



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# 2 - 8 сентября



## Неделя профилактики КОЖНЫХ заболеваний





Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Что такое «кожные заболевания»?



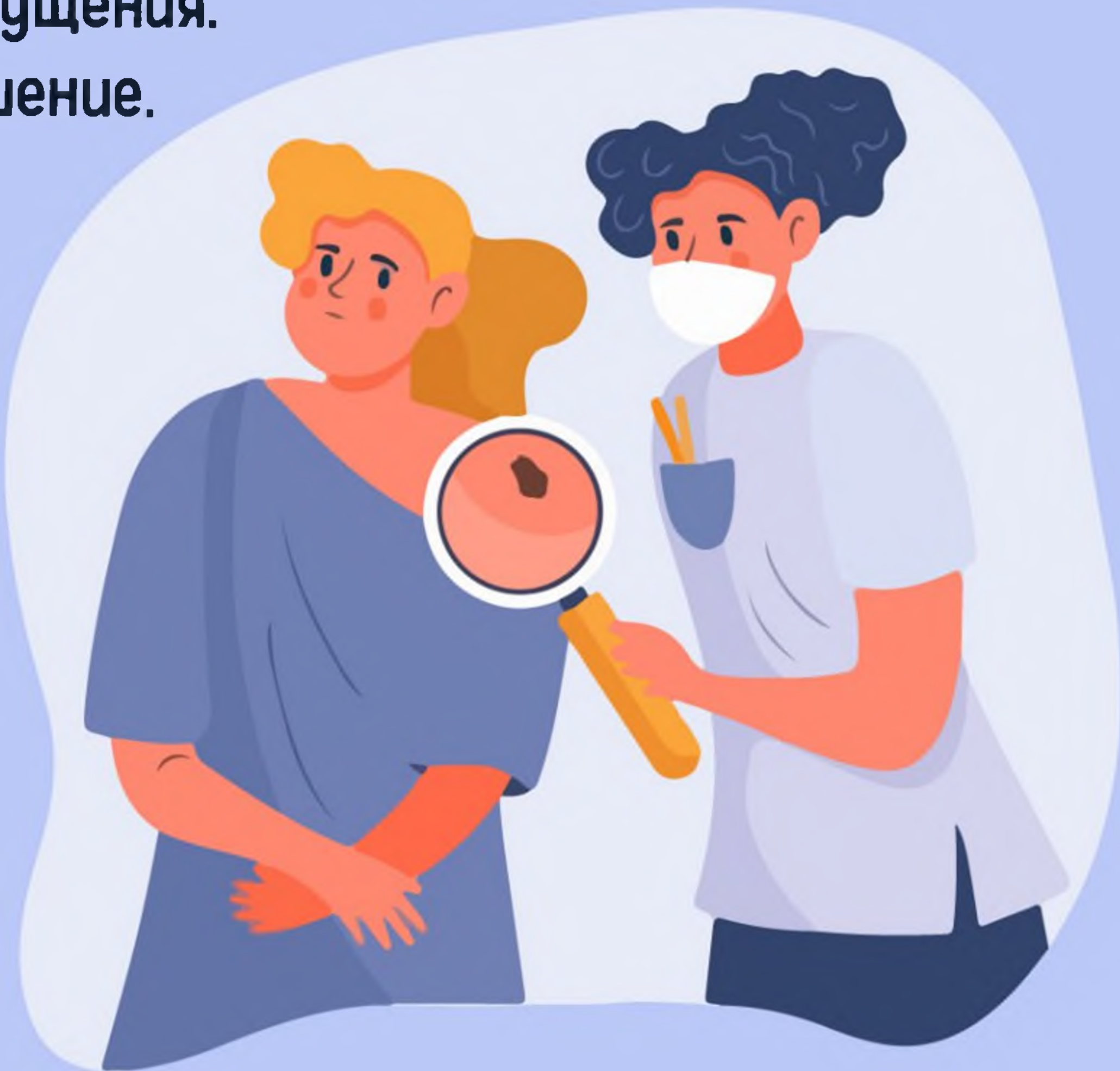
**Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.**





# Проявление кожных заболеваний

- Покраснение и изменение пигментации кожи.
- Изменение ногтей, волосяного покрова.
- Наличие бородавок, папиллом.
- Появление язв или эрозий.
- Болезненные ощущения.
- Сухость и шелушение.
- Угревая сыпь.
- Сыпь и зуд.







8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Профилактика заболеваний КОЖИ



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## 2. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены

Никому не давайте свои полотенца, щетки, бритвы, расчески и не пользуйтесь чужими. Они должны быть строго индивидуальными.

Это касается и предметов одежды – головных уборов, нижнего белья, носков и тапочек.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





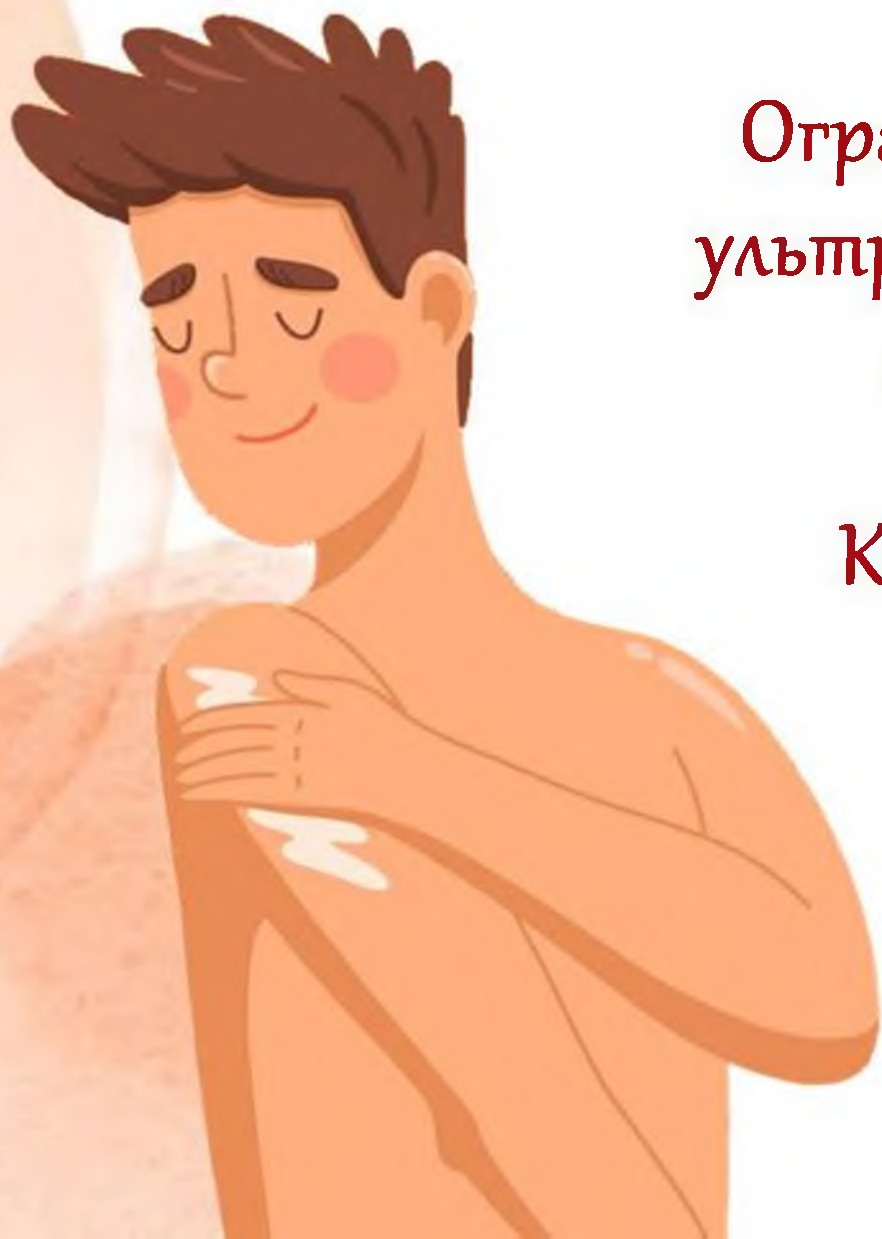
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## 3. Ухаживайте за кожей

Используйте специальные дерматологические средства, восстанавливающие водно-жировой барьер кожи, так как пересушивание кожи может привести к возникновению воспаления.

Ограничьте время пребывания под ультрафиолетом. Всегда используйте солнцезащитные средства.

Коже необходимо нормально дышать. Поэтому одевайтесь по погоде, исключив плотные, плохо вентилируемые ткани и обувь.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## 4. Защищайте кожу

Избегайте травматизации кожных покровов, контакта с больными животными и людьми.

При повреждении кожи своевременно обеззараживайте раневую поверхность, чтобы избежать инфицирования.

Защищайте пораженные участки кожи, даже небольшие царапины и ссадины, антисептическими повязками, защитными составами.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## 5. Следите за питанием

Питание должно быть полноценным и разнообразным, содержать все необходимые витамины, минералы, микроэлементы для насыщения клеток кожи полезными веществами и повышения ее устойчивости к повреждающим факторам.



Людям с атопическим дерматитом необходимо соблюдать специальную гипоаллергенную диету.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## 6. Поддерживайте общее здоровье организма

Кожа – отражение всего, что происходит в организме.

Многие заболевания и отклонения в организме отражаются на состоянии кожных покровов, поэтому важно их своевременно выявлять и лечить.

Ведите здоровый образ жизни и регулярно проходите профилактические медицинские осмотры.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# 1. Содержите кожные покровы в чистоте

Ежедневно очищайте кожные покровы при помощи  
воды с применением специальных  
гигиенических средств.



Особенно пристально  
следите за чистотой кожи  
после и во время посещения  
общественных мест,  
санузлов общего  
назначения, общественного  
транспорта.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области