**Знаете ли Вы, что самым крупным органом тела человека является кожа?**

У взрослых общая площадь кожного покрова достигает от 1.6 до 2 квадратных метров, а вес кожи и её придатков вместе с подкожножировым слоем составляет 16-17% от общей массы тела.

**Стороение и функции кожи.**

Кожа человека имеет три основных слоя: эпидермис, дерму и подкожно-жировую клетчатку, они, в свою очередь, тоже состоят из нескольких внутренних слоёв. Придатки кожи — это волосяные фолликулы, сальные и потовые железы — помогают коже выполнять свои функции.

Эпидермис это самый верхний слой кожи, который мы можем видеть и ощущать. Он имеет пять слоёв. Благодаря своему уникальному строению эпидермис обеспечивает защиту организма от микробов, токсических веществ, аллергенов, механических повреждений и потери влаги.

В эпидермисе располагаются пигментные клетки меланоциты, определяющие цвет кожи и выполняющие функцию защиты от УФ лучей.

Эпидермис покрыт тончайшим слоем водно-жировой эмульсии, которую поддерживают выделения потовых и сальных желез. Благодаря этому уникальному составу – кожа здорового человека имеет pH: между 5,4 и 5,9 и обеспечивает защиту от бактерий, вирусов.

Дерма -средний слой, он содержит в своём составе белки эластин и коллаген, лимфатические и кровеносные сосуды, потовые, сальные железы, нервные окончания и волосяные луковицы. Дерма обеспечивает защитную функцию (смягчает удары), выделительную функцию (выводит токсины и ненужные организму продукты обмена), теплообмен.

Третий слой подкожно жировой или ещё его называют «подкожно жировая клетчатка». У детей, мужчин и женщин он распределяется по- разному. В состав этого слоя входят жировые клетки, коллагеновые волокна, кровеносные сосуды. Этот слой обеспечивает защиту от переохлаждения и перегревания, смягчает удары при внешних травмах.

Также в коже находятся тучные клетки, их основная функция не допустить проникновение вредных веществ и аллергенов в организм. Они принимают активное участие в процессах аллергии, создавая условия, при которых чужеродные частицы и аллергены задерживаются в месте проникновения и не распространяются далее. Поэтому, аллергены не успевают причинить человеку такого вреда, как могли бы. Но у людей, имеющих аллергические заболевания, реакция тучных клеток на аллерген избыточная и даже минимальное количество аллергена может вызывать бурную реакцию со стороны тучных клеток такое состояние обязательно требует лечения.

**Функции кожи.**

Защитная.

Барьерная.

Дыхательная (осуществляет транспорт кислорода).

Выделительная.

Поглотительная

Терморегулирующая.

Производительная (выработка витамина Д)

Рецепторная (содержит нервные окончания)

**Что необходимо для здоровья кожи?**

Состояние кожи отражает состояние здоровья организма в целом. При возникновении воспалительных или аллергических кожных заболеваний -рекомендуется пройти полноценное обследование организма.

1.Рациональное, сбалансированное питание и соблюдение полноценного жидкостного режима.

2.Отказ от вредных привычек. Угревая сыпь у подростков и взрослых трудно поддаётся лечению, при наличии вредных привычек (вейпинг, употребление алкоголя, табакокурение и тд).

3.Своевременное лечение хронических заболеваний и прохождение профилактических осмотров.

4.Рациональный режим труда и отдыха. Полноценный ночной сон.

5.Одеваться по погоде. Защищать кожу от агрессивного действия солнечных лучей, используя солнцезащитные кремы и холода. Загорать правильно без вреда для кожи.

6.Соблюдать правила личной гигиены. Предметы личной гигиены бритвенные должны быть индивидуальными (мочалка, зубная щётка, расчёска, станки для бритья, полотенце и тд).

Ежедневно меняйте нижнее бельё, носки, колготки.

7.При наличии родимых пятнен -рекомендуется консультация дерматолога.

Перед использованием различных косметических средств и процедур - необходима консультация специалиста.

**Питание для здоровья кожи.** Рыбные блюда, добавление в пищу нерафинированных растительных масел -рекомендуется три раза в неделю. Эти продукты [содержат незаменимые жирные кислоты](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/polinenasyshhennye-zhirnye-kisloty/) Омега-3, которые способствуют здоровью кожи и организма. Регулярно употребляйте в пищу продукты животного происхождения, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, которые улучшают свойства кожи. Ограничить употребление [сахара](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sahar/), шоколада, белого хлеба. Их избыток негативно влияет на состояние кожи, например, вызывают появление угревой сыпи. Ешьте больше овощей и фруктов: они [богаты клетчаткой, витаминами](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov/) А, Е, С и биофлавоноидами, замедляющими старение кожи. Добавляйте в пищу продукты, богатые серой, цинком и железом (помидоры, зеленые овощи, пшеничные отруби, печень и разнообразные ягоды) - эти вещества необходимы для восстановления кожи.

**Кому нужна консультация дерматолога?**

В настоящее время, заметно выросла частота кожных заболеваний.

Стрессы, нерациональное питание, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка, заболевания жкт, нарушение гормонального статуса и тд -способствуют появлению проблем с кожей.

Врач дерматолог выясняет жалобы больного, историю заболевания, проводит осмотр, определяет объём диагностических исследований, по показаниям проводит дерматоскопию, выявляет причину проблем с кожей, после этого назначает лечение.

Детей на консультацию дерматолога обычно направляет педиатр, когда это требуется.

Консультация дерматолога рекомендуется при наличии:

Зуда и высыпаний на коже (после исключения детских инфекций педиатром, если это ребёнок);

Покраснения, шелушения кожи;

Папилом, родинок, бородавок, новообразований;

Изменения размера, цвета, краёв родимых пятен;

Появления зуда, болезненности, жжения в области родимых пятен;

Появления гнойничков (предварительно требуется консультация педиатра/терапевта, хирурга), уплотнений, пигментных пятен и тд;

Выпадения волос;

* Изменения структуры, цвета и формы ногтей.
* Дерматолог занимается диагностикой и лечением пациентов с :
* хроническими кожными заболеваниями (атопическим дерматитом, экземой, псориазом, угревой болезнью, различными видами лишая);
* кожными проявлениями системных заболеваний (склеродермии, системной красной волчанки);
* инфекционными заболеваниями кожи и ее придатков (бактериальными, вирусными, грибковыми);
* нарушениями кожной пигментации (витилиго);
* доброкачественными новообразованиями, располагающимися на коже (папилломы, бородавки);
* выпадением волос;
* профессиональными кожными заболеваниями.

Особенности кожи у малышей.

Кожа ребёнка нежнее и тоньше кожи взрослого человека.

Верхний слой (эпидермис) тонкий, ранимый, его структура значительно отличается от такового у взрослого человека. Его окончательное формирование происходит к концу первого месяца жизни.

рН кожи имеет нейтральный уровень при рождении и сдвигается в кислую сторону к 3 месяцам.

Защитные функции кожи и её устойчивость к микробам снижены

Активность потовых и сальных желез ниже чем у взрослого, а водно- жировой слой, покрывающий эпидермис очень тонкий. Кожа малыша склонна к появлению микротравм, трещин, раздражению и покраснениям. И даже недолгое пребывание в воде, приводит к сморщиванию кожи ладоней и стоп.

Сальные и потовые железы к рождению сформированы, но активность их намного ниже, чем у детей более старшего возраста иди взрослых. Окончательное развитие сальных и потовых желёз происходит к 3 годам.

В коже детей, с 3 летнего возраста, активно начинается выработка защитного пигмента -меланина. До 3 летнего возраста кожа малыша очень чувствительна к действию ультрафиолетовых лучей.

**Дыхательная функция** (попадание воздуха через кожу).

Развита лучше, чем у взрослых. Это связано с высокой проницаемостью эпидермиса и многочисленностью сосудов дермы. В организм младенца через кожу попадает в 10 раз больше кислорода, чем у взрослого. Для поддержания дыхательной функции важно, чтобы кожа была чистой и здоровой.

**Поглотительная функция** (впитывает влагу, питательные вещества).

Развита хорошо. Питательные вещества в составе кремов, масел, нанесенных на кожу ребенка, быстро и глубоко проникают во все слои кожи.

**Выделительная функция** (выводит из организма побочные, токсичные вещества).

У кожи новорожденного эта функция практически отсутствует. Сформированные к моменту рождения потовые железы начинают работать только в 3 месяца, а полноценно – только ближе к 3 годам.

**Терморегулирующая функция** (организм приспосабливается к температуре окружающей среды).

Развита недостаточно. По причине незрелости потовых желез. Ребенок легко перегревается и переохлаждается.

**Производительная функция** (генерирует меланин, витамины, в частности vit D).

Полноценно эта функция начинает работает ближе к 4 недели жизни ребенка.

**Рецепторная функция** (связана с наличием на коже чувствительных рецепторов).

Развита хорошо. Эта функция кожи помогает ребенку взаимодействовать с окружающей средой.

Принято считать, что кожа младенца становится структурно и физиологически близка к коже взрослого человека к шестимесячному возрасту, а по своим функциональным свойствам к 3 годам.

Именно по этим причинам детская кожа требует тщательного ухода.