

Ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery Evaluation of students' knowledge about skin care

Katarzyna Anna Bojarczuk, Marcin Lewicki, Magdalena Michalczak, Agata Smoleń

Katedra i Zakład Epidemiologii i Metodologii Badań Klinicznych Uniwersytetu
Medycznego w Lublinie

Słowa kluczowe: skóra; pielęgnacja cery; wiedza studentów.

Key words: skin; skin care; knowledge of students.

Abstrakt

Wprowadzenie. Skóra pełni różnorodne funkcje, więc ważne jest poznanie i zrozumienie jej budowy oraz właściwości. Wiedza na jej temat stanowi podstawę do oceny stanu skóry i jej odpowiedniej pielęgnacji, dostosowanej do rodzaju, poszczególnych okoliczności i warunków życiowych. Cel pracy. Ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery.

Materiał i metody. Metodą badawczą były anonimowe badania ankietowe umożliwiające uzyskanie od respondentów danych o ich wiedzy na temat zasad pielęgnacji cery. W badaniu wzięło udział 210 studentów.

Wyniki. Większość respondentów oceniło swoją cerę jako mieszaną – 39%. Najczęstszym problemem występującym u młodych dorosłych jest trądzik – 45%. Zdecydowana większość ankietowanych – 87% deklaruje codzienne dbanie o swoją cerę. Przy wyborze kosmetyków badani kierują się przede wszystkim cerą – 39%. Najczęściej stosowanym kremem jest krem nawilżający- 69%. Aż 96% respondentów posiada wiedzę na temat wpływu diety, nałogów oraz odpowiedniego nawodnienia na wygląd skóry, ale 32% nie stosuje kosmetyków zawierających filtry UV. Głównym źródłem informacji na temat kosmetyków pielęgnacyjnych dla badanych jest internet - 73%. Swoją wiedzę na temat prawidłowej pielęgnacji skóry jako dobrą ocenia 54% osób.

Wnioski:

1. Większość ankietowanych dba o swoją cerę codziennie, stosując kosmetyki pielęgnacyjne do twarzy.
2. Najczęściej stosowanym kremem pielęgnacyjnym do twarzy wśród studentów jest krem nawilżający.

3. Używanie kosmetyków pielęgnacyjnych pozwala badanym przede wszystkim utrzymać dobry wygląd skóry oraz dobrze się czuć.
4. Większości badanych zwraca uwagę na swój wygląd zewnętrzny.
5. Internet jest dla studentów głównym źródłem wiedzy na temat kosmetyków pielęgnacyjnych.

Abstract

Background: The skin performs various functions, that is why it is crucial to understand its structure and properties. These information form the basis of skin condition evaluation and guidelines for proper skin care, adjusted in accordance with persons basic skin type, particular circumstances and living conditions.

Objectives: Evaluation of students' knowledge about rules of skin care.

Material and methods: Evaluation of students' knowledge concerning proper skin care guidelines was conducted among 210 students using anonymous survey.

Results: Majority of respondents determined their skin type as a combination one – 39%. Acne is regarded as the most often occurring skin condition among young adults - 45%. Significant number of interviewees - 87% report performing daily skin care activities. The choice of skin care products is determined mainly by skin type - 39%. Moisturizing cream is among the most widely used cosmetic cream - 69%. As many as 96% of respondents have knowledge about the influence of diet, addictions, and adequate hydration on skin appearance, yet 32% do not use cosmetics with UV filters. The main source of source of information on skin care for the test is the internet - 73%. Their knowledge about proper skin care as a good estimated 54%.

Wprowadzenie

Skóra stanowi wielowarstwowy narząd powłoki właściwej kręgowców, z dominującą rolą wyrażoną w zakresie tworzenia bariery między ustrojem, a jego otoczeniem. Z jej powierzchnią kształtującą się na poziomie 1,5-2,0 m², uważana jest za największy narząd ludzkiego organizmu [15]. Tworzy trwałą i elastyczną powłokę spełniającą mnogie funkcje: bierne (ochronną i barierową) i czynne (wydzielniczą, wydalniczą, czuciową, regulacyjną, metaboliczną i termoregulacyjną). Zawierając struktury receptorowe (termoreceptory, nocyceptory, mechanoreceptory itd.), bierze udział w percepcji bodźców ze środowiska zewnętrznego. Stale musi dostosowywać się do zmian zachodzących w naturalnym środowisku człowieka, w wyniku czego coraz więcej chorób i zmian powstających na skórze wywołane jest jej narażeniem na szkodliwe działanie czynników zewnątrzpochodnych [11].

Zdrowa skóra tworzy integralną i nienaruszalną barierę, dzięki czemu stanowi osłonę, tkanek i narządów położonych poniżej poziomu skóry, przed czynnikami biologicznymi, chemicznym i mechanicznym [14].

Skóra pełni różnorodne funkcje, dlatego tak ważne jest poznanie i zrozumienie jej budowy oraz właściwości. Wiedza na jej temat stanowi podstawę do oceny stanu skóry i jej odpowiedniej pielęgnacji [13].

Każdy rodzaj skóry wymaga specjalnej i indywidualnej pielęgnacji, dostosowanej do poszczególnych okoliczności i warunków życiowych. Stosowanie odpowiednich produktów pielęgnacyjnych będzie więc uzależnione od rodzaju i stanu skóry. Typ skóry zależy od wielu czynników zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych [11].

Skóra odgrywa podstawową rolę w regulacji ciepła, wpływa na bilans wodny ustroju, chroni przed czynnikami chemicznymi oraz fizycznymi, a także przed bakteriami. Wykazuje zdolności wydzielnicze i absorpcyjne. Pełni rolę metaboliczną w zakresie przemian lipidów, białek, węglowodanów oraz syntezy witaminy D. Stanowi ważne ogniwo w odporności nieswoistej organizmu [7].

Skóra zbudowana jest z trzech głównych warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej [4].

Najbardziej zewnętrzną warstwą skóry jest naskórek, którego grubość waha się od 0,05 mm na powiekach do 1,5 mm na stopach i dłoniach. Stanowi bezpośrednią granicę między organizmem a środowiskiem zewnętrznym. Naskórek zbudowany jest z pięciu warstw (warstwa: rogowa, jasna, ziarnista, kolczysta, podstawna)

Podstawową właściwością naskórka jest jego zdolność do rogowacenia, czyli stworzenia warstwy, spłaszczonych, pozbawionych jądra komórek, bogatych w keratynę, stanowiącej stale odnawianą barierę ochronną organizmu.

Dla utrzymania optymalnego stanu nawodnienia warstwy rogowej, hamującego nadmierne rogowacenie i złuszczenie naskórka, duże znaczenie ma płaszcz lipidowy, znajdujący się na powierzchni warstwy rogowej, będący mieszaniną łoju i lipidów [4].

Skóra właściwa jest środkową odżywczo-podporową warstwą skóry, zbudowana z gęsto ułożonych włókien tkanki łącznej. Posiada naczynia krwionośne, włókna nerwowe i przydatki skóry. Za pośrednictwem błony podstawnej łączy się z naskórkiem [8].

Tkanka podskórna najgłębiej położona warstwa skóry, stanowiąca podłoże dla skóry właściwej. Zbudowana jest z ułożonych w zraziki adipocytów, otoczonych tkanką łączną. W przestrzeniach pomiędzy zrazikami znajdują się części wydzielnicze gruczołów potowych, naczynia krwionośne i włókna nerwowe [12]. Pełni rolę izolacyjną.

Powierzchnię skóry twarzy nazywamy cerą. Przyporządkowanie jej do poszczególnych rodzajów zależy od wielu czynników takich jak rasa, płeć, czynniki genetyczne, klimat, stan odżywiania, tryb życia oraz sposób jej pielęgnowania. W

nomenklaturze kosmetycznej wyróżniamy cztery następujące rodzaje cery: normalną, suchą, tłustą i cerę mieszaną [7].

Skóra sucha to skóra, w której stwierdza się wysoki stopień dehydratacji naskórka. Charakteryzuje się zaburzeniami procesu rogowacenia naskórka wraz z nieprawidłowym procesem złuszczenia się komórek warstwy rogowej. Zaburzone jest także wytwarzanie lipidów warstwy ochronnej, co przyczynia się do wystąpienia efektu suchości.

Powstawania suchości skóry u osób zdrowych może mieć związek z nieprawidłowościami procesów keratynizacji naskórka. Najczęściej jednak wiąże się z niską aktywnością gruczołów łojowych. Należy jednak pamiętać, że skóra sucha nie stanowi przeciwieństwa skóry tłustej, gdyż współwystępowanie obu rodzajów cery u tej samej osoby jest możliwe [1].

Skóra sucha źle toleruje większość zwykłych mydeł, dlatego nie zaleca się stosowania ich do mycia twarzy. Zasadowy odczyn mydła redukuje naturalne kwaśne pH skóry, ułatwiając tym samym wnikanie alergenów i czynników podrażniających w głąb skóry. Do oczyszczenia twarzy najlepiej jest używać mleczko kosmetyczne, czyli środek, który nie powoduje odłuszczenia skóry, a zachowuje właściwości odświeżające mydła. Pod koniec zmywania twarzy powinno się stosować tonik, który przywraca naturalne pH skóry oraz odświeża skórę [10].

Cerę normalną spotyka się przede wszystkim u dzieci, u dorosłych występuje natomiast bardzo rzadko. Skóra normalna jest gładka, lekko różowa, matowa, jędrna, napięta, zazwyczaj bez żadnych defektów, odporna na wpływy atmosferyczne, właściwie reagująca na wodę i mydło. Nie błyszczy się i nie ma skłonności do ujawniania wyprysków. Cera ta dobrze toleruje zabiegi chemiczne, fizykalne i mechaniczne [1,6,7].

Pielęgnacja cery normalnej nie wymaga dużego wysiłku i ma na celu utrzymanie naturalnego stanu skóry lub przywrócenie go w razie zaburzeń. Regułą przy postępowaniu z cerą normalną u osób młodych jest działanie utrzymujące i ochraniające fizjologiczną równowagę skóry. Kosmetyki do jej pielęgnacji powinny nawilżać i zawierać m.in. mocznik, glicerynę, witaminę A oraz służyć odbudowie płaszcza lipidowego skóry i zawierać w swoim składzie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, węglowodory wielonienasycone (np. skwalen) [1,5].

Kosmetyk do mycia powinien spełniać wiele stawianych mu wymagań. Dobrym wyborem wydają się być klasyczne mydła oraz mydła o zwiększonej zawartości lipidów, zawierające między innymi oleje roślinne i lanolinę, które w odróżnieniu od zwykłych mydeł działają łagodniej i posiadają składniki regeneracyjne i natłuszczające [11].

Głównym elementem pozwalającym na sklasyfikowanie cery jako typ tłusty jest nadmierna aktywność holokrynowa gruczołów łojowych. Cera tłusta występuje przeważnie u osób młodych, choć coraz częściej dotyczy osób w wieku dojrzałym. Częściej pojawia się u mężczyzn niż u kobiet. Ten typ cery predysponuje do rozwoju cery trądzikowej [10].

Cera ta błyszczy się, ma szarawy, ziemisty kolor, jest słabo ukrwiona, ma rozszerzone pory, znajdują się na niej zaskórniki otwarte oraz zamknięte w postaci grudek [3].

Ten rodzaj cery mimo niezaprzeczalnych wad ma jednak kilka zalet. Jedną z nich jest fakt opóźniania ujawniania zmarszczek, w niektórych przypadkach nawet osoby po 70. roku życia cieszą się gładką skórą, którą zawdzięczają odpowiedniej pielęgnacji. Również czynniki atmosferyczne nie stanowią dużego niebezpieczeństwa dla tego typu cery, a jej wygląd poprawia się zwykle w miesiącach letnich [6].

Przy pielęgnowaniu tego typu cery należy przede wszystkim regulować wydzielanie gruczołów łojowych. Kluczowe znaczenie dla utrzymania równowagi skóry tłustej jest jej odpowiednie oczyszczenie poprzez odpowiednie dobranie i stosowanie preparatów kosmetycznych [11]. Pracę gruczołów łojowych poprawiają zabiegi przyspieszające przepływ krwi, witaminy, mikro- i makroelementy [3].

Cera mieszana to najbardziej popularny rodzaj cery u kobiet. Łączy cechy dwóch rodzajów cer – tłustej i suchej. Możemy wyróżnić "strefę T", czyli przetłuszczającą się okolice czoła, nosa i podbródka oraz strefę suchą wokół oczodołów i policzek. Przyczyną powstania tego typu cery są zaburzenia wodno – lipidowe na powierzchni naskórka [3].

W pielęgnacji cery mieszanej ważne jest stosowanie kosmetyków przeznaczonych specjalnie do cery mieszanej, w tym żeli do tego typu cery- unikanie mycia twarzy mydłem. Używanie w dzień kremów matujących, natomiast na noc należy raczej sięgać po kremy odżywcze. Mimo stref suchych należy stosować peelingi drobnoziarniste. Szczególnej dbałości wymaga przetłuszczająca się "strefa T", wskazane jest przemywanie tonikiem ściągającym, przeciwłojotokowym. Nie bez znaczenia dla kondycji cery jest skład naszej diety. W przypadku cery mieszanej należy unikać zbyt ostrych i słodkich potraw. [6]

Cel pracy

Celem niniejszej pracy jest ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery.

Charakterystyka materiału badawczego

W badaniu wzięło udział 210 studentów, u których badano poziom wiedzy dotyczącej zasad pielęgnacji cery i jej stosowania. Wśród badanych było 150 kobiet (71%) oraz 60 mężczyzn (29%) w wieku od 19 do 34 lat.

Materiał i metody

Metodą badawczą wykorzystaną w pracy były badania ankietowe umożliwiające uzyskanie od respondentów danych o ich wiedzy na temat zasad pielęgnacji cery. Do przeprowadzenia badań posłużył anonimowy kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z 30 pytań. Zawierała pytania zarówno jednokrotnego jak i wielokrotnego wyboru. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły oceny typu cery, jej pielęgnacji, problemów skórnych, a także wpływu czynników wewnętrznych i zewnętrznych na skórę.

Uzyskane wyniki badań poddano analizie opisowej. Ze względu na nominalną skalę pomiaru badanych parametrów scharakteryzowano je używając licznosci i procentów, które posłużyły do oceny struktury i częstości poszczególnych kategorii odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie, skierowane do młodych dorosłych.

Wyniki badań

Analizowane wyniki z przeprowadzonych badań przedstawiono w tab.1 – tab.5.

Tabela 1. Dane dotyczące oceny typu cery, problemów skórnych, a także korzystania z porad specjalisty dermatologa

Pytanie	Odpowiedź	Liczność	Procent
Oceniasz swoją cerę jako?	Mieszana	83	39%
	Normalna	54	26%
	Sucha	29	14%
	Nie potrafię określić	16	8%
	Tłusta	28	13%
Czy kiedykolwiek miałeś/aś problemy z cerą/skórą?	Tak	116	55%
	Nie	94	45%
Na które z poniższych	Trądzik	94	45%
	Łuszczyca	6	3%

zaburzeń skórnych cierpiałeś/aś	Łojotok	34	16%
	Inne	14	7%
Czy w przypadku problemów ze skórą zasięgałaś/eś informacji od specjalisty dermatologa?	Czasami	116	55%
	Zawsze	21	10%
	Nigdy	73	35%

Wśród ankietowanych 39% (83) oceniło swoją cerę jako mieszaną, 26% (54) jako normalną, 14% (29) jako suchą, a 13% (28) jako tłustą. Natomiast 8% (16) nie potrafiło określić jaką ma cerę.

Większość respondentów 55% miało problemy ze skórą, z najczęstszą prezentacją w postaci trądziku (45%). W przypadku problemów ze skórą tylko 10% (21 osób) zasięgało systematycznej porady od specjalisty, 55% respondentów (116 osób) przyznało się do okresowej kontroli w Poradni Dermatologicznej.

Tabela 2. Dane dotyczące sposobu pielęgnacji cery, częstości korzystania z kosmetyków do twarzy oraz sposobów jej oczyszczania

Pytanie	Odpowiedź	Liczność	Procent
Czy dbasz o swoją cerę codziennie?	Tak	183	87%
	Nie	27	13%
Czy używasz kosmetyków pielęgnacyjnych do twarzy?	Codziennie	150	71%
	Czasami	46	22%
	Nigdy	14	7%
Czy używasz kosmetyków pielęgnacyjnych do swojej cery?	Tak	165	79%
	Nie	32	15%
	Nie wiem jaką mam cerę	13	6%
	Samą wodą	29	14%

Czym oczyszczasz codziennie skórę?	Mydłem	53	25%
	Żelem myjącym	144	68%
	Mleczkiem kosmetycznym	45	21%
	Tonikiem	82	39%
	Płynem micelarnym	70	33%
Co ma dla Ciebie decydujące znaczenie podczas wyboru kosmetyków?	Cena	81	39%
	Marka	20	10%
	Opakowanie	3	1%
	Składniki	67	32%
	Jakość	77	37%
	Przyzwyczajenie	52	25%

Zdecydowana większość ankietowanych 87% (183) codziennie dba o swoją cerę i również codziennie 71% (150) używa kosmetyków pielęgnacyjnych do twarzy. 68% (144) ankietowanych oczyszcza swoją skórę żelem myjącym, 39% (82) tonikiem, 33% (70) płynem micelarnym. Podczas wyboru kosmetyków ankietowani kierują się przede wszystkim 39% (81) ceną oraz jakością kosmetyków 37% (77).

Tabela 3. Dane dotyczące wyboru i częstości stosowania kremów do pielęgnacji cery oraz specjalistycznych preparatów kosmetycznych, znaczenie ich stosowania oraz dane na temat korzystania z usług gabinetów kosmetycznych

Pytanie	Odpowiedź	Liczność	Procent
Jakiego kremu używa Pan/i do pielęgnacji swojej cery?	Krem matujący	43	20%
	Krem nawilżający	144	69%
	Krem regenerujący	25	12%
	Krem odżywczy	66	31%
	Nie używam w ogóle	29	14%
	Inne	5	2%

Jak często stosujesz krem pielęgnacyjny do twarzy?	Rano i wieczorem	113	54%
	Kilka razy w tygodniu	15	7%
	Rzadziej	9	4%
	Nie stosuję	29	14%
	Rano	15	7%
	Wieczorem	29	14%
Czy stosujesz któryś z wymienionych specjalistycznych preparatów kosmetycznych?	Peeling	131	62%
	Maseczka	104	50%
	Krem/żel	165	79%
	Serum do twarzy, szyi i dekolту	20	10%
	Punktowy preparat na niedoskonałości skóry	45	21%
Czy używanie kosmetyków pozwala Ci?	Poprawić urodę	66	31%
	Utrzymać dobry wygląd skóry	141	67%
	Zaspokoić potrzeby skóry	87	41%
	Dobrze się czuć	93	44%
	Zrelaksować się	35	17%
Czy korzystasz z usług gabinetów kosmetycznych?	Kilka razy w roku	62	30%
	Wcale	141	67%
	Częściej niż raz w miesiącu	4	2%
	Tak, raz w miesiącu	3	1%

Najwięcej ankietowanych 69% (144) używa kremu nawilżającego. 54% (113) badanych stosuje krem do pielęgnacji twarzy rano i wieczorem. 14% (29) badanych nie używa kremu do pielęgnacji cery.

Pośród badanych 79% (165) stosuje jako specjalistyczny preparat kosmetyczny krem/żel, 62% (131) używa także peelingu, a 50% (104) stosuje maseczki. Według ankietowanych stosowanie tych kosmetyków pozwala im: utrzymać dobry wygląd skóry (odpowiedź udzielona przez 67% respondentów), dobrze się czuć (odpowiedź udzielona przez 44% respondentów) i zaspokoić potrzeby skóry (odpowiedź wskazana przez 41 % badanych). Zdecydowana większość 67% (141) nie korzysta z usług gabinetów kosmetycznych. 30% badanych (62) odpowiedziało że kilka razy w roku odwiedza takie gabinety.

Tabela 4. Dane dotyczące: czy ankietowani stosują doustne preparaty/suplementy mające wpływ na skórę, czy palą papierosy, ile litrów płynu wypijają dziennie, ile godzin zwykle przeznaczają na sen, czy i jak często opalają się na słońcu/w solarium

Pytanie	Odpowiedź	Liczność	Procent
Czy uważasz że dieta ma wpływ na wygląd skóry?	Tak	207	96%
	Nie wiem	7	3%
	Nie	2	1%
Czy stosujesz jakieś preparaty doustne/suplementy mające wpływ na skórę?	Tak	68	32%
	Nie	142	68%
Czy palisz papierosy?	Tak	64	30%
	Nie	146	70%
Ile litrów płynów wypijasz codziennie?	Do 1 litra	63	30%
	1-2 litry	100	48%
	Powyżej 2 litrów	47	22%
Ile godzin zwykle przeznaczasz na sen?	Ok. 7-8h	153	73%
	Poniżej 6h	45	21%
	Powyżej 8h	12	6%
	Tak	18	9%

Czy często opalasz się w solarium lub na słońcu?	Nie	109	52%
	Czasami	83	39%
Czy używasz kosmetyków zawierających filtry, które chronią przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego?	Nie używam	67	32%
	Czasami	124	59%
	Tak, używam przez cały rok	19	9%

Pośród badanych aż 96% (207) uważa, że dieta ma wpływ na wygląd skóry. 68% (142) nie wzbogaca diety o dodatek suplementów, mających wpływ na skórę. Większość respondentów (70%) neguje nałóg palenia papierosów. W pytaniach poruszających kwestię wpływu odpowiedniego nawodnienia organizmu i odpoczynku nocnego: 48% (100) ankietowanych odpowiedziało że wypija 1-2 litry dziennie płynów, na sen natomiast 73% (153) przeznacza optymalne 7-8 godzin. W grupie badanej 109 osób (52%) odpowiedziało, że się nie opala. Większość osób (59%) podaje okresowe stosowanie kosmetyków zawierających filtry przed szkodliwym działaniem UV., 32% (67) nie robi tego nigdy.

Tabela 5. Dane dotyczące zdobywania wiedzy na temat kosmetyków pielęgnacyjnych, kwoty przeznaczanej na kosmetyki, znaczenia wyglądu zewnętrznego oraz własnej wiedzy na temat prawidłowej pielęgnacji skóry

Pytanie	Odpowiedź	Liczność	Procent
Skąd czerpiesz wiedzę na temat kosmetyków pielęgnacyjnych?	Z gazet	22	10%
	Z TV	39	19%
	Z Internetu	154	73%
	Z ulotek	44	21%
	Od koleżanek	85	40%
	Od konsultantek ze sklepu	31	15%
	Od profesjonalnych kosmetyczek/ kosmetologów	25	12%

	Od dermatologa	24	11%
Jaką kwotę miesięcznie przeznaczasz na kosmetyki pielęgnacyjne?	Do 50 zł	139	66%
	50-100 zł	64	31%
	100-150 zł	5	2%
	Powyżej 200 zł	2	1%
Czy Twoim zdaniem wysoka cena kosmetyku jest zawsze wyznacznikiem jego wysokiej jakości?	Tak	10	5%
	Nie	72	34%
	Nie zawsze	128	61%
Jak ważny jest dla Ciebie wygląd zewnętrzny?	Bardzo ważny	63	30%
	Raczej ważny	131	62%
	Raczej nieważny	14	7%
	Zupełnie nieważny	2	1%
Jaka jest według Ciebie Twoja wiedza na temat prawidłowej pielęgnacji skóry?	Bardzo dobra	19	9%
	Dobra	114	54%
	Średnia	55	26%
	Słaba	20	10%
	Nie posiadam takiej wiedzy	2	1%

73% (154) ankietowanych czerpie wiedzę na temat kosmetyków pielęgnacyjnych z internetu, 40% (85) od koleżanek, a zdecydowana mniejszość 12% (25) od profesjonalnych kosmetyczek/kosmetologów. 31% (64) respondentów przeznacza miesięcznie 50-100 zł na kosmetyki pielęgnacyjne. Dla większości ankietowanych 62% (131) wygląd zewnętrzny jest raczej ważny a dla 30% (62) bardzo ważny. 54% (114) uważa, że jego wiedza na temat prawidłowej pielęgnacji skóry jest dobra.

Omówienie wyników i dyskusja

Prawie każdy dorosły Polak (90%) podkreśla ważną rolę jaką w jego życiu odgrywa wygląd zewnętrzny. W społeczeństwie dominuje przekonanie, że atrakcyjny wygląd przesądza o sukcesie w życiu osobistym (90%) i zawodowym (92%) [16]. Nie bez znaczenia jest powszechny w mediach tzw. "kult estetyki" każący nam utożsamiać piękno z powodzeniem życiowym. Teren "targowiska próżności" ciągle rozrasta się, obejmując swoim zasięgiem coraz to nowe dziedziny naszego życia. W swoim podstawowym, nieprzerysowanym wymiarze jest jednak zjawiskiem jak najbardziej pozytywnym, dbałość o naszą skórę, jaki i o inne elementy naszego organizmu mieści się w kanonie profilaktyki zdrowotnej.

Określenie typu cery jaką posiadamy jest kluczowym elementem dla skutecznej pielęgnacji. Dbłość o urodę warto rozpocząć od wczesnej młodości i odpowiednio do swojego wieku i rodzaju cery dobierać odpowiednie kosmetyki, pozwoli to na uniknięcie błędów pielęgnacyjnych i powstawanie niedoskonałości skórnych związanych z zastosowaniem nieodpowiedniego kosmetyku.

Każdy rodzaj skóry potrzebuje specjalnej i indywidualnej pielęgnacji, dostosowanej do poszczególnych okoliczności i warunków życiowych. Stosowanie odpowiednich produktów pielęgnacyjnych będzie więc uzależnione od rodzaju i stanu skóry.

Codzienna pielęgnacja ma za zadanie utrzymanie skóry w czystości, zachowanie jej w dobrej kondycji, zabezpieczenie przed nadmiernym wysuszeniem oraz zapobieganie podrażnieniom.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość respondentów oceniło swoją cerę jako mieszaną – 39%. Najczęstszym problemem występującym u młodych dorosłych jest trądzik – 45%, jednak systematycznych porad specjalistów zasięga tylko 10% badanych.

Zdecydowana większość ankietowanych – 87% deklaruje codzienne dbanie o swoją cerę. Przy wyborze kosmetyków badani kierują się przede wszystkim cerą – 39% i jakością kosmetyków- 37%.

Najczęściej stosowanym kremem jest krem nawilżający- 69%. W utrzymaniu dobrego wyglądu skóry według respondentów ważne jest stosowanie specjalistycznych preparatów kosmetycznych. Zaskakującym jest fakt, że aż 67% ankietowanych nie korzysta z usług gabinetów kosmetycznych.

Aż 96% respondentów posiada wiedzę na temat wpływu diety, nałogów oraz odpowiedniego nawodnienia na wygląd skóry. Jednak należy zwrócić uwagę, że 32% badanych nie stosuje kosmetyków zawierających filtry przed szkodliwym działaniem UV.

Bardzo ważnym źródłem informacji na temat kosmetyków pielęgnacyjnych dla badanych osób jest internet - 73% oraz opinia koleżanek- 40%. Zaskakujące jest, że bardzo ważny wygląd zewnętrzny wśród młodych osób jest deklarowany tylko przez 30%, a swoją wiedzę na temat prawidłowej pielęgnacji skóry jako dobrą ocenia 54% osób.

Rosnącym zagrożeniem dla zdrowia cery jest coraz wyższy indeks zanieczyszczeń powietrza. Przetrwiała i powtarzalna ekspozycja skóry na skażenia środowiskowe jest związana z większym odsetkiem występowania reakcji zapalnych, alergicznych, występowania łuszczycy czy trądziku [17].

Pielęgnację należy rozpocząć już od 20 roku życia, ponieważ od tego będzie zależał wygląd w wieku dojrzałym. W wieku 20 lat skóra jest w bardzo dobrym stanie – jest gładka i miękka i od odpowiedniej pielęgnacji zależy czy taką pozostanie. W badaniu potwierdziliśmy fakt, że większość młodych ludzi dba o skórę swojej twarzy codziennie, potrafi określić występujący u siebie typ cery i dzięki temu dobrać odpowiednie kosmetyki.

Właściwa pielęgnacja ma duże znaczenie w ochronie zdrowia skóry. Wymagania skóry mogą się zmieniać w zależności od wieku, pory roku, fizjologicznych czynności różnych struktur żywych tkanek. Należy przy tym pamiętać, że każda skóra jest inna i stanowi połączenia różnych typów cer, co oznacza, że miejscami może być normalna a miejscami sucha i do każdego przypadku należy podchodzić indywidualnie [2, 9,11].

Wnioski:

1. Większość ankietowanych dba o swoją cerę codziennie, stosując kosmetyki pielęgnacyjne do twarzy.
2. Najczęściej stosowanym kremem pielęgnacyjnym do twarzy wśród studentów jest krem nawilżający.

3. Używanie kosmetyków pielęgnacyjnych pozwala badanym przede wszystkim utrzymać dobry wygląd skóry oraz dobrze się czuć.
4. Większości ankietowanych zwraca uwagę na swój wygląd zewnętrzny.
5. Internet jest dla studentów głównym źródłem wiedzy na temat kosmetyków pielęgnacyjnych.

Piśmiennictwo;

1. Adamski Z. Kaszuba A. Dermatologia dla kosmetologów. Wydawnictwo Urban & Partner, Wrocław 2010.
2. Biernat J. Żywnienie, żywność a zdrowie. Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2001.
3. Drygas B. Mrozowska M. Szpindor R. Twarz, szyja, dekolt; Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2013.
4. Dylewska-Grzelakowska J. Kosmetyka stosowana. Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1999.
5. Fink E. Kosmetyka; przewodnik po substancjach czynnych i pomocniczych. wyd. I pol. Wydawnictwo MedPharm Polska, Warszawa 2007.
6. Jankowska A. Pielęgnacja skóry; piękno, zdrowie, relaks. Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2011.
7. Jaroszevska B. Kosmetologia. Wydawnictwo Atena, Warszawa 2010.
8. Kasprzak W. Mańkowska A. Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
9. Łobocki M. Metody i techniki badań pedagogicznych. Wydawnictwo Impuls, Kraków 2003.
10. Noszczyk M. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
11. Noszczyk M. Noszczyk B. Medycyna Piękności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999.
12. Nowicka D. Dermatologia; podręcznik dla studentów kosmetologii. Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2011.
13. Peters I.B. Kosmetyka. Wydawnictwo Rea, Warszawa 2010.
14. Petsitis X. Kipper K. Kosmetyka ozdobna i pielęgnacyjna twarzy: informacje o produktach kosmetycznych i ich prawidłowym stosowaniu. wyd. II pol. Wydawnictwo MedPharm Polska, Wrocław 2011.

15. Waldemar Placek Wybrane pojęcia z dermatologii. Encyklopedia Badań Medycznych. Wyd. Medyczne MAKmed, Gdańsk 1996.
16. CBOS BS/152/2003. Stosunek do własnego ciała- ideał pięknej kobiety i przystojnego mężczyzny'- komunikat z badań. Warszawa Październik 2003 .
17. Drakaki E. Dessinioti C. Antoniou V. Air Pollution and the skin. *Frontiers in Environmental Science* 15 May 2014 ISSN=2296-665X.