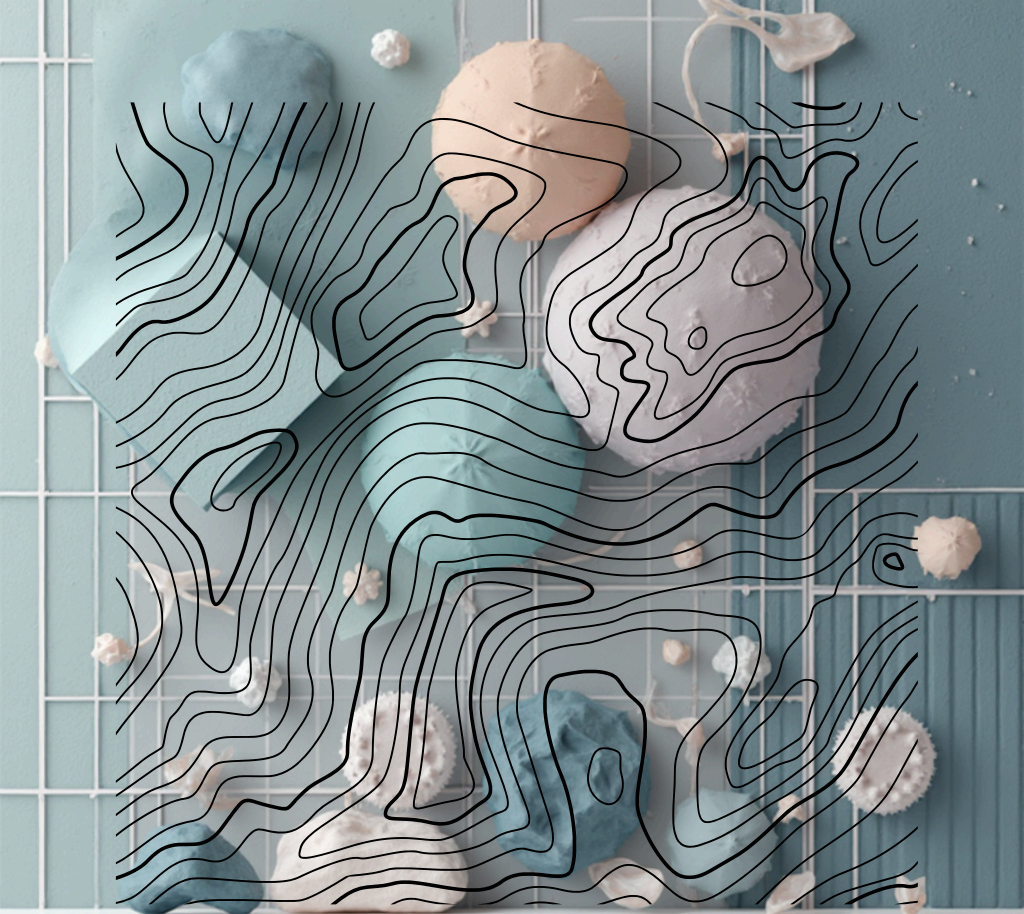




# JUUKSURI HÜGIEEN JA TERVISEKAITSE

E-RAAMAT ON KOOSTATUD VASTAVALT  
TERVISHOIUTEENUSTE KORRALDAMISE  
SEADUSELE, TERVISEKAITSE SEADUSELE,  
TERVISEAMETI JUHENDITELE,  
KEMIKAALISEADUSELE, NING  
KOSMEETIKATEENUSE OHUTUSE NÕUETELE.

## **6. Kehapiirkonna või organi anatoomia ja talitus**

### **Juuksur peab tundma:**

- Peanaha ja juuste anatoomiat: epidermis, dermis, karvajuure ja folliikuli ehitus.
- Juuksekarva struktuuri: kutiikula, korteks, medulla.
- Juuksekasvu tsüklit: anageen, katageen, telogeen.
- Vereringe ja närvide paiknemist peas ja kaelas, et vältida liigsurvet või nahaärritust.

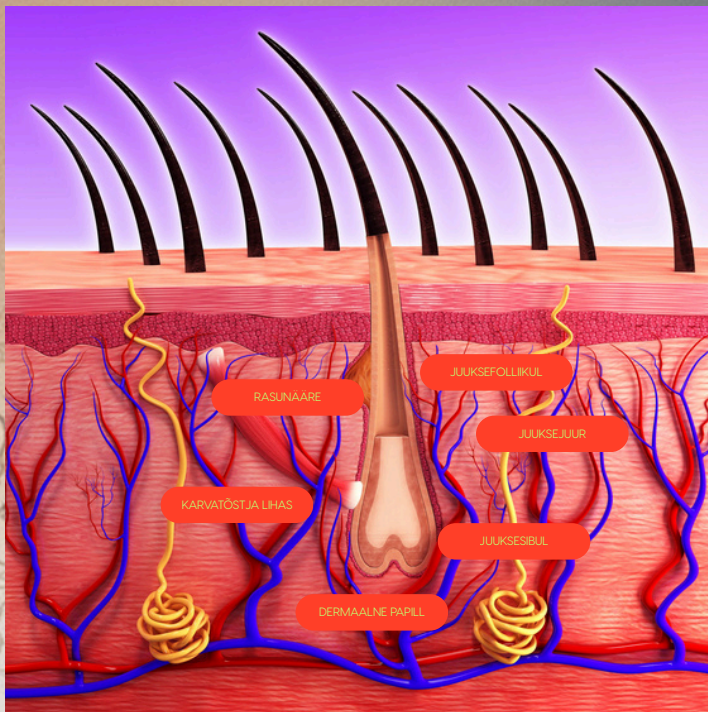
**See teadmine aitab hinnata peanaha seisundit ja valida sobiva teenuse või hoolduse.**



- Dermis – kiuline kude epidermise ja nahaaluse rasvakihi (subkutaanne kude) vahel.

- Paksem nahakiht asub epidermise all.
- Sisaldab olulisi juuksefolliikuli struktuure.
- Siin toimuvad peamised protsessid, mis mõjutavad juuste kasvu ja seisundit.

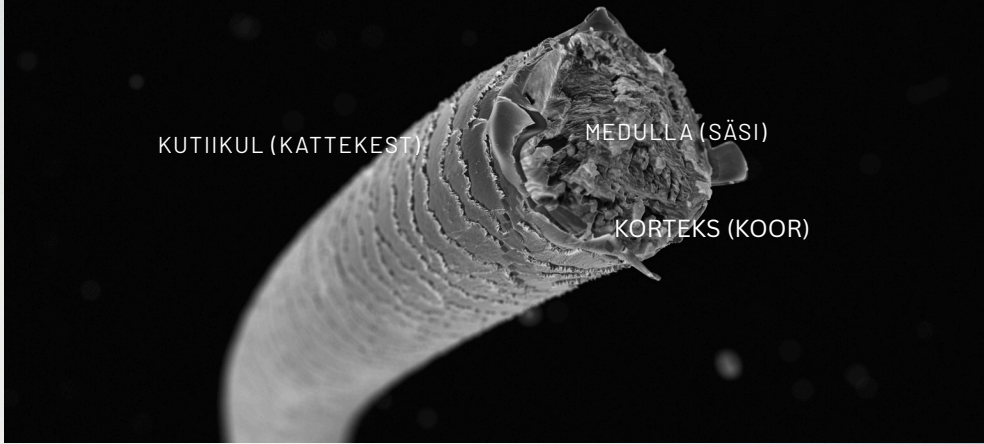




## Karvajuure ja folliikuli Ehitus

- Juuksejuur (Hair Root): Juuksekarva nahasisene osa, mis lõpeb juuksesibulaga.
- Juuksesibul (Hair Bulb): Ainus elus osa juuksekarvast, mis asub dermises. Seal toimub rakkude jagunemine (matriksrakud), mis põhjustab juuksekarva kasvu.
  - Dermaalne papill (Dermal Papilla): Sibulasse ulatuv sidekoe moodustis, mis sisaldab veresooni ja närvikiudusid ning varustab juuksesibulat toitainete ja hapnikuga.
- Juuksefolliikul (Hair Follicle): Torujas struktuur, mis ümbritseb juuksejuurt ja asub naha sees.
- Rasunääre (Sebaceous Gland): Avaneb folliikulisse ja toodab rasu (sebum), mis määrab juukseid ja peanahka.
- Karvatõstja lihas (Arrector Pili Muscle): Väike lihas, mis kinnitub folliikuli külge ja põhjustab kokkutõmbumisel juuksekarva püstiasendisse tõusmist (nn "kananahk").





## Juuksekarva Struktuur

Juuksekarva nahast väljaspool asuvat osa nimetatakse juuksetüveks (Hair Shaft). Juuksetüvi koosneb kolmest kihist:

### Kutiikula (Cuticle)

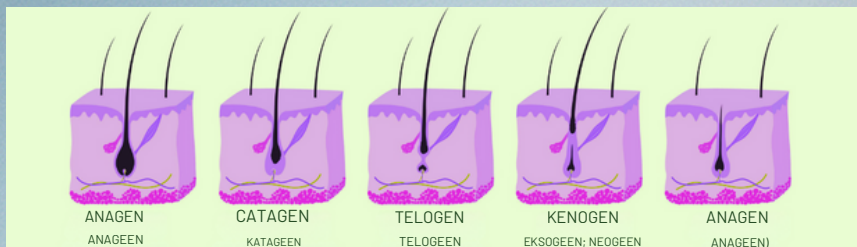
- Välimine kiht ehk soomuskiht.
- Koosneb 7-10 läbipaistvast kihist, mis on paigutatud üksteise peale nagu katusekiivid (suunaga juurest tipu poole).
- Ülesanne: kaitseb juukse sisemisi kihte (korteksit ja medullat) füüsiliste ja keemiliste kahjustuste eest, reguleerib niiskust.
- Määrab juuste läike ja sileduse (sile kutiikula peegeldab valgust).
- Poorsus on seotud kutiikula seisundiga (kahjustunud/avanenud soomused = kõrge poorsus).

### Korteks (Cortex)

- Keskmine kiht ehk kiudkiht.
- Moodustab ligikaudu 80–90% juuksekarva massist.
- Koosneb pikendatud keratiinikiududest (keratiin on peamine valk).
- Ülesanne: tagab juuste tugevuse, elastsuse ja rebenemiskindluse.
- Sisaldab melaniini (pigment), mis annab juustele värvuse.
- Enamik juuksuritöid (värvimine, püsilokk jne) toimub korteksis.

### Medulla (Medulla)

- Sisemine kiht ehk südamik või säsi.
- Juuksekarva keskel kulgev kanal, mis koosneb torujatest, sageli tühjadest (õhk) rakkudest.
- Õhukestel juustel võib see kiht puududa või olla väga õhuke.
- Selle funktsioon ei ole täielikult teada, kuid arvatakse, et see võib olla seotud võõrkehade väljutamisega.



## Juuksekasvu Tsükkel

Juuksekasv toimub folliikulites tsükliliselt ja koosneb kolmest peamisest faasist:

### Anageen (Kasvufaas)

- Aktiivne kasvufaas.
- Kõige pikem faas, kestab tavaliselt 2–7 aastat (määrab juukse pikkuse).
- Juuksesibulas toimub intensiivne rakkude jagunemine.
- Umbes 85–90% juuksekarvadest on korraga anageeni faasis.

### Katageen (Üleminekufaas)

- Regressiooni- või üleminekufaas.
- Lühike faas, kestab umbes 2–3 nädalat.
- Juuksefolliikul kahaneb ja eraldub dermaalsest papillast (verevarustus katkeb).
- Juuksekarva kasv peatub.
- Umbes 1% juuksekarvadest on korraga selles faasis.

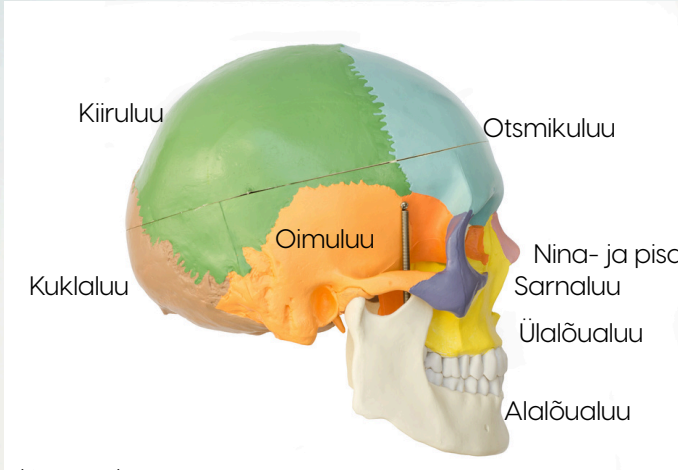
### Telogeen (Puhkefaas)

- Puhkefaas.
- Kestab umbes 2–3 kuud.
- Folliikul on uinukas olekus.
- Vana karvajuur püsib folliikulis seni, kuni uus karv hakkab selle all kasvama ja lükkab vana karva välja (eksogeen).
- Normaalne väljalangemine (50–100 karva päevas) toimub telogeeni faasi lõpus.
- Umbes 10–15% juuksekarvadest on korraga selles faasis.

### Telogeen (Puhkefaas)

- Puhkefaas.
- Kestab umbes 2–3 kuud.
- Folliikul on uinukas olekus.
- Vana karvajuur püsib folliikulis seni, kuni uus karv hakkab selle all kasvama ja lükkab vana karva välja (eksogeen).
- Normaalne väljalangemine (50–100 karva päevas) toimub telogeeni faasi lõpus.
- Umbes 10–15% juuksekarvadest on korraga selles faasis.





## Kolju Ehitus (Cranium)

Kolju ehk pealuu on inimese skeleti osa, mis kaitseb peaju, meeleeelundeid ning seede- ja hingamiselundite alguosa. Kolju koosneb kahest põhiosast: ajukoljust ja näokoljust.

Inimese koljus on kokku 22 luud (mõned allikad loevad koos keeleluu ja kuulmeluukestega 29 luud).

### A. Ajukolju (Neurocranium)

Ajukolju ümbritseb ja kaitseb peaju ning meeleeelundeid. Ajukolju luud on reeglina tugevasti ja liikumatult ühendatud (v.a sündides lõgemetega).

| Luu (Eesti k.) | Luu (Ladina k.)      | Omadused / Ülesanne                                                                                                                             |
|----------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Otsmikuluu     | <i>Os frontale</i>   | Paarituta luu, moodustab lauba ja silmakoobaste ülemise osa.                                                                                    |
| Kiiruluu       | <i>Os parietale</i>  | Paarisluu, moodustab kolju lae ja küljed.                                                                                                       |
| Oimuluu        | <i>Os temporale</i>  | Paarisluu, asub kolju külgedel ja sisaldab kuulmis- ja tasakaaluelundeid. Alalõualuu liigestub oimuluudega.                                     |
| Kuklaluu       | <i>Os occipitale</i> | Paarituta luu, asub kolju tagaosas ja alumises osas. Sisaldab suurt kuklaava ( <i>Foramen magnum</i> ), mille kaudu peaju läheb üle seljaajuks. |
| Sõelluu        | <i>Os ethmoidale</i> | Paarituta luu, asub silmakoobaste ja ninaõõne vahel.                                                                                            |

## Koljuluude Vahelised Ühendused

Ajukolju luud on omavahel ühendatud peamiselt õmbluste (Suturae) abil, mis on liikumatud sidekoelised liidused:

- Saagõmblus (Sutura serrata): Kõige levinum (nt kiiruluude vahel).
- Pärgõmblus (Sutura coronalis): Ühendab otsmiku- ja kiiruluid.
- Lambdaõmblus (Sutura lambdoidea): Ühendab kuklaluud kiiru- ja oimuluudega.
- Lõgemed (Fontanelles): Sünnihetkel on koljuluude vahel pehme sidekoega luustumata alad (nt eeslõge), mis võimaldavad koljul sündides kokku surutud saada ja kasvades luustuvad. Eeslõge luustub viimasena.

## Näokolju (Viscerocranium)

Näokolju moodustab näo kuju ja sisaldab seedetrakti ning hingamisteede alguosa (nina- ja suuõõs).

Peamised Näokolju Luud:

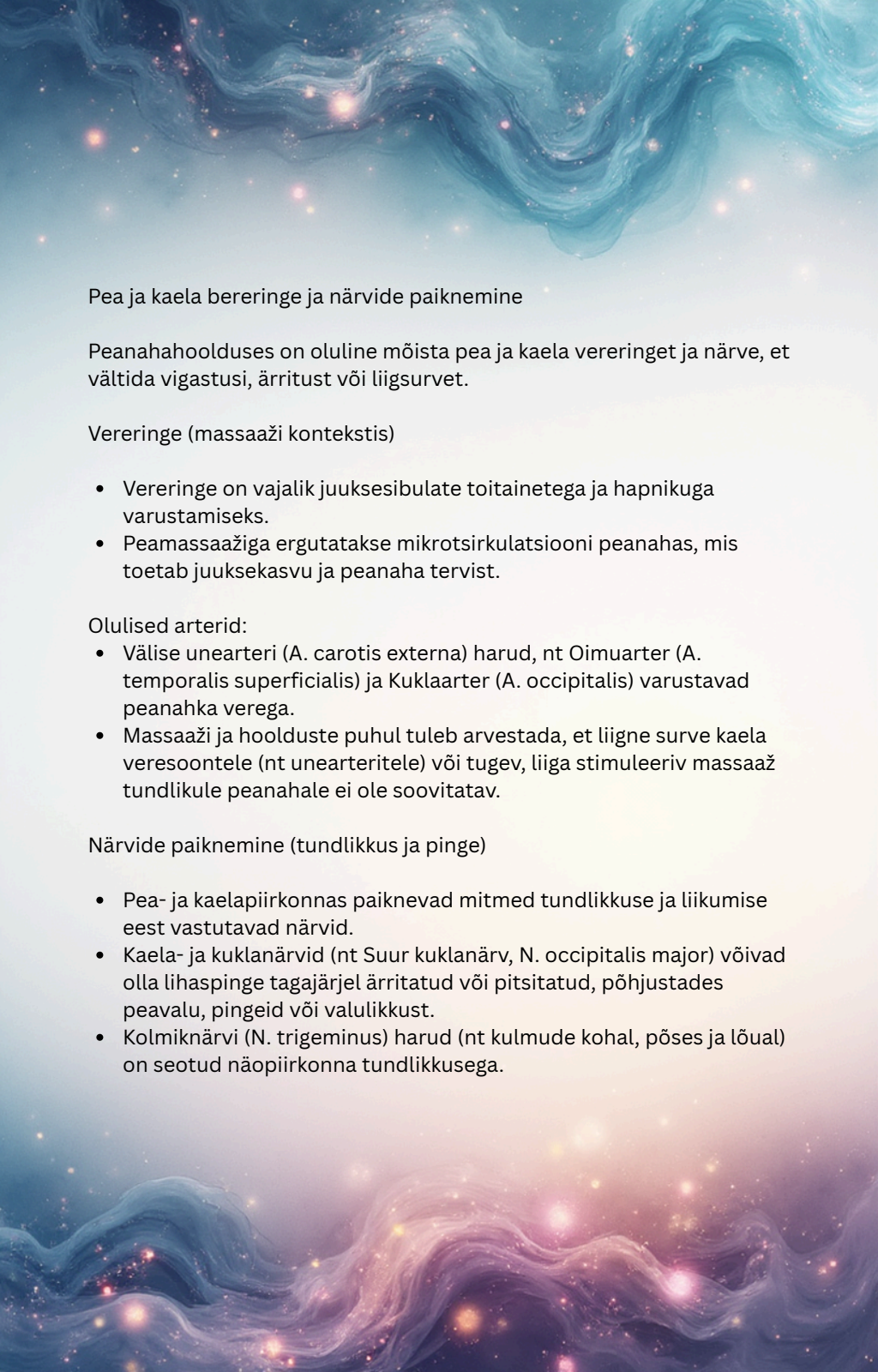
- Alalõualuu (Mandibula): Kolju ainus liikuvalt ühendatud luu (liigestub oimuluudega), võimaldab rääkimist ja närimist.
- Ülalõualuu (Maxilla): Paarisluu, mis on ajukolju luudega liikumatult seotud. Moodustab ninaõõne põhja, suulae esiosa ja silmakoopa alumise osa.
- Sarnaluu (Os zygomaticum): Paarisluu, moodustab põskede kõrgemad osad.
- Nina- ja pisaraluud (Os nasale, Os lacrimale).

## Kolju Kaitsev Funktsioon

Kolju kaitseb peaaegu ja seetõttu on see erakordselt tugev luustik. Peanahk, lihased ja pehmed koed pakuvad koljule täiendavat polsterdust ja kaitset. Juuksuri töös on koljuehituse teadmine oluline massaaži piirkondade, survepunktide ja tundlike luuliste struktuuride (nt silmakoopad) mõistmiseks.







Pea ja kaela bereringe ja närvide paiknemine

Peanahahoolduses on oluline mõista pea ja kaela vereringet ja närve, et vältida vigastusi, ärritust või liigsurvet.

Vereringe (massaaži kontekstis)

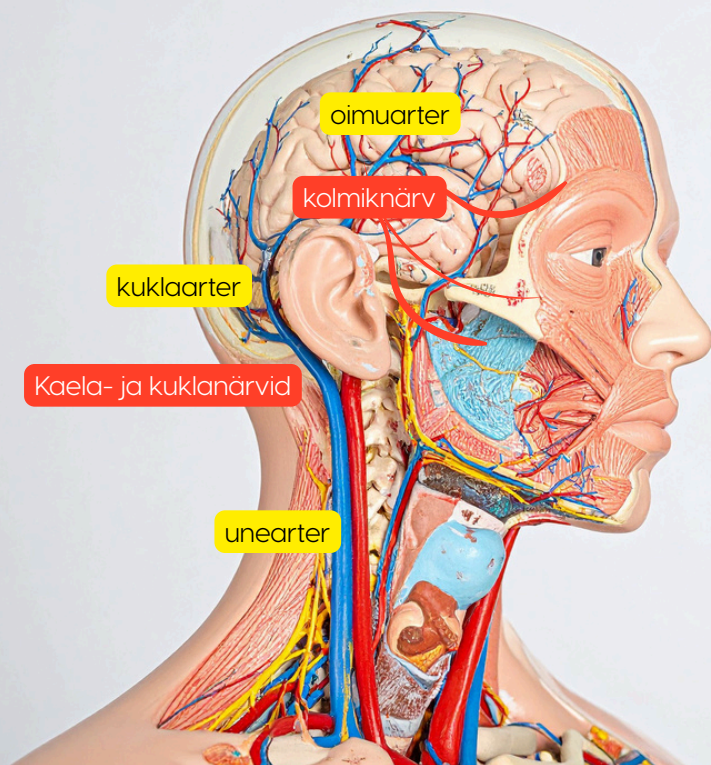
- Vereringe on vajalik juuksesibulate toitainetega ja hapnikuga varustamiseks.
- Peamassaažiga ergutatakse mikrotsirkulatsiooni peanahas, mis toetab juuksekasvu ja peanaha tervist.

Olulised arterid:

- Välise unearteri (A. carotis externa) harud, nt Oimuarter (A. temporalis superficialis) ja Kuklaarter (A. occipitalis) varustavad peanahka verega.
- Massaaži ja hoolduste puhul tuleb arvestada, et liigne surve kaela veresoontele (nt unearteritele) või tugev, liiga stimuleeriv massaaž tundlikule peanahale ei ole soovitatav.

Närvide paiknemine (tundlikkus ja pinge)

- Pea- ja kaelapiirkonnas paiknevad mitmed tundlikkuse ja liikumise eest vastutavad närvid.
- Kaela- ja kuklanärvid (nt Suur kuklanärv, N. occipitalis major) võivad olla lihaspinge tagajärjel ärritatud või pitsitatud, põhjustades peavalu, pingeid või valulikkust.
- Kolmiknärv (N. trigeminus) harud (nt kulmude kohal, põses ja lõual) on seotud näopiirkonna tundlikkusega.



Rakendamine praktikas (liigsurve vältimine)

Massaažitehnikad: tuleb kasutada kontrollitud, mõõdukat survet, vältides teravate esemete või küüntega survet.

Kaela piirkond: laela masseerimisel tuleb vältida otsest ja tugevat survet suurematele veresoontele ja närvikiududele kaela külgedel.

Aparatuur ja protseduurid: kasutades kuumust (nt aur), tuleb tagada, et temperatuur on turvaline ja ei põhjusta peanaha ega juuste kahjustusi või ärritust.

Tooted: agressiivsete toodete kasutamisel on oluline vältida liigset ärritust, eriti tundliku peanaha või olemasolevate nahaprobleemide (dermatiit, psoriaas) korral.



# ALLIKAD

ilusalongi hea tava 27.05.2022 Leheküljed: 2;3;12;4;5;6;7;8;9;10

[www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)

<https://terviseamet.ee/keskkonnatervis/ettevotjale-ja-kohalikule-omavalitsusele/ilu-ja-isikuteenused#kas-kliendi-teavitam>

<https://terviseamet.ee/keskkonnatervis/ettevotjale-ja-kohalikule-omavalitsusele/ilu-ja-isikuteenused#kas-sooja-ja-kulma-v>

<https://www.terviseamet.ee/kemikaali-tooteohutus/biotsiidid>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?qid=1491978648050&uri=CELEX%3AO2009R1223-2017O3O3>

<https://www.terviseamet.ee/kemikaali-tooteohutus/kosmeetikatooted->

[info-ettevotjale](https://www.terviseamet.ee/kemikaali-tooteohutus/kosmeetikatooted-info-ettevotjale)

[www.allergialiit.ee](http://www.allergialiit.ee)

[www.cleanella.ee](http://www.cleanella.ee)

Ilmu - ja isikuteenuste osutamisel kasutatavate seadmete ja instrumentide dekontaminatsioon. [www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)

[https://www.kliinik.ee/haiguste\\_abc/ekseem/id-283](https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/ekseem/id-283)