

БЕРЕГИТЕ СВОЮ КОЖУ!

2 - 8 сентября 2024 года в России проводится Неделя профилактики кожных заболеваний. Кожный эпителий покрывает абсолютную площадь человеческого тела. Являясь своего рода защитным покровом, кожа напрямую взаимодействует с окружающей средой и восприимчива к воздействию внешних факторов.

Рассказывает главный врач ГУЗ «ТОККВД» Наталья Руднева

К кожным заболеваниям относятся болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. Таким заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах.

Болезни кожного покрова в большинстве случаев вызваны жизнедеятельностью вирусов, грибковых микроорганизмов и различных животных паразитов. На втором плане – воздействие лекарственных препаратов и бытовой химии на иммунную систему человека.

Некоторые кожные заболевания являются симптоматическим проявлением сбоя работы внутренних органов - печени, поджелудочной железы, почек и лимфатической системы. Эти сбои могут быть вызваны инфекциями, неправильным и нерациональным питанием и даже стрессами. Кожные болезни доставляют людям выраженный психологический дискомфорт, особенно когда быстро устранить симптомы не представляется возможным.

Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. Так, важно заметить ранние признаки новообразований на коже и своевременно обратиться за медицинской помощью при подозрении на наличие злокачественной опухоли.

Кожа – это отражение всего, что происходит в организме. Поэтому при любых проблемах с кожей рекомендует проверить общее состояние здоровья, а не бежать к косметологу или пытаться решить проблему самостоятельно. Потому что на состояние кожи нередко влияют не слишком заметные до сих пор проблемы со здоровьем. Изменения кожи, например, иногда зависят от нарушения баланса между мужскими и женскими гормонами. Та же угревая сыпь у подростков – следствие гормональных перестроек в организме во время полового созревания.

Слишком сухая или жирная кожа, выпадение или избыточный рост волос на теле зависят от изменений деятельности половых желез. Серая, тусклая и сухая кожа, выпадающие ломкие волосы – признаки заболеваний щитовидной железы.

Напрямую сказывается на здоровье кожи состояние желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Несбалансированный рацион действует на кожу опосредованно – через печень, поджелудочную железу, желчный пузырь. Для переваривания, например, излишка жирной пищи задействуются дополнительные ресурсы органов ЖКТ, что приводит к нарушению их функций. А это уже сказывается на состоянии кожи – изменяется ее цвет, ухудшается тонус и эластичность. Очень важна для кожи и правильная работа кишечника – нарушение его работы лишает организм влаги, нужных микроэлементов и полезных бактерий.

Профилактика кожных болезней - необходимое условие для полноценной жизни.

В комплекс профилактических мер следует включить:

- соблюдение мер гигиены (использование индивидуальных расчесок, бритв, постельного и нательного белья);
- самообследование – самостоятельный осмотр кожного покрова, при обнаружении каких-либо изменений, появлении кожных высыпаний – безотлагательное обращение к врачу;
- исключение контакта с больными людьми и животными;
- отказ от длительного пребывания под прямыми солнечными лучами, использование солнцезащитных средств;

- своевременное обеззараживание ран;
- поддержание общего здоровья органов и систем, включая полноценное и рациональное питание;
- создание благоприятной психологической обстановки;
- использование средств индивидуальной защиты (перчатки, комбинезоны, маски, защитные экраны и т.п.) во время работы с химикатами;
- отказ от самолечения;
- регулярно прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Если вы заметили какие-либо изменения на своей коже, не откладывая визит к врачу, не занимайтесь самолечением!