

# Профилактика кожных заболеваний



Каждый человек так или иначе сталкивается с кожными заболеваниями. Но что же становится причиной? Какие факторы повышают риск возникновения кожных заболеваний?

**В первую очередь, при появлении подозрений и жалоб стоит обратиться к врачу – дерматологу или дерматовенерологу!**

**Не стоит заниматься самолечением! Даже на первый взгляд «невинные» заболевания могут перейти в хроническую форму и преследовать Вас в течении всей жизни, перерастая в устойчивые слабоизлечимые формы.**

- Основной причиной возникновения кожных заболеваний является несоблюдение гигиены!
- На втором плане – воздействие лекарственных препаратов, бытовой химии, патологических грибов, вирусов и бактерий – на иммунную систему человека.
- Так же стоит отметить и сбои работы систем организма, нарушения обмена веществ.
- Немаловажно знать, что при травматических поражениях кожи (царапинах, ссадинах и др.) риск заболевания кожными заболеваниями возрастает неоднократно!

**Существует множество неприятных и опасных кожных заболеваний, но мы коснёмся возможных при несоблюдении гигиены:**

- Аллергические заболевания кожи
- Грибковые заболевания кожи
- Новообразования кожи
- Угревая болезнь (акне)
- Экзема
- Вирусные заболевания кожи
- Дерматиты
- Паразитарные заболевания кожи (чесотка)
- Псориаз, параспориоз
- Розацеа, периоральный дерматит, демодекоз
- Себорейный дерматит (перхоть)
- Микробные заболевания кожи
- Неинфекционные воспалительные заболевания кожи.

Все эти заболевания могут быть вызваны жизнедеятельностью грибов, вирусов, микроорганизмов и других паразитов.

## Гигиена кожи

Для предотвращения и сведения к минимуму риска заражения кожными заболеваниями нужно соблюдать пять основных правил гигиены:

**1. Содержание всех кожных покров в абсолютной чистоте**

Кожный эпителий является барьером и защищает весь организм от внешних воздействий, а загрязнение кожи частицами пыли, физиологическими выделениями, частицами пищи способствует развитию бактерий, вирусов, патогенных грибков и даже паразитов. Виной всему содержание в частицах пыли, осажённых на предметах, и взвесь в воздухе микроскопических спор, яиц и микроорганизмов, способных выживать в самых неблагоприятных условиях. Так же стоит позаботиться о чистоте одежды, постельного и нижнего белья.

**2. Особенно пристально следить за чистотой кожи после и во время посещения общественных мест, санузлов общего назначения, общественного транспорта.**

Поверхности бытовых предметов в общественных местах или общего назначения особенно осеменены патогенными вирусами, бактериями и спорами. При постоянном контакте с поверхностями предметов общего пользования потожировые выделения кожи различных людей, как «липучка» притягивают патогенную флору. Поэтому каждый раз после посещения подобных мест, стоит тщательно мыть руки с мылом или протирать антисептическими салфетками, гелями. Стоит отказаться от прямого контакта открытыми участками кожи тела раковин, унитазов, полов в общественных душах и банях.

**3. Пользоваться индивидуальными полотенцами, щётками, расчёсками, предметами одежды – головные уборы, нижнее бельё, носки и тапочки. И ни при каких обстоятельствах не давать личные вещи «поносить», особенно если у вас в семье есть ребёнок. Не рекомендуется пользоваться неиндивидуальной спортивной экипировкой.**

Очень часто родители забывают о гигиене и, побывав в общественном спортзале, бассейне, туалете, становятся источником заболеваний своих же детей!

**4. Защищать поражённые участки кожи, даже небольшие царапины и ссадины, антисептическими повязками, защитными составами.**

Как говорилось ранее, кожа является защитным барьером от внешних воздействий и при механических и прочих повреждениях стоит максимально защитить поражённые участки стерильными повязками и др.

**5. Заботиться о нормальном «дыхании» кожи: одеваться по погоде, исключив плотные, плохо вентилируемые ткани и обувь.**

Человеческая кожа в нормальных условиях выделяет более 1 л пота за сутки. Больше всего потовых желез на ступнях, ладонях и на лбу, а при исключении вентиляции пот и кожное сало является благоприятной средой для развития патогенной среды. Если всё же пришлось одеть негигроскопичную одежду или обувь, старайтесь одеть подниз вещи из хлопка и как можно быстрее переодеться после использования, принять душ и дать «отдохнуть» закрытым участкам кожи.

«Необходимо ежедневно умываться или протирать лицо очищающими косметическими средствами, ведь лицо является наиболее открытой частью тела и интенсивно загрязняется извне.»

«Мыть руки необходимо несколько раз в день, особенно перед приёмом пищи, ведь руки являются нашими «клешнями» и вторыми глазами, постоянно соприкасаясь с предметами окружающего мира, от этого на них и скапливается львиная доля бактерий.»

«Не реже, чем дважды в неделю, необходимо обмываться теплой водой в сауне, бане, в ванной или под душем. При интенсивных занятиях спортом, тяжелой физической работе или работе в условиях повышенной загрязненности, процедуру мытья всего тела теплой водой необходимо проводить каждый день.»

«Пару слов необходимо сказать и об одежде. Одежда должна быть не только удобной для ношения, но и, по возможности, более проницаемой для воздуха и паров воды. Данное условие необходимо для лучшей терморегуляции кожи.»

Только соблюдая данные правила и рекомендации Вы максимально снизите риск заболевания кожными болезнями для себя и своих близких!