

4-10 сентября – Неделя профилактики 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 в течении всей жизни, перерастая в устойчивые слабоизлечимые формы.

Основной причиной возникновения кожных заболеваний является:

- несоблюдение гигиены;
- воздействие лекарственных препаратов, бытовой химии, патологических грибков, вирусов и бактерий – на иммунную систему человека;
- сбой работы систем организма, нарушения обмена веществ;
- травматические поражения кожи (царапины, ссадины и др.).

Кожные заболевания, возможные при несоблюдении гигиены:

- Аллергические заболевания кожи
- Грибковые заболевания кожи
- Новообразования кожи
- Угревая болезнь (акне)
- Экзема
- Вирусные заболевания кожи
- Дерматиты
- Паразитарные заболевания кожи (чесотка)
- Псориаз, парapsoriasis
- Розацеа, периоральный дерматит, демодекоз
- Себорейный дерматит (перхоть)
- Микробные заболевания кожи
- Неинфекционные воспалительные заболевания кожи.

Все эти заболевания могут быть вызваны жизнедеятельностью грибов, вирусов, микроорганизмов и других паразитов.

Профилактика кожных заболеваний играет важную роль в поддержании здоровья кожи. Вот несколько ключевых рекомендаций для поддержания здоровой кожи и предотвращения кожных заболеваний:

Защита от солнца:

- Используйте солнцезащитные средства с SPF (фактором защиты от солнца) для защиты от ультрафиолетовых лучей.
- Носите защитную одежду, шляпы и солнцезащитные очки.
- Избегайте солнечной активности в пик часов солнца (с 10:00 до 16:00).

Ежедневный уход за кожей:

- Мойте кожу ежедневно мягкими очищающими средствами, подходящими для вашего типа кожи.
- Увлажняйте кожу, используя кремы или лосьоны, подходящие для вашего типа кожи.
- Избегайте долгого пребывания в горячей воде при душе или ванне, так как это может сушить кожу.

Здоровое питание:

- Правильное питание может оказать положительное воздействие на состояние кожи.
- Пейте достаточное количество воды, чтобы поддерживать уровень увлажнения кожи.

Избегайте курения и употребления алкоголя:

- Курение и алкоголь могут ухудшать состояние кожи и способствовать ее старению.

Ограничьте стресс:

- Стресс может повлиять на здоровье кожи.

Проводите самообследование:

- Регулярно проверяйте свою кожу на наличие новых родинок, изменений в существующих родинках, высыпаний или других необычных симптомов.

Посещайте дерматолога:

- Регулярно проводите профилактические визиты к дерматологу для оценки состояния вашей кожи и получения советов по уходу за ней.

Соблюдение этих рекомендаций поможет поддерживать здоровую кожу и уменьшить риск развития различных кожных заболеваний, включая рак кожи и другие проблемы.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ



Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии кожных заболеваний!!!