

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГАУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР №1  
ГБУЗ БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика кожных заболеваний у детей первого года жизни

Памятка для родителей



Уфа 2015



вызывать у ребенка раздражение, покраснение кожи, появление пигментных пятен. Совсем запретить ребенку быть на солнце нельзя. Солнце необходимо для выработки витамина D, который оказывает влияние на формирование всей костной системы. Кроме того, солнце обладает антибактериальным действием и способствует укреплению иммунной системы. Но в тоже время нужно помнить, что развитие рака кожи у взрослых может быть связано с солнечными ожогами полученными в

детстве.

- В первый год жизни, желательно, чтобы ребенок избегал прямых солнечных лучей. **Младенцев до года обрабатывать средствами защиты от солнца для детей нельзя!** Их кожа еще не может справиться со многими химическими ингредиентами в их составе.

- Большое количество ультрафиолета попадает даже в тень. Поэтому ребенку нужно надевать одежду с длинными рукавами и обязательно панамку.

- Лучше всего, чтобы ребенок пребывал на солнце утром до 11 часов. Самое активное солнце - с 11 часов утра до 16 часов дня, это время лучше переждать в закрытом помещении, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на кожу.

- “Знакомить” кожу ребенка с солнцем нужно постепенно. Первые прогулки должны быть всего несколько минут в день. Через пару недель, когда организм малыша адаптируется к новым условиям, время пребывания на улице можно увеличить.

На второй год жизни ребенка избегать прямого контакта с солнцем следует по-прежнему. Но можно немного изменить гардероб малыша — надевать коротенькие шорты и рубашки. Открытые участки тела рекомендуется смазывать солнцезащитным кремом. Применение средств защиты от солнца для детей обязательно.

**Составитель: Хамматова А.А. врач-дерматовенеролог ГАУЗ РКВД №1**



**Очень важно с раннего детства правильно ухаживать за кожей ребенка. Ведь именно в это время закладывается фундамент ее здоровья и красоты на всю жизнь.**

Детская кожа в несколько раз тоньше кожи взрослого человека, связь основных слоев кожи слабая, она окончательно формируется только к 12 годам. Потовые железы развиты недостаточно. Кожа младенцев содержит большой процент воды, имеет нейтральный или слабощелочной pH 6,2-7,5 - у нее почти нет собственного кислотного защитного слоя и ей еще трудно самостоятельно противостоять внешним воздействиям: инфекциям и различным раздражителям.

От воздействия стрессовых факторов, погрешностей в питании, перегревания, инфекций, нерационального применения наружных средств, быстро возникает расстройство нормального функционирования кожи. Поэтому нежная, чувствительная кожа малышей требует повышенного внимания и заботы. Любое трение – мочалки, пеленки, подгузника – может вызвать раздражение. Одежда, содержащая искусственные волокна, также может спровоцировать появление зуда, потницы и причинить малышу неудобства.

#### **Существует несколько важных правил по уходу за кожей ребенка:**

- **правильное использование одноразовых подгузников**

Даже если подгузники очень хорошего качества, время ношения одного подгузника днем не должно превышать 3 часов. А вот ночью, если ребенок спокойно спит, это время можно продлить до 8-10 часов. Нельзя надевать на ребенка новый подгузник сразу после того, как сняли старый. Ребенку необходимо принять воздушную ванну в течение 10-15 минут, причем кожа при этом должна быть сухой. Перед каждой сменой подгузника малыша необходимо подмывать под теплой проточной водой.

- **правильный уход за одеждой и бельем малыша**

Необходимо использовать одежду из натуральных, легко проницаемых для воздуха тканей. Стирать детские вещи надо обязательно отдельно от одежды родителей. Нательное белье малышей до трех месяцев необходимо стирать при температуре 90°C, что заменяет кипячение. Детское белье нужно полоскать в два раза. Для стирки необходимо использовать только специальные детские средства.

- **правильное купание**

Теплая вода успокаивает и помогает заснуть. Купать детей можно ежедневно в одно и то же время; лучше всего перед кормлением. Не купайте малыша, если у него поднялась температура или есть гнойничковые заболевания кожи. Ванночку перед использованием тщательно вымойте. Температура воздуха в комнате для купания должна быть 22-24°C. Оптимальная температура воды – 36-37°C. Необходимо избегать ароматизированных моющих средств и пены для ванны. Любые моющие средства должны быть смыты сразу после купания, кожу необходимо **промокнуть мягким полотенцем, не растирая ее.**



- **правильный подбор детской косметики (мыло, шампунь, крем)**

Кислотность кожи младенцев отличается от кислотности кожи взрослых, поэтому взрослая косметика не подходит для детей. Резорбционная функция кожи у детей раннего возраста повышена (тонкость рогового слоя, богатое кровоснабжение), в связи с этим следует осторожно применять наружные косметические и лекарственные средства, так как накопление их может вызвать неблагоприятный эффект. При первом использовании новой марки мыла, шампуня, крема попробуйте их на небольшом участке тела. Если через некоторое время на этом участке появится покраснение, не используйте эти косметические средства. Обращайте внимание на производителя, состав косметического средства, срок годности.

- **поддержание оптимального температурного режима**

Терморегулирующая функция кожи у детей снижена. В течение первых месяцев жизни теплоотдача доминирует над теплопродукцией в связи с относительно большой поверхностью тела, богатым кровоснабжением кожи, значительным непосредственным испарением, несовершенством центра температурной регуляции. Вследствие этого легко происходит перегревание или переохлаждение ребенка. Обеспечение оптимальной температуры окружающей среды наряду с гигиеническими процедурами, является одним из важнейших условий правильного ухода за кожей новорожденного. Связано это с тем, что младенческая кожа еще не в силах справляться с терморегуляцией, то есть сохранять постоянную температуру тела при изменениях температуры окружающей среды. Поэтому в помещении, где находится ребенок, нужно поддерживать постоянную температуру около 22°C. И переохлаждение, и перегрев одинаково нежелательны (при перегревании, в частности, может развиться потница).

- **правильное питание**

Материнское молоко является лучшей пищей для ребенка. По питательной ценности, иммунологическим свойствам и психологическому воздействию на самого ребенка оно абсолютно незаменимо. Желательно сохранить грудное вскармливание как можно дольше и не менее чем до 6 мес. Но если у ребенка есть склонность к аллергическим заболеваниям, то из рациона кормящей матери необходимо исключить высокоаллергенные продукты (яйца, коровье молоко, арахис, цитрусовые, шоколадные изделия и др.)

- **защита кожи детей от солнечных лучей**

Особое внимание нужно уделять коже малыша в летнее время. У детей система защиты от солнечных лучей, формируется достаточно долго. Клетки, производящие темный солнцезащитный пигмент, начинают эффективно работать после 2 лет. До этого времени, солнечные лучи могут



вызывать у ребенка раздражение, покраснение кожи, появление пигментных пятен. Совсем запретить ребенку быть на солнце нельзя. Солнце необходимо для выработки витамина D, который оказывает влияние на формирование всей костной системы. Кроме того, солнце обладает антибактериальным действием и способствует укреплению иммунной системы. Но в тоже время нужно помнить, что развитие рака кожи у взрослых может быть связано с солнечными ожогами полученными в

детстве.

- В первый год жизни, желательно, чтобы ребенок избегал прямых солнечных лучей. **Младенцев до года обрабатывать средствами защиты от солнца для детей нельзя!** Их кожа еще не может справиться со многими химическими ингредиентами в их составе.

- Большое количество ультрафиолета попадает даже в тень. Поэтому ребенку нужно надевать одежду с длинными рукавами и обязательно панамку.

- Лучше всего, чтобы ребенок пребывал на солнце утром до 11 часов. Самое активное солнце - с 11 часов утра до 16 часов дня, это время лучше переждать в закрытом помещении, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на кожу.

- “Знакомить” кожу ребенка с солнцем нужно постепенно. Первые прогулки должны быть всего несколько минут в день. Через пару недель, когда организм малыша адаптируется к новым условиям, время пребывания на улице можно увеличить.

На второй год жизни ребенка избегать прямого контакта с солнцем следует по-прежнему. Но можно немного изменить гардероб малыша — надевать коротенькие шорты и рубашки. Открытые участки тела рекомендуется смазывать солнцезащитным кремом. Применение средств защиты от солнца для детей обязательно.

**Составитель: Хамматова А.А. врач-дерматовенеролог ГАУЗ РКВД №1**



# Профилактика болезней кожи у детей

(Памятка для населения)



Кожа ребёнка отличается нежностью и легкой ранимостью. У детей чаще наблюдаются грибковые и аллергические заболевания. Они особо восприимчивы к вирусным заболеваниям. У них чаще появляются бородавки, контагиозный моллюск. Заболевания кожи могут возникнуть и в результате проникновения инфекции при ссадинах, царапинах, неглубоких ранах. В такой ситуации останавливают кровотечение и правильно обрабатывают рану. Очистить рану можно 3% раствором перекиси водорода или 0,5 % раствором хлоргексидина.

Встречаются врождённые пороки развития кожного покрова. Другие поражения кожи – это симптомы инфекционных или неинфекционных болезней. Заболевания кожи могут возникнуть в результате воздействия на неё химических, термических факторов, а также лучистой энергии. Сняжки или мелкая сыпь на коже могут быть проявлением болезни кровеносных сосудов. Вредным для кожи оказывается даже стрессовая ситуация в семье, когда между членами семьи имеется недопонимание.

### **Болезни, поражающие кожу у детей**

- *Вирусные болезни: ветрянка, краснуха, корь, бородавка, контагиозный моллюск.* Основными мерами профилактики являются повышение сопротивляемости организма и избегание контакта с больным человеком. Предупредительной мерой от краснухи и кори являются прививки. Для профилактики бородавок не рекомендуется ходить босиком в таких местах как бассейны, сауны, бани, пользоваться чужими полотенцами, носить тесную обувь. Для защиты от контагиозного моллюска рекомендуется не контактировать с предметами быта, которыми пользовался больной.

- *Псевдотуберкулёз.* Возбудитель – бактерия «*Иерсиния*». Профилактика: борьба против грызунов; правильное хранение фруктов, овощей, других продуктов питания; соблюдение технологии приготовления пищи.

- *Потница* – результат раздражения кожи, вызванного скоплением пота; к тому же соли мочи и пота, разрушаясь, образуют аммиак, обладающий раздражающим действием. Для *предупреждения потницы* следует придерживаться определённых правил: сохранять тепловой режим, своевременно менять подгузники, использовать одежду и бельё из натуральных тканей, поддерживать температуру помещения в +20–22°С, одевать по погоде, не пеленать туго, выбирать крем по сезону. В первые полгода жизни купайте младенца каждый день, а с шести месяцев – через день. Летом количество купаний можно увеличить до двух-трёх раз в день. После подмывания и купания обрабатывать кожу ребёнка присыпкой, детским маслом или кремом.

- *Опрелость* – покраснение, слущивание кожи, появление трещин в её складках. Причиной появления опрелости является избыток влаги на коже малыша, удаляющей её естественную смазку и делающей кожу более уязвимой. Возникает, если долго не меняют мокрую одежду, пелёнки, редко купают.

- *Дерматомикозы* возникают в результате попадания в кожу, волосы и ногти микроскопических грибов. Передаются от больного животного или человека, а также через предметы, бывшие в употреблении у больных: головные уборы, перчатки, бельё, игрушки, книги, расчёски, ножницы и т.п.

• *Чесотка* возникает вследствие проникновения под верхний слой кожи чесоточного клеща. Клещ передаётся от больного человека при непосредственном контакте, а так же через предметы: игрушки, одежду и постельное бельё и др.

• *Педикулёз (вшиевость)* – паразитарное заболевание, передающееся от человека к человеку, как при непосредственном соприкосновении волос, так и через предметы обихода (расчёски, головные уборы и т.п.).

• *Шелушение кожи*. На состояние кожи влияют наследственность, среда, косметика, вода, питание и др. При шелушении кожи нужен совет педиатра.

• *Простой контактный дерматит* проявляется немедленно или вскоре после контакта с раздражителем. Площадь поражения соответствует площади контакта. Причины: давление, температурные, кислотные и щелочные воздействия, трение, растения. Выяснив причину, необходимо удалить раздражитель от кожи.

• *Аллергический контактный дерматит* возникает после контакта с аллергеном. Площадь реакции может выходить за площадь контакта. В части случаев предрасположенность к аллергии передаётся по наследству.

• *Пелёночный дерматит* возникает у детей раннего возраста при раздражении кожных покровов ягодичной области и/или внутренней поверхности бедер физическими, химическими и микробными факторами. Основным осложнением такого дерматита является инфицирование кожных покровов. Профилактика: отказ от использования детской присыпки; применение средств детской косметики (лосьон, крем, масло); подмывания теплой водой с детским мылом после каждой дефекации и мочеиспускания; исключение интенсивного трения пеленок, подгузников, предметов одежды; учёт пола ребенка при выборе одноразовых подгузников, своевременная их смена.

• *Атопический дерматит* – заболевание хроническое, воспалительное и аллергическое. Пути попадания аллергена в организм: во время еды и питья, при непосредственном воздействии на кожу, в процессе дыхания. Профилактика: грудное вскармливание, соблюдение кормящей женщиной режима питания, правильное кормление, своевременное лечение от дисбактериоза кишечника.

• *Крапивница и отёк Квинке*. Это аллергическое заболевание, сопровождающееся нарушением проницаемости сосудистой стенки и отёком на коже и других органах. Возможно развитие отёка гортани, мозга, внутренних органов. В случае появления первых симптомов ребёнка необходимо срочно показать врачу. Нужно устранить вызывающий её аллерген. Может наблюдаться и хроническая крапивница, как осложнение и следствие других заболеваний: болезней почек, печени, желудочно-кишечных заболеваний, при появлении глистов, хронических зубных инфекций, инфицировании желчного пузыря и т. д.

• *Угри* – воспаление сальных желёз. Профилактика: здоровый образ жизни, укрепление иммунитета, исключение причин, вызвавших заболевание. Чтобы не допустить обострения рекомендуют некоторые пищевые ограничения.

Кожа детей легко загрязняется во время игры или работы на участке. *Гнойничковые заболевания* протекают в виде стрептодермии, стафилодермии, фурункула, карбункула. *Стрептодермии* – это гнойничковые поражения кожи, вызванные стрептококками. *Стафилодермии* – гнойничковые заболевания, вызываемые стафилококками. *Фурункул* – острое воспаление волосяного фолликула, сальной железы и подкожной жировой клетчатки. *Карбункул* – нагноение нескольких фолликулов, расположенных рядом.



При гнойничковых заболеваниях не следует применять компрессов, так как, они способствуют распространению гнойных поражений; нельзя принимать ванны и души. Для предупреждения гнойничковых заболеваний необходимо повышать общую сопротивляемость организма, обеспечивать полноценное питание с достаточным количеством витаминов, соблюдать правильный режим, выполнять гигиенические правила ухода за кожей и одеждой.

**Гигиена кожи.** Для ухода за кожей необходимо иметь специальные ванны для купания, мягкие мочалки, детское мыло, растворы марганцевокислого калия и борной кислоты, стерильное вазелиновое или подсолнечное масло, вату и ватные палочки, марлевые тампоны, небольшие ножницы и пр. С 2–2,5 лет надо учить детей самостоятельно умываться, мыть руки при их загрязнении.

Гигиеническую ванну делают детям до двух лет не реже двух раз в неделю, а в последующие годы не реже одного раза в неделю при обязательном ежедневном обмывании половых органов и ног. Перед купанием надо чистыми руками промыть ванну горячей водой с мылом и налить в неё теплую воду (36–37° С). Купание проводят при температуре воздуха 20° С. Тело ребенка обмывают с помощью мягкой губки или варежки, специально сшитой из мягкой ткани. Во время купания надо следить, чтобы вода не попала в глаза, уши и нос ребёнка. После обмывания тела, голову и лицо промывают кипячёной водой, затем обливают водой, температура которой на 1–2° ниже температуры воды в ванне.

После купания тело осторожно обтирают мягкой простыней, кожные складки смазывают жиром. Чистыми, протертыми спиртом ножницами срезают ногти на пальцах рук и ног. Ванну после купания тщательно промывают и просушивают. Стирать в ней белье, даже детское, запрещается.

Взрослые, перед тем как подойти к ребёнку, должны вымыть руки, снять кольца, булавки, брошки и другие острые предметы, которыми можно поранить его кожу. Ежедневно надо осматривать тело ребёнка. При появлении даже небольшого покраснения или незначительной сыпи ребёнка следует показать врачу. Мелкие травмы промывают водой, затем смазывают йодом или бриллиантовой зеленью.

Если Вы заметили у ребёнка сыпь на коже, необходимо вызвать врача на дом или показаться дерматовенерологу. До приезда врача лучше не обрабатывать раны разными растворами, чтобы было проще поставить диагноз. При обнаружении любого подозрительного признака (сыпь, очаг покраснения, шелушения кожи, зуд, наличие расчёсов и т.п.) ребёнка необходимо немедленно направить на осмотр дерматовенеролога. Питание должно быть организовано в соответствии с нормами и требованиями для детей, устранить все продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

**Составитель: Хайдаров М.М. дерматовенеролог, врач-методист ОМО ГАУЗ РКВД №1**

