

## ЗНАЧЕНИЕ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Истамова Рухиона Рустамовна*

*Ученица специализированной школы имени Абу Али ибн Сины*

+998500018459

**Аннотация:** В настоящее время люди уделяют огромное внимание своему внешнему виду. Как это было и несколько лет назад, болезни играют не малую роль в определении внешних качеств человека. Иными словами, внешность в большем случае зависит от состояния здоровья. А, заболевания кожи, в особенности способны проявляться внешне и оказывать на здоровье человека не только физический дискомфорт, но и моральный. Поэтому, к лечению нужно подходить очень серьезно. И наряду с курсом лечения, на помощь могут прийти дерматологические средства, которые направлены на лечение кожи.

**Ключевые слова:** Дерматология, кожа, химический пилинг, сыворотка, солнцезащитный крем (SPF), тонер, диагностика, лечение.

### **Введение:**

В этой статье будут представлены рекомендации от специалистов для профилактики кожи от различных заболеваний. А также будут представлены некоторые виды диагностики дерматологических заболеваний. Для этого надо будет ознакомиться с базовыми знаниями об анатомии кожи и дерматологии.

### **Основная часть:**

#### **1. Анатомия кожи**

#### **Функции кожи**

Будучи самым крупным человеческим органом, кожа покрывает площадь, эквивалентную почти 2 квадратным метрам, и может весить до 10 кг. Она служит защитным барьером против внешней среды при сохранении внутреннего гомеостаза.

**Общественное значение:** внешний вид человека

**Защита:** защитный барьер против внешней среды, такой как химические или механические повреждения, ультрафиолетовое излучение, а также поддержание гомеостаза в организме

**Ощущения:** чувствительна к боли, прикосновениям, давлению и температуре

**Терморегуляция:** терморегуляция путем дилатации, сужения сосудов и потоотделения

**Метаболизм:** синтез витамина D (метаболизм кальция и фосфата) под влиянием солнечного света

### **Анатомия кожи**

Кожа состоит из двух основных слоев: эпидермиса и дермы, которые находятся на жировом слое, называемым гиподерма (подкожной жировой клетчаткой). И эпидермис, и дерма, в свою очередь, состоят из подслоев.

#### **Эпидермис**

Эпидермис представляет собой многослойный роговой слой плоских эпителий, размер которого обычно составляет от 0,03 до 0,05 миллиметра. Он в основном состоит из кератиноцитов в прогрессирующих стадиях дифференциации от более глубоких до более поверхностных слоев. Когда кератиноциты делятся, они переходят от более глубоких слоев к более поверхностным слоям. Как только они достигают рогового слоя (самого внешнего слоя), они просачиваются в процессе эпидермального оборота, например: после принятия ванны или возникновения царапин. Этот процесс называется «десквамацией». Полный оборот эпидермиса («обновление кожи») занимает приблизительно 2 месяца.

#### **Дерма**

По сравнению с более тонким эпидермисом дерма представляет собой сложную сеть, содержащую клеточные и бесклеточные компоненты. Она содержит кровеносные сосуды, нервы, корни волос и потовые железы. Структурно дерма состоит из двух подслоев, поверхностной папиллярной дермы и более глубокой ретикулярной дермы. Сосудистые петли папиллярного дермы обеспечивают эпидермис питательными веществами и кислородом. Коллаген — главным образом, обнаруженный в ретикулярной дерме — является основным структурным белком в дерме, обеспечивающим его долговечность. Эластин, еще один важный структурный белок в дерме, он придает коже эластичность.

#### **Гиподерма (подкожная жировая клетчатка)**

Гиподерма образует основу эпидермиса и дермы и состоит прежде всего из рыхлой соединительной ткани и жира. Он содержит большие кровеносные сосуды и нервы, чем те, которые содержатся в дерме. Гиподерма служит в основном как изолятор и обеспечивает хранение энергии.

## **2. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**Кожные заболевания** развиваются в результате воздействия внешних факторов или внутренней патогенной среды организма. Кожные покровы и клетчатка могут повреждаться грибковыми образованиями, паразитическими микроорганизмами, вирусами. Кожные дефекты доставляют серьезный дискомфорт и неудобства, поскольку не только нарушают эстетичный вид, но и сопровождаются неприятными ощущениями, например, зуд или жжение.

### Виды заболеваний кожи

Болезни кожи и подкожной клетчатки различаются видимым проявлением и симптоматикой. Наиболее распространенными видами кожных болезней являются:

- **грибковые образования.** Возбудителями служат паразиты растительного происхождения;
- **гнойничковые поражения кожи.** Провоцируют их развитие стафилококки и стрептококки;
- патологические изменения кожных покровов в результате **поражения животными паразитами** (педикулез, чесотка);
- **лишай.** Данный вид заболеваний подразделяется на несколько подвидов (розовый, красный, плоский, опоясывающий, цветной);
- **заболевания сальных желез** (себорея, угревая сыпь).

### Причины кожных заболеваний

**Основными причинами заболеваний кожи являются:**

- наследственный фактор;
- гормональный сбой;
- поражение организма инфекцией;
- нарушение обмена веществ;
- патологии внутренних органов;
- возрастные изменения;
- сезонное поражение вирусами.

Если человек постоянно находится в стрессе, у него обостряются все чувства, внутренние органы, системы работают в аномальном режиме, что проявляется дефектами кожи.

### Симптомы болезней кожи

Часто больные какими-либо кожными заболеваниями обращаются к дерматологу с жалобами на зуд, шелушение, жжение, появление новообразований различного характера. Определение болезни следует связывать не только с возможными провокационными факторами, но и с возрастом. Например, у младенцев новообразования на коже могут быть врожденными невусами или детской экземой. В подростковом возрасте из-за гормональной перестройки организма часто визуализируется угревая сыпь. У взрослых людей симптоматика кожных болезней более масштабна от воспаленных очагов до пигментных пятен, не доставляющим дискомфорт. В пожилом возрасте частыми жалобами является сухость кожи.

## Методы диагностики

Первым делом проводится визуальный осмотр кожных покровов, опрос больного о его ощущениях. Проводится анализ изменений слизистых оболочек, состояние температуры тела, показатели кровяного давления. Далее врач проверяет мышечно-волосковый рефлекс, проводя по коже холодным предметом.

Чтобы поставить точный диагноз, пациенту назначается **сдача анализов:**

- микроскопия соскобов с поражённых участков;
- исследование дермографизма;
- дерматоскопия;
- аллергические пробы;
- микробиологические анализы с определением антибиотикограммы;
- серологические анализы крови;
- гистологический анализ тканей.

При жалобах на болезни кожи аллергические тесты являются обязательным действием.

## Лечение

Лечение заболеваний кожных покровов назначается в зависимости от диагноза, индивидуальных особенностей пациента. В основном терапевтический курс заключается в наружном применении мазей, кремов, болтушек, других лекарственных препаратов. В зависимости от заболевания, могут быть назначены таблетки, внутримышечные инъекции.

### 3. РАЗЛИЧИЕ ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

#### 1. Очищающее средство

Большинство дерматологов сходятся во мнении, что важно очищать лицо два раза в день, чтобы удалить с кожи бактерии, грязь и загрязняющие вещества. Однако существуют различные типы очищающих средств, которые больше подходят для определенного типа кожи.

«Распространенная ошибка, которую допускают люди, заключается в том, что они используют один и тот же продукт утром и вечером и не получают продукт, идеально подходящий для их типа кожи», — говорит доктор Лолис. «Например, человек, склонный к высыпаниям, может использовать очищающее средство с салициловой кислотой только для того, чтобы обнаружить, что оно оказывает обратный эффект. Когда кожа высыхает, увеличивается выработка кожного сала, что может только сделать высыпания более распространенными. Лучшим подходом было бы обратиться к дерматологу для оценки состояния кожи и получения рекомендации по продукту, наиболее подходящему для вашего типа кожи».

## 2. Отшелушивающее средство

Отшелушивание является важной частью любого ухода за кожей, но оно также может пугать тех, кто только начинает заниматься красотой и не знает, что именно делает отшелушивающее средство. Проще говоря, любой продукт или устройство, используемое на коже для удаления омертвевших клеток кожи, представляет собой отшелушивающее средство, которое затем можно классифицировать как химическое или физическое.

### Вишеслав Тонкович-Капин, доктор медицинских наук

Доктор Тонкович-Капин говорит, что при выборе отшелушивающего средства для ежедневного ухода за кожей важно сначала учитывать тип вашей кожи. «Жирная и склонная к акне кожа получит большую пользу от ежедневного использования подушечек для лица, предварительно пропитанных салициловой кислотой, поскольку они будут лечить и предотвращать появление прыщей», — предполагает он. Для комбинированной кожи он рекомендует медленное отшелушивание, которое можно проводить так часто или реже, насколько позволяет чувствительность вашей кожи. Тем, у кого зрелая кожа, он предлагает выбрать отшелушивающее средство с антивозрастными ингредиентами, такими как ресвератрол, благодаря его омолаживающим свойствам.

«Я не рекомендую отшелушивание сухой и чувствительной кожи, потому что такая кожа уже отшелушилась, и любое дополнительное отшелушивание будет вредным», — добавляет он.

## 3. Лечение

Лечебные средства используются для решения конкретных проблем кожи, таких как прыщи, темные пятна, гиперпигментация, тонкие линии и воспаления. «Все средства по уходу за кожей регулируются и должны быть одобрены FDA. Они могут быть в форме кремов, гелей, лосьонов, растворов, сывороток и лечебных подушечек для лица», — объясняет доктор Тонкович-Капин.

Тип лечения, которое вам нужно, и польза, которую оно приносит вашей коже, во многом зависят от проблемы, с которой вы имеете дело. Наиболее распространенными активными ингредиентами в лечении являются ретиноиды, такие как третиноин и адапален, для устранения тонких линий и морщин, стероиды для местного применения при кожных аллергиях и воспалениях, а также салициловая кислота и перекись бензоила для лечения прыщей. Витамин С и факторы роста также содержатся в формулах антивозрастного лечения.

«Как только у вас возникнет какое-либо заболевание кожи, вам следует начать его лечить, пока оно не ухудшилось. Вам следует продолжать лечение до тех пор, пока состояние не исчезнет. Если оно сохраняется более одной-двух

недель, вам следует проконсультироваться со своим лечащим врачом», — говорит доктор Тонкович-Капин.

#### **4. Сыворотка**

«Сыворотки обычно содержат антиоксиданты, которые помогают бороться со свободными радикалами», — говорит доктор Джалиман. «Они также могут содержать антивозрастные ингредиенты, такие как ретинолы и пептиды, которые стимулируют выработку коллагена». Поскольку они проникают глубоко в кожу, эти продукты отлично подходят для увлажнения сухой кожи. Их лучше всего использовать после очищающего средства, а также под увлажняющий крем для ухода за кожей во время сна.

#### **5. Масло для лица**

Масла для лица, наполненные питательными веществами, помогают создать упругий слой вашей кожи, независимо от ее типа. Они могут быть очень увлажняющими, что делает их особенно полезными для людей с сухой кожей. «Аргановое масло и витамин Е отлично подходят практически для любого типа кожи и проблем», — говорит Лолис. «В идеале добавить две-три капли в увлажняющий крем или сыворотку. Для кожи, склонной к прыщам, очень хорошо подойдет масло чайного дерева, а масло с витамином С поможет избавиться от рубцов».

#### **6. Солнцезащитный крем**

Солнцезащитные кремы необходимы для защиты вашей кожи от ультрафиолетового излучения независимо от времени года. К счастью, существует множество способов нанесения солнцезащитного крема, помимо обычной бутылки. «Каждый должен использовать увлажняющий крем с SPF даже зимой», — говорит Лолис. «Если вы находитесь на улице или живете в более теплом климате, защищать лицо еще важнее. Главное — знать свой тип кожи и использовать подходящий солнцезащитный крем. Некоторые солнцезащитные кремы жирные и могут закупоривать поры. Вот почему лучше всего использовать увлажняющий крем, разработанный для решения конкретной проблемы с кожей, в который встроен солнцезащитный крем».

#### **7. Увлажняющий крем**

Чтобы ваша кожа выглядела моложе, Лолис рекомендует наносить увлажняющий крем с головы до ног. «Лицо, шею и зону декольте следует наносить увлажняющим кремом два раза в день, равно как и локти, колени и ступни», — говорит она. «Существует множество видов увлажняющих средств для разных типов кожи, но если вы действительно хотите сохранить кожу увлажненной, ищите увлажняющие средства, содержащие глицерин или гиалуроновую кислоту», — предлагает Джалиман.

## 8. Химический пилинг

Химические пилинги удаляют внешний слой кожи, а это означает, что они, как правило, действуют глубже и удаляют больше лишних омертвевших клеток кожи, чем отшелушивающие средства. Обычно они содержат гликолевую, салициловую или молочную кислоты. «Используйте его раз в две недели, но избегайте этого, если вы склонны к розацеа и экземе», — говорит Джалиман. Химические пилинги, как правило, более интенсивные и обычно выполняются профессионалами, но существуют также домашние пилинги, которые можно использовать для решения таких проблем, как шрамы от прыщей, морщины, повреждения от солнца и гиперпигментация.

## 9. Тонер

Тонер можно использовать после очищающего средства два раза в день, чтобы удалить с кожи лишние следы макияжа или другие остатки. «Тонеры сужают поры и восстанавливают естественный баланс pH кожи», — говорит Лолис. «Это важно, потому что, когда уровень pH выходит из строя из-за мыла и химикатов в очищающих средствах, выработка масла увеличивается, вызывая цикл высыпаний». Обладательницам чувствительной кожи следует использовать тоник без спирта.

## 10. Маска для лица

На рынке представлено множество различных типов масок: от увлажняющих до подсушивающих и даже осветляющих, что делает их полезными для всех типов кожи. «Если делать это еженедельно, вы увидите изменения на коже, а высыпания получают возможность высохнуть и зажить», — говорит Лолис. «Я также люблю использовать успокаивающие маски для щек, а затем осветляющую маску для лба, подбородка и линии подбородка. Это нормально, если перепутать. Главное — нанести маску на чистую отшелушенную кожу, чтобы ничто не мешало ее проникновению в кожу».

## 11. Крем для глаз

Кремы для глаз, как правило, разрабатываются для решения конкретных проблем области глаз, таких как отечность, морщины и темные круги. «Есть кремы, которые решают несколько проблем одновременно, и они содержат такие вещества, как кофеин, глицерин, ромашка, гиалуроновая кислота, антиоксиданты и пептиды», — говорит Лолис. «Кремы для глаз специально разработаны для проникновения в тонкую кожу вокруг глаз». Их можно использовать один или два раза в день, но ищите кремы для глаз с ретинолом или пептидами, чтобы использовать их на ночь, поскольку они стимулируют выработку коллагена, предлагает Джалиман.

**Вывод:**

Поддержание здорового состояния кожи играет большую роль в жизни человека, так как кожные заболевания могут принести с собой как моральный, так и физический дискомфорт. Кроме, наследственной предрасположенности, причинами кожных заболеваний также могут являться и внешние факторы, поэтому именно в подростковом периоде стоит уделять особое внимание уходу за кожей. Для этого необходимо ознакомиться с такими понятиями как дерматология и дерматологические средства (средства наружного применения в целях защиты, профилактики и лечения кожи). Узнав, что это такое, и прислужившись к советам специалистов в этой сфере по мерам профилактики, возможно избежать проблем и поддерживать здоровое состояние кожи.

**Источники информации:**

1. сайт- Wikipedia.org
2. сайт- Bbraun.ru
3. сайт- analizy-sochi.ru
4. сайт- dermstore.com