močovina	čpavek
Adrenalin	kyslík	kyselina mléčná

d) HYDRATACE PRO PLEŤ

Všechny typy pleti musí dodržovat základní pravidla pro péči o pokožku. Nejdůležitější je pravidelnost a volení vhodných produktů a postupů.

Navrhněte si svou péči, produkty a postupy pro správnou hydrataci pleti:

Pracovní list č. 10: Kartotéční záznam

a) Všechny zjištěné informace se zapisují do kartotéčního záznamu. Vedení kartotéky je velmi důležité pro pravidelné kosmetické ošetření pleti. Stav pokožky se může změnit i několikrát do roka. Správné a přesné vedení je i určitá ochrana z právního hlediska.

Co vše musí kartotéční záznam obsahovat: jméno a příjmení, datum narození, povolání, telefon/email, stav pleti před ošetřením, typ pleti, všechny body kosmetické diagnózy, zvolené přípravky, zvolené kosmetické ošetření, doporučení pro domácí péči.

Zkuste si ve dvojici kartotéční záznam vyplnit.

Jméno a příjmení: *Jana Malá*

Datum narození: *1.1.1970*

Povolání: *učitelka*

Telofon: *12345*

E-mail: *1234*

Aktuální stav pleti:

Promaštění	<input type="checkbox"/> normolipická	<input type="checkbox"/> seborrhoická	<input type="checkbox"/> dyseborrhoická	<input type="checkbox"/> hypolipická
Hydratace	<input type="checkbox"/> normální	<input type="checkbox"/> vlhká	<input type="checkbox"/> dehydratace	
Tonus a turgor	<input type="checkbox"/> normotonická	<input type="checkbox"/> hypotonická	<input type="checkbox"/> atonická	
Reaktivita	<input type="checkbox"/> normergická	<input type="checkbox"/> hyperergická	<input type="checkbox"/> alergická	
Prokrvení	<input type="checkbox"/> Dobře prokrvená	<input type="checkbox"/> Bledá až průsvitná	<input type="checkbox"/> Výrazný reliéf	
Tonizace	<input type="checkbox"/> tonizovaná	<input type="checkbox"/> Mírně ochablá	<input type="checkbox"/> ochablá	
Póry	<input type="checkbox"/> Jemné až zřetelné	<input type="checkbox"/> nezřetelné	<input type="checkbox"/> výrazné	
Rohovatění	<input type="checkbox"/> normální	<input type="checkbox"/> Pergamenovitá plet'	<input type="checkbox"/> šupení	

Zvláštní projevy:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Komedony | <input type="checkbox"/> teleangiektázie | <input type="checkbox"/> pihy |
| <input type="checkbox"/> milia | <input type="checkbox"/> rosacea | <input type="checkbox"/> nepravidelná pignemtace |
| <input type="checkbox"/> vrásky mimické | <input type="checkbox"/> jizvy | <input type="checkbox"/> vitiligo |
| <input type="checkbox"/> vrásky senilní | <input type="checkbox"/> keloidy | <input type="checkbox"/> akné |

- oční vějířky kruhy pod očima unavený krk
 bradavice kupy pod očima

Chronická onemocnění: *diabetes, alergie na pily*

Kožní onemocnění: *bradavice*

- Léky: ne ano, jaké: *antikoncepce, inzulin, léky na alergii*
Menstruace: pravidelně nepravidelně
Sport: ne málo pravidelně
Kouření: ne málo pravidelně, počet za den: *cca 10*
Spánek: dobrý rušený s potížemi

Datum	Typ péče	Doporučení
<i>1.1.2017</i>	<i>Čištění pleti</i>	<i>Aplikace produktů proti vráskám a pro hydrataci pleti.</i>

b) Vytvořte vlastní grafický návrh kartotéčního záznamu.