

Болезни и травмы кожи

Разберём признаки, первую помощь и поводы сразу обратиться за помощью.

Зачем знать о коже



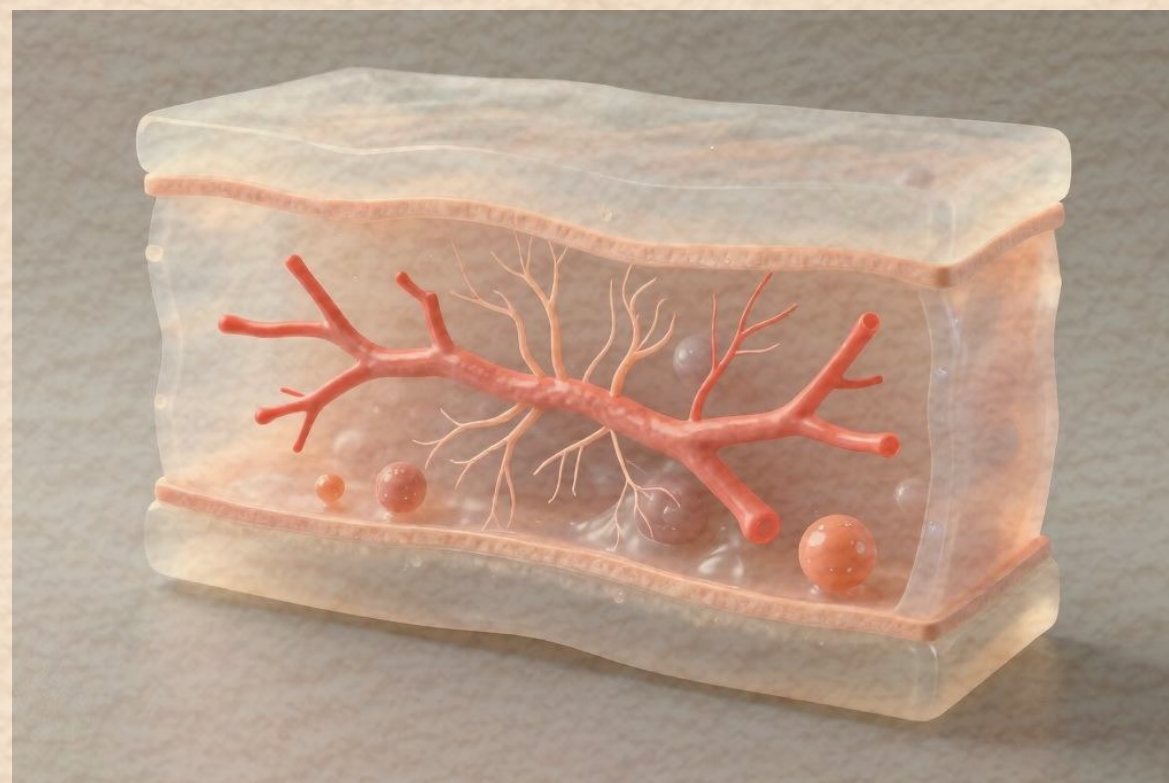
Кожа постоянно защищает нас от микробов, потери влаги и мелких травм. Она же помогает чувствовать тепло, холод и боль. Поэтому даже небольшие изменения кожи важно замечать вовремя.

Устройство кожи



Наружный защитный слой

Самый наружный слой работает как щит. Он удерживает влагу внутри, а пыль, микробы и многие вещества снаружи не пропускает. Именно поэтому кожа часто первой реагирует на раздражение.



Слой с чувствительностью

Средний слой содержит сосуды, нервные окончания и железы. Благодаря ему кожа получает питание, заживает после повреждений и помогает нам ощущать прикосновение, температуру и боль.

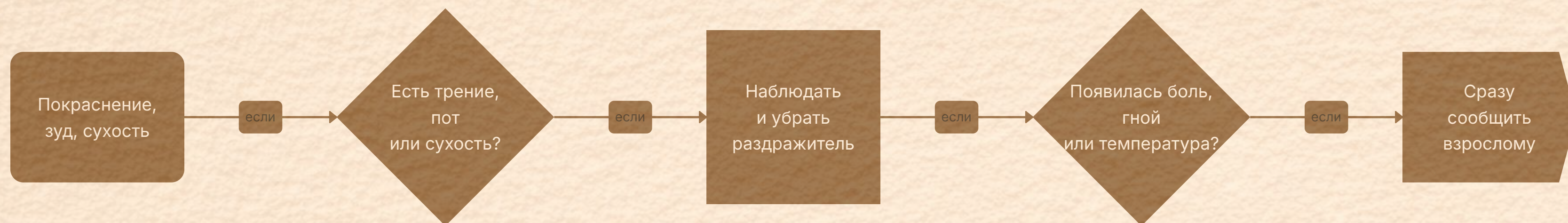


Подкожная защита

Самый глубокий слой хранит жировую ткань. Она смягчает удары, помогает сохранять тепло и служит запасом энергии. Вместе все три слоя делают кожу прочной и гибкой.

Когда это не просто раздражение

Схема помогает отличить обычное раздражение от признаков, которые требуют внимания взрослого или врача.



Какие бывают проблемы

1 Бактериальные инфекции

Бактериальные инфекции часто вызывают болезненные покраснения, припухлость и гной. Они могут быстро распространяться, если трогать кожу руками, чесать её или пользоваться общими полотенцами.

2 Грибковые инфекции

Грибковые заболевания любят тёплые и влажные места. Чаще всего страдают стопы, ногти и складки кожи, где появляются зуд, шелушение, трещины и ломкость.

3 Вирусные высыпания

Вирусные высыпания нередко выглядят как пузырьки, корочки или бородавки. Некоторые из них передаются при тесном контакте, поэтому важно не трогать элементы руками.

4 Воспалительные состояния

Аллергия, дерматит, экзема и псориаз связаны с воспалением кожи. Они могут усиливаться из-за стресса, расчёсывания и постоянного раздражения, если не убрать причину.



Разберём по шагам



1 Как выглядят

Гнойнички обычно выглядят как красные болезненные бугорки, иногда с белой или жёлтой вершиной. Если их трогать, инфекция может распространиться на соседние участки кожи.

2 Как передаются

Такие инфекции нередко передаются при тесном контакте и через общие полотенца, одежду или постельное бельё. Поэтому особенно важно соблюдать личную гигиену и не делиться вещами.

3 Чего делать нельзя

Нельзя выдавливать гнойнички, греть их или мазать чужими кремами. Эти действия могут усилить воспаление и помешать правильному лечению, если оно понадобится.

4 Что делать правильно

Лучше держать кожу чистой, закрывать поражённое место при необходимости и показать его взрослому. Врач подскажет, нужна ли обработка или другое лечение.

Что важно помнить о грибке



Где возникает

Чаще всего грибок поражает стопы, ногти и участки, где кожа долго остаётся влажной. Там появляются зуд, шелушение, трещины и иногда неприятный запах.

Где можно заразиться

Заражение возможно в душевых, бассейнах и раздевалках, а также через чужие полотенца, обувь и носки. Поэтому личные вещи должны оставаться личными.

Как выглядит

Признаками могут быть кольцевидные пятна, белёсые края и ломкие ногти. Если не обращать внимания, поражённый участок может увеличиваться и мешать ходить или заниматься спортом.

Как снизить риск

Помогают сухая кожа, чистые носки, отдельная обувь и своевременная смена влажной одежды. Если симптомы не проходят, нужен осмотр взрослого и врача.

Вирусные высыпания: что заметить



Пузырьки и корочки

Некоторые вирусные болезни кожи вызывают маленькие пузырьки или корочки. Они могут чесаться, но сдирать их нельзя, чтобы не занести инфекцию и не оставить следы.

Как передаются

Заражение иногда происходит при тесном контакте или через общие предметы, если ими пользуются несколько человек. Особенно осторожными нужно быть в школе, секции и дома.

Бородавки

Бородавки тоже связаны с вирусами. Они часто выглядят как плотные небольшие бугорки и могут появляться на руках, ногах или вокруг ногтей.

Как защититься

Помогают мытьё рук, отдельное полотенце и привычка не трогать высыпания. Если элементы быстро растут, болят или распространяются, стоит показать их взрослому.

На что обратить внимание



Что может вызвать реакцию

Новый крем, одежда, металл, моющие средства или растения могут вызвать зуд, красные пятна и сухость кожи. Иногда появляется отёк, особенно если реакция сильная.



Устранить причину

Главный шаг — убрать возможный раздражитель и не наносить его снова. Если это одежда или украшение, контакт с кожей нужно прекратить сразу.



Мягкий уход

Кожу лучше мыть мягко, без сильного трения, а затем использовать увлажнение. Сухая и раздражённая кожа легче повреждается и дольше заживает.



Когда нужна помощь

Если зуд сильный, отёк увеличивается или реакция мешает обычным делам, нужно сообщить взрослым. Они помогут решить, нужен ли врач или другое лечение.

Экзема и псориаз



Экзема и зуд

При экземе кожа часто становится сухой, красной и очень зудящей. На местах расчесов появляются трещины, а раздражение усиливается после пота, шерсти, мыла или стресса.

Почему важно беречь кожу

Эти состояния не связаны с плохой чистотой. Они могут обостряться волнами, поэтому важно не тереть кожу, не сдирать чешуйки и не использовать чужие мази без назначения.

Псориаз и бляшки

Псориаз выглядит иначе: на коже возникают плотные красные бляшки с серебристыми чешуйками. Чаще всего они появляются на локтях, коленях, коже головы и требуют наблюдения врача.

Когда нужна помощь

Если высыпания мешают спать, болят или быстро распространяются, нужно сообщить взрослым. Врач поможет подобрать уход и лечение, чтобы уменьшить зуд и воспаление.

Чесотка: что это и почему важна помощь взрослого

1 Причина зуда

Чесотку вызывает клещ, который проходит в верхний слой кожи и вызывает очень сильный зуд. Чаще всего он усиливается вечером и ночью, поэтому ребёнку трудно спать.

2 Как выглядит

На коже появляются мелкие красные узелки, следы расчёсов и иногда тонкие извилистые линии. Чаще страдают кисти, запястья, локти, живот, область между пальцами.

3 Как передаётся

Заражение происходит при тесном длительном контакте, а также через общие постельные принадлежности, одежду и полотенца. Поэтому в семье обычно болеют не один, а несколько человек.

4 Почему нужна помощь

При подозрении на чесотку нужен взрослый и врач: требуется лечение не только ребёнка, но и всех, кто жил с ним рядом. Иначе заражение быстро возвращается.



Ссадины и порезы

Короткая памятка показывает, как действовать при небольшой ране и когда нужен врач.

Для поверхностных повреждений достаточно чистой воды и защиты раны, но при глубокой ране, укусе или сильном кровотечении нужна медицинская помощь.

Ситуация	Действие
Ссадина	Вода, повязка
Порез	Остановить кровь
Глубокая рана	Врач
Укус	Осмотр врача

Памятка по первой помощи при ссадинах и порезах

Как действовать при ушибе

01.

Сразу после удара

Сразу после удара появляются боль, припухлость и покраснение. Если место травмы можно двигать, лучше остановиться и дать ему покой.

02.

Первые часы

В первые часы прикладывают холод через ткань на короткие промежутки. Это уменьшает отёк и боль, но кожу нельзя растирать или греть.

03.

Когда обращаться

Если боль сильная, синяк быстро увеличивается, рука или нога плохо двигается, есть деформация или удар пришёлся в голову, нужен взрослый и врач.

Укусы насекомых



Сначала очистить

После укуса место лучше промыть водой с мылом, чтобы удалить следы слюны и грязи. Затем можно приложить холод через ткань на несколько минут.

Не чесать

Главное — не расчёсывать укус, даже если зуд очень сильный. От расчесов кожа повреждается, и в ранку легче попадают микробы, вызывая воспаление.

Опасные признаки

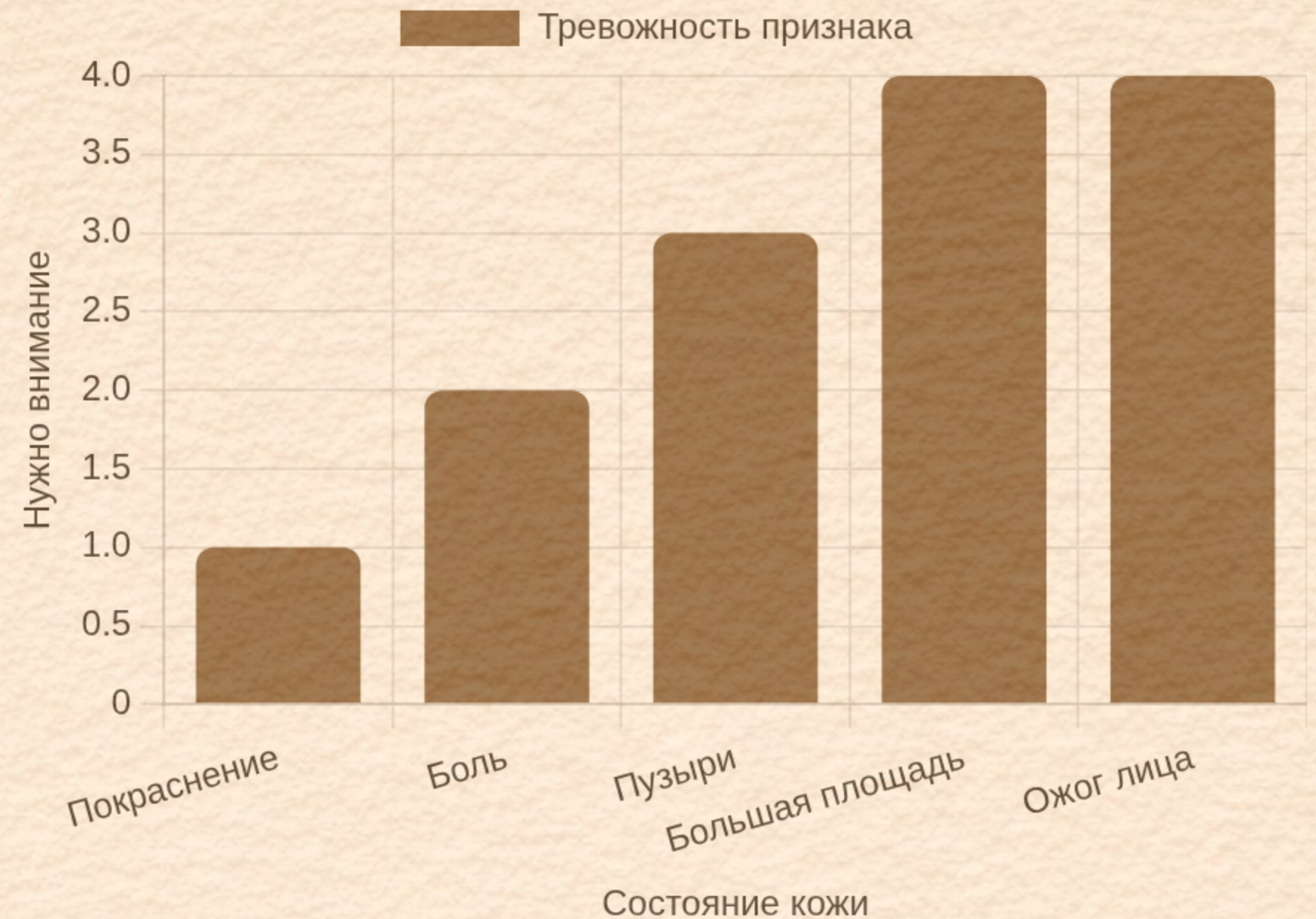
Если отёк быстро растёт, появляется температура, сильная боль, сыпь по телу или трудно дышать, нужна срочная помощь взрослого и врача.

Ожоги: тепло и солнце

На графике видно, что при ожоге важнее всего сразу остановить воздействие тепла и не пытаться «лечить» кожу домашними средствами.

Чем сильнее ожог и чем больше площадь поражения, тем быстрее требуется помощь врача. Пузыри, ожог лица и большая площадь — особые поводы не ждать.

Обобщение правил первой помощи при термических и солнечных ожогах



Химические ожоги



1 Прекратить контакт

Сначала надо прекратить контакт с веществом: отойти от источника, снять загрязнённую одежду и сразу позвать взрослого. Чем быстрее удалён химикат, тем меньше он повредит кожу.

2 Долго промывать

Поражённое место промывают большим количеством прохладной проточной воды достаточно долго. Вода помогает смыть остатки вещества, поэтому промывание нельзя сокращать в надежде на быстрое улучшение.

3 Не усиливать ожог

Нельзя тереть кожу, мазать её кремами, маслами или лекарствами без назначения. Такие действия могут удержать вещество на коже и усилить повреждение.

4 Обратиться за помощью

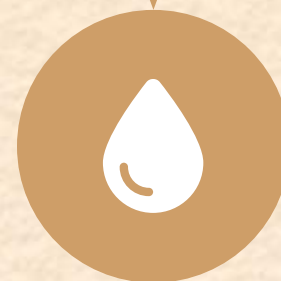
После промывания нужен взрослый и, при необходимости, врач. Особенно это важно, если пострадали глаза, лицо, большая площадь кожи или вещество неизвестно.

Что помогает при трении



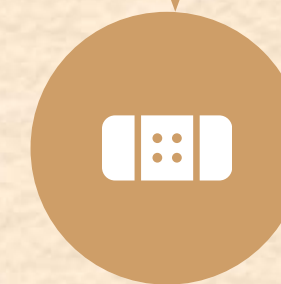
Тесная одежда и обувь

Тесная обувь, грубые швы и долгие тренировки создают постоянное трение. На коже появляются покраснение, жжение и иногда пузырь, особенно на стопах и бёдрах.



Влажная кожа

Когда кожа влажная, она повреждается быстрее. После спорта, душа или бассейна важно вытереться насухо, надеть чистые носки и не оставлять мокрую одежду.



Как защитить кожу

Если место трения защищать пластырем, менять обувь на подходящую и не игнорировать боль, мозоли и ссадины возникают реже и заживают спокойнее.

Когда нужна срочная помощь

Чек-лист признаков, при которых нельзя откладывать обращение за помощью



Как уменьшить риск проблем с кожей

Действие	Зачем
Мытьё рук	Меньше микробов
Личное полотенце	Меньше заражений
Солнцезащитный крем	Защита от ожогов
Вода и повязка	Чистая рана

Небольшие ежедневные привычки заметно снижают риск инфекций, раздражения и травм кожи.

Простая профилактика работает лучше всего, если она постоянная: гигиена, защита от солнца и личные вещи уменьшают риск многих проблем с кожей.

Памятка по профилактике кожных заболеваний и травм

Кожа: замечать, защищать, обращаться вовремя

Кожа лучше защищена, когда мы замечаем изменения вовремя, не трогаем раны грязными руками и не делимся личными вещами. При боли, гное, температуре, отёке или ухудшении состояния сразу обращайтесь к взрослым.