

Как защитить кожу зимой?



Зима — время обострения целого ряда заболеваний, в том числе и проблем с кожей. Особенно сильно страдают люди с хроническими недугами — псориаз, экзема, атопический дерматит, к

сожалению, склонны проявляться именно в холодные дни. Кроме этого, в зимний период наблюдаются и специфические болезни, например, метеорологический хейлит.

Причины обострения болезней кожи зимой

Проявление кожных болезней зимой вызвано целым рядом факторов. Ключевыми из них являются:

- Нехватка солнечного света, короткий световой день. Такие перемены в первую очередь отражаются на количестве витамина D, который синтезируется в организме именно под действием ультрафиолета. Современные исследования связывают авитаминоз этого типа с целым рядом болезней, в том числе аллергий, артритов и даже неврозов. Существенную роль он играет и в развитии поражения эпидермиса — дефицит витамина D провоцирует обострения псориаза и других заболеваний.
- Переохлаждение. Для кожных покровов воздействие низких температур — существенное испытание. Холод повреждает эпидермис, приводит к спазму капилляров, способствует появлению микротрещин и раздражений. При таких условиях на

поврежденных местах дерматологические болезни развиваются намного быстрее.

- Сухой воздух.

Пересушенная кожа становится менее эластичной и, соответственно, легче повреждается. Поскольку в этом случае естественный защитный слой практически исчезает, раны, ссадины, трещины становятся входом для инфекции. Нередко именно в этих условиях даже незначительные повреждения воспаляются или гноятся. Сухой воздух опасен, прежде всего, в помещениях с центральным отоплением — здесь влажность при работающих батареях может упасть до 20% (в норме должно быть 50-70%). Однако холод также способствует высушиванию воздуха, поэтому в морозный день кожа страдает и на улице.

- Одежда.

Такие натуральные материалы, как шерсть и мех, которые очень популярны именно в холодное время, а также различный синтетический текстиль, являются аллергенами и при непосредственном контакте вызывают раздражения. Кроме этого, часто под слишком теплой одеждой человек потеет, а это способствует повреждению кожи — при трении она легко воспаляется.

- Общее ухудшение иммунитета.

Обострения хронических заболеваний непосредственно связаны с иммунной защитой организма. Иммунитет ослабляется под влиянием ОРВИ, погодных условий, авитаминозов и прочего.

- Другие заболевания.

Иногда кожные проблемы — это всего лишь следствие, симптом других недугов. Например, различная сыпь может возникать при вирусных и бактериальных инфекциях. В частности, при ослаблении иммунитета на коже могут появляться фурункулы, вызванные золотистым стафилококком. Шелушения и воспаления — признак авитаминозов, а при проблемах с желудочно-кишечным

трактом (ЖКТ) развивается угревая болезнь, воспаления и прочее. Небольшие плохо заживающие ранки могут говорить о некомпенсированном сахарном диабете. По статистике, именно зимой болезнь сложнее всего держать под контролем — постоянные скачки сахара в это время беспокоят 49% больных.

Холодовой дерматит. Холодовая крапивница



Гиперчувствительность кожи к воздействию холода, при которой возникают раздражения, зуд, покраснения, шелушения, иногда боли. Не стоит путать ее с естественной реакцией на переохлаждение, при которой также могут

наблюдаться эритема и сухость кожи. Точный диагноз ставится врачом, но есть простой способ выявить заболевание — Дункан-тест. Достаточно положить на запястье небольшой кубик льда и подождать 10-20 минут. Если на этом месте кожа воспалилась, начала зудеть, а не онемела, то вероятность холодового дерматита очень велика. Болезнь иногда ошибочно называют аллергией, однако с этим заболеванием холодовая крапивница не имеет ничего общего. Воздействие холода не приводит к повышенной выработке гистамина и не связано с гиперчувствительностью иммунной системы. Причиной болезни может быть наличие в крови аномальных белков, криоглобулинов, которые на морозе начинают слипаться, а это в свою очередь приводит к высвобождению анафилотоксинов. И уже эти вещества вызывают раздражения кожи. Специфического лечения холодового дерматита нет. Поскольку это не реакция гиперчувствительности иммунной системы, антигистаминные препараты в данном случае не помогут. Ключевой становится

профилактика — теплая, хорошо закрывающая лицо и руки одежда, а также применение жирных кремов, которые выступают защитным барьером.

Метеорологический хейлит



Воспаление красной каймы губ, развивающееся под действием холода, называется метеорологическим хейлитом. Как правило, заболевание не представляет особой опасности и проявляется просто как следствие обморожения нежной кожи. В этом случае раздражение быстро проходит и не приводит к осложнениям. Однако, если трещины и воспаления возникают достаточно часто, и, что самое

главное, хейлит проявляется не только на холоде, но и под действием ультрафиолета (в летние солнечные дни или же зимой в безоблачную погоду), нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Такие симптомы говорят о гиперчувствительности кожи, а частые обострения болезни могут привести к тяжелым последствиям. По статистике, актинический хейлит (возникающий под действием солнечных лучей) склонен к малигнизации и вызывает рак у 10-20% пациентов. Защитить красную кайму губ от раздражений на морозе могут различные витаминные комплексы (особенно важны витамины С, В, Е и РР), а также регулярное применение гигиенических помад. Если же хейлит патологический и связан с гиперчувствительностью кожи, по выбору защитных бальзамов лучше проконсультироваться с врачом. В этом случае следует подбирать именно помады, а не блески, поскольку последние захватывают солнечные лучи и лишь увеличивают пагубное воздействие ультрафиолета.

Атопический дерматит



Атопический дерматит — раздражение кожи, возникающее под действием разных аллергенов. Зимой ключевыми факторами обострения болезни становятся переохлаждение, сухой

воздух, одежда, а также пыль и бытовые аллергены. Болезнь очень часто встречается у детей и именно в холодное время может проявиться впервые — например, после того как ребенок перегрелся и какое-то время походил в пропотевшей теплой одежде. Воспаленная кожа с образованием мелких пузырьков, зуд, шелушение, которые поначалу проявляются на лице и складках кожи и не сходят долгое время, — повод в обязательном порядке проконсультироваться с аллергологом. Врач назначит обследования, которые помогут выявить аллерген. Но поскольку у больных атопическим дерматитом часто отмечается перекрестная аллергия, важно принять общие меры профилактики. Среди них:

- Гипоаллергенная диета. Исключаются цитрусовые, шоколад, соленья, морепродукты и прочее потенциальные аллергены.
- Правильный уход за кожей — выбор одежды из гипоаллергенных тканей, гипоаллергенного стирального порошка, мазей и кремов, а также соблюдение правил личной гигиены.
- Исключение переохлаждения. В морозные дни желательно проводить на открытом воздухе как можно меньше времени. Одеваться следует тепло, но не жарко — потеющая под одеждой кожа больше подвержена дерматиту.
- Частые влажные уборки. Это поможет уменьшить количество пыли, которая тоже провоцирует аллергию.

- Антигистаминные средства, увлажняющие и заживляющие мази. Препараты, дозы, частоту и длительность их приема прописывает врач.

Псориаз, экзема, розацеа



В зимнее время число пациентов с хроническими заболеваниями увеличивается на 15-20%. Наиболее распространенными проблемами являются псориаз, экзема и

розацеа (хроническое покраснение лица — носа и щек). Обострение псориаза врачи связывают непосредственно с сокращением светового дня и нехваткой ультрафиолетовых лучей. Симптомы болезни развиваются вследствие ускоренного роста клеток кожи, а под солнцем этот процесс замедляется. Поэтому, как правило, летом у больных наступает ремиссия. Зимой же, когда солнца меньше, а большая часть тела скрыта под одеждой, псориаз, наоборот, обостряется. На развитие всех трех болезней существенно влияет и дефицит витамина D, механическое повреждение кожи одеждой, аллергические реакции и снижение иммунитета. При обострении кожных болезней нужно как можно быстрее обратиться к дерматологу. При этом важно соблюдать и меры профилактики: Придерживаться гипоаллергенной диеты, принимать витаминные комплексы. Однако дополнительный прием витамина D возможен только по рекомендации врача. Стараться не переохлаждаться, одеваться по погоде, в помещении снимать верхнюю одежду, чтобы кожа не потела. Перед выходом на улицу на открытые участки кожи нужно наносить защитный крем. Отдать предпочтение душу перед ванной. Более того, как отмечают врачи, идеальным для кожи при псориазе и экземе станет именно

теплый короткий душ. Правильно использовать средства гигиены. Людям, страдающим кожными болезнями, зимой лучше отказаться от скрабов. А вот после душа полезным станет применение увлажняющих кремов — это поможет защитить кожу от сухого воздуха. Стараться выходить на улицу в светлое время суток, как можно больше бывать на солнце. При псориазе и экземе важно проконсультироваться с лечащим врачом по вопросу приема лекарств, вполне возможно, что в зимнее время лечение будет отличаться и его нужно откорректировать. Также дерматолог может порекомендовать светотерапию как возможный источник витамина D.

Материал с сайта <https://news.rambler.ru>