

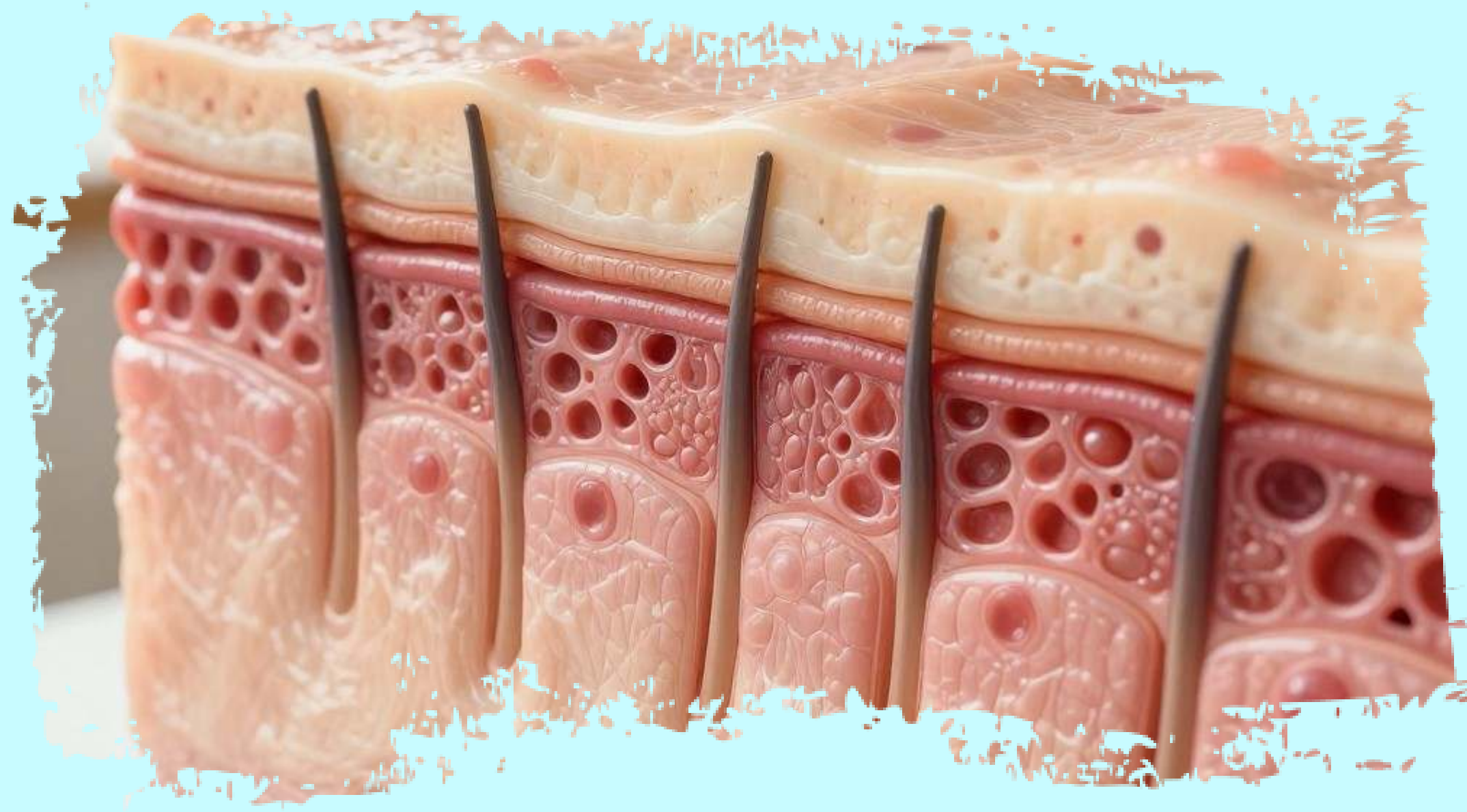
Нарушения кожных покровов: основные причины и последствия

Подростки часто страдают от порезов, ожогов и укусов — последствия могут быть серьёзными.



Кожа: важнейший защитный орган

Кожа покрывает тело, защищает от инфекций, регулирует температуру и помогает ощущать мир. Она играет ключевую роль в здоровье и самочувствии каждого человека.



Строение кожи и её функции

1

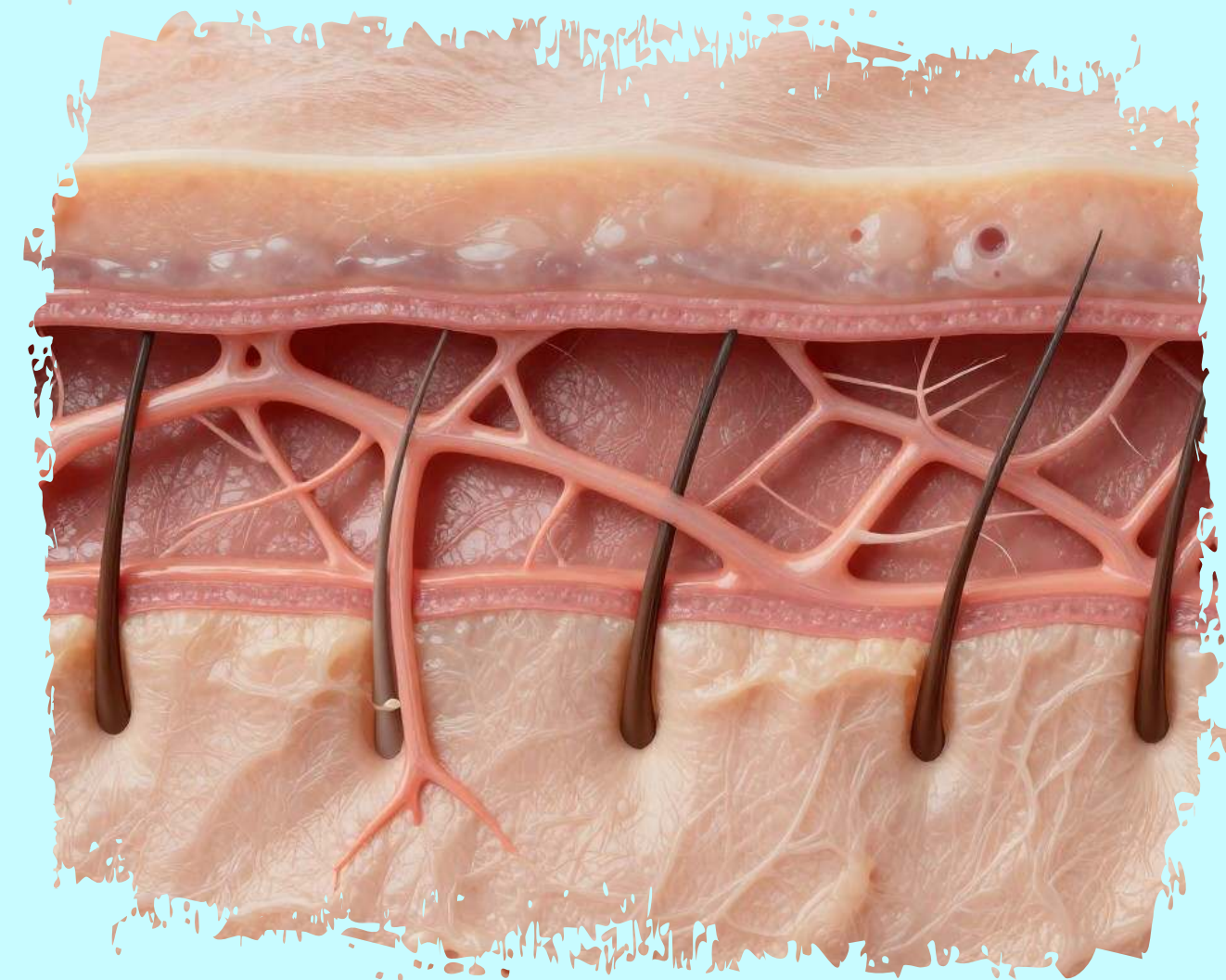
Эпидермис — защита и обновление

Эпидермис — верхний слой кожи, который предохраняет организм от вредных воздействий и постоянно обновляется, чтобы сохранять защитные свойства. Он выполняет барьерную функцию и способствует регенерации.

2

Дерма и гиподерма — поддержка и изоляция

Дерма содержит сосуды, нервы и фолликулы волос, обеспечивая эластичность и питание кожи. Под ней гиподерма — жировая прослойка, служащая теплоизоляцией и запасом энергии.



Основные виды повреждений кожи

Порезы и раны

Возникают при контакте с острыми предметами, нарушая целостность тканей. Требуют аккуратной обработки для предотвращения инфекции.



Ушибы и ссадины

Повреждения без нарушения целостности кожи или поверхностные травмы, часто происходят при падениях и ударах, вызывая боль и отёк.



Ожоги и укусы

Ожоги бывают термическими и химическими, сопровождаются повреждением глубоких слоёв кожи. Укусы животных и насекомых могут вызвать воспаление или аллергию.



Главные причины повреждений кожи



Травмы и удары

Падения, порезы и удары — частые причины повреждения кожи среди подростков во время активных игр и спортзалов.



Термические ожоги

Возникают от горячей жидкости, огня или химических веществ, причиняя ожоговые раны разной степени тяжести.



Укусы и инфекции

Укусы насекомых и животных могут привести к воспалению и развитию инфекций, требующих своевременного лечения.



Аллергические реакции

Реакции на косметику, ткани или химические вещества вызывают раздражение и хронические поражения кожи.

Механические повреждения: особенности



Порезы, ссадины и ушибы — самые распространённые травмы у подростков при играх и спорте. Часто случаются во дворах, во время активного отдыха и занятий физической активностью.



Каждый год около половины школьников получают такие повреждения. Правильная профилактика и первая помощь помогают снизить последствия таких травм.



Сравнение поверхностных и глубоких повреждений кожи

Таблица показывает различия по глубине повреждений, симптомам и рискам осложнений.

Глубина раны определяет тяжесть симптомов и выбор лечебной тактики.

Тип повреждения	Глубина	Боль	Заживление
Поверхностные (ссадины, царапины)	Эпидермис	Умеренная	Быстрое
Глубокие (порезы, ожоги II-III степени)	Дерма, гиподерма	Сильная	Длительное

Статистика повреждений кожи у подростков

Ссадины и царапины Ушибы Порезы
Ожоги Другие



Большинство травм — это поверхностные повреждения, требующие стандартной первой помощи и внимательного ухода.

Подростки чаще всего получают лёгкие травмы, но своевременное лечение важно для предотвращения осложнений.

Исследования НМИЦ здоровья детей, 2018–2022

Последствия инфекций кожных ран

1

При проникновении бактерий рана воспаляется, появляется покраснение и боль. Без лечения риск распространения инфекции на глубокие слои и общий организм возрастает.

2

Осложнения включают образование абсцессов и целлюлита, которые могут перейти в сепсис. Недостаточная обработка раны и ослабленный иммунитет повышают эти риски.



Первая помощь при нарушении кожных покровов

1

Промойте рану чистой водой или физраствором для удаления грязи и микробов, что снижает риск заражения.

2

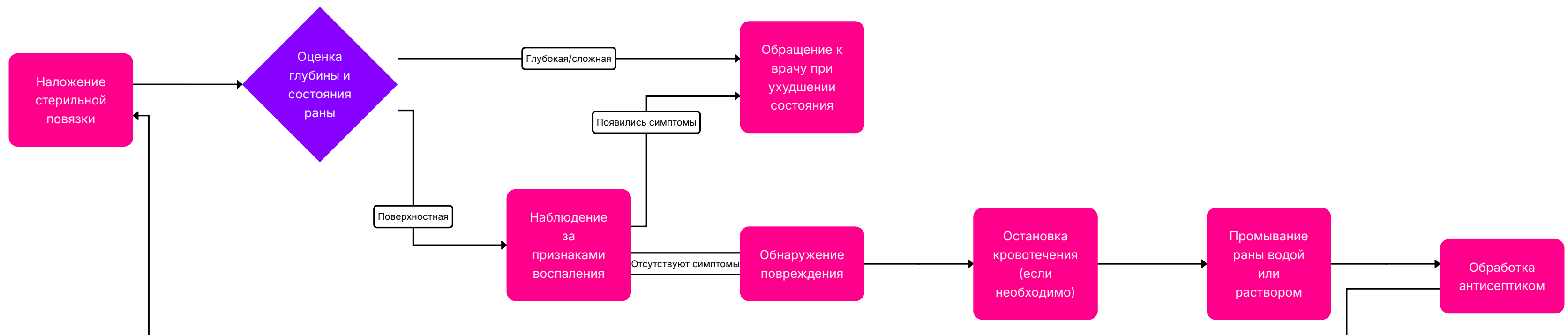
Обработайте участок антисептиком, например, хлоргексидином или перекисью водорода, чтобы предотвратить инфекцию.

3

Наложите стерильную повязку или пластырь. При сильном кровотечении используйте давящую повязку и при необходимости обратитесь к врачу.

Алгоритм действий при повреждении кожи

Пошаговое руководство по оказанию первой помощи при кожных повреждениях



Заживление и восстановление кожи

1

Стадии процесса заживления

Заживление кожи проходит три этапа: воспалительный (борьба с инфекцией), пролиферативный (образование новой ткани) и ремоделирование (созревание и формирование рубца). Каждый этап длится от нескольких дней до недель.



2

Ключевые клетки и факторы влияния

В процесс вовлечены лейкоциты, макрофаги, фибробласты и кератиноциты. На скорость заживления влияют возраст, питание, иммунитет и правильный уход за раной.

Факторы, замедляющие заживление кожи

1

Инфицирование ран снижает эффективность естественных защитных механизмов, способствуя воспалению и задерживая восстановление ткани.

3

Хронические заболевания, например сахарный диабет, ухудшают кровообращение и снижают иммунитет, что замедляет восстановление.

2

Дефицит витаминов С, А, а также железа и цинка нарушает процессы синтеза коллагена и регенерации кожи.

4

Плохая гигиена, курение, стресс и повторные травмы повреждённого участка дополнительно осложняют и удлиняют процесс заживления.

Основные меры профилактики кожных повреждений у подростков

Защитное снаряжение при спорте и работе

При занятиях спортом важно использовать подходящую одежду и защитные перчатки, которые уменьшают риск порезов и ушибов. Аналогично, при работе с инструментами использование специализированной экипировки значительно снижает вероятность травм.



Обучение первой помощи и аккуратное обращение

Регулярная обработка мелких ран снижает риск заражения. Обучение подростков основам первой помощи помогает быстро реагировать на травмы и предотвращать осложнения.



Особенности кожных заболеваний (дерматиты, экзема)

1

Дерматиты и экзема сопровождаются воспалениями, зудом, покраснением и трещинами, ухудшая состояние кожи и снижая её защитные свойства.

2

Эти болезни связаны с наследственной предрасположенностью, реакцией на аллергены и могут усугубляться стрессами и неподходящими косметическими средствами.

3

Хроническое течение заболеваний требует своевременного лечения и бережного ухода для предотвращения инфекционных осложнений.

Ожоги: классификация и оказание помощи

1

Степени ожогов и симптомы

Ожоги подразделяются на три степени: I степень — покраснение и боль, II степень — образование пузырей, III степень — глубокое повреждение с некрозом тканей.

2

Правила первой помощи при ожогах

Первая помощь включает охлаждение поражённого участка холодной водой 10–20 минут, стерильную обработку и срочный визит к врачу при ожогах второй и третьей степени. Вскрывать пузыри нельзя.



Повреждения кожи от воздействий окружающей среды

1

Обморожения возникают при низких температурах и проявляются онемением, побледнением и волдырями на коже.

2

Солнечные ожоги вызывают покраснение, зуд и шелушение после длительного пребывания на солнце без защиты.

3

Укусы насекомых могут стать причиной аллергических реакций и привести к инфицированию при расчесывании ран.

4

Отсутствие защитной одежды или репеллентов увеличивает риск повреждений кожи от внешних факторов в природных условиях.

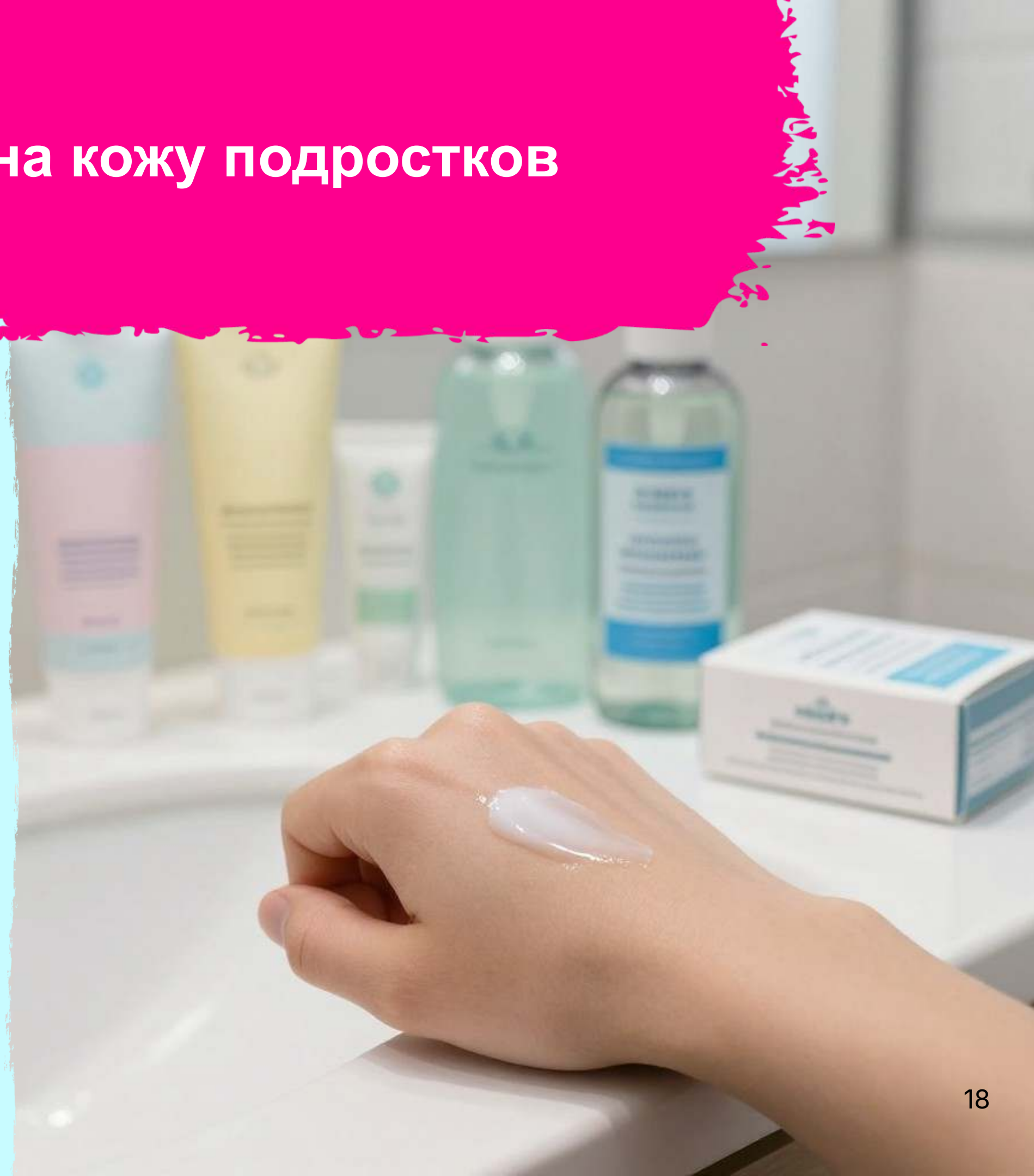
Влияние косметических средств на кожу подростков



Некачественные или агрессивные косметические продукты могут вызвать аллергические реакции, сухость и раздражение кожи, а также способствовать появлению акне.



Для сохранения здоровья кожи важно выбирать средства, соответствующие типу кожи, отдавая предпочтение гипоаллергенным препаратам и не используя просроченную продукцию.



Возможные осложнения при повреждениях кожи

1

Келоидные и гипертрофические рубцы формируются из-за нарушений в процессе заживления, вызывая эстетический и функциональный дискомфорт.

3

Повреждения чувствительности возникают при повреждении нервных окончаний, снижая тактильное восприятие кожи.

2

Хронические воспаления и инфекции могут развиваться при недостаточной обработке ран и несоблюдении гигиены.

4

Аллергические реакции на повязки и лекарства, а также устойчивость к антибиотикам, могут осложнять лечение повреждений кожи.

Значение бережного отношения к кожным покровам

Осознанное отношение к профилактике и лечению повреждений кожи у подростков помогает сохранить здоровье, уменьшить осложнения и поддержать иммунитет, способствуя активной и полноценной жизни.

