

Знаете ли Вы, что самым крупным органом тела человека является кожа?

У взрослых общая площадь кожного покрова достигает от 1.6 до 2 квадратных метров, а вес кожи и её придатков вместе с подкожножировым слоем составляет 16-17% от общей массы тела.

Строение и функции кожи.

Кожа человека имеет три основных слоя: эпидермис, дерму и подкожно-жировую клетчатку, они, в свою очередь, тоже состоят из нескольких внутренних слоёв. Придатки кожи — это волосяные фолликулы, сальные и потовые железы — помогают коже выполнять свои функции.

Эпидермис это самый верхний слой кожи, который мы можем видеть и ощущать. Он имеет пять слоёв. Благодаря своему уникальному строению эпидермис обеспечивает защиту организма от микробов, токсических веществ, аллергенов, механических повреждений и потери влаги.

В эпидермисе располагаются пигментные клетки меланоциты, определяющие цвет кожи и выполняющие функцию защиты от УФ лучей.

Эпидермис покрыт тончайшим слоем водно-жировой эмульсии, которую поддерживают выделения потовых и сальных желез. Благодаря этому уникальному составу – кожа здорового человека имеет рН: между 5,4 и 5,9 и обеспечивает защиту от бактерий, вирусов.

Дерма -средний слой, он содержит в своём составе белки эластин и коллаген, лимфатические и кровеносные сосуды, потовые, сальные железы, нервные окончания и волосяные луковицы. Дерма обеспечивает защитную функцию (смягчает удары), выделительную функцию (выводит токсины и ненужные организму продукты обмена), теплообмен.

Третий слой подкожно жировой или ещё его называют «подкожно жировая клетчатка». У детей, мужчин и женщин он распределяется по-разному. В состав этого слоя входят жировые клетки, коллагеновые волокна, кровеносные сосуды. Этот слой обеспечивает защиту от переохлаждения и перегревания, смягчает удары при внешних травмах.

Также в коже находятся тучные клетки, их основная функция не допустить проникновение вредных веществ и аллергенов в организм. Они принимают активное участие в процессах аллергии, создавая условия, при которых чужеродные частицы и аллергены задерживаются в месте

проникновения и не распространяются далее. Поэтому, аллергены не успевают причинить человеку такого вреда, как могли бы. Но у людей, имеющих аллергические заболевания, реакция тучных клеток на аллерген избыточная и даже минимальное количество аллергена может вызывать бурную реакцию со стороны тучных клеток такое состояние обязательно требует лечения.

Функции кожи.

Защитная.

Барьерная.

Дыхательная (осуществляет транспорт кислорода).

Выделительная.

Поглотительная

Терморегулирующая.

Производительная (выработка витамина Д)

Рецепторная (содержит нервные окончания)

Что необходимо для здоровья кожи?

Состояние кожи отражает состояние здоровья организма в целом. При возникновении воспалительных или аллергических кожных заболеваний - рекомендуется пройти полноценное обследование организма.

1.Рациональное, сбалансированное питание и соблюдение полноценного жидкостного режима.

2.Отказ от вредных привычек. Угревая сыпь у подростков и взрослых трудно поддаётся лечению, при наличии вредных привычек (вейпинг, употребление алкоголя, табакокурение и тд).

3.Своевременное лечение хронических заболеваний и прохождение профилактических осмотров.

4.Рациональный режим труда и отдыха. Полноценный ночной сон.

5.Одеваться по погоде. Защищать кожу от агрессивного действия солнечных лучей, используя солнцезащитные кремы и холода. Загорать правильно без вреда для кожи.

6. Соблюдать правила личной гигиены. Предметы личной гигиены бритвенные должны быть индивидуальными (мочалка, зубная щётка, расчёска, станки для бритья, полотенце и тд).

Ежедневно меняйте нижнее бельё, носки, колготки.

7. При наличии родимых пятен -рекомендуется консультация дерматолога.

Перед использованием различных косметических средств и процедур - необходима консультация специалиста.

Питание для здоровья кожи. Рыбные блюда, добавление в пищу нерафинированных растительных масел -рекомендуется три раза в неделю. Эти продукты содержат незаменимые жирные кислоты Омега-3, которые способствуют здоровью кожи и организма. Регулярно употребляйте в пищу продукты животного происхождения, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, которые улучшают свойства кожи. Ограничить употребление сахара, шоколада, белого хлеба. Их избыток негативно влияет на состояние кожи, например, вызывают появление угревой сыпи. Ешьте больше овощей и фруктов: они богаты клетчаткой, витаминами А, Е, С и биофлавоноидами, замедляющими старение кожи. Добавляйте в пищу продукты, богатые серой, цинком и железом (помидоры, зеленые овощи, пшеничные отруби, печень и разнообразные ягоды) - эти вещества необходимы для восстановления кожи.

Кому нужна консультация дерматолога?

В настоящее время, заметно выросла частота кожных заболеваний.

Стрессы, нерациональное питание, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка, заболевания ЖКТ, нарушение гормонального статуса и тд -способствуют появлению проблем с кожей.

Врач дерматолог выясняет жалобы больного, историю заболевания, проводит осмотр, определяет объём диагностических исследований, по показаниям проводит дерматоскопию, выявляет причину проблем с кожей, после этого назначает лечение.

Детей на консультацию дерматолога обычно направляет педиатр, когда это требуется.

Консультация дерматолога рекомендуется при наличии:

Зуда и высыпаний на коже (после исключения детских инфекций педиатром, если это ребёнок);

Покраснения, шелушения кожи;

Папиллом, родинок, бородавок, новообразований;

Изменения размера, цвета, краёв родимых пятен;

Появления зуда, болезненности, жжения в области родимых пятен;

Появления гнойничков (предварительно требуется консультация педиатра/терапевта, хирурга), уплотнений, пигментных пятен и тд;

Выпадения волос;

- Изменения структуры, цвета и формы ногтей.
- Дерматолог занимается диагностикой и лечением пациентов с :
 - хроническими кожными заболеваниями (атопическим дерматитом, экземой, псориазом, угревой болезнью, различными видами лишая);
 - кожными проявлениями системных заболеваний (склеродермии, системной красной волчанки);
 - инфекционными заболеваниями кожи и ее придатков (бактериальными, вирусными, грибковыми);
 - нарушениями кожной пигментации (витилиго);
 - доброкачественными новообразованиями, располагающимися на коже (папилломы, бородавки);
 - выпадением волос;
 - профессиональными кожными заболеваниями.

Особенности кожи у малышей.

Кожа ребёнка нежнее и тоньше кожи взрослого человека.

Верхний слой (эпидермис) тонкий, ранимый, его структура значительно отличается от такового у взрослого человека. Его окончательное формирование происходит к концу первого месяца жизни.

pH кожи имеет нейтральный уровень при рождении и сдвигается в кислую сторону к 3 месяцам.

Защитные функции кожи и её устойчивость к микробам снижены

Активность потовых и сальных желез ниже чем у взрослого, а водно-жировой слой, покрывающий эпидермис очень тонкий. Кожа малыша склонна к появлению микротравм, трещин, раздражению и покраснениям. И даже недолгое пребывание в воде, приводит к сморщиванию кожи ладоней и стоп.

Сальные и потовые железы к рождению сформированы, но активность их намного ниже, чем у детей более старшего возраста или взрослых.

Окончательное развитие сальных и потовых желез происходит к 3 годам.

В коже детей, с 3 летнего возраста, активно начинается выработка защитного пигмента - меланина. До 3 летнего возраста кожа малыша очень чувствительна к действию ультрафиолетовых лучей.

Дыхательная функция (попадание воздуха через кожу).

Развита лучше, чем у взрослых. Это связано с высокой проницаемостью эпидермиса и многочисленностью сосудов дермы. В организм младенца через кожу попадает в 10 раз больше кислорода, чем у взрослого. Для поддержания дыхательной функции важно, чтобы кожа была чистой и здоровой.

Поглотительная функция (впитывает влагу, питательные вещества).

Развита хорошо. Питательные вещества в составе кремов, масел, нанесенных на кожу ребенка, быстро и глубоко проникают во все слои кожи.

Выделительная функция (выводит из организма побочные, токсичные вещества).

У кожи новорожденного эта функция практически отсутствует. Сформированные к моменту рождения потовые железы начинают работать только в 3 месяца, а полноценно – только ближе к 3 годам.

Терморегулирующая функция (организм приспосабливается к температуре окружающей среды).

Развита недостаточно. По причине незрелости потовых желез. Ребенок легко перегревается и переохлаждается.

Производительная функция (генерирует меланин, витамины, в частности vit D).

Полноценно эта функция начинает работать ближе к 4 недели жизни ребенка.

Рецепторная функция (связана с наличием на коже чувствительных рецепторов).

Развита хорошо. Эта функция кожи помогает ребенку взаимодействовать с окружающей средой.

Принято считать, что кожа младенца становится структурно и физиологически близка к коже взрослого человека к шестимесячному возрасту, а по своим функциональным свойствам к 3 годам.

Именно по этим причинам детская кожа требует тщательного ухода.