Челябинская область присоединилась к Неделе профилактики кожных заболеваний  
  
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:  
  
💬«Кожные болезни – это целая группа патологий, которые имеют различное происхождение: вирусное, микробное, грибковое, аллергическое, травматическое. Важно сказать, что на коже могут проявляться и симптомы заболеваний внутренних органов, а также сбоя гормонального баланса. Не занимайтесь самолечением - точный диагноз может поставить только врач! Профилактикой кожных заболеваний являются частое и тщательное мытье рук с мылом, отказ от использования общей посудой, использование индивидуальных расчесок, бритв, одеял и постельного белья. По умолчанию не допускайте прямых контактов с пораженной кожей у заболевших людей». 

1. Питайтесь правильно❗  
  
🥗Питание - одна из важных составляющих здоровья кожи. Человека, который правильно питается, легко заметить по состоянию его кожи.  
Врачи рекомендуют не отказываться от жиров вообще - они очень важны для поддержания эластичности кожи.  
  
📌Хотя бы раз в неделю ешьте рыбные блюда и добавляйте в пищу нерафинированные растительные масла. Эти продукты богаты незаменимыми жирными кислотами Омега-3, делающими кожу здоровой и сияющей.  
  
📌Регулярно ешьте продукты животного происхождения, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, делающие кожу упругой. Кроме того, в печени, яйцах и молочных продуктах много витамина А, стимулирующего обновление клеток кожи.  
  
📌А вот потребление простых углеводов - сахара, шоколада, белого хлеба - надо контролировать. Их избыток негативно влияет на состояние кожи, например, вызывают появление угревой сыпи.

2. 👱‍♀Признаки здоровой кожи лица  
  
По мнению косметологов, идеальная и здоровая кожа должна быть:

* Привлекательного и равномерного матового цвет кожи с полным отсутствием серых оттенков, синяков, пигментных пятнен и купероза;  
    
  ✅Гладкой на ощупь, без шелушений , угревой сыпи, расширенных пор и воспалений;  
    
  ✅Упругой, способной сохранять форму, благодаря внутреннему давлению.  
    
  ❗Курение старит кожу очень быстро и интенсивно. Кожа курильщиков становится сухой, дряблой из-за того, что никотин сужает сосуды и ухудшает питание кожи. Кроме того, он разрушает коллаген — белок, придающий коже прочность. У курящих женщин специфическая кожа: с желтизной, бледная, подвержена раннему образованию морщин.

1. Как не заразиться грибком в бассейне  
     
   ✅Выработайте в себе привычку ходить в бассейны, сауну, СПА-центры, душевые только в специальной собственной обуви. Тапочки должны быть только ваши, из моющегося материала, без швов. Их часто нужно промывать и обрабатывать дезинфектором.  
     
   ✅Если на коже ног есть трещины, ранки, мозоли или вы недавно сделали педикюр – от посещения бассейна стоит отказаться.  
     
   ✅После окончания водных процедур насухо вытрите ноги. Особое внимание уделите местам между пальцев и около ногтей.

🟤4. Меланома. Что нужно знать ?  
  
Меланома — очень «злой» онкологический процесс, «королева» среди всех опухолей кожи. При этом на ранних стадиях заболевание излечивается.  
  
❗Главное — быть внимательным к своему здоровью и решения о здоровья принимать только после консультации с врачом.  
  
Воздействие ультрафиолета, как известно, повышает риск развития меланомы! Часть случаев в последние десятилетия связана с тем, что люди стали чаще загорать, ходить в солярии.  
  
Тревожные симптомы, при которых нужно незамедлительно обратиться к врачу:  
  
✅Асимметричная форма и нечеткие края родинок;  
✅Кровоизлияния;  
✅Быстрый рост родинок;  
✅Появление видимых утолщений;  
✅Неравномерная окраска родинок;  
✅Покраснение кожи вокруг родинки.