

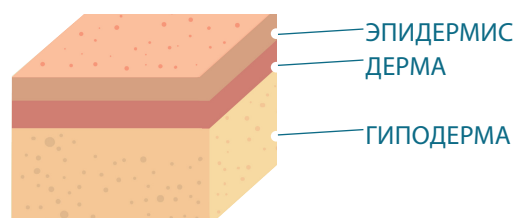
Уход за здоровой кожей детей

Кожа — самый большой орган человеческого тела, который выполняет множество функций. В первую очередь она защищает организм от воздействия факторов окружающей среды и от механических повреждений, участвует в газообмене, терморегуляции, выполняет выделительную, секреторную функции и, конечно, является одним из важнейших органов чувств.

ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ДЕТСКОЙ КОЖИ

Кожа у детей, как и у взрослых, состоит из трех основных слоев:

- внешний (эпидермис);
- внутренний (дерма);
- подкожно-жировая клетчатка (гиподерма).



Эпидермис находится в прямом контакте с внешней средой и защищает организм от воздействия негативных факторов, в том числе от микробов. Клетки эпидермиса прочно «склеены» между собой для того, чтобы обеспечить максимальную защиту. Однако, в отличие от взрослых, эпидермис у новорожденных тонкий и непрочный, и состоит он всего из трех слоев (у взрослых их пять). Только к концу первого месяца жизни формируются все пять слоев, после чего кожа становится прочнее и толще. Кроме того, в первые месяцы жизни эпидермис неплотно связан с дермой, в связи с чем кожа малыша легче подвергается повреждениям.

В **дерме** находятся кровеносные сосуды, нервы, корни волос, сальные и потовые железы.

Сальные железы ребенка начинают функционировать еще внутриутробно. После рождения они продолжают активно работать за счет влияния материнских гормонов, что служит причиной милиарных высыпаний в этом возрасте (просоподобные мелкие элементы, в основном на лице). Затем в течение нескольких недель после рождения функция сальных желез снижается и возобновляется в период пубертата (полового созревания).

В отличие от сальных, потовые железы в течение первых 3 лет функционируют нерегулярно (связано с их незрелостью), что может приводить к гипертермии.

Подкожный жировой слой у доношенного новорожденного развит очень хорошо и имеет большое значение для ребенка как защита от потери тепла и запас питательного материала.

Кожа имеет особую кислотность — pH. От этого показателя зависят многие ее функции, в том числе защита от патогенных микроорганизмов. pH здоровой взрослой кожи в среднем составляет 5,5 (кислый pH), у новорожденных же он более 6 (нейтральный pH) и только к концу первого месяца жизни постепенно сдвигается к кислой среде.

Особенности функционирования кожи у маленьких детей

Защитная функция кожи у новорожденных детей недостаточно развита в связи с ее анатомо-физиологическими особенностями (тонкий и непрочный эпидермис, неплотная связь с дермой и пр.). **Дыхательная же функция** развита лучше, чем у взрослых (через кожу в организм ребенка попадает в 10 раз больше кислорода, чем у взрослого), что связано с высокой проницаемостью эпидермиса и многочисленностью сосудов дермы. Вот почему так важно, чтобы кожа малыша была здоровой и чистой. **Выделительная функция кожи** у новорожденного практически отсутствует, начинает развиваться к 3 месяцам и только к 3 годам становится полноценной. Благодаря ей из организма через кожу выводятся токсичные вещества. В связи с особенностями функционирования потовых желез недостаточно развита и **терморегулирующая функция**. Ребенок легко перегревается и переохлаждается. **Всасывающая функция** развита очень хорошо. Питательные вещества в составе кремов, масел и других средств быстро и глубоко проникают во все слои кожи. Очень важно правильно выбрать косметические и лекарственные средства для наружного применения, чтобы не навредить малышу. Также хорошо развита у малышей **осязательная функция**, благодаря чему они могут взаимодействовать с окружающим миром.

Советы по ежедневному уходу за здоровой кожей детей первого года жизни

- Купать ребенка рекомендуется ежедневно, используя для этого проточную воду, кипятить и отстаивать ее не требуется. Температура воды должна быть 36–37 °С. Для очищения кожи и волос 2–3 раза в неделю следует пользоваться специальными средствами, которые разработаны с учетом особенностей детской кожи, не содержат мыла, не сушат кожу и безопасны.
- Если у вашего малыша есть склонность к аллергическим реакциям, следует проконсультироваться с педиатром, детским аллергологом или дерматологом. Они помогут подобрать очищающее средство, которое не навредит ребенку.
- Добавлять отвары трав в воду для купания не рекомендуется, так как это может спровоцировать развитие аллергических реакций.

- Каждый раз после стула, а также утром после ночного сна ребенка следует подмывать теплой проточной водой с использованием очищающего средства. Девочек необходимо подмывать спереди назад, чтобы вода, омывающая ягодичную область, не попадала на половые органы. Если такой возможности нет, то можно использовать детские салфетки без отдушек и спирта. Следует избегать использования салфеток, содержащих метилизотиазолинон, в связи с тем, что он часто провоцирует развитие аллергического контактного дерматита.
- Для ежедневного подмывания также можно использовать средства для купания, что позволит соблюдать требования гигиены и не пересушивать слизистые оболочки в интимной области.
- Необходимо часто менять подгузник и устраивать воздушные ванны. После каждой смены подгузника, купания или подмывания кожу следует защитить барьерными средствами с оксидом цинка в форме крема или пасты.
- В жаркую погоду для предотвращения появления раздражения и опрелостей в области подмышечных впадин, шеи и в других складках кожи также можно использовать кремы с оксидом цинка. Не рекомендуется наносить на эту зону средства в форме масел, лосьонов и жирных мазей, так как они создают «парниковый эффект», тем самым усиливая проявления дерматита.
- Следует отметить, что на сегодняшний день педиатры рекомендуют с осторожностью пользоваться тальком для ухода за кожей маленьких детей в связи с высоким риском его вдыхания и развития аспирационной пневмонии у малыша.

Особенности ухода за кожей детей в зимнее время

Как вы уже знаете, кожа у маленьких детей очень чувствительна к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в связи с чем требует особого ухода в зимнее время. Часто совершенно здоровая кожа малыша становится сухой и склонной к раздражениям в холодную погоду. Важно помнить, что зимой детская кожа страдает не только от мороза и ветра, но и от сухости воздуха в помещениях, поэтому не будет лишним приобрести увлажнитель. В детской спальне рекомендуется поддерживать высокий уровень влажности — около 50%.

Если вы заметили, что кожа ребенка стала сухой, то сразу после купания необходимо нанести увлажняющее средство. На сегодняшний день на рынке представлено большое количество эффективной и безопасной детской косметики в форме лосьонов, кремов, бальзамов. Какое увлажняющее средство следует выбрать для вашего малыша, поможет определить врач-педиатр или дерматолог, учитывая индивидуальные особенности кожи ребенка.

Известно, что прогулка на свежем воздухе необходима для детей в любое время года, даже зимой. Чтобы защитить кожу вашего малыша от ветра и холода, за 20–30 минут до выхода на улицу на открытые участки следует нанести защитный детский крем — колд-крем (cold cream, «холодный» крем).

Обычные детские кремы использовать нельзя, особенно опасны увлажняющие кремы на водной основе, большое количество воды будет еще больше охлаждать и повреждать кожу.

Непосредственно перед выходом на улицу на губы малыша желательно нанести защитный бальзам для губ.

В случае обморожения кожи растирать и согревать поврежденное место нельзя. Следует нанести заживляющий крем, например с пантенолом. Если краснота не пройдет в течение 1–2 дней или появятся волдыри, пузыри, корочки, то следует **немедленно обратиться к врачу!**

✓ КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ?

Дети должны ежедневно находиться на свежем воздухе не менее 2–3 часов.

Воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами — один из способов закаливания. Под влиянием этих лучей повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи и обмен веществ, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в организме ребенка. Однако следует помнить, что детская кожа в силу своих особенностей (сниженной способности

вырабатывать пигмент меланин) очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей. Особенно сильно солнечным ожогам подвержены дети со светлой кожей и светлыми глазами.

Умеренное количество солнечного света детям полезно. Для того чтобы в коже малыша вырабатывалось необходимое количество витамина D, вполне достаточно прогулок в так называемой «кружевной» тени деревьев, а не на открытом солнце.

Детям первого года жизни противопоказаны прямые солнечные лучи, детям постарше разрешено пребывание на солнце до 15 минут (при применении солнцезащитных средств — до 75 минут). Нужно помнить, что солнцезащитные средства начинают действовать не сразу после нанесения, а только через 15–30 минут, т.е. наносить их нужно примерно за полчаса до выхода из дома. Кроме использования солнцезащитной косметики следует надеть на ребенка головной убор, возможно, одежду с длинными рукавами, защищающую от повреждающего действия солнечных лучей.

При пребывании на море солнцезащитный крем нужно повторно наносить после каждого купания. Первые дни



на пляже лучше проводить в тени, что позволит коже постепенно адаптироваться, а также не пребывать на солнце с 12 до 16 часов, когда солнечные лучи наиболее агрессивны.

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие ультрафиолетового излучения. Доказано, что частые солнечные ожоги в детском возрасте являются значимым фактором в развитии злокачественных меланокитарных новообразований кожи в зрелом возрасте.

Необходимо помнить, что даже зимой следует защищать открытые участки кожи от воздействия ультрафиолетовых лучей в случае, если индекс ультрафиолетового излучения равен 2 и более.

Как выбрать солнцезащитное средство?

Детский солнцезащитный крем должен содержать только физические (минеральные) фильтры UVA- и UVB-лучей, иметь индекс защиты от солнца (SPF — sun protection factor) не менее 30, а лучше — 50. Физические фильтры не проникают в организм через кожу, не поглощают ультрафиолетовые лучи, а создают «отражающий щит».



НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ У ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

Потница

Потница наиболее часто встречается у детей первого года жизни, что связано с особенностями развития и работы потовых желез. В области шеи, груди, кожных складок появляются краснота и высыпания. Для профилактики и лечения данного состояния достаточно бывает правильного режима купания и применения кремов с оксидом цинка. Важно помнить, что система терморегуляции у детей первого года жизни развита недостаточно, поэтому очень важно правильно подбирать одежду, а также регулировать температуру помещения, где находится ребенок.

Пеленочный дерматит

Пеленочный дерматит — воспалительный процесс на коже, которая находится в непосредственном контакте с подгузником. Высыпания могут появиться в перианальной области, в промежности, паховых складках, а также на ягодицах, животе и верхней части бедер.

Пеленочный дерматит развивается вследствие раздражения кожи мочой и калом, а также из-за раздражающего воздействия подгузника. Если пеленочный дерматит длится больше трех дней, велика вероятность присоединения грибковой инфекции, и требуется лечение, назначенное врачом. Уход и лечение назначают педиатр или дерматолог — в зависимости от степени тяжести, клинических проявлений и наличия или отсутствия вторичного инфицирования.

Важно знать, что в области под подгузником высыпания могут быть проявлением не только пеленочного дерматита, но и других, более тяжелых, заболеваний кожи. Не стоит заниматься самодиагностикой и самолечением, а необходимо обратиться к педиатру или дерматологу.

Акне и милиумы и новорожденных

Акне новорожденных встречается довольно часто, проявляется комедонами — как закрытыми, так и открытыми (белые и черные точки), могут быть гнойнички. Это связано с действием материнских андрогенов на сальные железы ребенка. Заболевание, как правило, проходит самопроизвольно. Но если высыпания воспалились, то следует обратиться к дерматологу.

Милиумы — это закупорка сальных желез, которая так же, как и акне, возникает вследствие повышенной активности желез. Представлены очень мелкими белыми твердыми образованиями в области бровей, переносицы, носа. Как правило, милиумы склонны к быстрому и самопроизвольному исчезновению.

Себорейный дерматит волосистой части головы («чепчик новорожденного», «молочная корочка», гнейс)

Часто у маленьких детей в первые 2–12 недель жизни появляются высыпания на волосистой части головы в виде желтой корочки или чешуек. Уход включает в себя размягчение себорейных корочек путем нанесения косметического масла перед мытьем головы, применение специальных шампуней, кремов и лосьонов. Масло для младенцев с растительными маслами подсолнечника и карите можно нанести на волосистую часть головы за 30–40 минут до купания, затем надеть на ребенка хлопчатобумажную шапочку, а во время купания средство аккуратно смыть, используя детский шампунь и мягкую щеточку.

Интересные факты о нашей коже

1. Кожа — один из крупнейших органов человеческого тела, площадь кожи у взрослого человека составляет около 2 квадратных метров. Около 16% от всей массы тела приходится на кожу.
2. Полное обновление клеток кожи у взрослого человека происходит за 26–30 дней, а у новорожденных она обновляется всего за 3 суток.
3. В жаркий день вы можете потерять с потом до 13 литров жидкости. В таких условиях нужно много пить, так как обезвоживание может быть вредным и даже опасным для организма.
4. На коже каждого человека существуют невидимые полосы, называются они «линии Блашко» в честь открывшего их в 1901 г. дерматолога Альфреда Блашко. В обычных условиях эти линии увидеть невозможно, они становятся видны только при определенных кожных болезнях.

5. Общее количество потовых желез может достигать 2,5 миллионов. Больше всего потовых желез приходится на лоб, ступни и ладони.
6. Самая толстая кожа находится на ступнях, а самая тонкая располагается на веках.
7. Примерно 75% всех человеческих клеток вовсе не человеческие, это микроорганизмы, которые нас населяют. У кожи есть даже официально признанный шестой защитный слой — микробиом, о котором в последнее время столько говорят. Это огромная популяция микроорганизмов и бактерий, которые поддерживают обмен веществ на поверхности кожи и местный иммунитет. Причем на каждом участке тела микробиом уникален.