

Eesti Esimene Erakosmeetikakool
Rahvusvaheline CIDESCO-kool



Tiina Liitmaa

MEESTE NÄONAHA HOOLDUS

Kursusetöö

Juhendaja:
Sirje Tammeoks

Tallinn 2012

SUMMARY

Following research is combined with awareness of skincare for men. This matter of subject is highly important, because it is providing people to get more information about main basics in skincare for men.

The whole research is comprised of 40 pages, where there is information attained from books about skin, also different internet pages and articles, which all expand upon proper male skincare. Research also contains a poll, in which the author clarifies lack of awareness in this matter of subject.

There are 4 pictures in attach. Research is composed in estonian language and contains 3 parts. In which first part the author gives an overview about skin and points out differences between male and female skin. Describes main facial skin problems.

In the second part of the research the author describes how should a proper skincare for men look up in daily life. Basics in skincare. Salon cares, what is their function and gives also an advice in usage of the products in skincare. What to look up to, choosing skincare facilities and what kind of products should be on men nightstands.

Third part is based on an analysis, which took place with questionnaire, taken by 20 women and 20 men. Questionnaire contained 10 questions. Research showed that often men don't use anything on skin except shaving products. Also it showed that no products are used after facewash. Women's awareness in this matter of subject is higher, but they also wanted more information in subject involving men skincare.

The result of this research should prove that men should take care of their skin the same way that women do. In past few years there are pages appeared in men magazines, which are there almost a decade in women magazines, that should show us that awareness in skincare subject is growing its popularity in men's world.

Fair appearance is a sign of confidence!

SISUKORD

SUMMARY.....	2
SISSEJUHATUS	4
1 NAHK JA NAHAPROBLEEMID	6
1.1 NAHA EHITUS JA FUNKTSIOON	6
1.2 MEHE JA NAISE NAHA ERINEVUSED	9
1.3 AKNE.....	10
1.3.1 Nahahoolduse põhitõed	11
1.4 SEBORROILINE DERMATIIT.....	12
2.2.1 Nahahoolduse põhimõtted	12
1.5 KARVANÄÄPSU PÕLETIK.....	12
1.6 RASEERIMISEST TINGITUD NAHA ÄRRITUSNÄHUD EHK DERMATIIT	13
2 MEESTE NÄONAHA HOOLDUS.....	13
2.1 NAHATÜÜBID	15
2.2 IGAPÄEVANE NÄOHOOLDUS.....	16
2.3 NAHA RASEERIMINE	17
2.3.1 Õige habemeajamine koosneb 6 etapist.....	18
2.4 SALONGIHOOLDUS.....	19
3 TÖÖ TULEMUS JA ANALÜÜS	25
3.1 KÜSIMUSTIKU TULEMUSED (NAISTELT)	26
3.2 KÜSIMUSTIKU TULEMUSED (MEESTELT)	28
KOKKUVÕTE	32
KASUTATUD ALLIKAD	34
LISAD.....	35
LISA 1. NAHA EHITUS	35
LISA 2. AKNE EHK VINNTÕBI	36
LISA 3. SEBORROILINE DERMATIIT	37
LISA 4. KARVANÄÄPSU PÕLETIK	38
LISA 5. KÜSITLUSLEHT (NAISTELE MEESTEST).....	39
LISA 6. KÜSITLUSLEHT (MEESTELE MEESTEST).....	40

SISSEJUHATUS

Eesmamulje ning hinnangud kujunevad välja ainuüksi välimuse ning hoiakute põhjal. Seega praeguses kiirelt arenevas ja tiheda konkurentsiga maailmas on enese eest hoolitsemine elementaarne. Hoolitsetud välimus on märk enesekindlusest.

Mees ilusalongis ei ole enam nii harv nähtus. Erinevad professionaalsed kosmeetikafirmad on just meeste nahale välja töötanud spetsiaalsete toodetega näohooldusi, millel mehelikumad lõhnad ja sobivam koostis. Ka polettidelt võib leida üha suurenevat kosmeetikumide valikut, mille disain ei jäta kahtlustki, kellele need kasutamiseks mõeldud on.

Mehe nägu nõuab tegelikult erilist hoolitsust. Keskmise mees kulutab oma elu jooksul umbes 8,5 meetri habeme ajamiseks umbes 3500 tundi. Ime, et pärast sellist kraapimist mehel üldse põsed alles on! Paljud mehed ei tea kuidas õigesti hoolitseda oma näonaha eest. Selles ka tema valiku **põhjendus**.

Töö **eesmärgiks** on välja selgitada meeste ja naiste seas teadlikust meeste näonaha hooldusest ning laiendada mehe kui kliendi silmaringi.

Sellega seonduvalt on püstitatud järgmised **ülesanded**:

- anda ülevaade meeste näonahast ja võrrelda naise omaga.
- välja selgitada meeste näonaha hoolduse põhitõed
- viia läbi küsitlus naiste ja meeste seas meeste nahahooldusest.

Käesolev töö on esitatud kolme osana, millest töö esimeses osas annab autor ülevaate nahast ning toob välja mehe ja naise naha erinevused. Kirjeldab millised on põhilised näonahaprobleemid.

Töö teises osas kirjeldab autor, kuidas peaks välja nägema igapäevane meeste näonaha hooldus ja habemeajamine. Näonaha hooldusega seotud põhitõed. Salongi hooldus, mis on nende ülesandeks ja annab mõned soovitusel. Mida peab silmas pidama,

valides endale näohooldus vahendeid ja millised tooted peaksid olema mehe tualettlaual.

Kolmas osa põhineb analüüsil, mida autor oli välja selgitanud küsitluslehtede abil.

Tööks esitatud materjal on läbitöötatud erialase kirjanduse alusel, samuti on kasutatud artikleid ning internetis leiduvat materjali, mis käsitlevad meeste näonaha hooldusest.

1 NAHK JA NAHAPROBLEEMID

1.1 Naha ehitus ja funktsioon

Nahk on inimkeha suurim organ (iseseisev), pindalaga 1,5-2 ruutmeetrit, kaalub ilma nahaaluse rasvkoeta 5% inimese kehakaalust. Naha paksus kehal erineb piirkonniti, kõikudes 0,5-4 millimeetrini. Nahk on paksem peopesadel ja jalgade põhjadel ning juustepiirkonnas. Õhem on huultel näopiirkonnas, silmalaugudel ja kehapiirkonna paindekohtades, sõrmede ja varvaste vahel ja suguelunditel. Naha paksus on umbes 2mm [1:91]

Nahk on kinnitunud lõdvalt allolevate kudede külge, va. juuste piirkond, kõrvade ülaosa, käte ja jalapõhjade piirkond, kus aluse külge kinnitumine on tugevam.

Nahk on oma ehituselt keeruline organ, ta moodustab üldise katte kehale ja täidab tervet rida eluliselt tähtsaid funktsioone, millest tähtsamad on kaitse-, eritus- ja termoregulatsioonifunktsioon[1:91]

Nahk koosneb kolmest põhikihist – nahaalune rasvkude, derma ja väline nahakiht-epidermis. (vt lisa 1.)

Rasvkude (hüpodermis) koosneb põhiliselt läbipõimunud sidekoe kiududest ja rasvarakkudest. Läbi nahaaluse koe ulatuvad derma ja epidermiseni närvid ja veresooned. Nahaalune rasvkude on erinevates kohtades erineva paksusega- hästi on ta välja arenenud kõhul, tuharatel ja nõrgalt väljendub ta huultel, kõrvalestadel. Nahaaluses rasvkoes talletatakse rasva tagavarad, mida organism saab kasutada toidunappuse, haiguse ja muude ebasoodsate olukordade puhul. Nahaalune rasvkude kaitseb siseorganeid ülejahtumise ja löökide eest, maskeerib naha alla [2]

Dermis (pärisnahk) koosneb põhiliselt rakulistest elementidest, kiulisest substantsist ja rakuvahelisest vedelikust. Põhilise massi naha rakulistest elementidest moodustavad fibroblastid, rakud, makrofaagid, melanofoorid, leukotsüüdid. Lümboidsed ja

makrofaagsed rakud mängivad tähtsamat osa naha immunsete funktsioonide tagamisel.

Kõige rohkem on dermas fibroblaste, kelle põhifunktsiooniks on kollageeni, elastiini ja hialuroonhappe süntees. Kollageen on põhivalk kollageenkiududes, mis moodustavad naha karkassi ja vastutavad selle vastupidavuse ja prinkuse eest. Elastiinkiuud annavad nahale venivuse ja elastsusse. Naha nn. põhiainetes hulka kuuluvad vesi, mineraalsoolad, valgud, süsivesikud ja funktsionaalses mõttes väga tahtsad ained – glükoosamiinglükaanid, proteoglükaanid ja glükoproteiinid. Glükoosamiinglükaanid (mille hulka kuulub ka hialuroonhape) on võimelised siduma ja hoidma vett (tuhat korda rohkem iseene kaalust) ja moodustama viskoosse vastupidava geeli. Kogu kiudude ja rakkudevaheline osa nahas on täidetud selle geeliga.

Derma (ja kogu naha) seisundit määratletakse nii kollageen- ja elastiinkiuudude seisundi kui ka geeli viskoossuse astmega. Noores nahas uuenevad pidevalt nii kollageenkiud kui ka viskoosne geel. Vanusega langeb fibroblastide aktiivsus, derma rakkudevahelise vedeliku uuemine toimub aeglasemalt, koguneb kahjustatud kiusid. Nahas väheneb võime siduda vett, millest paljuski sõltub selle elastsus. Vananev nahk ei ole enam nii prink, ta kattub kortsudega.

Dermas asuvad rasvanäärmed, karvafoliikulid, närvilõpmed, lümfi- ja veresooned, mis toidavad dermat ja epidermist [2]

Epidermis (Marrasknahk) koosneb mitmekihilisest siledast epiteelist. Kui epidermise alumise kihi rakud uuenevad intensiivselt, siis pealmine (sarv)kest koosneb surnud rakkudest. Sarvkest on eriti hästi väljendunud peopesades ja jalataldade all.

Just sarvkesta kihile on tänapäeval kinnitatud dermatoloogide tähelepanu. Kui varem peeti seda kihti lihtsalt „surnuks“, sest ta koosneb tuuma kaotanud rakkudest, siis seostatakse viimastel aastatel sarvkihti vahetult naha epidermaalse barjääri funktsioonidega.

Epidermaalne barjäär on kokkuvõtlik nimetus tervele kompleksile anatoomilistele struktuuridele ja füsioloogilistele mehhanismidele, mis moodustavad takistuse erinevate ühendite organismi sattumisele. Sealjuures tagab sarvkest peamiselt

mehaanilise kaitse. Läbi tihedatest soomustest sarvkesta on ainete difusioon praktiliselt võimatu.

Seepärast läbivad erinevad ained sarvkesta (nii nahka sisse kui ka sealt välja) mööda rakkudevahelist ala. On teada, et rasvalahustuvad ja madalmolekulaarsed ained läbivad sarvkesta märkimisväärselt paremini kui veeslahustuvad ja kõrgmolekulaarsed ühendid [2]

Karvad, rasva- ja higinäärmed kuuluvad nahamanuste hulka.

Karvad katavad kogu inimese keha, välja arvatud mõned kohad- peopesad, tallaalused, huuled. Seda osa karvast, mis ulatub nahapinnast väljapoole, nimetatakse karvanääpsuks, nahasisest osa aga karvajuureks. Väljanägemise ja ehituse järgi jagatakse karvad udugarvadeks (näit.näol), harjas- (kulmud, habe) ja pikkadeks karvadeks (juuksed). Karvad kasvavad aeglaselt 0,3-0,5 mm. ööpäevas. Juuksed kasvavad kiiremini kevadel ja suvel, välja langevad aga kõige rohkem sügisel [2]

Rasvanäärmed paiknevad tavaliselt karvafolliikuli ümber, nende näärmete juhad väljuvad karvasibula koti ülemisse ossa. Rasvanäärmete sekreet (naha rasv) on keerulise koostisega (rasvhapped, kolesteriin, süsivesikud, glütseriin, lämmastik- ja fosfaatühendid). Segunedes higiga, moodustab naha rasv naha pinnal õhukese kile (vesi-lipiidse katte), mis kaitseb nahka bakterite ja seente eest. Naha rasv teenib ka juuste ja epidermise määrdet osa. Lisaks sellele eemaldatakse rasvanäärmete sekreedi abil organismist toksilisi aineid, mõningaid valguvahetuse produkte, ravimiaineid [2]

Higinäärmed toodavad higi, mis jahutab nahka. See võimaldab kehal hoida püsivat temperatuuri. Higi eritumise intensiivsus sõltub paljudest faktoritest – vanusest, soost, ümbritseva keskkonna temperatuurist, joodud vedeliku hulgast, ainevahetuse intensiivsusest jne. Higiga tuuakse organismist välja kusi happed, karbamiid, kratiin ja teised organismi ained, aga samuti kaltsiumi ja naatriumi kloriidid, sulfaadid, fosfaadid. Naha kaudu eraldatakse ööpäevas ligi 0,5 l vedelikku [2]

Happelis-aluseline balanss naha pinnal. Naha (ja kosmeetiliste vahendite) happelis-aluselise reaktsiooni määramiseks pH näitajat. Normaalne nahk on pH-ga, mis vastab

nõrgalt happilisele reaktsioonile (umbes 5,5), pH suurus on tingitud põhiliselt naha pinnal olevast piimhapest, teatud mõju avaldavad ka aminohapped (nait. glutamiin- asparagiinhape), mis asuvad higis ja epidermise kudedes. Naha happelisus võib muutuda väliskeskonna faktorite mõju (kare vesi, pesemisvahendid jne.). Kuid nahal on märkimisväärne omadus hoida stabiilset pH taset. Naiteks kreemid, mille on algselt erinevad pH tasemed, omandavad mõni tund peale nagale kandmist nahale omase pH taseme [2]

Niisiis- nahk on barjääriks väliskeskonna ja organismi vahel. Barjääri omadused tagatakse kollageen ja elastiinkiudude vastupidavusega, nahaaluses sidekoe elastsusega. Kuivamise eest kaitseb nahka tihe sarvnaha kiht ja selle pinnal asuv vee- lipiidne kate. See kate (kile) takistab mikroorganismide ja teiste võõrast päritolu ainete tungimist nahka. Rasva- ja higinäärmete eritised ning sarvestunud epiteeli koorimine soodustavad naha puhastumist mikroobidest ja muust mustusest. Tänu nahas sisalduvale melaniinile (pigment, mis on võimeline neelama UV-kiiri), suudab organism end kaitsta päikese kiirguse kahjustuste eest [2]

Nahk osaleb erinevat liiki ainevahetusprotsessides- mineraalne, vee, gaasi, rasva, süsivesiku, vitamiini, energieetiline. Naha osa ainevahetuses on eriti suur tema deponeerivate omaduste tõttu. Nahas võivad koguneda kolesteriin, aminohapped, süsivesikud, sapihapped ja šlakid, erinevad mikroelemendid (jood, broom jt.). Toksiliste ainete kogunemisel organismi võivad just nahas, ammu enne üldiseid tervisehäireid, ilmned probleemid- nahaärritus, ketendus, vistrikud jne..[2]

1.2 Mehe ja naise naha erinevused

Meeste nahk on paksem (umbes 15-25% võrreldes naise nahaga), happelisem (pH 4,5-5) ja tihti rasusem ja tumedam kui naistel. Meeste nahas leidub rohkem rasunäärmeid ning meeshormoonid ergutavad rasueritust. Samuti on meeste nahk tugevam, rohkem melaniinisisalduse tõttu tumedam ja surema kollageenisisalduse tõttu elastsem. Selline nahk on mõnda aega paremini vastupidavam keskkonna mõjutustele ja

ka halbadele eluviisidele kui naiste õrn nahk. Mehe nahale on omane tihe karvakasv ja igapäevane habeajamine võib muuta naha põskedel, kaelal ja lõual tundlikuks ning kuivaks. Vaid silmaümbruspiirkond on nii naistel kui ka meestel sarnane. Hormoonide toimingu tõttu algab meeste vananemine ja kortsude tekkimine tavaliselt hiljem kui naistel. Kolmekümneselt mehed veel ei teadvusta vananemise probleemi. Kui aga langus hakkab (umbes 40-50 aasta vanuses), siis vananedes muutub mehe nahk kiiremini õhemaks ja samavanuseliste naistega võrreldes on meeste vananemisilmingud selgemini märgatavad [3]

Hormoontausta erinevuse tõttu püsib meeste nahk pikemalt noorena. Kui siiski tekib joonekesi ja kortse on need reeglina sügavamad kui naistel [7].

1.3 Akne

Akne täpne põhjus ei ole teada, kuid olulisteks peetakse järgnevaid faktoreid: Liigne rasu produktsioon. Rasu tootmist rasunäärmetes stimuleerivad androgeensed hormoonid testosteroon ja dihidrosteroon, mille hulk suureneb puberteedieas. Mida rohkem rasu, seda tõenäosemalt probleemsem on akne. Pooride ummistumine rasu ja surnud naharakkudega, mis soodustavad komedoonide teket. Rasunäärmete juhades (follikletes) on intensiivistunud naharakkude paljunemine ja takistatud vanade rakkude irdumine. Follikulite sein võib puruneda, mille järgselt pääsevad pooridest ümbritsevasse nahka bakterid ja komedoonide sisu. Tekivad põletikulised kolded (vistrikud või pustulid) [8] (vt lisa 2.)

Akne esinemissagedus väheneb peale 25. eluaastat, kuigi umbes 15% naistel ja 5% meestel jätkub akne ka täiskasvanutena [8]

Soodustavad faktorid: geneetilised faktorid (perekondlik akne), hormonaalsed faktorid (kõrge androgeenhormoonide tase), keskkonna faktorid (kõrge niiskus, kosmeetikatooted.) [8]

Kuigi otseselt Akne seost toiduga pole tõestatud, soovitatakse hoiduda vürtsitatud,

rasvarikkast ja liialt magusast toidust. Tänapäeval peetakse üheks vinntõve soodustajaks soola. On tõestatud, et jood, mida lisatakse peaaegu enamikule lauasooladest, et ära hoida struumat, tekitab nahalööveid. Joodi on eriti palju töödeldud toiduainetes nagu krõpsudes, friikartulites ja kiirtoidu burgerites, millele on sageli lisatud palju soola. Seega soovitatakse vältida joodi (soolaseid toite).

Soovitav on süüa beetakarotiini sisaldavaid toiduaineid nagu rohelisi lehtköögivilju, maguskartulit, aprikoose ja porgandeid. Tsink soodustab naha paranemist, seepärast süüa nisuidusid, austreid ja ube. Jogurtis leiduv atsidofiilbakter aitab nahka hoida puhtana [4]

Miks akne lõpuks laheneb ,ei ole teada. See ei lange kokku rasu tootmise vähenemise või bakterite arvu vähenemisega. See võib olla seotud muutustega rasunäärmetes [8]

1.3.1 Nahahoolduse põhitõed

- Pesta nägu 2x/p pehmetoimelise puhastusvahendi või mõnda paikset ravivahendit sisaldava puhastusvahendiga ja loputada veega. Sagedasem pesemine võib liigselt nahka kuivatada ja intensiivistada rasueritust.
- Mitte kratsida või pigistada koldeid. See võib soodustada põletiku ägenemist ja armistumist.
- Vältida abrasiivseid ja teralisi puhastajaid, mis tekitavad nahal mikrovigastusi, soodustades nii sissepääsu bakteritele. Nad võivad ägestada ka komedoone ja põletikulisi koldeid.
- Ravi ajal, kui nahk on tundlikum, eelistada alkoholivaba toonikut. Alkohol suurendab nahakuivust ja -ärritust.
- Kasutada nn.õlivaba, mitte-komedogeenset probleemsele nahale mõeldud niisutavat kreemi juhul, kui nahk tugevalt ketendab.
- Kasutada õlivabasisid, mitte-komedogeenseid kosmeetika .
- Võimalusel vältida niisket keskkonda, nagu sauna või ventileerimata ruumi [9]

1.4 Seborroiline dermatiit

Seborroilist dermatiiti iseloomustavad roosakad, paiguti ketendavad laigud rasusemates nahapiirkondades peanahal ja/või näol (ninatiiva voltides, kulmude sees, laugude servadel, kõrvade taga, kuulmekäigus), kuid mõnikord ka rinnakul, kaenlaalustes või kubemevoltides. Sageli esineb sügelus [10] (vt lisa 3.)

Täpset tekkepõhjust ei teata, kuid viimasel ajal arvatakse selleks olevat pärmiseen (Pityrosporum ovale), immuunsüsteemi nõrkus, mõningad infektsioonid, mis tekivad ravimite kasutamise järgselt ning meessuguhormoonid (androgeenid), mis stimuleerivad rasunäärmete tööd [10]

2.2.1 Nahahoolduse põhimõtted

Korralik naha puhastamine 1-2x/p. Sobivad hästi hüdrogeelid, linoleengappeid sisaldavad kreemid näole. Kooriva toimega ained (salitsüülhape, glükoolhape, väävel 2-5%) aitavad vähendada haigusega kaasnevat ketendust. Neid lisatakse nii käsimüügis olevate šampoonide, kreemide (Kerasal), vedelike kui paiksete steroidhormoonide koostisesse (Elosalic salv, Diprosalic vedelik ja salv, Alpicort vedelik) ning tavaliselt kasutatakse kombinatsioonis teiste preparaatidega [10]

1.5 Karvanääpsu põletik

Karvanääpsu põletik ehk furunkul on mädapaise, mis tekib bakteritest tingitud karvatupe põletiku tagajärjel. Karvatupe põletikku põhjustab bakter stafülokokk. Põletik levib ümbritsevasse kudedesse ja tekib umbes paari sentimeetri suurune mädakolle ehk furunkul. Kui furunkul on piisavalt küpsenud, siis võib mäda ise välja voolata. Kui põletik levib kõrvalolevatele karvatuppedele, siis võivad mädakolded laastuda, tekib karbunkul [11]

Haigust on mõningal määral võimalik ennetada hea hügieeniga.

Furunkli tekkimisel ei tohi seda ise pigistama ega avama hakata, see halvendab haiguse kulgu ja soodustab levimist. Furunklile võib asetada sideme, mis soodustab

mäda tekkimist ja väljumist. Kui mäda on väljunud, siis tuleb sidemeid korralikult vahetada ja ümbritsevat nahka puhastada ning pärast korralikult käsi pesta, et hoida ära põletiku levimist. Sellepärast tuleks raseerimisvahendeid desinfitseerida apteegist saadavate alkoholi lahustega [11]

1.6 Raseerimisest tingitud naha ärritusnähud ehk dermatiit

Raseerimisest võivad tekkida ka muud ärritusnähud. Nahale tekivad punetavad laigud, mis kipitavad ja hiljem võivad ka ketendama hakata. Sellisel juhul peaks peale habemeajamist kasutama kreeme, mis sisaldavad pantenooli. Pantenool omab nahka rahustavat ja pehmendavat toimet. Kindlasti ei tohiks tarvitada alkoholi sisaldavaid vahendeid, sest need vaid suurendavad ärritusnähte.

2 MEESTE NÄONAHA HOOLDUS

Et näonahka õigesti hooldada tuleks esmalt kindlaks teha enda nahatüüp .See on lähtekohaks kõikidele näoprotseduuridele. Selle abil selgitatakse naha seisund, nahas

esinevad probleemid, hetkelised vajadused. Naha seisund võib lühikese aja jooksul üsna palju muutuda [6]

Põhjused

- kliima
- stress
- haigused
- ravimid
- toitumine
- hormonaalsed tegurid
- allergilised reaktsioonid

Nahatüübi määramisel tuleb tähelepanu pöörata nahapooride suurusele, rasueritusele, niiskusesisaldusele, värvusele, paksusele, elastsusele, vanusele [6]

- **Naha pooride uurimine.** Naha eritus on normaalne, kui poorid on väikesed, katsudes nahk pehme. Õhuke nahk, kui poorid on kitsad, väikesed, käega katsudes nahk sile.
Paks nahk, kui poorid on suured, laienenud, pooride ääred üleval, katsudes nahk kare.
- **Naha rasuerituse uurimine.** Seda saab teostada spetsiaalse siidpaberiga, millel on näha läige ja ebapuhtused.
- **Naha niiskuse uurimine.** Nahk on sügavalt kuiv, kui on kortsud, närtsinud nahk, “pärge” nahk, lõtv nahk. Nahk on pinnaliselt kuiv, kui on kerge pinna ketendus, nahk on kare, pingul ja kisub.
- **Naha vereringe uurimine.** Normaalne, kui kergelt sõrmega põsele vajutades muutub nahk heledamaks (s.t. veresoone tühjenevad) ning pärast tuleb värv hetkega tagasi. Vajutades mitu korda hakkab nahk kergelt punetama. Naha vereringe on halb, kui värv tuleb väga aeglaselt tagasi. Koht jääb värvitu, valge.

- **Naha elastsuse uurimine.** Naha koe toonus on hea, kui pöidla ja nimetussõrmega põse pealt pigistades tõmbub nahk tagasi. Kui jääb jälg on elastsus halb.
- **Naha tundlikkuse uurimine.** Tõmmata spaatliga tõmme kas dekolteele või otsmikule, kui jääb punakas jälg siis on tundlikus normaalne. Kui jääb lilla jälg, siis on suurenenud tundlikkus. Kui jääb valge jälg, siis on sünnipärane allergia [6]

2.1 Nahatüübid

- **Normaalne nahatüüp:** normaalse nahatüübi puhul on naha loomulik rasu- ja niiskuse tase õiges tasakaalus. Nahk on mati tooniga, pehme, sile ja piisavalt pingul ning nahapoorid on vähenähtavad. Normaalne nahatüüp ei ketenda, ning pole märgata ka musti täpikesi.
- **Kuiv nahatüüp:** nahk on tihti pinnalt kare, õrn, õhuke ning kergesti reageeriv ilmastikutingimustele. Nahk hakkab tihti ketendama, tõmbub kergesti tuulest karedaks ja ärritub. Rasuerituse tase on väga madal ja niiskust jääb alati vajaka. Kuival nahal on halvem verevarustus ning võivad esineda ka enneaegsed peened kortsud, põhiliselt silmade ja suu ümbruses. Kuivus on rasunäärmete ebapiisava tegevuse tulemus.
- **Tundlik ja allergiline nahatüüp:** nahk reageerib kergesti sisemistele emotsioonidele ja välismõjudele. Nahale tekivad punetus, karedad piirkonnad ning kapilaarid võivad suurenedada. Naha loomulik rasueritus on vähene ja alati ka niiskusvaene. Soojuse, külma ning tuule mõjul võib tundlik nahk omandada koguni põletikulise ilme. Sellise nahatüübi puhul on sobilik nahahooldus eriti oluline!

- **Rasune nahatüüp:** nahk sarnaneb välimuselt apelsinikoorele. Nahapinnal on näha rasust läiget, sest rasueritus on väga kõrge. Nahk näeb välja kahvatu, nahapoorid nähtavad ning tihti võivad tekkida vistrikud.
- **Kombineeritud nahatüüp:** nahk on tavaliselt rasune näo T-tsoonis (laup, nina, lõug) ning kuiv silmade, suu ja nina ümbruses. Ka esimesed kortsud tekivad kergesti just kuivemas nahapiirkonnas.
- **Närtsinud nahk:** nahk hakkab ennast ilmutama vanuseliste muutuste tõttu. Näole ilmuvad kortsud ja pigmentdilaigud [13]

2.2 Igapäevane näohooldus

Võib öelda, et meeste igapäevane näohooldus peaks koosnema kolmest etapist: puhasta, raseeri, kaitse [3]

Meeste puhul tähendab naha puhastamine põhiliselt selle pesemist. Meestele sobivad näo pesemiseks õrnad puhastusvahendid, nt näovaht või -geel, mis ei kuivata nahka ning ei riku naha kaitsekihti. Näopesugeel on igapäevane hooldustoode, millega peaks alustama hommikut ja lõpetama õhtul [3]

Habet võib ajada žiletiga (märg raseerimine) või pardliga (kuiv raseerimine). On olemas raseerimiseelsed ja -järgsed tooted. Märjaks raseerimiseks pehmendatakse habemekarvu vahukreemi või -geeliga. Peale habemeajamist niisutatakse nahka rahustava ja värskendava näoveega, emulsiooniga või kreemiga. Emulsioonid on kerged igapäevased niisutajad ja sobivad rohkem noorematele meestele ning nende valikul tuleks arvestada nahatüübiga (kuiv, rasune, kombineeritud, normaalne nahk), nahal esinevate muutustega ja aastaegadega. Niisutav ja toitev kreem sobib rohkem keskealistele ja vanematele meestele, sest selles eas kipub nahk kuivama. Kreem niisutab nahka, soodustab naharakkude uuenemist ja aeglustab vananemist. Silmaümbruse nahale mõeldud tooted, mis on koostiselt kerged ja geeljad, sobivad

noorematele meestele ja aitavad hästi hommikuste tursete ja väsimusmärkide leevendamiseks. Kreemjamad tooted sobivad vanemale nahale kuivuse ja joonekeste/kortsukeste silumiseks. Regulaarne silmaümbruskreemi kasutamine silub peened kortsukesi, muudab naha säravaks ja pringiks ning kaotab ära tumedad rõngad ümber silmade [3]

Et hea ja värske jume säiliks võiks vähemalt kord nädalas nahka koorida. Koorivad vahendid on abrasiivseid terakesi sisaldav puhastusvahendid surnud nahrakkude eemaldamiseks ja ka vereringe parandamiseks. Eriti vajalik on kasutada koorijat neis piirkondes, mida ei raseerita. Koorimine tõstab habemekarvad korralikult nahast välja ning raseeritud nahk on siledam ja nägusam.

Kui nahal esineb mõni tõsisem probleem (akne, miiliumid), võib abi otsida apteegist või kosmeetikakabinetist. Spetsialistid oskavad juba täpsemalt nõu anda, kas on vaja suunamist eriarsti juurde, või saadakse oma nõu ja jõuga esialgu hakkama.

2.3 Naha raseerimine

Meeste näonahk, kes ennast pidevalt raseerivad, on tihti tuhmim ja kergelt hallika jumega. Kui arvate, et see on mehelik tunnus, siis eksite. Tegemist on lihtsalt hoolitsuseta jäetud mehe näonahaga. Raseerimine on igapäevane toiming, millesse paljud mehed suhtuvad liiga pealiskaudselt. Hommikul kiirustades avastatakse, et tera on nüri ja kreem otsas, samas on vana tera ja seebivesi ju alati asja ära ajanud. Päeval aga läheb meelest osta uued vahendid ja nii kahjustataksegi päevast päeva oma nahka. Nüri teraga habeme ajamine on nahale eriti kahjulik. See ärritab ning kahjustab nahka, muutes selle halliks ja jumetuks. Vähem olulised pole ka kvaliteetsed raseerimisgeelid, mis pehmedavad nii nahka kui ka karva ning muudavad selle kergemine raseeritavaks.

Igapäevane habemeajamine võib meeste nahale mõjuda kosutava hooldusena või ärritava tüütu kohustusena, millega on võimalikult ruttu vaja ühele poole saada. Kui ühendada raseerimine kiire näohooldusega saab lisaks siledale lõuale terve jumega

pehme naha.

2.3.1 Õige habemeajamine koosneb 6 etapist

1. Naha ettevalmistamiseks sobib kõige paremini soe dušš, mis muudab karva pehmemaks. Kui on vaja kiiremini läbi ajada, võib nahka niisutada sooja veega või kasutada kuuma käterätikut. Puhtale nahale pääseb lõiketera sujuvamalt ja nahalähedasemalt ligi. Korra nädalas on soovitatav kasutada koorivat kreemi, mis eemaldab surnud rakud ja aitab karval paremini välja tulla. Samuti hoiab see ära põletikulised vistrikud, mis tekivad sissekasvanud karvadest põhjustatud karvanääpsu põletiku tagajärjel. Koorimiskreem soovitatakse kasutada enne habemeajamist. Eriti tuleks koorida piirkondi, kus karvakasv puudub, nagu ostmik, ninaselg ja kael.

2. Et takistada vee aurustumist nahalt, tuleb kasutada ohtralt rikkaliku niisutava toimega habemeajamisvahtu või –kreemi. Parima tulemuse saab kui kasutada lisaks vahupintslit, mis tõstab tänu kreemile habemekarvad püsti ning lõiketera saab neid võimalikult terava nurga all tabada. Enne kasutamist tuleb vahupintsel kuuma vee all niiskeks teha. Alles nüüd on nahk habemeajamiseks valmistatud.

3. Kergesti ärrituvat nahka tuleb raseerida karva kasvu suunas ehk ülevalt alla. Nii ei saavuta küll täiuslikult siledat nahka, kuid väheneb risk karvade sissekasvamiseks. Raseerimist tuleb alustada näo külgedelt ja põskedelt, seejärel liikuda kaelale ning lõpetada ülahuule ning lõuaga. Põhjuseks ülahuule ja lõua jäigemad karvad, mis jõuaksid kauem kreemi toimel pehmeneda.

4. Mida uuem on raseerimisel kasutatav lõiketera, seda parem jääb tulemus. Raseerimise vältel tuleb tera pidevalt kreemi- ja karvajääkidest kuuma vee all puhastada. Kui lõug on puhtaks saanud, tuleb ka lõiketera järgmiseks kasutuskorraks hoolikalt puhtaks teha.

5. Pärast raseerimist tuleb habemeajamisvaht- või kreem maha loputada ja nägu jaheda veega turgutada. Kui esineb nahaärritust või punetust, aitab rahustava ja taastava alkoholivaba tooniku nahale piserdamine.

6. Igapäevaseks kasutuseks mõeldud kreemid tuleks valida vastavalt mehe nahatüübile (kuiv, rasune, kombineeritud, normaalne). Kreemi valikul tuleb arvestada ka nahal esinevate muutustega (laienenud veresooneid, vistrikud, kortsud) ja aastaegadega.

2.4 Salongihooldus

Vaatamata sellele, et mees saab igapäevaliselt oma naha eest ise hoolt kanda, võiks ta külastada kosmeetikut. Naiteks, kui esinevad mõned naha probleemid (akne, miiliiumid), võib abi otsida kosmeetikakabinetist. Spetsialistid oskavad juba täpsemalt nõu anda, kas on vaja suunamist nahaarsti juurde või saadakse oma nõu ja jõuga esialgu hakkama.

Mees ilusalongis ei ole enam nii harv nähtus. Erinevad professionaalsed kosmeetikafirmad on just meeste nahale välja töötanud spetsiaalsete toodetega näohooldusi, mille mehelikumad lõhnad ja sobivam koostis [12]

Salongihoolduse eesmärgiks ongi kliendi näonaha hooldus vastavalt näonaha põhitüübile. Kliendi nahka toidetakse vajaminevate toimeainetega- puhastustoodetega, maskidega, seerumitega, kreemidega, ning antakse soovitusi koduseks hoolduseks [7]

Näohoolduste protseduuride juurde kuulub reeglina ka näomassaaž, mis on kõige looduslikum näonoorendamismeetod. Toitev massaažikreem aitab paremini toimeainetel imenduda alumistesse nahakihtidesse, lõdvestab näolihaseid, soodustab vereringet ja mõjub lõpuks nii vaimselt, füüsiliselt kui ka emotsionaalselt- saates aju ja kogu kehale väga olulise sõnumi – käsu lõdvestuda ja tegevust aeglustada. Tasakaalustavad emotsioonid ja negatiivsete emotsioonide asemel tunnete ergutust ja kosutust [7]

Soovituse näohoolduseks:

- Vistrikuline, rasune nahk – külastada kosmeetikut 1-2x kuus näopuhastuseks. Soovitav AHA-hooldused (kuid mitte intensiivse päikese ajal).

Head teeb näonaha stimuleerimine näomassažiga, vastav seerum, hügeen igal ajal ja õige pH tasemega puhastustooted. Ülesanne- rasuerituse normaliseerimine, naha vereringe parandamine, komedoonide ja ebapuhtuste eemaldamine ning nende sünni takistamine, pooride ahendamine ja naha kaitsmine.

- Normaalne näonahk – soovitatav salongihoolitus 4-6 nädala tagant. Ülesanne- säilitada naha tasakaal, kaitsta nahka ja ennetada vananemisilmingute teket. Kasulik on näomassaž kuurihoolitusena või vähemalt 1x kuus.
- Kuivale, tundlikule nahale- külastada kosmeetikut 1x kuus. Soovitatav on teha (10x järjest). Küsida vitamiinihooldust koos massažiga. Ülesanne- normaliseerida rasu eritus ja anda talle puuduvaid rasvained, parandada naha oma niiskus sidumisvõimet ja hüdroliipid mantlit, stimuleerida naha funktsioone, mis takistavad enneaegset vananemist, tugevdada kapillaride seinu ja kaitsta nahka.
- Seganahk– soovitatav AHA –hooldused. Kasulikud igat liiki massažid. Ülesanne- rasuerituse tasakaalustamine kogu näol, pooride ahendamine T- tsoonis vereringe stimuleerimine ja naha kaitsmine.
- Vananev nahk – tõhus näohooldus koos vastavate toimeaineid sisaldavate maski ja seerumiga + massaž. Ülesanne- kiirendada naha ainevahetust, uuenemist ja vereringet. Massažiga treenitakse miimilisi lihaseid ja silendatakse kortsekesi, antakse nahale vajalikud toitained.
- Hall, elutu nahk (päikesekahjustusega nahk) – soovitavad hapnikuhooldused, mida võib teha aastaringselt.
- Tumedad silmaalused - näomassaž koos tõhusa silmaümbruse massažiga – rikastab verd hapnikuga [7]

2.5 Teadmiseks kosmeetikule

- Meeskliendi puhul peab arvestama, et tema jaoks on ilusalong reeglina võõras maa. Paljud naistele loomulikune tunduvad asjad, näiteks ühekordsed mütsikese, võivad meestes piinlikkust tekitada.

- Meest huvitab protseduuri käik ja toime rohkem kui naist, seega igati asjakohased on kõik tegevust kirjeldavad selgitused.
- Näohoolduse eel silmi ei ole vaja puhastada, sest mehed ei kannu reeglina jumestust ja nende silmad ei ole sellise töötlemisega harjunud.
- Meeste nahk suurema valutundlikkusega. Kui mees on värskelt habet ajanud, siis tuleb sellega arvestada- mikrohaavandite olemasolu võimaluse tõttu võivad mitmed kangemad või happelised tooted nahal kipitama hakata.
- Kuna meeste nahk on reeglina rasusem, siis sobivad eriti hästi geeltüüpi puhastusvahendid.
- Igasugused tugevad koorimised on head, sest meeste nahk on paksem ja tihti kaetud habemeajamise tõttu tekkiva tugeva sarvestunud kihiga.
- Võimalus korral peaks vältima vati kasutamist, sest selle udemed kinnituvad habemekarvadesse.
- Mehhaanilise puhastuse juures tuleb arvestada meeste suurema valutundlikkusega. Võimaluse korral asendada mõne muu vähem valusama sügavpuhastava hooldusega.
- Igasugused masinahooldused võivad meestele sobida.
- Meeste nahk on tavaliselt suhteliselt stressis ja neile sobivad elustavad, taastavad, põletikuvastased ja rohke mineraalainetsisaldavad seerumid.
- Kui esimesel korral õnnestub meeskliendiga saavutada hea kontakt, siis tõenäoliselt saab temast ustav ja pikaajaline kunde.

2.5 Näonaha hooldusega seotud põhitõed.

- 80% kortsudest ilmuvad meie näkku ultraviolettkiirguse, kunstvalguse ja arvutikiirguse süül.
- Naha, eriti näonaha toonust mõjutavad liikumine ja toitumine, nn makro- ja mikrotoit ehk siis mineraalid, vitamiinid jmt.
- Reeglina võib kasutada nooremale nahale mõeldud tooteid, mitte vastupidi. Kui nahk saab toitu, mida ta oma vanuses veel ei vaja (on liiga tugevad tooted), võib ta hakata mõne aja pärast end kaitsma, näiteks kasvatades välist

nahakihti, sarvkesta.

- Kreemid jm näohooldustooted ei jõua naha sügavamatesse kihtidesse, kui me naha sarvkihti ei puhasta ega koori. Teisisõnu, ei eemalda surnud naharakke. Koorida ei tohiks ometi sagedamini kui kord nädalas.
- Seep ei sobi näopesuks seepärast, et nahk on happeline ja seep leeliseline. Seep rikub naha PH taseme.
- Vanem inimene, kes pole seni näohooldusele rõhku pannud, peaks alustama tasa ja targu – mahedamatest toodetest, et nahk harjuks hooldusega.
- Näopuhastus ehk naha ettevalmistamine kreemi toimimiseks on reeglina kahe-etapiline. Pesugeeli, vahu või puhastuspiimaga puhastamisega avatakse poorid.
- Näoveega (toonikuga) eemaldatakse viimased mustuse , ahendatakse poore ja taastatakse naha PH tase.
- Päeva- ja öökreemil on erinev funktsioon. Päevakreem niisutab ja kaitseb, öökreem toidab nahka.
- Niisutavaid maske võib teha kõikidele nahatüüpidele. Savil põhinevad ja kilena eemaldatavad maskid sobivad eelkõige rasuse ja kombineeritud naha puhul. Toitvaid maske tehakse normaalsele ja eelkõige kuivale nahale.
- Igasuguseid seerumeid ja õlisid, mis toidavad nahka nt C-vitamiiniga, kasutatakse kuurina. Nende funktsioon on ühtlustada naha tooni (eriti nn päikesereisi järel) ja taastada niiskust. Soovitatavalt võiks neid teha 4 korda aastas.
- Päevakreem (ka geel, geelkreem) tuleb näole kanda vähemalt 20 minutit enne majast väljumist. Öökreem 40 minutit enne magamaminekut, et see jõuaks imenduda.
- Talvel ei soovitata meganiisutavaid päevakreeme. Need ei pruugi pakkuda nahale piisavat kaitset.
- Silmaümbruskreemi ei tohi kanda silmalau liikuvale osale, vaid kulmu alla ja põsesarnade kohale kaares ümber silma. Kreem imendub ise silmade suunas.
- Vanemas eas tuleb turgutada ka huuleümbruse nahka spetsiaalsete toodetega. Huuleümbruse nahk on kaitsetu ja liigub pidevalt.
- Kosmeetikafirmade soovitus kasutada koos ühe firma nahahooldustooteid ei

ole müügitrikk. Meigitooteid võib vahetada nii palju, kui lusti on, aga ühe firma nahahooldustoodete põhikomponendid toetavad üksteist ning annavad kokku parema tulemuse.

- Firmatruudus ei tähenda seda, et kasutate aastaid üht ja sama toodet, vaid valige uus toode sama firma toodete hulgast. Õnneks töötavad ka firmad järjest välja uusi, innovaatilisi tooteid.
- Kosmeetikud usuvad, et nahahooldustoodete firmat ei tohiks vahetada sagedamini kui kaheaastase intervalliga. Teise firma toodetele võib minna üle järk-järgult, et nahk harjuks. Kui nahk on mõnele tootele allergiline, võib see ilmnedagi umbes 20 minutiga [14]

2.6 Meestele mõeldud kosmeetika

Mehel on oluline kasutada meestele mõeldud kosmeetikat [3]

Mehe näonahk on tänu pidevale raseerimisele naiste näonahast paksem, mistõttu kreemides sisalduvad toimeained imenduvad naha sügavamatesse kihtidesse raskemini. Kui kreemi toimeained pole piisavalt kvaliteetsed, jääb kreem osaliselt naha pinnale, ei imendu ning naha pind jääb ebamugavalt rasvaseks ja läikivaks. See on just see, mida mehed kreemitamise juures kõige rohkem vihkavad. Reeglina kasutatakse meeste kreemides aktiivainetekompleksi, mis tugevdab naha loomulikku kaitsemehhanismi väliste ärritajate vastu (raseerimine, tuul, päike, temperatuuride kõikumine jms). Lisaks toimeainele on oluline osa ka lõhnainetel, sest ükski mees ei armasta endale näole kanda lilledõhnalist kreemi. Tarbijauuringute järgi ootavad mehed endale suunatud nahahooldustoodetelt eeskätt mehelikke aroome. Samas on aroomi puhul tegu tähtsusetult viimase elemendiga, mis kreemi kvaliteeti puudutab [3]

Iga nahatüüp vajab endale sobivat hooldusvahendit ja aastaegade vaheldudes võib nahatüüp muutuda. Suvel on poorid rohkem avatud, nahk higistab ning võib muutuda rasusemaks. Talvel külmaga on nahk kuivem ja oluline osa on niisutamisel ning seda

ka silmade ümbruses, kus rasukiht täielikult puudub ja kortsud tekivad kõige kergemini [3]

Kuna mehe nahk erineb oma struktuurilt naise nahast. Meeste kosmeetika on orienteeritud lihtsale kasutusviisile, kiirele tulemusele ja mehelikule pakendile. Enamasti on igal kosmeetikatootjal oma sari meestele, kus tooted on selgelt arusaadava toimega: puhastusvahendid, habemeajamis- ja raseerimisjärgsed tooted, niisutavad ja toitvad kreemid ning silmaümbruspiirkonnale mõeldud tooted. Julgemad sarjad pakuvad ka tooteid kehale ning erinevaid maske[3]

2.6.1 Sellised tooted peaksid olema mehe tualettlaua

Puhastusvahend peaks olema lõhnavaba ja looduslik. Rasusele ja kombineeritud nahale sobivad kõige paremini vahutavad näopesugeelid, kuna vaht eemaldab kõige rohkem rasu. Kuiva naha puhul võiks hoopis kasutada kreemjat puhastuspiima, sest need ka niisutavad nahka. Nahka võiks puhastada hommikuti enne raseerimist ning õhtuti enne magamaminekut. Nägu ei ole kindlasti soovitatav pesta tavalise seebiga [5]

Koorija aitab võidelda surnud naharakkudega. Kasutada võiks seda korra nädalas, vältimaks sissekasvanud karvade teket. Kõik nahahooldusvahendid mõjuvad paremini kooritud naha peal [5]

Näovett võiksid kasutada rasuse ja kombineeritud naha omanikud. Nahka toniseerides on sul võimalik ahendada poore ning vältida naha rasuseks muutumist [5]

Kreem. Normaalsele ja kuivale nahale on parim valik niisutav kreem, rasuse ja kombineeritud naha puhul aga võiks jälgida, et tegemist oleks õlivaba kreemiga, mida võib kasutada ka ainult läikaval näopiirkonnal mati tulemuse saavutamiseks. Näokreemina võib kasutada ka päikesekaitse kreeme faktoriga umbes 15, mis aitab kaitsta sind ka ohtlike UVA ja UVB kiirte eest. Silma ümber on hea kasutada geele, mis jätavad hästi puhta ja värske ilme [5]

Lisaks varu endale tooteid, mis on vajalikud just sinu nahale. Akne probleemide puhul võiksid muretseda vastavad tooted selle raviks ning eksta kuiva naha jaoks eriti niisutav kreem. Nahk, mida raseeritakse regulaarselt, puutub kokku punetavate punnidega ja sissekasvanud karvadega - pea meeles, et neid annab vältida, kasutades kvaliteetset näovett, koorijat iga nädala aja tagant ja pehmendavat hambemeajamisvahtu koos terava žiletiga, mille terasid oleks soovitav vahetada umbes korra nädalas [5]

3 TÖÖ TULEMUS JA ANALÜÜS

Andmete kogumise meetoodiks oli küsitlusleht. Küsitlus koostati käesoleva töö autori poolt uurimistöö eesmärke silmas pidades.

Küsitlusleht koosnes 10 küsimusest.

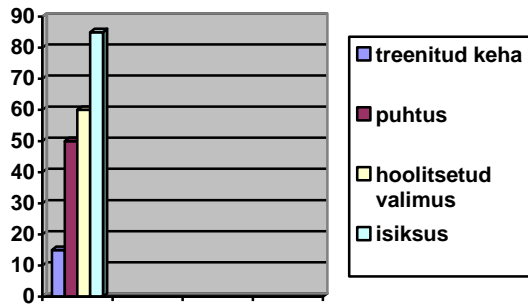
Küsimustele vastanuid oli 20 naist ja 20 meest.. Autor valis küsitluseks naisi ja erineva elatusasmega mehi , et teada saada nende teadmisi, mis on seotud meeste näonaha hooldusega.

Küsimustiku täitmine oli vabatahtlik ja anonüümne. Ankeedid hävitatakse pärast diplomitöö kaitsmist.

3.1 Küsimustiku tulemused (naistelt)

Mis sulle meeldib mehe juures kõige enam?

20 vastajate hulgast 15% meeldib treenitud keha, 50% meeldib puhtus, 60% meeldib hoolitsetud välimus ja 85% meeldib tema isiksus.



Kas mehe välimus on sinu jaoks vähem tähtis tema isiksusest?

20 vastajate hulgast 70% vastasid, et on tähtis mehe välimus, 20% vastasid, ei ole tähtis ja 10% ei osanud vastata.

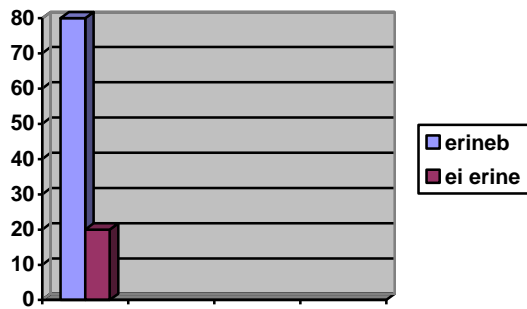
Kas meeste nahk erineb naiste omast?

20 vastajate hulgast 90% arvavad, et erineb ja 10% arvavad, et ei erine.



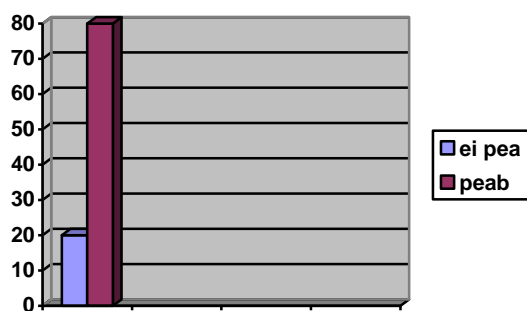
Kas meeste näonaha hooldus erineb naiste omast?

20 vastajate hulgast 80% arvavad, et erineb ja 20% vastajatest arvavad, et ei erine.



Kas meeste kosmeetika peaks erinema naiste omast?

20 vastaja hulgast 20% arvavad, et ei pea ja 80% arvavad, et peab.



Kas mees peaks käima kosmeetiku juures?

20 vastajate hulgast 40% arvavad, et kindlasti peab, 20% arvavad, et juhul, kui on tekkinud probleeme ja 40% arvavad, et vahest ikka peab käima.



Kas sinu tutvusringkonnas on mehi, kes käivad kosmeetiku juures?

20 vastajate hulgast 50 % vastasid, et nende tutvusringkonnas käivad mehed

kosmeetiku juures, 15% vastasid, et ei käi ja 35% ei teadnud.

Mida sina oskad soovitada mehele näonaha hooldamiseks?

20 vastajate hulgast 15% ei osanud soovitada, 20% vastasid, et piisab pesemisest ja 65% naistes soovitasid puhastus vahendid, koorimist ja niisutamist.

Kas naised peaksid suunama meest hoolitsema oma näonaha eest?

20 vastajate hulgast 100% vastasid, et peaksid suunama meest hoolitsema oma näonaha eest.

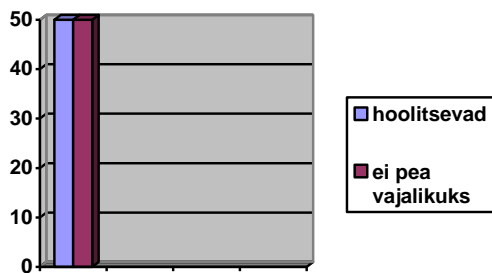
Kas sooviksite rohkem infot omada meeste näonaha hooldusest?

20 vastajate hulgast 100% vastasid, et sooviksid rohkem infot omada meeste näonaha hooldusest.

3.2 Küsimustiku tulemused (meestelt)

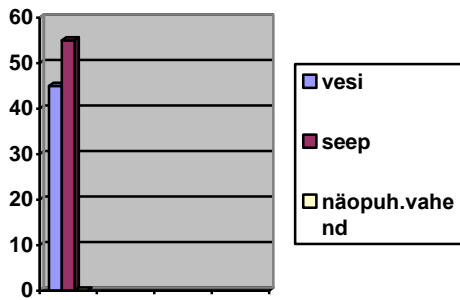
Kas Teie hoolitsete oma näonaha eest?

20 vastajate hulgast vastasid 50%, et hoolitsevad oma näonaha eest ja 50% vastasid, et ei pea vajalikuks.



Mis vahendid Teie kasutate näo pesemiseks?

20 vastajate hulgast vastasid 45%, et pesevad veega ja 55% kasutab pesemiseks seebi.



Kas kasutate mõnda vahendit peale habemeajamist?

20 vastajate hulgast vastasid 55%, et kasutavad mõnda vahendit peale habemeajamist, 25% kasutavad vahest ja 20% ei kasuta.



Kas Teie kasutate mõnda nahakoorimis vahendit?

20 vastajate hulgast 95% ei kasuta nahakoorimis vahendi ja ainult 5% vastas, et kasutab.

Kas Teie teate, miks peaks näonaha koorima?

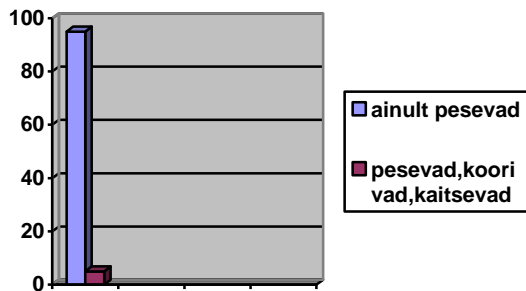
20 vastajate hulgast 65% ei tea, miks peaks näonaha koorima ja 35% vastasid, et teavad.

Mis Teie arvate, kas meeste näonahk erineb naiste omas?

20 vastajate hulgast 70% vastasid, et ei erine meeste näonahk naiste omas ja 30% vastasid, et erineb.

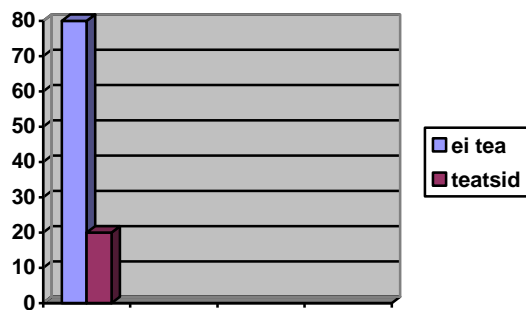
Kuidas Teie hoolitsete oma näonaha eest?

20 vastajate hulgast 95% vastasid, et peseb hommikul ja õhtul ja 5% vastas, et peale pesemist ka koorib ja kaitseb.



Kas teate, mis nahatüüpi on Teie nahk?

20 vastajate hulgast 80% vastasid, et ei tea osa nahatüüpi ja 20% teatsid.



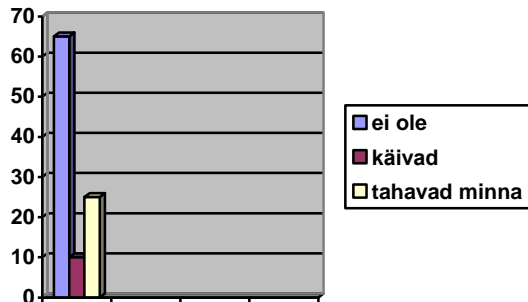
Kas peate vajalikuks käimist kosmeetiku juures?

20 vastajate hulgast 25% peavad vajalikuks kosmeetiku juures käimist, 30% ei pea vajalikuks ja 45% ainult siis, kui tekib mõni näonaha probleem.



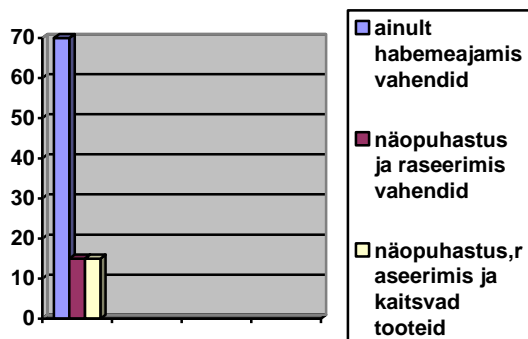
Olete ise käinud kosmeetiku juures?

20 vastajate hulgast 65% ei ole käinud kosmeetiku juures, 10% käivad ja 25% tahaksid kindlasti minna.



Mis toodet Teie kasutate näonaha jaoks?

20 vastajate hulgast 70% kasutavad ainult habemeajamis vahendid, 15% kasutavad näopuhastus ja raseerimis vahendid ja 15% kasutavad peale näopuhastus ja raseerimis vahendite ka nahka kaitsvaid tooteid.



KOKKUVÕTE

Mehed peaksid oma naha eest hoolt kandma samamoodi nagu naisedki. Nahk hakkab vananema alates 18 eluaastast, mil silmade ümbrusesse tekivad esimesed kortsud. Kindlasti sõltub palju ka eluviisidest ja nahatüübist .Hooldusvahendeid võiks hakata teadlikult kasutama varastes 20ndates. Niisutamine on väga oluline ja see tuleb muuta igapäevaseks harjumiseks nagu hammaste pesemine või duši all käimine.

Miimikakortsud tekivad 30ndate alguses, siis peaks hakkama juba teadlikult antud probleemile tähelepanu pöörama.

Vanamemisvastaseid kreeme, mis toimivad naha lõtvumise vastu, tuleks hakata kasutama 40-45 eluaastast.

Uurimistöös oli selgunud, et enamuses meestes, peale näopesemist (seebiga) ja raseerimis vahendit midagi enam ei kasuta. Naised olid rohkem teadlikud meeste näohooldusest, aga sooviksid rohkem omada informatsiooni antud teemaga.

Et nahka õigesti hooldada tuleks esmalt kindlaks teha mehel enda nahatüüp, mis ka nagu naiste nahatüübid jagunevad: kuivad, normaalsed, rasused, kombineeritud.

Teiseks võiks öelda, et meeste igapäevane näohooldus peaks koosnema kolmest etapist: puhasta, raseeri, kaitse.

Vaatamata sellele, et mees saab igapäevaliselt oma naha eest ise hoolt kanda, võiks ta külastada kosmeetikut, kelle eesmärgiks ongi kliendi näonaha hooldus vastavalt näonaha põhitüübile. Või kui näol esinevad mõned probleemid (akne, miiliumid), võib abi otsida kosmeetikakabinetist. Spetsialistid oskavad juba täpsemalt nõu anda, kas on vaja suunamist nahaarsti juurde või saadakse oma nõu ja jõuga esialgu hakkama.

Meestele on vaja spetsiaalseid tooteid, kuna nende nahk erineb naiste omast. Mehe nahastruktuur on kompaktsem ja elastsem. Meesel esineb rasust tüüp nahka kõige enam ning sellest tingitult pole kortsude probleem neil nii aktuaalne kui naistel.

Meeste peamiseks nahaprobleemideks on liigsest rasueritusest tingitud akne, seborroiline dermatiit. Karvanääpsu põletik võib tekkida habemeajamise tõttu.

Kui nahk saab seda, mida ta vajab, siis suudab ta paremini vastu seista sellistele välistele mõjutustele, nagu seda on päike, külm, pikad tööpäevad, hilised peoõhtud ja igasugused nakkused. Nahka turgutades erinevate toodetega, töötatakse vastu mustusele ja ärritavatele vinnikestele ning pidurdatakse naha vananemist paljudeks aastateks. Puhas nahk peegeldab valgust paremini ja näeb seetõttu välja ka tervem ja elujõulisem.

Ka mehed tahavad head välja näha, tagab see ju meile kõigile rahuolu. Miks mitte siis

härrasmehi selle juures aidata ning suunata neid kõige selle hea juurde.

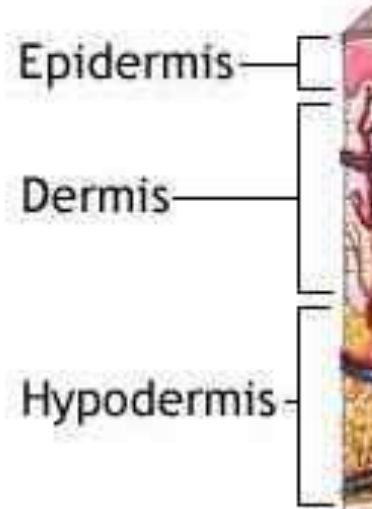
KASUTATUD ALLIKAD

1. Georg Loogna, (2009). Inimese füsioloogia ja anatoomia.
2. <http://www.mirra24.ee/98est.html>
3. Mari Ojasaar, (2010). Meeste nahahooldus.
<http://buduaar.ee/Article/article/meeste-nahahooldus>
4. <http://www.vita.ee/dyna/site/136est.html>
5. Maris Raju (2008). Nahahooldus meestele.
<http://www.lomm.ee/205/Read/Article/179>
6. <http://hot.ee/vanapost/Yldine%20nahahooldus.htm>
7. Bahcmann, K.(2004). Avenüü nr.39. Ilusalong ja mehed
8. <http://iluteenused.pri.ee/html/soovitused1.html>

9. Enander, B. (2001). Käsiraamat meestele: nahk, juuksed, tervis.
10. <http://www.derma.ee/articles.php?id=6>
9. <http://www.derma.ee/articles.php?id=24>
10. <http://www.derma.ee/articles.php?id=60>
11. <http://www.inimene.ee/?disease=f&sisu=disease&did=208>
12. Tiina Vihmar. Meeste näohooldus
http://www.derma.ee/beauty.php?id=18#Scene_1
13. <http://www.labella.ee/2011/05/08/maara-enda-nahatuup/>
14. Kaja Prügi (2009). Kuidas hooldada näonahka
<http://www.maaleht.ee/news/tarbija/tervis/kuidas-hooldada-naonahka.d?id=26946975>

LISAD

Lisa 1. Naha ehitus



***Lisa 2.
Akne ehk
vinnitõbi***

Lisa 3. Seborroiline dermatiit



Lisa 4. Karvanääpsu põletik



Lisa 5. Küsitlusleht (naistele meestest)

- 1) Kas sulle meeldib mehe juures kõige enam?
- a) Treenitud keha
 - b) Puhtus
 - c) hoolitsetud välimus
 - d) tema isiksus

- 2) Kas mehe välimus on sinu jaoks vähem tähtis tema isiksusest?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 3) Kas meeste nahk erineb naiste omast?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 4) Kas meeste näonaha hooldus erineb naiste omast?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 5) Kas meeste kosmeetika peaks erinema naiste omast?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 6) Kas mees peaks käima kosmeetiku juures?
a) Jah, kindlasti
b) Ei
c) juhul, kui on tekkinud probleeme
d) vahest ikka
- 7) Kas sinu tutvusringkonnas on mehi, kes käivad ilusalongis?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 8) Mida sina oskad soovitada mehele näonaha hooldamiseks?
a) Ei oska
b) Piisab pesemisest
c) Kui oskad, siis soovita.....
- 9) Kas meie naised peaksime suunama mehe hoolitsema oma näonaha eest?
a) Jah
b) Ei
c) Ei tea
- 10) Kas sooviksid rohkem infot omada meeste näonaha hooldusest?
a) Jah
b) Ei

Täna!

Lisa 6. Küsitlusleht (meestele meestest)

- 1) Kas Teie hoolitsete oma näonaha eest?
a) Ei pea vajalikuks
b) Hoolitsen

- 2) Mis vahendit Teie kasutate näo pesemiseks?
 - a) Pesen veega
 - b) Kasutan seepi
 - c) Kasutan näole mõeldud pesuvahendeid
- 3) Kas kasutate mõnda vahendit peale habemeajamist?
 - a) Ei kasuta
 - b) Vahest, kui jõuan
 - c) Kasutan kindlasti
- 4) Kas Teie kasutate mõnda nahakoorimis vahendit?
 - a) Jah
 - b) Ei
 - c) Olen korra proovinud
- 5) Kas Teie teate, miks peaks näonaha koorima?
 - a) Jah
 - b) Ei
- 6) Mis Teie arvate, kas meeste näonahk erineb naiste omast?
 - a) Ei
 - b) Jah
- 7) Kuidas Teie hoolitsete oma näonaha eest?
 - a) Pesen hommikul ja õhtul
 - b) Peale pesemist ka koorin ja kaitsen
- 8) Kas Teie teate, mis nahatüüpi on Teie nahk?
 - a) Jah
 - b) Ei
- 9) Kas peate vajalikuks käimist kosmeetiku juures?
 - a) Ei
 - b) Jah
 - c) Ainult siis, kui tekib mõni näonaha probleem
- 10) Olete ise käinud kosmeetiku juures?
 - a) Ei
 - b) Jah
 - c) Tahaksin kindlasti minna
- 11) Mis toodet Teie kasutate näonaha jaoks?
 - a) Ainult habemeajamis vahendid
 - b) Näopuhastus ja raseerimis vahendid
 - c) Kasutan puhastus, raseerimis ja nahka kaitsvaid tooteid

Tänan!