

Надежный барьер: врач-дерматовенеролог пояснила, как защитить кожу от вирусов и рака

О том, как предотвратить кожные заболевания и избежать рака кожи, рассказала врач-дерматовенеролог Елена Кедровских.

– Елена Евгеньевна, по данным Минздрава РФ, ежегодно в нашей стране регистрируется около 6,5 миллиона новых случаев заболеваний кожи и подкожной клетчатки. Многих болезней можно было избежать, благодаря профилактике. Какие меры защиты наиболее эффективны?

– Кожа – самый большой, сложный и наименее изученный орган человека. И бережное отношение к ней позволит избежать многих проблем со здоровьем.

Приведу восемь основных правил профилактики заболеваний кожи.

1. Прежде всего, соблюдайте базовую гигиену. Этот вопрос особенно актуален для подростков, когда работа потовых и сальных желез усиливается. Ежедневное очищение кожных покровов водой с применением специальных гигиенических средств предотвращает размножение микробов, составляющих микрофлору эпидермиса. Если не соблюдать правила личной гигиены, происходит интенсивный рост бактерий. Это может привести к развитию таких заболеваний, как угревая болезнь, пиодермия.

2. Важно использовать дерматологические средства. Они восстанавливают водно-жировую барьер и создают защиту кожи от пересушивания, из-за которого возникают воспаления и обостряются хронические кожные заболевания. Рекомендуется наносить крем, эмульсии на влажную кожу сразу после водных процедур.

3. Необходимо полноценное и разнообразное питание. Достаточное потребление витаминов и минералов дает возможность насытить клетки кожи полезными веществами и, как следствие, делает ее более устойчивой к повреждениям. Пациенты с дерматитами и экземой для контроля аллергического статуса должны вести пищевой дневник.

4. Профилактика таких заразных заболеваний, как чесотка, педикулез, микозы, включает в себя регулярное мытье рук, чистоплотность. Следите за состоянием и степенью загрязнения своей одежды и постельного белья, а также – за чистотой домашних питомцев. Исключите контакты с больными людьми и животными.

5. Проявите разумный подход к ультрафиолетовым нагрузкам. Не забывайте использовать солнцезащитные средства, избегайте нахождения на солнце с 11:00 до 16:00 часов, когда оно наиболее активно.

6. Своевременно обрабатывайте раны, ссадины и другие повреждения кожи. Это позволит избежать инфицирования раневой поверхности и предотвратит развитие воспалений.

7. Поддерживайте общее здоровье организма. Многие острые и хронические заболевания сказываются на состоянии кожных покровов. Например, патология желудочно-кишечного тракта, гормональные расстройства способны вызвать серьезные дерматологические проблемы.

8. Создавайте условия для благоприятной нервно-психической сферы.

– Официальная статистика российского Минздрава показывает, что наиболее распространенными хроническими дерматозами является экзема. Она составляет 18% в структуре болезней кожи. На втором месте псориаз — 14%, далее атопический дерматит — 12%. Из-за чего возникают эти заболевания?

– Действительно, наиболее распространенными заболеваниями кожи являются дерматиты и экзема. Термины «дерматит» и «экзема» — взаимозаменяемые.

Основные симптомы этих болезней — покраснение кожи, отек, зуд, жжение, сухость, шелушение, трещины, пузырьки.

Дерматиты возникают при контакте с неблагоприятными факторами внешней среды, химическими веществами, средствами ухода и косметикой, из-за укусов насекомых.

Причины экземы до конца не изучены, но четко определены факторы, провоцирующие это заболевание. Это наличие экземы у родственников, нейроэндокринные заболевания, дефицит витаминов, дисбактериоз кишечника, неблагоприятная экологическая или психоэмоциональная обстановка.

– Что делать с бородавками и родинками на теле?

– Бородавки — это доброкачественные новообразования на коже или слизистых оболочках. Они возникают при заражении вирусом папилломы человека и могут развиваться в любом возрасте. Заразиться можно при прямом контакте, например, при рукопожатии, или через предметы общего пользования — ручки, игрушки, пол в бассейне. Вирусы могут попасть через воспаленный кожный

покров или небольшие травмы эпидермиса. Также образованию бородавок могут способствовать ослабленный иммунитет, теплая и влажная среда, несоблюдение гигиены. Есть несколько способов лечения бородавок. Все они проводятся под контролем врача в медицинских учреждениях.

Невус (родинка) – тоже доброкачественное новообразование. Родинки бывают врожденными и приобретенными. Имеют яркую окраску: коричневую, черную или красную. Могут быть плоскими или возвышаться над кожей. В среднем у человека на теле находится около 20-30 невусов. Однако в течение жизни их количество может меняться в большую или меньшую сторону.

Основными причинами, способствующими росту родинок, считаются гормональная перестройка организма, регулярное воздействие ультрафиолета и воздействие радиации.

Невусы способны перерождаться в меланому – рак кожи – злокачественное новообразование. Поэтому, если родинка увеличилась в размере, изменился ее цвет или контуры, появился зуд, необходимо незамедлительно обратиться к врачу дерматовенерологу или онкологу.

– Какие заболевания чаще всего приводят к раку кожи? Как предотвратить этот процесс?

– Рак кожи является злокачественным заболеванием. Есть ряд факторов, которые могут повлиять на развитие рака. Среди них – чрезмерное воздействие ультрафиолетовых лучей, наличие светлой кожи, ожог, облучение, контакт кожи с токсичными веществами, иммунодефицит, сопутствующие системные заболевания, наследственность, нанесение татуировок, большое количество невусов, употребление в пищу продуктов с высоким содержанием нитратов, возраст. Напомню, что наиболее часто опухолевый процесс поражает людей старше 50 лет.

Для снижения риска заболевания раком кожи рекомендуется 1 раз в год проходить профосмотр. Обязательно проводить самообследование образований. При наличии образований следует проходить осмотр у дерматолога 1-2 раза в год по рекомендации врача.

Берегите себя!

Автор текста Лариса Никитина

Фото из личного архива Елены Кедровских

Материал предоставлен ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»