

Синдром раздраженной кожи лица

Красные пятна, шелушение кожи на лице никогда не красят внешность. Но, к сожалению, такое явление встречается довольно-таки часто.

В настоящее время врачи-дерматологи и косметологи все больше говорят о том, что практически каждый второй человек страдает от так называемого синдрома раздраженной кожи лица (СРКЛ).

Его проявления – покраснения, высыпания, воспаление на лице, шее, иногда даже в области декольте. Степень проявления данных симптомов у каждого человека разная: от малозаметной до островоспалительной.

Повышенная чувствительность, по мнению большинства исследователей, не является постоянным состоянием кожи и не зависит от ее типа. Эта проблема может возникнуть при любом типе кожи, как у здоровых людей, так и у лиц, уже имеющих другие заболевания кожи.

Синдром раздраженной кожи лица может появляться под воздействием как внешних факторов, так и внутренних.

Основные причины возникновения раздражений



Причин появления раздражения кожи может быть множество, начиная от неблагоприятной экологической обстановки, и заканчивая поступлением в организм аллергенов через пищу. Рассмотрим каждую из них:

-Негативное воздействие косметических средств (скрабы) и процедур (пилинги, механические чистки).

-Ультрафиолетовые лучи, которые отрицательно

сказываются на коже в жаркую погоду. Данный тип раздражения может появляться не только тогда, когда жарко, но и в тех случаях, когда тело перегрето, либо пот не может испаряться.

- Контакт кожи с бытовой химией. Многие из этих средств содержат ортофосфат натрия, аммиак, пестициды, щелочи и отбеливающие вещества, которые повреждают кожу и вызывают раздражение.

- Некачественная одежда. Низкокачественные ткани, синтетика и красители, используемые при изготовлении предметов одежды, могут стать причиной появления дерматита.

- Контакт кожи с мылом. Негативное воздействие могут оказывать искусственные красители и отдушки, содержащиеся в мыле. Они способствуют смыванию кожного сала, лишая верхний слой необходимого увлажнения.

- Контакт с некоторыми растениями. Наиболее известной травой является крапива, которая, попадая на кожный покров, является провокатором зудящей, неприятной сыпи и аллергических реакций. Кроме крапивы, в природе существуют и другие растения, способные вызвать раздражение кожи.

- Неправильное питание. Огромное количество аллергенов попадают в наш организм через пищу. Они содержатся в натуральной еде (цитрусовые, красные фрукты и овощи, шоколад, красное вино, пряные, копченые, острые блюда, кофе, крепкий чай и др.). Но главными аллергенами являются продукты, относящиеся к «пищевому мусору». Сюда входят сухарики, чипсы, газировки и т.д.

-К числу внешних раздражающих факторов относят воздействие неблагоприятной экологии и погодных условий, лекарственные средства. Помимо того, развитие синдрома провоцируют постоянные травмы кожи (при ее сдавливании, трении). Если к постоянному раздражению кожи добавляется влияние инфекционных агентов (разнообразной кокковой флоры, грибков рода кандиды), то возможно развитие атопических дерматитов, демодекоза, розовых и вульгарных угрей.

-Синдром раздраженной кожи лица может быть вызван также внутренними причинами, такими как генетическая предрасположенность, эндокринные нарушения (эндокринопатии), болезни желудочно-кишечного тракта (дисбактериоз, ферментопатия, разного рода гастриты), болезни внутренних органов (например, печени, желчевыводящих путей) аллергии, психовегетативные расстройства. От последнего вида расстройств у пациентов с синдромом раздраженной кожи будут усиливаться такие признаки, как зуд, жжение, шелушение, приобретая патологический характер.

Интенсивность клинических симптомов зависит от степени вредного воздействия. К раздраженной коже лица могут присоединяться и другие заболевания. Например, у пациентов моложе 18 лет зачастую данный синдром сочетается с розовыми угрями. У пациентов, склонных к аллергическим реакциям, появляются аллергодерматозы. Из общекожных болезней могут появляться экземы, заболевания, связанные с сухостью кожи, а также общее старение и фотостарение кожных покровов.

Таким образом, синдром раздраженной кожи лица является негативным явлением, провоцирующим развитие других, более серьезных заболеваний кожного покрова. Борьба с данным синдромом нужно в обязательном

порядке. Самое простое решение – обратиться к косметологу, который поможет выявить причину постоянного раздражения кожи и посоветует, какие процедуры для успокоения, увлажнения и регенерации кожи можно проводить.

Как снять раздражение кожи

Прежде всего, должен быть исключен контакт с раздражителем. К примеру, при применении бытовой химии обязательно следует использовать защитные перчатки, в то время как косметическое средство, если причина раздражения в нем, придется сменить.

Если вы работаете в огороде или на дачном участке, непременно используйте защитные перчатки во избежание контакта с растениями. А от одежды-раздражителя и вовсе придется отказаться.

Для облегчения неприятного состояния кожного покрова и уменьшения зуда следует использовать косметические средства, обладающие успокаивающим эффектом. В этом случае подойдут лосьоны и крема, которые изготавливаются на минеральной основе. В них может содержаться витамин Е, оксид цинка и другие натуральные компоненты.

Снимите зуд специальными кремами.

Правила ухода за воспаленной кожей:

- Ни в коем случае не следует заниматься самолечением.
- Исключите из рациона жирные, соленые и кислые блюда, кофе, алкоголь, крепкий чай и продукты-аллергены (цитрусовые, клубнику). Увеличьте количество свежих овощей и фруктов.
- Не рекомендуется прикасаться к воспаленному участку кожи.
- Нельзя травмировать кожу жесткими скрабами. Очищение должно проводиться только при помощи гелей, предназначенных для проблемной и чувствительной кожи.
- Необходимо исключить горячие ванны, а умываться стоит теплой либо прохладной водой. Хорошо для этих целей подойдет ромашковый отвар. Вытирать лицо необходимо легкими движениями, не растирая, достаточно просто промокнуть кожу мягким полотенцем. Избегайте частых умываний, лучше всего для этих целей подходит успокаивающий лосьон.
- Увлажняющее молочко или крем стоит применять сразу после душа, умывания или ванны. Они способствуют задержанию влаги и защищают кожный покров от пересыхания.
- Тщательно выбирайте косметические средства, а мыло используйте только при крайней необходимости. Выбирать косметику нужно для чувствительной

кожи либо нейтральную. В ней не должно содержаться спиртов, ацетона, жестких щелочных компонентов, а также жестких, травмирующих кожу микрогранул.

-Что касается стирки белья и полотенец, нужно следить, чтобы в них не оставалось моющих средств, которые также могут негативно сказаться на состоянии вашей чувствительной кожи.

-Обязательно помните о том, что вы должны избегать долгого нахождения на морозе, солнце либо сильном ветре. Такие условия вызывают сильное расширение сосудов. Кроме этого, для предотвращения раздражений и покраснений кожи, в зимний период обязательно следует пользоваться защитными кремами, а летом средствами для защиты от ультрафиолетовых лучей.

- Залогом длительной ремиссии будет прием витаминов, соблюдение режима дня, избегание сильных эмоциональных встрясок.



Применяя эти меры в комплексе, вы сможете максимально обезопасить свою кожу от покраснений и раздражений, а также улучшить ее состояние и оставаться молодой и красивой долгие годы.

Врач дерматовенеролог Ишимского филиала ГБУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер» Платова Юлия Евгеньевна