**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 грибков, 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, парапсориаз
* Розацеа, периоральный дерматит, демодекоз
* Себорейный дерматит (перхоть)
* Микробные заболевания кожи
* Неинфекционные воспалительные заболевания кожи.

Все эти заболевания могут быть вызваны жизнедеятельностью грибков, 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, осаждённых 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.

1. **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.

1. **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!

1. **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.

1. **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.

**Ещё несколько рекомендаций от специалистов по санитарии:**

«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!

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК