

Porównanie wiedzy młodych kobiet i mężczyzn na temat zasad pielęgnacji cery

Comparison of differences in knowledge about skin care between young women and men

Katarzyna Bojarczuk, Marcin Lewicki, Kamal Morshed, Magdalena Michalczak, Agata Smoleń

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

Streszczenie

Wprowadzenie: Skóra współczesnego człowieka codziennie narażona jest na szereg niedogodności: stres, konsekwencje niewłaściwej diety, kontakt z tworzywami sztucznymi i substancjami chemicznymi. Takie obciążenia to duże wyzwanie, nie tylko dla delikatnej skóry dziecka czy kobiety, ale także odporniejszej skóry mężczyzny. Każdy rodzaj skóry wymaga specjalnej i indywidualnej pielęgnacji, dostosowanej do okoliczności i warunków życiowych. Wybór odpowiednich produktów pielęgnacyjnych jest więc uzależniony od rodzaju i stanu skóry, jak również od płci.

Cel pracy: Ocena różnic w wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery w zależności od ich płci.

Material 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 (150 kobiet i 60 mężczyzn).

Wyniki: Mężczyźni w większości oceniali swoją cerę jako normalną (56,6%), a kobiety jako mieszaną (51,3%). Mężczyźni, w porównaniu do kobiet, częściej nie potrafili określić typu swojej cery (16,7% vs 4,0%). Głównym problemem dermatologicznym, na który skarżą się studenci obu płci jest trądzik. Codzienna pielęgnacja cery dotyczy 96,6% ankietowanych kobiet i 63,3% mężczyzn. Regularne stosowanie kosmetyków pielęgnacyjnych do twarzy zgłosiło 87,3% kobiet i 31,6% mężczyzn.

Wnioski:

1. W większości kobiety oceniają swój typ cery jako mieszany, mężczyźni jako normalny
2. Kobiety częściej niż mężczyźni dbają regularnie o swoją cerę i stosują odpowiednie kosmetyki pielęgnacyjne

3. Zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn najczęściej wybieranym kosmetykiem jest krem nawilżający do twarzy.

Słowa kluczowe: skóra; pielęgnacja cery; wiedza studentów.

Abstract

Introduction: The skin of modern people is exposed daily to a number of irritants like stress, consequences of inadequate diet, exposure to chemicals and plastics. Those factors can pose a challenge not only for delicate skin of a child, or a woman, but also for more resistant skin of men. Every type of complexion requires individual care, adjusted to different conditions and life circumstances. The choice of proper skin care products should be based on basic skin type and also one's gender.

Objectives: Evaluation of differences in students' knowledge about skin care in relation to their gender.

Material and methods: Evaluation of students' knowledge concerning proper skin care guidelines was conducted among 210 students (150 women and 60 men) using anonymous survey.

Results: Majority of male respondents determined their skin type as a normal one (56.6%), majority of female respondents as a combination type (51.3%). Men in contrast to women are more often unable to evaluate the type of their own skin (16.7% vs 4.0%). Acne was the most common skin condition students of both sexes complained about. Daily skin care activities are performed by 96.6% interviewed women and 63.3% men. The regular use of face skin care products was reported by 87.3% of women and 31.6% of men.

Conclusions:

1. Majority of women evaluate their basic skin type as combination one, most men regarded their skin type as normal .
2. Women more often than men take care of their skin and use adequate skin care products.
3. Facial moisturizing lotion is the most frequently chosen skin care product by both women and men.

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

Wprowadzenie

Skóra współczesnego człowieka codziennie narażona jest na szereg niedogodności: stres, konsekwencje niewłaściwej diety, kontakt z tworzywami sztucznymi i substancjami chemicznymi. Takie obciążenia to duże wyzwanie, nie tylko dla delikatnej skóry dziecka czy kobiety, ale także odporniejszej skóry mężczyzny. Skóra bez odpowiedniej pielęgnacji nie będzie w stanie odpowiednio spełniać swojej funkcji protekcyjnej. Osłabieniu ulegnie jej naturalna warstwa ochronna, tzw. płaszcz wodno-lipidowy, a wraz z jego redukcją, skóra stanie się bardziej wrażliwa, podatna na infekcje, przyśpieszeniu ulegną procesy starzenia [2].

Dzisiejsza wiedza kosmetyczna pomaga kobietom i mężczyznom „cofnąć czas” i oszukać naszą metrykę. Jednakże walka z upływającym czasem nie jest prosta i zależy przede wszystkim od odpowiedniego oraz świadomego doboru środków do pielęgnacji skóry. Aby móc umożliwić człowiekowi dokonanie takiego wyboru poprzez profesjonalne doradztwo, należy poznać strukturę, funkcjonowanie oraz potrzeby naszej skóry [5].

Każdy rodzaj skóry wymaga specjalnej i indywidualnej pielęgnacji, dostosowanej do okoliczności i warunków życiowych. Wybór odpowiednich produktów pielęgnacyjnych jest więc uzależniony od rodzaju i stanu skóry. Na typ naszej cery wpływa wiele czynników, zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych [10].

Rodzaje cery i ich cechy charakterystyczne;

Skórę twarzy w terminologii kosmetycznej nazywamy cerą. Jej rodzaj zależy od wielu czynników takich jak płeć, warunki klimatyczne, stan odżywiania, rasa, tryb życia oraz od sposobu jej pielęgnowania. Wyróżniamy cztery rodzaje cery: normalną, suchą, tłustą i mieszaną [10].

Cera sucha

1. Nierówna i matowa powierzchnia – przyczyną nierównej powierzchni jest nagromadzenie się na powierzchni naskórka znacznej ilości komórek suchej warstwy zrogowaciałej. Takie głębokie poletka naskórka są widoczne w dobrym oświetleniu, a w powiększeniu są dość wyraźnie zaznaczone. Ich brzegi mogą być pokryte łuskami złuszczonego się naskórka, a w linii pogłębionych poletek mogą powstawać zmarszczki.
2. Jasnobłady kolor skóry- spowodowany cieńszą warstwą naskórka u osób z tym typem cery.
3. W dotyku szorstka – osoby ze skórą suchą skarżą się na uczucie napięcia i ściągnięcia skóry, zwłaszcza po kontakcie z standardowym mydłem, a także niekiedy samą wodą [1].

Cera normalna

1. Gładka, lekko różowa, matowa, jędrna, napięta, zazwyczaj bez żadnych defektów, odporna na wpływy atmosferyczne.
2. Nie błyszczy się i nie ma skłonności do ujawniania wyprysków.
3. Właściwie reagująca na wodę i mydło.
4. Cera ta dobrze toleruje zabiegi chemiczne, fizykalne i mechaniczne.

5. Jest właściwie nawilżona, delikatna, dość cienka. Kolor cery normalnej uzależniony jest od ilości barwnika a także od grubości naskórka [1,10,11,12].

Cera tłusta

1. Błyszczą się, ma szarawy, ziemisty kolor, jest słabo ukrwiona, ma rozszerzone pory, znajdują się na niej zaskórniki otwarte (czarne punkciki) oraz zaskórniki zamknięte (grudki) [6].
2. Cera tłusta źle reaguje na czynniki zewnętrzne takie jak stres, niedobory witamin (np. wit. E, H, B6), nieprawidłowości hormonalne i dietetyczne. Dobrze natomiast znosi kontakt z wodą i czynnikami atmosferycznymi oraz mechanicznymi [6].
3. Cera ta nie ekspozuje zbyt szybko zmarszczek, czasem 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 w miesiącach letnich [10].

Cechy skóry mieszanej

1. Cera mieszana posiada cechy dwóch rodzajów cery – tłustej i suchej,
2. Predyspozycje do łojotoku w tzw. strefie T (do której należą czoło, nos i broda)
3. Strefa T tłusta, reszta twarzy sucha lub normalna,
4. Możliwość uczulenia na środki chemiczne i fizyczne,
5. Niewłaściwa reakcja na wodę i mydło (z wyjątkiem skóry strefy T) [1].

Skóra mężczyzny i kobiety

Skóra mężczyzny nie różni się diametralnie od skóry kobiety. Zasadniczymi różnicami między skórą mężczyzny i kobiety jest grubość splotu włókien kolagenowych i tkanki łącznej skóry właściwej, różny profil hormonów płciowych, a także odmienna ilość tłuszczu w tkance podskórnej, której kobiety mają znacznie więcej niż mężczyźni [13]. Obserwowane różnice strukturalne dotyczą więc przede wszystkim grubości skóry, ilości gruczołów łojowych oraz typu i nasilenia owłosienia. Skóra mężczyzny jest na ogół grubsza od skóry kobiet i wykazuje większą aktywność gruczołów łojowych. Naskórek jest bardziej powiązany ze skórą właściwą, która zawiera mniej włókien elastycznych w porównaniu do skóry kobiety, za to więcej mięśni gładkich. Z tego też powodu zmarszczki u mężczyzn są zwykle głębsze niż u kobiet.

Skóra mężczyzny nie jest nadzwyczajnie wrażliwa, lepiej toleruje produkty o wyższym pH oraz urazy mechaniczne spowodowane np. regularnym goleniem. U mężczyzn rzadko stwierdza się suchy rodzaj skóry. Starzenie skóry mężczyzny jest podobne do

procesów starzenia się skóry tłustej u kobiet, zmarszczki zatem pojawiają się relatywnie później przy czym będą głębsze [7, 11].

Odmienności profilu układu endokrynnego w zakresie hormonów płciowych mają zasadniczy wpływ na różną budowę skóry kobiet i mężczyzn. U kobiet estrogeny odpowiadają za promocję syntezy kolagenu i gromadzenie się podporowej tkanki tłuszczowej, zmniejszają również produkcję gruczołów łojowych.

Dominacja androgenów sprawia, że skóra męska jest bardziej tłusta i na ogół grubsza.

Skóra męska charakteryzuje się niższymi wartościami pH. Inny odczyn sprawia, że u obu płci flora bakteryjna jest różna. Skóra mężczyzn różni się również od skóry kobiet - jest ciemniejsza, naskórek jest grubszy, a warstwa skóry właściwej ma w swoim składzie większą zawartość kolagenu. Podsumowanie porównania skóry kobiet i mężczyzn przedstawia tab. 1.

Tabela 1. Porównanie skóry kobiety i mężczyzny

Skóra kobiety	Skóra mężczyzny
Naskórek składa się z ok. 14-20 warstw komórek.	Naskórek składa się z ok. 30 warstw komórek.
Mniejsza ilość barwnika, jaśniejsza karnacja	Większa ilość barwnika, ciemniejsza karnacja
Zmarszczki powstają wcześniej i są bardziej płaskie	Zmarszczki powstają później i są głębsze
Mniejsze wydzielanie łoju – skóra bardziej sucha	Silniejsze wydzielanie łoju – skóra mniej sucha
Małe owłosienie ciała	Bujniejsze owłosienie za sprawą hormonów, które działają stymulująco na mieszki włosowe
Cieńsza skóra właściwa, więcej włókien sprężystych w tkance łącznej	Grubsza skóra właściwa o innej strukturze splotu włókien
Więcej tłuszczowej tkanki podskórnej	Mniej tłuszczowej tkanki podskórnej

Gorszy wygląd skóry mężczyzny jest zazwyczaj przejawem mniejszej dbałości o cerę wyrażonej m.in. nieregularnym stosowaniem kosmetyków, co doprowadza do przesuszenia skóry i utrwalenia mikrourazów spowodowanych regularnym goleniem.

Te wszystkie czynniki przyczyniają się do tego, że skóra kobiety i mężczyzny wymaga odmiennej pielęgnacji. Zadbany mężczyzna powinien wiedzieć, że ważne jest aby skóra po goleniu została odpowiednio nawilżona. Kosmetyki przeznaczone dla mężczyzn powinny chronić przed uszkodzeniami związanymi z goleniem, wysuszeniem cery oraz szkodliwym działaniem promieni UV na skórę [14].

Sposób pielęgnacji skóry męskiej to przede wszystkim stosowanie preparatów nawilżających, które nie zawierają w swoim składzie alkoholu, używanie kosmetyków z odpowiednim filtrem UV, stosowanie adekwatnych preparatów do golenia, zawierających składniki zmiękczone, nawilżające, łagodzące oraz niepodrażniające skóry i nieużywanie mydeł zapachowych do mycia twarzy. Ponadto, poza działaniami kosmetycznymi, kluczowe jest również unikanie palenia papierosów [4,6].

Cel pracy

Celem niniejszej pracy jest ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery z uwzględnieniem ich płci.

Charakterystyka materiału badawczego

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

Metoda badawcza

Metodą badawczą wykorzystaną w pracy było badanie ankietowe umożliwiające uzyskanie od respondentów danych na temat wiedzy dotyczącej zasad pielęgnacji cery. Narzędziem badawczym, które posłużyło do przeprowadzenia badania był anonimowy kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z 30 pytań. Zawierała zarówno pytania jednokrotnego, jak i wielokrotnego wyboru. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły oceny typu cery, zasad jej pielęgnacji, występujących problemów dermatologicznych, 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. Do porównania badanych parametrów w grupach kobiet i mężczyzn użyto testu jednorodności χ^2 .

Przyjęto 5% błąd wnioskowania i związany z nim poziom istotności $p < 0,05$ wskazujący na istnienie istotnych statystycznych różnic. Analiza przeprowadzona w oparciu o oprogramowanie statystyczne STATISTICA v. 12.0 (StatSoft, Polska).

Wyniki badań

Analiza porównawcza uzyskanych na podstawie przeprowadzonych badań wyników w grupie kobiet i mężczyzn została przedstawiona w tab.2 – tab.6

Tabela 2. Ocena typu cery, problemów skórnych, częstością konsultacji dermatologicznych u młodych kobiet i mężczyzn

Pytanie	Płeć					Analiza statystyczna
	Kobieta		Mężczyzna			
	Liczność	Procent	Liczność	Procent		
Oceniasz swoją cerę jako?	Mieszana	77	51,3%	6	10,0%	$\chi^2=62,52$ $p=0,00001$
	Normalna	20	13,3%	34	56,6%	
	Sucha	23	15,3%	6	10,0%	
	Tłusta	24	16,0%	4	6,7%	
	Nie potrafię określić	6	4,0%	10	16,7%	
Czy kiedykolwiek miałeś/aś problemy z cerą/skórą?	Tak	84	56,0%	32	53,3%	$\chi^2=0,12$ $p=0,72$
	Nie	66	44,0%	29	46,7%	
Czy występowały u Pan/i problemy skórne tj.	Trądzik	66	44,0%	28	46,7%	$\chi^2=0,12$ $p=0,72$
	Łuszczyca	3	2,0%	3,0	5,0%	$\chi^2=1,38$ $p=0,23$
	Łojotok	30	20,0%	4	6,6%	$\chi^2=5,61$ $p=0,01$
Czy w przypadku problemów ze skórą zasięgałaś/eś informacji od specjalisty dermatologa?	Czasami	90	60,0%	26	43,3%	$\chi^2=4,86$ $p=0,08$
	Zawsze	13	8,6%	8	13,3%	
	Nigdy	47	31,3%	26	43,3%	

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne zależności pomiędzy płcią badanych a:

- oceną typu swojej cery ($p<0,05$). Mężczyźni w większości oceniali swoją cerę jako normalną, a kobiety jako mieszaną. Mężczyźni, w porównaniu do kobiet, w większym stopniu nie potrafili określić typu swojej cery.
- problemami skórnymi ($p<0,05$). Kobiety w porównaniu do mężczyzn częściej cierpiały na zaburzenia skórne z powodu łojotoku. Analiza statystyczna nie wykazała istotnego związku pomiędzy płcią a innymi problemami skórnymi, a także częstością wizyt u specjalisty dermatologa w przypadku wystąpienia problemów dermatologicznych ($p>0,05$).

Tabela 3. Sposób pielęgnacji cery, jej oczyszczaniem oraz częstości korzystania z kosmetyków do twarzy u młodych kobiet i mężczyzn.

Pytanie		Płeć				Analiza statystyczna
		Kobieta		Mężczyzna		
		Liczność	Procent	Liczność	Procent	
Czy dbasz o swoją cerę codziennie?	Tak	145	96,6%	38	63,3%	$\chi^2=42,5$ $p=0,00001$
	Nie	5	3,3%	22	36,6%	
Czy używasz kosmetyków pielęgnacyjnych do twarzy?	Codziennie	131	87,3%	19	31,6%	$\chi^2=67,77$ $p=0,00001$
	Czasami	17	11,3%	29	48,3%	
	Nigdy	2	1,3%	12	20,0%	
Czy używasz kosmetyków pielęgnacyjnych do swojej cery?	Tak	144	96,0%	21	35,0%	$\chi^2=97,43$ $p=0,00001$
	Nie	2	1,3%	30	50,0%	
	Nie wiem jaką mam cerę	4	2,6%	9	15,0%	
Co ma dla Ciebie decydujące znaczenie podczas wyboru kosmetyków?	Cena	63	42,0%	18	30,0%	$\chi^2=2,60$ $p=0,10$
	Marka	13	8,6%	7	11,6%	$\chi^2=0,44$ $p=0,50$
	Opakowanie	0	0,0%	3	5,0%	$\chi^2=7,60$ $p=0,005$
	Składniki	65	43,3%	2	3,3%	$\chi^2=31,56$ $p=0,00001$
	Jakość	66	44,0%	11	18,3%	$\chi^2=12,15$ $p=0,0005$
	Przyzwyczajenie	26	18,6%	25	41,6%	$\chi^2=12,01$ $p=0,0005$

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne zależności pomiędzy płcią badanych a:

- codzienną dbałością o cerę ($p<0,05$). Kobiety częściej niż mężczyźni dbają o swoją cerę.
- stosowaniem kosmetyków pielęgnacyjnych do twarzy ($p<0,05$). Mężczyźni, w odróżnieniu od kobiet, jedynie czasami stosują kosmetyki pielęgnacyjne do twarzy, kobiety natomiast używają kosmetyków pielęgnacyjnych codziennie.
- stosowaniem kosmetyków pielęgnacyjnych dostosowanych do danego rodzaju cery ($p<0,05$). Kobiety zwykle używają kosmetyków pielęgnacyjnych do swojego typu cery, mężczyźni natomiast nie stosują pielęgnacji typowej dla swojej cery.
- wyborem kosmetyku ($p<0,05$). Dla kobiet, decydujące znaczenie przy wyborze kosmetyku ma jego jakość, dla mężczyzn tym czynnikiem jest przyzwyczajenie.

Tabela 4. Częstość stosowania kremów do pielęgnacji cery, stosowaniem specjalistycznych preparatów kosmetycznych, znaczeniem ich stosowania oraz korzystaniem z usług gabinetów kosmetycznych wśród młodych kobiet i mężczyzn

Pytanie		Płeć				Analiza statystyczna
		Kobieta		Mężczyzna		
		Liczność	Procent	Liczność	Procent	
Jakiego kremu używa Pan/i do pielęgnacji swojej cery?	Krem matujący	41	27,3%	2	3,3%	$\chi^2=15,16$ $p=0,0001$
	Krem nawilżający	121	80,6%	23	38,3%	$\chi^2=35,63$ $p=0,00001$
	Krem regenerujący	24	16,0%	1	1,6%	$\chi^2=8,39$ $p=0,003$
	Krem odżywczy	54	36,0%	12	20,0%	$\chi^2=5,09$ $p=0,02$
	Nie używam w ogóle	6	4,0%	23	38,3%	$\chi^2=42,44$ $p=0,00001$
Jak często stosujesz krem pielęgnacyjny do twarzy?	Rano i wieczorem	104	69,3%	9	15,0%	$\chi^2=78,23$ $p=0,00001$
	Kilka razy w tygodniu	7	4,6%	8	13,3%	
	Rzadziej	2	1,3%	7	11,6%	
	Nie stosuję	6	4,0%	23	38,3%	
	Rano	13	8,6%	2	3,3%	
	Wieczorem	18	12,0%	11	18,3%	
Czy stosujesz któryś z wymienionych specjalistycznych preparatów kosmetycznych?	Peeling	122	81,3%	9	15,0%	$\chi^2=80,35$ $p=0,00001$
	Maseczka	102	68,0%	2	3,3%	$\chi^2=71,69$ $p=0,00001$
	Krem/żel	117	78,0%	48	80,0%	$\chi^2=0,10$ $p=0,74$
	Serum do twarzy, szyi i dekoltu	18	12,0%	2	3,3%	$\chi^2=3,73$ $p=0,05$
	Punktowy preparat na niedoskonałości skóry	32	21,3%	13	21,6%	$\chi^2=0,002$ $p=0,95$

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne zależności pomiędzy płcią badanych a:

- stosowaniem kremu do pielęgnacji swojej cery ($p<0,05$). Zarówno kobiety jak i mężczyźni w większości stosują krem nawilżający do twarzy.
- częstością stosowania kremu pielęgnacyjnego do twarzy ($p<0,05$). Kobiety stosują krem pielęgnacyjny do twarzy zarówno rano jak i wieczorem przy czym mężczyźni w większości nie stosują go w ogóle.
- stosowaniem specjalistycznych preparatów kosmetycznych ($p<0,05$). Kobiety w odróżnieniu od mężczyzn częściej stosują peelingi oraz maseczki.

Tabela 5. Stosowanie doustnych preparatów mających wpływ na skórę, paleniem papierosów, ilością spożywania płynów w ciągu dnia, liczbą godzin przeznaczanych na sen, częstością opalania się w solarium, stosowaniem kosmetyków zawierających filtry UV wśród młodych kobiet i mężczyzn

Pytanie		Płeć				Analiza statystyczna
		Kobieta		Mężczyzna		
		Liczność	Procent	Liczność	Procent	
Czy uważasz że dieta ma wpływ na wygląd skóry?	Tak	150	100%	51	85,0%	$\chi^2=23,50$ $p=0,00001$
	Nie	0	0,0%	9	15,0%	
Czy palisz papierosy?	Tak	28	18,6%	35	58,3%	$\chi^2=32,11$ $p=0,00001$
	Nie	122	81,3%	25	41,6%	
Ile litrów płynów wypijasz codziennie?	Do 1 litra	49	32,6%	14	23,3%	$\chi^2=1,85$ $p=0,39$
	1-2 litry	68	45,3%	32	53,3%	
	Powyżej 2 litrów	33	22,0%	14	23,3%	
Ile godzin zwykle przeznaczasz na sen?	Ok. 7-8h	116	77,3%	37	61,6%	$\chi^2=10,47$ $p=0,005$
	Poniżej 6h	30	20,0%	15	25,0%	
	Powyżej 8h	4	2,6%	8	13,3%	
Czy często opalasz się w solarium lub na słońcu?	Tak	14	9,3%	4	6,6%	$\chi^2=11,22$ $p=0,003$
	Nie	67	44,6%	42	70,0%	
	Czasami	69	46,0%	14	23,3%	
Czy używasz kosmetyków zawierających filtry?	Nie używam	32	21,3%	35	58,3%	$\chi^2=0,22$ $p=0,003$
	Czasami	101	67,3%	23	38,3%	
	Tak, używam przez cały rok	17	11,3%	2	3,3%	

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne zależności pomiędzy płcią badanych a:

- wpływem diety na wygląd skóry ($p<0,05$). Większość respondentów uważa, że dieta ma wpływ na wygląd skóry, jedynie 9-ciu mężczyzn nie zgodziło się z tym stwierdzeniem.
- paleniem papierosów ($p<0,05$). Mężczyźni częściej niż kobiety palą papierosy.
- częstością opalania się w solarium lub na słońcu ($p<0,05$). Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni opalają się na słońcu bądź w solarium.
- stosowaniem kosmetyków zawierających filtry chroniące przed szkodliwym działaniem promieniowania UV ($p<0,05$). Mężczyźni raczej nie stosują kosmetyków zawierających filtry SPF. Kobiety w większości przypadków używają okresowo kosmetyków z filtrami chroniących przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

Tabela 6. Zdobywanie wiedzy na temat kosmetyków pielęgnacyjnych, kwota przeznaczana na kosmetyki, znaczenie wyglądu zewnętrznego oraz posiadaną wiedzę na temat prawidłowej pielęgnacji skóry wśród młodych kobiet i mężczyzn

Pytanie		Płeć				Analiza statystyczna
		Kobieta		Mężczyzna		
		Liczność	Procent	Liczność	Procent	
Skąd czerpiesz wiedzę na temat kosmetyków pielęgnacyjnych?	Z gazet	13	8,6%	9	15,0%	$\chi^2=1,83$ $p=0,17$
	Z TV	14	9,3%	25	41,6%	$\chi^2=29,62$ $p=0,00001$
	Z Internetu	113	75,3%	41	68,3%	$\chi^2=1,07$ $p=0,30$
	Z ulotek	44	29,3%	0	0,0%	$\chi^2=22,26$ $p=0,00001$
	Od koleżanek	74	49,3%	11	18,3%	$\chi^2=17,09$ $p=0,00004$
	Od konsultantek ze sklepu	24	16,0%	7	11,6%	$\chi^2=0,63$ $p=0,42$
	Od kosmetyologa	25	16,7%	0	0,0%	$\chi^2=11,35$ $p=0,0007$
	Od dermatologa	19	12,6%	5	8,3%	$\chi^2=0,79$ $p=0,37$
Jaką kwotę miesięcznie przeznaczasz na kosmetyki pielęgnacyjne?	Do 50 zł	86	57,3%	53	88,3%	$\chi^2=18,77$ $p=0,00008$
	50-100 zł	57	38,0%	7	11,6%	
	100-150 zł	7	4,6%	0	0,0%	
Czy Twoim zdaniem wysoka cena kosmetyku jest zawsze wyznacznikiem jego wysokiej jakości?	Tak	5	3,3%	5	8,3%	$\chi^2=2,43$ $p=0,29$
	Nie	53	35,3%	19	31,6%	
	Nie zawsze	92	61,3%	36	50,0%	
Jak ważny jest dla Ciebie wygląd zewnętrzny?	Bardzo ważny	57	38,0%	6	10,0%	$\chi^2=25,01$ $p=0,00001$
	Raczej ważny	88	58,6%	43	71,6%	
	Raczej nieważny	5	3,3%	11	18,3%	
Jaka jest według Ciebie Twoja wiedza na temat pielęgnacji skóry?	Bardzo dobra	19	12,6%	0	0,0%	$\chi^2=85,35$ $p=0,00001$
	Dobra	102	68,0%	12	20,0%	
	Średnia	28	18,6%	27	45%	
	Słaba	1	0,6%	21	35,0%	

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne zależności pomiędzy płcią badanych a:

- samoedukacją na temat kosmetyków pielęgnacyjnych ($p<0,05$). Mężczyźni najczęściej czerpią wiedzę na temat kosmetyków pielęgnacyjnych z telewizji, kobiety zaś posiadają taką

wiedzę od koleżanek. Mężczyźni w odróżnieniu od kobiet nie uzyskują takich informacji od profesjonalnych kosmetologów/kosmetyczek.

- miesięczną kwotą przeznaczaną na kosmetyki pielęgnacyjne ($p < 0,05$). Większość zarówno kobiety jak i mężczyzn wydaje na zakup kosmetyków do 50 zł miesięcznie. Więcej kobiet, w odróżnieniu od mężczyzn, jest skłonne przeznaczać miesięcznie na ten cel kwotę 100-150 zł.

- własną wiedzą na temat prawidłowej pielęgnacji cery ($p < 0,05$). Kobiety oceniają swoją wiedzę na temat zasad prawidłowej pielęgnacji cery jako dobrą, a mężczyźni natomiast jako średnią.

Dyskusja

Większość osób w naszym społeczeństwie (90%) podkreśla ważną rolę, jaką w życiu odgrywa własny wygląd zewnętrzny. Wymagamy więcej od siebie, ale dodatkowo mamy tendencję do oceniania innych na podstawie ich wyglądu, 82% osób podaje, że wygląd zewnętrzny innych ludzi również jest dla nich istotny. Współczesne społeczeństwa kultywują pogląd, że atrakcyjny wygląd ma duży wpływ na osiągnięcie sukcesu w życiu osobistym (90%) i zawodowym (92%) [15].

Dbałość o urodę warto rozpocząć od wczesnej młodości i odpowiednio do swojego wieku i typu cery dobierać preparaty oraz kosmetyki.

Każdy rodzaj skóry potrzebuje specjalnej i indywidualnej pielęgnacji, dostosowanej do poszczególnych okoliczności i warunków życiowych. Stosowanie odpowiednich produktów pielęgnacyjnych jest 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.

Rozpoczęcie odpowiedniej pielęgnacji skóry od 20 roku życia to optymalny moment, który determinuje jej przyszły wygląd w wieku dojrzałym. W wieku 20 lat skóra ma optymalne nawodnienie i bogatą sieć włókien podporowych.

Właściwa pielęgnacja ma duże znaczenie w ochronie zdrowia skóry. Wymagania skóry mogą się zmieniać w zależności od wielu czynników takich jak: wiek, pora roku, sytuacje stresowe itd. Należy przy tym pamiętać, że każda skóra jest inna i może stanowić połączenia różnych typów cer, co oznacza, że miejscami może być normalna a miejscami sucha i dlatego w każdym przypadku obowiązuje indywidualizacja postępowania [3,12].

Mężczyźni w ostatnich latach zaczynają prezentować inną postawę w kwestii problemów zdrowia i pielęgnacji skóry, niż miało to miejsce kiedyś. W dalszym ciągu zaznaczona jest duża dysproporcja między kobietami i mężczyznami w zakresie wiedzy o zasadach pielęgnacji skóry i podejmowanych regularnych działaniach kosmetyczno-pielęgnacyjnych, powyższe fakty znalazły również potwierdzenie w naszym badaniu. Między skórą damską a męską występują istotne różnice w budowie, dlatego też stosowanie kosmetyków niedostosowanych do tych dwóch rodzajów skór może przynieść niekorzystne skutki. Obecnie dostępne są kosmetyki przeznaczone specjalnie do skóry męskiej, choć mogło by się wydawać, że kosmetyki dla obu płci różnią się jedynie opakowaniem i zapachem, a tak nie jest. Według badania Euromonitor International Personal Appearance Survey (2014r.) mężczyźni w krajach rozwiniętych, przy wyborze kosmetyków do pielęgnacji skóry, najczęściej sięgają po krem nawilżający (32% mężczyzn) i oczyszczające żele do twarzy (30%). Na trzecim miejscu wśród wybieranych kosmetyków znajduje się nawilżający balsam do ciała. Po kosmetyki takie jak: tonik do twarzy, peelingi, kremy anti-aging, sięga do 15% ankietowanych mężczyzn. Powyższe badanie wskazuje na zauważalny wzrost zainteresowania mężczyzn produktami pielęgnacyjnymi do twarzy, trend ten staje się widoczny nie tylko na rynkach krajów rozwiniętych, ale również rozwijających się [8].

Skóra jest odbiciem stanu zdrowia całego organizmu, należy zadbać o zdrowie, a także racjonalnie się odżywiać, aby odnieść oczekiwany efekt. Niedobór witamin i składników mineralnych w naszym organizmie źle wpływa na jej wygląd, a także kondycję. Skóra szybciej ulega starzeniu, wysusza się lub przetłuszcza. Często nie zastanawiamy się co jemy, w jakich ilościach i w jaki sposób wpływa to na naszą cerę.

Niedobory żywieniowe źle wpływają na stan skóry, włosów i paznokci. Dlatego należy pamiętać o dobrze zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy, błonnik, antyoksydanty, regularnym spożywaniu posiłków, unikaniu używek oraz odpowiedniej podaży płynów[1].

Piśmiennictwo;

1. Biernat J. Żywność, żywność a zdrowie. Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2001.
2. Boelsmana E. Hendricks H.F. Roza L. Nutritional skin care: health effects of micronutrients and fatty acids, *AmJ Clin Nutr*, 73,2001, 853-864
3. Bojarczuk K. Lewicki M. Michalczak M. Smoleń A. Ocena wiedzy studentów na temat zasad pielęgnacji cery. *Journal of Education, Health and Sport* 2016 6 (6): 661-676.

4. Budzyńska-Prokop J. Krasowska D. Influence of nicotine and other cigarette smoke compounds on the skin, *Ann UMCS*, 7, 41, Lublin 2008.
5. Czerpak R. Jabłońska-Trypuć A. Aktywność biologiczna pierwiastków w aspekcie fizjologii skóry i aplikacji w kosmetyce, Cz. II. Mikroelementy, *PolJ Cosmetol*, 11, 2008, 9-24
6. Drygas B. Mrozowska M. Szpindor R. Twarz, szyja, dekol; Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2013.
7. Fink E. Kosmetyka; przewodnik po substancjach czynnych i pomocniczych. wyd. I pol. Wydawnictwo MedPharm Polska, Warszawa 2007.
8. Holmes L., Dautel J. Men's Grooming Habits in Emerging and Developed Markets. Euromonitor International Personal Appearance Survey, 2014.
9. Jankowska A. Pielęgnacja skóry; piękno, zdrowie, relaks. Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2011.
10. Jaroszevska B. Kosmetologia. Wydawnictwo Atena, Warszawa 2010.
11. Marie-Claude Martini. Kosmetologia i farmakologia skóry, wyd. I, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
12. Noszczyk M. Noszczyk B. Medycyna Piękności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999.
13. Peters I.B. Kosmetyka. Wydawnictwo Rea, Warszawa 2010.
14. Szmurło A, Dermatologia i uroda, Dlaczego mężczyźni wymagają odmiennej pielęgnacji skóry, *Wiosna-lato 2011*, s.12-14.
15. CBOS BS/152/2003. Stosunek do własnego ciała- ideał pięknej kobiety i przystojnego mężczyzny'- komunikat z badań. Warszawa Październik 2003.