

/ Obsah

Úvod	9
1 / Jak kůže vypadá a co pro nás dělá?	11
Obecně o kůži	11
Stavba kůže a její vlastnosti	11
Funkce kůže	13
<i>Kožní film</i>	15
<i>Voda v kůži</i>	15
Stavba ruky	15
2 / Pocení	17
Proč se vlastně potíme?	17
Co je příčinou nadměrného pocení?	18
Můžeme pocení předcházet?	19
Jak se léčí nadměrné pocení?	20
<i>Jak se provádí koupele ve stahujícím roztoku hlinité soli?</i>	20
<i>Jak se provádí aplikace botulotoxinu do dlaní?</i>	20
3 / Domácí péče o ruce	23
Mytí a očista kůže rukou	23
<i>Jaké prostředky používáme k očištění rukou?</i>	23
<i>Syntetické detergenty (zkráceně syndety)</i>	24
<i>Nežádoucí účinky mycích prostředků</i>	25
Ošetření rukou	26
<i>Suchá kůže na rukou</i>	26
<i>Co se podílí na vzniku suché kůže na rukou?</i>	27
<i>Péče o suchou kůži rukou</i>	27
<i>Co dělat pro lepší hydrataci kůže rukou?</i>	28
<i>Automasáž rukou</i>	29
<i>Uvolňovací gymnastika rukou</i>	30
4 / Péče o nehty	31
Stavba nehtu	31

Vlastnosti nehtu	31
Péče o zdraví nehtu	32
<i>Výživa</i>	32
<i>Jak správně provádět manikúru</i>	33
5 / Profesionální péče v salonu	37
Typy pro zdravou manikúru v salonu	37
Ošetření rukou a nehtů v salonu	37
<i>Ošetření rukou teplým parafinem</i>	37
<i>Mokrý a suchá manikúra</i>	38
Dekoratívni úpravy nehtů v salonu	38
6 / Onemocnění a změny nehtů	41
Zánětlivé změny v okolí nehtu, paronychium	41
<i>Kdy je nutno navštívit lékaře?</i>	42
Prevence onemocnění nehtu	42
Nežádoucí změny nehtu	43
<i>Jak řešit esteticky deformity nehtu?</i>	45
<i>Nežádoucí reakce při použití nehtové kosmetiky</i>	45
7 / Poškození kůže	47
Poškození kůže teplem	47
<i>Popáleniny</i>	47
<i>Jak postupovat při popálení?</i>	48
Poškození kůže chladem	49
<i>Omrzliny</i>	49
<i>Oznobenyiny</i>	50
Poškození kůže zářením	50
<i>Ochranné mechanismy kůže proti průniku UV záření</i>	
<i>do organismu</i>	51
<i>Účinky UV záření na kůži</i>	52
<i>Fototypy</i>	54
<i>Okolnosti ovlivňující působení UV záření</i>	54
<i>Ochrana před UV zářením</i>	55
Stárnutí kůže	55
<i>Zásady prevence stárnutí kůže</i>	56
Chemické poškození kůže, poleptání	58
8 / Chronická onemocnění kůže	59
Iritiční dermatitida	59

Kontaktní alergie	61
<i>Léčba kontaktní alergie</i>	62
<i>Prevence kontaktní alergie</i>	63
Nesnášenlivost slunečního záření	63
<i>Sluneční alergie, neboli sluneční ekzém</i>	64
<i>Kopřivka a slunce</i>	66
<i>Fototoxické látky</i>	67
<i>Fotoalergické látky</i>	68
<i>Reakce kůže po kontaktu s rostlinou a následném ozáření</i> <i>(fytofotodermatitis)</i>	68
Atopický ekzém	69
<i>Atopický ekzém na ruku</i>	70
<i>Strava u atopického ekzému</i>	70
<i>Hygiena u atopického ekzému</i>	71
<i>Olejové koupele</i>	72
9 / Nakažlivá onemocnění kůže rukou	73
Je povrch kůže sterilní?	73
<i>Kožní flóra</i>	73
<i>Povrchový film</i>	73
Virová onemocnění kůže rukou	74
<i>Bradavice</i>	74
<i>Moluska</i>	75
<i>Opar (herpes simplex)</i>	75
<i>Pásový opar (herpes zoster)</i>	76
<i>Nepravá slintavka a kulhavka</i>	76
Bakteriální onemocnění kůže rukou	77
Houbová, mykotická onemocnění kůže rukou (plísně)	77
<i>Jaké jsou projevy houbového onemocnění kůže rukou?</i>	78
Kvasinkové onemocnění	78
<i>Léčba kvasinkového i houbového onemocnění</i>	79
<i>Prevence kvasinkového a houbového onemocnění</i>	80
10 / Zhoubné a nezhoobné projevy na kůži	81
Nezhoubné projevy	81
<i>Nezhoubné projevy bez zmnožení melanocytů</i>	81
<i>Nezhoubné projevy se zmnožením melanocytů</i>	82
Prekancerózy	84
<i>Aktinická keratóza</i>	84
<i>Bowenova nemoc (Morbus Bowen)</i>	85

Zhoubné nádory	85
<i>Spinaliom (spinocelulární karcinom)</i>	85
<i>Zhoubný melanom na ruce</i>	86
11 / Léčba vad na kráse	89
Co je to jizva?	90
Metody estetické dermatologie	90
<i>Podchlazení (kryoterapie)</i>	90
<i>Elektrokoagulace</i>	91
<i>Dermatochirurgie</i>	91
<i>Lasery</i>	92
<i>Chemický peeling pro omlazení</i>	97
12 / Nejčastější otázky	101
13 / Slovníček pojmů	105