

Кожа — зеркало здоровья



А это означает, что она отражает то, что происходит с нашим организмом.

На её состоянии сказываются **питание, температура и влажность воздуха, ультрафиолетовое излучение, стрессы, недосып, баланс гормонов и многое другое.**

Многие кожные заболевания развиваются по причине метаболических и иммунных нарушений.





Самое частое заболевание КОЖИ — **АКНЕ.**

В группе риска люди:

от 12 до 24 лет

85 %

25-34 года

8 %

35-44 лет

3 %

АКНЕ может быть у детей раннего возраста:

- у новорожденных по причине гормонального криза
- у детей от 6 недель.



Сохраняется в течение 6-12 месяцев. Чаще у мальчиков.

Первопричина проявления акне (папулы, пустулы, узлы) —

воспаление



Целью лечения акне является:

- **Уменьшение** воспаления
- **Уменьшение** количества возбудителя
- **Снижение** образования кожного сала
- **Уменьшение** влияния андрогенов на сальные железы

Врач-дерматолог сможет определить степень тяжести заболевания и правильно подобрать лечение.



Диета при угревой сыпи

во многом направлена на сокращение употребления жиров, сахара, а также на увеличение потребления клетчатки, что приводит к нормализации пищеварения и значительному улучшению

состояния кожи лица и тела.



Меланома —

злокачественная опухоль кожи,
смертельно опасное заболевание



В группе риска:



**Диспластические
невусы, крупные
неправильной формы
родимые пятна
(больше 5 мм)**



**Обилие родимых пятен
(более 50 родинок)**



**Кожа светлая
(восточно-
европейский тип кожи,
светочувствительность
I и II типов)**



**Тяжелые
солнечные ожоги
до 14 лет**



**Отягощенный
семейный анамнез
(если у вас в
семье были случаи
меланомы риск
возрастает в 8-13
раз)**



**Рыжие волосы
и веснушки.**

В диагностике меланомы. помогает мнемоническое правило

«ФИГАРО»

Форма выпуклая – приподнятая над уровнем кожи, что лучше видно при боковом освещении.



Изменение размеров, ускорение роста – один из важных признаков меланомы.



Границы неправильные, опухоль имеет «изрезанные» края.



Ассиметрия – одна половина опухоли не похожа на другую.



Размеры крупные, обычно превышает размер карандаша (6 мм)



Окраска неравномерная – беспорядочно расположенные коричневые, черные, серые, розовые и белые участки.



Наличие даже одного симптома — повод обратиться к врачу в поликлинику или в Республиканский кожно-венерологический диспансер
ул. Смолина, 69, тел.: 51-50-87

Общие профилактические рекомендации:



Ограничить пребывание на пляже утренними (до 11.00) и вечерними (после 17.00) часами



Использовать солнцезащитные крема



Защищать кожу одеждой, использовать солнцезащитные очки, головной убор



Избегать посещения солярия