

«Кожа ребенка: как сохранить ее здоровой»

Все родители любя целовать и гладить своих детей, восхищаясь их нежной и красивой кожей. Но кожа ребенка чувствительна и ранима, и ее болезни могут приносить большие страдания.

С одной стороны, кожа постоянно подвергается внешним воздействиям, с другой - она связана со всеми органами и поэтому кожные болезни являются отражением серьезных внутренних заболеваний.

Местные процессы могут возникнуть в результате трения грубой ткани, при использовании жесткой воды, при ушибах, порезах и расческах.

Плохо влияют на кожу длительное влияние низких и высоких температур, снижение влажности в квартире.

К местным раздражителям относятся косметические средства, не предназначенные за определенным типом кожи.

Не следует забывать, что кожный покров – это естественная среда обитания различных представителей микрофлоры. Они могут вызвать инфекционный процесс кожи при ослаблении ее естественных механизмов сопротивления.

Поражение кожи сопровождают многие детские инфекции корь, краснуху, скарлатина, ветряная оспа. При нарушении иммунитета у ребенка развивается склонность к грибковым заболеваниям кожи, ногтей и волос.

Что же необходимо делать для поддержания здоровья кожи ребенка? Прежде всего ее нужно хорошо кормить, ведь есть особо важные для здоровья кожи пищевые вещества, независимо от пути их поступления.

Особенно важны витамины!

Витамин С – один из самых важных. Он делает кожу упругой, защищает ее от вирусных и бактериальных инфекций, способствует заживлению ран.

Витамину С в организме отводится следующая роль:

- активизирует защитные силы человека, обеспечивая иммунитет,
- обеспечивает защиту сосудов, в том числе головного мозга;
- нейтрализует токсины, канцерогены;
- аскорбиновая кислота помогает бороться организму со старением.
- улучшает усвоение кальция.
- нехватка С приводит к кровоточивости десен.

Витамин Е – мощный защитник кожи.

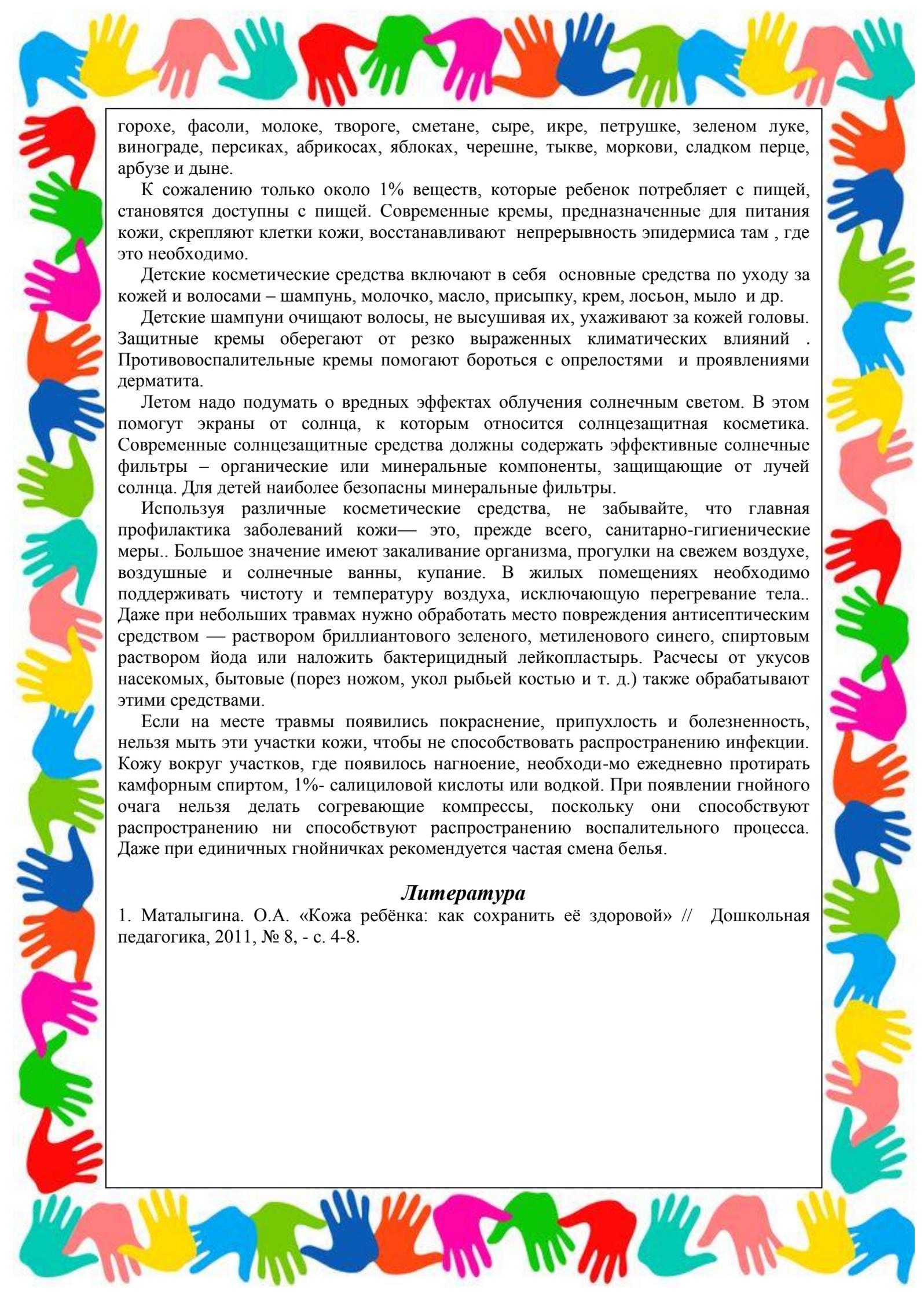
Участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

Даже умеренный дефицит **витаминов группы В** вызывает «заеды» (в углах рта мокнутие, затем трещины, покрывающиеся корочками), кожный зуд, выпадение волос, ломкость ногтей. Кожа может становится сухой и шероховатой.

Витамины группы В особенно полезны при депрессии, бессоннице и нервном перенапряжении. Содержатся в мясе, птице, рыбе и морепродуктах, а также в хлебе грубого помола, крупах (рис, овсянка, отрубях, горохе, орехах, сухофруктах и апельсинах, ягодах, водорослях, дрожжей, кукурузе, картофеле, банане и грибах).

Витамин А (ретинол) обеспечивает нормальное существование поверхностных слоев кожи, делает ее гладкой и красивой. При дефиците этого витамина кожа приобретает вид «терки» или рыбьей чешуи.

Витамин А способствует укреплению иммунитета. Необходим для роста клеток, участвует в формировании костей и зубов, полезен для кожи и зрения. Наибольшее количество ретинола содержится в жирной рыбе, говяжьей печени, сое,



горохе, фасоли, молоке, твороге, сметане, сыре, икре, петрушке, зеленом луке, винограде, персиках, абрикосах, яблоках, черешне, тыкве, моркови, сладком перце, арбузе и дыне.

К сожалению только около 1% веществ, которые ребенок потребляет с пищей, становятся доступны с пищей. Современные кремы, предназначенные для питания кожи, скрепляют клетки кожи, восстанавливают непрерывность эпидермиса там, где это необходимо.

Детские косметические средства включают в себя основные средства по уходу за кожей и волосами – шампунь, молочко, масло, присыпку, крем, лосьон, мыло и др.

Детские шампуни очищают волосы, не высушивая их, ухаживают за кожей головы. Защитные кремы оберегают от резко выраженных климатических влияний. Противовоспалительные кремы помогают бороться с опрелостями и проявлениями дерматита.

Летом надо подумать о вредных эффектах облучения солнечным светом. В этом помогут экраны от солнца, к которым относится солнцезащитная косметика. Современные солнцезащитные средства должны содержать эффективные солнечные фильтры – органические или минеральные компоненты, защищающие от лучей солнца. Для детей наиболее безопасны минеральные фильтры.

Используя различные косметические средства, не забывайте, что главная профилактика заболеваний кожи— это, прежде всего, санитарно-гигиенические меры.. Большое значение имеют закаливание организма, прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, купание. В жилых помещениях необходимо поддерживать чистоту и температуру воздуха, исключая перегревание тела.. Даже при небольших травмах нужно обработать место повреждения антисептическим средством — раствором бриллиантового зеленого, метиленового синего, спиртовым раствором йода или наложить бактерицидный лейкопластырь. Расчесы от укусов насекомых, бытовые (порез ножом, укол рыбьей костью и т. д.) также обрабатывают этими средствами.

Если на месте травмы появились покраснение, припухлость и болезненность, нельзя мыть эти участки кожи, чтобы не способствовать распространению инфекции. Кожу вокруг участков, где появилось нагноение, необходимо ежедневно протирать камфорным спиртом, 1%- салициловой кислоты или водкой. При появлении гнойного очага нельзя делать согревающие компрессы, поскольку они способствуют распространению ни способствуют распространению воспалительного процесса. Даже при единичных гнойничках рекомендуется частая смена белья.

Литература

1. Маталыгина. О.А. «Кожа ребёнка: как сохранить её здоровой» // Дошкольная педагогика, 2011, № 8, - с. 4-8.