

Экзема

(Памятка для населения)

Экзема – это хроническое рецидивирующее аллергическое заболевание кожи, сопровождающееся разнообразной сыпью, ощущениями жжения и зуда. Заболевание проявляется следующими признаками:



- сыпью, с мокнущими участками кожи,
- зудом пораженных участков, склонностью к повторному развитию.

В развитии заболевания играют роль разнообразные аллергические, эндокринные, обменные и внешние факторы. Имеют значение наследственная предрасположенность к возникновению аллергической реакции, иммунные нарушения, гормональные расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта, печени, поражение кожи грибками – микозы кожи. При **микотической экземе**

грибковая инфекция становится его непосредственной причиной.

Огромную роль при возникновении экземы играет душевное состояние человека, экзема может провоцироваться стрессами, нервными потрясениями. В ситуации нервного истощения уже существующая экзема обостряется – человек до крови расчёсывает пораженные участки кожи.

У детей экзема может возникнуть как проявление атопического дерматита, начиная с младенческого возраста.

Профессиональные факторы – работа на металлургических заводах, химических предприятиях, в фармацевтических и пищевых отраслях, могут вызвать развитие **профессиональной экземы**. Причём обычно реакция на какие-то конкретные вещества, которые применяются в производстве, возникает не сразу, а развивается со временем, но потом приобретает довольно устойчивый характер.

К группе риска, по развитию экземы также относятся лица, быстро сменившие климатическую зону, или режим инсоляции, резко изменившие привычный образ питания.

Таким образом, меньше шансов заболеть экземой имеют лица, которые не болеют хроническими внутренними заболеваниями, не страдают функциональными нарушениями со стороны нервной системы, у которых не нарушается нервно-психическое состояние, отсутствуют расстройства со стороны эндокринной системы и т. п.

Диета и образ жизни играют важную роль в предотвращении развития новых обострений. Диета таких больных должна исключать продукты, которые могут спровоцировать аллергическую реакцию. Как правило, это красные ягоды, цитрусовые, красные овощи, рыба, яйца, молоко. Требуется исключить длительное нахождение кожи под прямыми солнечными лучами.

В профилактике экземы большую роль играет своевременное устранение внешних и внутренних причин, вызывающих у больных те или иные кожные высыпания.

Профилактика экземы заключается в своевременном лечении повреждений тканей, при которых нарушена целостность кожи. В этом отношении достаточно вспомнить столь трудные для лечения паратравматические экземы, которые встречаются в результате ранений. Профилактика **паратравматической экземы** состоит в своевременном лечении и уходе за окружающей здоровой кожей при всякого рода травмах, ожогах и др.

Своевременное лечение и правильный уход при гнойничковых заболеваниях кожи – пиодермиях в значительной степени предохраняют от развития **микробной экземы**.

Для предупреждения **микотической экземы** рекомендуется не ходить босиком в общественных местах, особенно в банях и бассейнах, не носить чужую обувь, не пользоваться чужими инструментами для педикюра; тщательно обрабатывать все порезы и ранки на руках и ногах; пользоваться защитными перчатками при работе по дому и на даче с землёй; одежду и обувь носить из натуральных материалов.

Профилактика **профессиональных экзем** заключается в борьбе с профессиональными вредностями. Основным при этом является правильно налаженное, с точки зрения санитарной техники, производство, предохранение кожи от травм в широком смысле этого слова, т.е. говорится не только в отношении механических травм, но химических и других, это ещё спецодежда, гигиеническое содержание станков, наличие постоянно действующих умывальников и душа с горячей водой, снабжение специальными, защищающими кожу от ряда профессиональных вредностей средствами.

Профилактика **варикозной экземы** основана на своевременном рациональном лечении и профилактических мероприятиях в отношении варикозного расширения вен.

Сделать рецидивы **солнечной экземы** болезни редкими и непродолжительными можно. Для этого важно рациональное и сбалансированное питание натуральными продуктами, максимальное сокращение времени пребывания под открытыми солнечными лучами. В весенне-летний период, когда солнечные лучи особо активны, необходимо наносить перед выходом на улицу специальные солнцезащитные средства.

Профилактика **детской экземы** заключается в раннем лечении и правильном уходе за кожей ребёнка, у которого имеются хотя бы самые незначительные изменения кожного покрова, особенно на голове и лице.

Неправильное лечение кожных заболеваний может вести к развитию экземы, поэтому очень важно не заниматься самолечением. В таких случаях лучше обратиться за оказанием квалифицированной помощи к врачу-дерматовенерологу.

Составитель: Гизатуллина Р. Р. – врач-дерматовенеролог ГАУЗ РКВД №1.

