



Марина Безмельнична, главный внештатный специалист по дерматовенерологии и косметологии Министерства здравоохранения Волгоградской области, главный врач ГБУЗ "Волгоградский областной клинический кожно-венерологический диспансер", заслуженный врач РФ.

Знойные дни периодически сменяются прохладными и даже дождливыми. Такая частая перемена погодных условий и перепады температуры приводят организм в состояние настоящего стресса. Но если знать и соблюдать «летний кодекс», эта долгожданная пора принесет нам одно удовольствие. Итак, давайте обсудим, какие опасности подстерегают нашу кожу летом, и как от них уберечься.

Солнечные ожоги - это повреждения кожи, вызванные чрезмерным воздействием на неё солнечных лучей. Чаще всего они проявляются покраснением и болезненностью кожи, а также могут появляться пузырьки, группирующиеся в пузыри, с серозным содержимым. Эти симптомы можно заметить на участках тела, не защищенных одеждой. Необходимо ограничить пребывание на солнце, особенно в часы пик. Не забывайте наносить на кожу солнцезащитные крема или спреи. Для получения антиоксидантного эффекта загорающему необходимо употребление большого количества зелёного чая или гранатового сока. С этой же целью в диете рекомендуется отдавать предпочтение овощам, фруктам, бобовым и орехам.

Фотодерматиты - аллергическая реакция на коже в виде покраснения, жжения, пузырей, волдырей и папул, появляющаяся после воздействия солнца. К сожалению, некоторые люди не переносят прямые солнечные лучи и вынуждены все время носить одежду, закрывающую максимальную поверхность кожного покрова.

Контактно-аллергические дерматиты, вызванные укусами насекомых/ вызванные растениями - жжение, сильный зуд, покраснение, болезненность, отечность и пр. - вот симптомы, которые проявляются после «атаки» комаров и мошек, а также после контакта с соком некоторых растений. Постарайтесь избегать прикосновения к ним и не забывайте применять наружные средства от укусов насекомых.

Отрубевидный лишай - заболевание рогового слоя эпидермиса, вызванное грибом рода *Malassezia*. Появляется в виде пятен с шелушащейся кожей желтого, белесоватого, коричневого цвета. В простонародье не редко его величают как «солнечный», «пляжный лишай» или «разноцветный лишай». Ногти и волосы не поражаются. Причинами появления отрубевидного лишая могут послужить теплый климат, повышенная потливость и ношение чужой одежды. Лечится он противогрибковыми препаратами.

Дерматофитии - микозы, вызываемые патогенными грибами, поражают кожу (обычно в пределах эпидермиса) и ее придатки: волосы и ногти. Теплый климат, купание, пикники на поле могут провоцировать возникновение микотического процесса. Микозы характеризуются следующими проявлениями: очаги округлой или овальной формы, розового или красного цвета, с четкими границами, возвышающимся валиком по периферии, покрытым пузырьками и тонкими корочками, с шелушением в центре; могут поражаться: волосы (очаги облысения), ногти приобретают грязно-желтый цвет, утолщаются, крошатся.

Пиодермии - гнойно-воспалительные заболевания кожи, вызываемые, пиококками, стафилококками, стрептококками, значительно реже - пневмококками, синегнойной палочкой и др. К появлению заболевания могут привести влажная среда (при пиодермии нельзя мочить очаг), резкое охлаждение после длительного пребывания на солнце. Клинически пиодермии характеризуются нагноением кожи, обычно протекают остро, реже имеют хроническое течение и в зависимости от глубины поражения могут заканчиваться полным восстановлением кожного покрова или оставлять после себя рубцы. Одним из средств борьбы является своевременная обработка микротравм, для чего используют антисептические растворы (перекись водорода, хлор-гексидин и др.).

Наслаждаясь летом, не забывайте обращать внимание на кожу, волосы, ногти и, если Вы заметите один или несколько из вышеперечисленных симптомов, не занимайтесь самолечением, незамедлительно, обращайтесь к дерматовенерологу - Вам будет оказана своевременная высококвалифицированная помощь.