**«Здоровый организм – красивая кожа»**

# Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП № 37

Кожа представляет собой наружный покров организма, выполняющий разнообразные и чрезвычайно важные для процессов жизнедеятельности. Прежде всего кожа выполняет **защитную функцию**, являясь механическим барьером и обладая способностью механического самоочищения посредством шелушения, и также, благодаря наличию на ее поверхности водно-липидного слоя или мантии, предохраняющей кожу от неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Кожа способна противостоять закреплению и размножению микроорганизмов** при отсутствии микротравм. Кожа – это высокоорганизованный орган, в состав которого включены иммунокомпетентные клетки, способные реализовывать все типы иммунологических (аллергических) реакций. Кожа выполняет также **пигментообразующую, выделительную, терморегулирующую и дыхательную функции**, которые в детском возрасте еще несовершенны.

Важной функцией кожи является способность синтезировать под влиянием ультрафиолетового облучения витамин D. Уже с рождения кожа функционирует как орган чувств, обладая тактильной и болевой чувствительностью.

**Как сохранить кожу здоровой и красивой?**

Кожа детей, особенно на первом году жизни, чрезвычайно чувствительна к инфекциям, действию химических, физических, атмосферных факторов, перегреванию и переохлаждению. Морфологическая незрелость и большая функциональная активность кожи ребенка диктуют необходимость тщательного ухода за кожей, направленного как на правильное ее формирование, так и на скорейшую и полноценную репарацию в случае повреждений. **Использование увлажняющих средств** при уходе за кожей показано с первых лет жизни ребенка     Кожа – это отражение всего, что происходит в организме, и при любых проблемах с кожей, рекомендуется проверить**общее состояние здоровья**.

**Питание – одно из важных составляющих здоровья кожи**. Человека, который правильно питается, легко заметить по состоянию его кожи.

Употребляйте в пищу рыбные блюда и нерафинированные растительные масла. Эти продукты богаты незаменимыми жирными кислотами Омега-3, делающими кожу здоровой и сияющей. Регулярно ешьте продукты животного происхождения, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, делающие кожу упругой. Кроме того, в печени, яйцах и молочных продуктах много витамина А, стимулирующего обновление клеток кожи. А вот потребление простых углеводов – сахара, шоколада, белого хлеба – надо контролировать. Их избыток негативно влияет на состояние кожи, например, вызывают появление угревой сыпи. Ешьте больше овощей и фруктов: они богаты клетчаткой, витаминами А, Е, С, 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.

Состояние желудочно-кишечного тракта напрямую сказывается на здоровье кожи. Несбалансированный рацион действует на кожу опосредованно – через нарушение работы печени, поджелудочной железы, желчного пузыря. А это уже сказывается на состоянии кожи – изменяется ее цвет, ухудшается тонус и эластичность. Очень важна для кожи и правильная работа кишечника – нарушение его работы лишает организма влаги, нужных микроэлементов и полезных бактерий.

Чтобы кожа всегда выглядела свежей и упругой, **рекомендуем выпивать достаточное количество воды в сутки.**    Слишком сухая или жирная кожа, выпадение или избыточный рост волос на теле зависят от изменений деятельности желез внутренней секреции. С возрастом кожа постепенно теряет влагу, становится дряблой. Вода активизирует обменные процессы в организме и позволяет избавиться от токсинов, которые делают кожу тусклой и безжизненной. Кроме того, вода уменьшает чувство голода и спасает от переедания, что также положительно сказывается на состоянии кожи. Сладкая газировка, чай, кофе или соки в 2литра не входят -  они только утоляют жажду и добавляют в рацион лишние калории. Поэтому надо пить только чистую воду.

**Вредные привычки**, в частности **курение старит кожу очень быстро и интенсивно**. И скорость старения напрямую связана с количеством выкуриваемых сигарет в день. Кожа становится сухой, бледной, дряблой из-за того, что никотин сужает поры и ухудшает питание кожи. Систематическое **употребление алкоголя нарушает функции печени.** Это меняет цвет лица, делает кожу лица отечной и тусклой. А длительное злоупотребление способствует изменению сосудов и появлению расширенных капилляров в виде «звездочек» или «сеточек» на щеках и носу.

   Нехватка сна в первую очередь сказывается на коже, делая ее тусклой и украшая лицо синяками и мешками под глазами. Для сохранения здоровья кожи **старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки на удобной подушке**.   Чтобы засыпать лучше, старайтесь быть физически активным каждый день. Когда человек занимается спортом, у него появляется физиологическая усталость, которая является гарантом хорошего сна. Хорошо выспавшийся человек всегда отлично выглядит утром!

Необходимо помнить и о воздействии излучения. Лучи типа А повреждают клетки кожи и способны спровоцировать развитие раковой опухоли. Лучи типа В провоцируют появление термического ожога кожи и ее преждевременное старение. Эти лучи одинаково опасны, вне зависимости от происхождения – естественного (солнечные) или лампы в солярии. Используйте солнцезащитные средства с подходящим фактором защиты и обязательно обновляйте его каждые два часа. Не существует солнцезащитного крема, способного полностью защитить кожу – используйте дополнительно шляпы, зонтик и естественную тень. **Старайтесь не выходить на солнце с 12-16 часов**.

Помните, что кожные покровы тела, не только покрытие, как обивка на диване. За кожей необходим ежедневный уход. Кожа - это зеркало внутреннего состояния организма. Поэтому **правильное питание, полноценный отдых и физические упражнения — это то, что должно выполняться с Вашей стороны для здоровья кожных покровов**.

**Будьте здоровы!**

педиатр ОМСП,

врач высшей категории

Лапина Г.З.