

Заболевания кожи

Кожный эпителий покрывает абсолютную площадь человеческого тела. Являясь своего рода защитным покровом, кожа напрямую взаимодействует с окружающей человека средой. Следовательно, она и будет подвержена всем видам ее воздействия.

Кожные заболевания являются результатом воздействия на кожу в большинстве случаев именно биологических факторов, ведь болезни кожного покрова чаще всего вызваны жизнедеятельностью вирусов, грибковых микроорганизмов и различных животных паразитов.

Большинство болезней кожи, хоть и не входят в число страшных и неизлечимых заболеваний, но всё же способны принести их обладателю физические, а также и моральные страдания. В отличие от болезней иных классификаций, кожные болезни имеют ещё и внешние проявления.

Причины кожных заболеваний, в большинстве случаев, кроются в сбоях работы внутренних органов, а именно – это печень, поджелудочная железа, почки и лимфатическая система, селезенка и ЖКТ. Сбои могут быть вызваны инфекциями, неправильным и нерациональным питанием, и даже стрессами.



ФБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика КОЖНЫХ заболеваний



**Позаботьтесь о своём
здоровье!**

Гигиена кожи

Основопологающее требование к кожной гигиене – содержание её в абсолютной чистоте. Ведь кожа есть своеобразное начало и защита тела. При взаимодействии с окружающей средой на ней накапливается грязь, причем как внешнего характера (уличная и дорожная пыль), так и внутреннего (отмерший кожный эпителий, жир, бактериальные микроорганизмы). Эта самая грязь и может в дальнейшем способствовать развитию многочисленных заболеваний. Происходит это в результате того, что органические вещества, содержащиеся в жире и человеческом поте, являют собой, в результате дальнейшего разложения, благоприятную среду для развития бактериальной фауны на поверхности кожи человека.

Профилактика кожных заболеваний

1. Соблюдение правил личной гигиены. Особенно актуально этот вопрос звучит в подростковом возрасте, когда во время «трансформации» происходит усиление функции потовых и сальных желез. При несоблюдении правил личной гигиены происходит интенсивный рост колоний бактерий, что влечет за собой развитие такого заболевания как угревая болезнь. Также следствием несоблюдения правил личной гигиены является заболевание гнойничковыми болезнями — пиодермии.

2. Важно использовать дерматологические средства, восстанавливающие водно-липидный барьер кожи, создавая тем самым защиту от пересушивания, которое приводит к возникновению воспаления и обострения хронических кожных заболеваний.



3. Исключение контакта с больными людьми и животными. В частности, основной источник заражения при микроспории являются больные животные, поэтому не следует играть с бездомными или не привитыми животными. От больных людей, при тесном контакте передаются наряду с микроспорией чесотка, пиодермии и другие заболевания.

4. Полноценное и разнообразное питание. Свои особенности имеет питание пациентов с хроническими кожными заболеваниями. При наличии заболевания необходимо обязательно проконсультироваться с врачом по данному вопросу.

Для пациентов с атопическими дерматозами (атопический дерматит, экзема) в целях контроля за аллерго-статусом, необходимо вести пищевой дневник, в котором указывается весь дневной рацион, разбитый по продуктам, включая технологию приготовления (масла, соусы, специи и т.д.)

5. Достаточное потребление витаминов и минералов.

6. Отсутствие чрезмерного влияния ультрафиолетовых лучей и активного солнца.

7. Использование защитных средств от солнца в летний период.

8. Следует стараться избегать травматизации кожных покровов. В случае травматизации, необходимо провести обеззараживание раневой поверхности, чтобы не произошло инфицирование раны при повреждении кожи.

9. Создание условий для благоприятной нервно-психической сферы. Чем меньше имеется возможностей для выведения нервно-психической сферы из состояния равновесия, тем меньше шансов для развития какого-либо невроза, а также негативной реакции и со стороны кожи.

В этом Вам поможет соблюдение правил здорового образа жизни: полноценный сон, регулярное и рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярные занятия физкультурой и, по возможности, закаливания организма. Систематические купания в летнее время в открытых водоёмах, обтирания и прием контрастного душа в другое время года, являются важной составляющей профилактики кожных заболеваний.

10. Для пациентов, страдающих хроническими кожными заболеваниями (псориаз, экзема, атопический дерматит) рекомендовано посещение школ по псориазу или атопическому дерматиту. Важно своевременно ходить на профилактические осмотры, а в случае обострений незамедлительно посещать дерматовенеролога для назначения лечения.