



Неделю со 2 по 8 сентября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями профилактики кожных заболеваний.

Кожные заболевания — это болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. Каждый человек так или иначе сталкивается с кожными заболеваниями.

По данным минздрава России в стране насчитывается 8,8 млн. больных дерматологическими заболеваниями. Ежегодно в России регистрируется более 6,5 млн. новых случаев заболеваний кожи и подкожной клетчатки. Около 1/5 всех кожных проблем приходится на экземы, на псориаз — 14%, на атопический дерматит 12%. Нередко встречается и злокачественные новообразования на коже.

Основные причины возникновения кожных заболеваний:

- несоблюдение гигиены;
- воздействие лекарств, бытовой химии, патологических грибков, вирусов и бактерий;
- сбой работы систем организма, нарушения обмена веществ;
- травматические поражения кожи, например, царапины и ссадины.

Для предотвращения заражения кожными заболеваниями нужно:

- соблюдение мер гигиены (использование индивидуальных расчесок, бритв, постельного и нательного белья), включая профилактику грибкового поражения кожи и ее придатков;
- самообследование — осмотр кожного покрова, при обнаружении каких-либо изменений, появлении кожных высыпаний обращение к врачу;
- исключение контакта с больными людьми и животными;
- отказ от посещения солярия, разумность пребывания на солнце;
- своевременное обеззараживание ран;
- поддержание общего здоровья органов и систем, включая полноценное и рациональное питание;
- создание благоприятной нервно-психической обстановки;
- использование средств индивидуальной защиты (перчатки, комбинезоны, маски, защитные экраны и т.п.) во время работы с химикатами;
- отказ от самолечения;
- регулярно прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Здоровая кожа зависит и от образа жизни. Негативное влияние на кожу оказывают курение, алкоголь, неправильное питание и избыток солнечных лучей. Инфекционные и неинфекционные заболевания также приводят к ухудшению состояния кожных покровов.

Главное не занимайтесь самолечением! Даже на первый взгляд «невинные» заболевания могут перейти в хроническую форму, поэтому при появлении подозрений и жалоб стоит обратиться к врачу.

### Будьте здоровы!

**ЗДОРОВЬЕ-ТВОЕ ПРАВО!**

**Факторы, увеличивающие риск развития меланомы:**

- вы проводите достаточно много времени на солнце или посещаете солярий
- у вас светлая кожа, светлые (голубые или зеленые) глаза, светлые волосы, есть веснушки
- в детском или юношеском возрасте у вас были ожоги
- у вас больше 50 родинок
- вам больше 50 лет
- у ваших родственников была меланнома

**Куда обращаться и как проходит осмотр родинок?**

1. вовремя распознать возникновение меланомы помогает дерматоскопия – безболезненная визуальная диагностика родинок и других кожных новообразований. осмотр проводится врачом-дерматологом или онкологом
2. обследование включает в себя несколько этапов:
  - осмотр у врача
  - исследование пигментного образования при помощи оптических приборов (дерматоскопия), не повреждая кожу
  - забор из подозрительного участка ткани, с последующим его изучением под микроскопом
3. в зависимости от результатов исследований врач определит необходимость и объем лечения

**Как защитить свою кожу? Соблюдайте простые правила:**

- избегайте пребывания на солнце в часы его наибольшей активности с 10:00 до 16:00
- не подвергайте прямую солнечную радиацию детей грудного и младшего возраста.
- используйте головной убор, солнцезащитные очки, светлую одежду для защиты себя и ребенка
- всегда перед выходом на солнце наносите солнцезащитное средство широкого спектра действия с фактором защиты, подходящим для вашего типа кожи



www.buzdorovperm.ru

## Возможные причины кожных заболеваний

 <p>Наследственность</p>	 <p>Аллергия на внешние раздражители</p>	 <p>Стресс</p>
 <p>Инфицирование вирусами, грибками, бактериями</p>		 <p>Механическое или температурное воздействие</p>
 <p>Болезни внутренних органов</p>		 <p>Химическое воздействие</p>

## САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ВИРУСНЫЕ И ГРИБКОВЫЕ  
ИНФЕКЦИИ КОЖИ

МЕЛАНОМА И РАК КОЖИ

ДЕРМАТИТ И ЧЕСОТКА

ПСОРИАЗ



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ НА КОЖЕ?

- Обратитесь к дерматологу, педиатру или терапевту
- Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно визуального осмотра



## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ МЕЛАНОМЫ



1

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ  
ФАКТОР

2

СВЕТЛАЯ КОЖА

4

ЧАСТЫЕ ТРАВМЫ  
РОДИНОК ИЛИ КОЖИ

3

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО  
РОДИНОК НА ТЕЛЕ

5

ИЗБЫТОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ  
УЛЬТРАФИОЛЕТА



Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь