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.