ПРОФИЛАКТИКА КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кожных заболеваний, как и других видов болезней, — великое множество. Все они неприятны, а некоторые даже опасны для здоровья и жизни человека. Когда Вы заболели каким-либо из видов таких болезней, то к лечению нужно подходить комплексно и обязательно под четким руководством врача-дерматолога. А также очень важно быть проинформированным об основных способах профилактики заболеваний кожи и придерживаться их в обязательном порядке. Но прежде чем говорить о профилактике и гигиене, давайте разберем, что же представляют из себя заболевания нашего кожного покрова.

Общие положения о кожных заболеваниях

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 именно биологических факторов, ведь болезни кожного покрова в большинстве случаев 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, являющихся своеобразной человеческой «лабораторией», а именно – это печень, поджелудочная железа, почки и лимфатическая система, кардиналами которой являются селезенка и кишечная система человека. А сбои могут быть вызваны инфекциями, неправильным и нерациональным питанием и даже стрессами.

Гигиена кожи

Основополагающее 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 (слущенный кожный эпителий, жир, бактериальные микроорганизмы). Эта самая грязь и может в дальнейшем способствовать многочисленным заболеваниям. 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.

Загрязнение кожи ещё и ведет к затруднению работы сальных и потовых желез, а это, в свою очередь, может привести к иссушению кожи, появлению на ней микро трещинок и нарушению процесса теплоотдачи.

Каждый человек, в любом возрасте, сам или с чьей-то помощью, должен следить за чистотой своей кожи:

Необходимо ежедневно умываться, ведь лицо является наиболее открытой частью тела, ввиду чего 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. Одежда должна регулярно стираться, не реже раза в неделю, то же правило относится и к постельному белью.

Профилактика кожных болезней у детей

Дети, ввиду своей неразумности и стремлению максимально изучить мир, не боясь при этом испачкаться или упасть в грязь лицом, причем во всех смыслах, наиболее подвержены вероятности появления у них кожных заболеваний.

В целом, основные правила профилактики будут весьма схожи как для детей, так и для взрослых.

Прежде всего, профилактика кожных заболеваний у детей обеспечивается через соблюдение всех правил личной гигиены тела, места проживания и одежды. Детскую одежду необходимо регулярно подвергать чистке и стирке. В местах проживания детей должна проводиться влажная уборка. Использовать только личные полотенца, как ножные, так и для рук и тела.

Необходимо следить за рациональным и сбалансированным питанием ребенка. Приниматься пища должна своевременно и содержать необходимый набор витаминов и минеральных веществ для полноценного поддержания иммунитета.

При обнаружении у маленького ребенка разнообразных высыпаний на коже, необходимо провести его изоляцию и проследить за ним. Обязательно нужно исключить использование с больным совместных игрушек или же, например, посуды.

Большее количество кожных болезней у детей бывают спровоцированы различными аллергенами. Грибковые заболевания, как и вирусные, заразны, нужно помнить об этом и позаботиться об изоляции ребенка. Главное эти заболевания вовремя распознать.

Детская кожа загрязняется куда быстрее, нежели кожа у взрослых, ведь дети много времени проводят на открытом воздухе, где далеко не всегда бывают аккуратными. Микроорганизмы, населяющие пыль и грязь улиц, элементарно могут проникнуть в эпидермис малыша, через маленькую еле заметную ранку или царапину, полученную во время игр на улице. По этой причине и возникают у детей гнойничковые заболевания. Поэтому при обнаружении на теле ребенка ранки, необходимо ее тщательно обработать дезинфицирующим средством.

Если ребенок заболел грибковым заболеванием кожи, помимо правила изоляции, необходимо в самые короткие сроки показать его лечащему детскому врачу.

После выздоровления ребенка возвращение его в детский садик, или какое-нибудь иное заведение дошкольного образования, допустимо только после троекратной сдачи анализа на грибок, дабы полностью исключить возможность заражения им других детей.

Дети бывают часто подвержены такому кожному заболеванию, как чесотка. Для предупреждения чесотки нужно пристально следить за гигиеной домашних животных, с которыми дети постоянно контактируют, ведь именно домашние животные и являются переносчиками этого заболевания.

Чесоточный клещ, будучи возбудителем чесотки, легко может поселиться на игрушках, постели и одежде ребенка. Следовательно, перечисленные элементы жизненного обихода всегда должны быть чистыми.

Заразные кожные болезни и их профилактика

Все кожные заболевания имеют условное деление, на заразные и наоборот. Заразные болезни кожи тем и опасны, что могут распространяться посредством миграции людей, увеличения их контакта друг с другом и большой скученности населения. В вопросе распространения таких заболеваний имеют место и социальные причины: зачастую население имеет низкий уровень просвещенности о болезни и имеет склонность к самолечению, которое, чаще всего, не даёт никакого эффекта или эффект вовсе оказывается негативным.

Среди заразных заболеваний кожи превалируют всяческие заболевания грибкового и паразитарного характера. Самые распространенные из них:

* Чесотка.
* Педикулёз.
* Микозы(грибковые заболевания кожи).

Профилактика заразных кожных заболеваний, в основном, носит сугубо гигиенический характер. Вот основные правила:

* Регулярно мыть руки после работы, учебы, посещения улицы и мест скопления людей.
* Быть чистоплотным, следить за состоянием и степенью загрязнённости своей одежды и постельного белья.
* Делать дома влажную уборку и чистить предметы мебели.
* Следить за своими домашними питомцами и их физическим здоровьем.
* Душ желательно принимать ежедневно, причем делать это нужно со специальными моющими средствами для человеческого тела.

Соблюдая данные правила профилактики и гигиены, человек сможет максимально оградить себя и своих близких от различного рода кожных заболеваний и оставаться счастливым и жизнерадостным.