

Береги кожу смолоду. Как защитить ребёнка от аллергии и кожных заболеваний?

Планируя беременность, будущие родители стараются сделать всё, чтобы предотвратить любые возможные проблемы со здоровьем. Вместе с тем количество маленьких пациентов с различными дерматологическими проблемами не уменьшается, а только растёт. Почему так происходит и как снизить риск кожных заболеваний, рассказала **руководитель Центра генных дерматозов Свердловского областного кожно-венерологического диспансера, врач-дерматолог высшей категории, педиатр, кандидат медицинских наук Светлана Антонова.**

Враги иммунитета

– Светлана Борисовна, почему, несмотря на развитие медицины и фармацевтики, растущую популярность осознанного планирования беременности и прочих прогресс, дерматозы остаются острой проблемой для свердловчан?

– На остроту проблемы влияет множество факторов, начиная с образа жизни родителей и продолжая ухудшением экологической обстановки. В условиях городской жизни мы всё меньше контактируем с микроорганизмами. В роддомах царит стерильность, даже дома многие пользуются дезинфицирующими средствами для уборки. Городские дети проводят меньше времени в контакте с окружающей природой. Так юный неокрепший организм не получает должной тренировки для иммунитета – это относится и к защитным силам кожи.

В городском воздухе, бытовой химии, а также в готовых продуктах питания присутствует больше аллергенов. При этом количество богатых пробиотиками кисломолочных продуктов в рационе горожан может быть недостаточным, и может нарушаться микробиом кишечника, усиливая аллергические реакции. Кроме того, из-за глобального потепления становится длиннее период цветения у растений, провоцирующих аллергический риноконъюнктивит – поллиноз.

– То есть, чтобы избежать кожных заболеваний и аллергий, нужно вернуться в лоно природы?

– Можно жить в сельской местности либо чаще выбираться на природу, позволять детям исследовать окружающий мир, играть с животными. Гигиенические процедуры соблюдать без перегибов. Употреблять натуральные продукты вместо полуфабрикатов, «кисломолочку» с минимальным сроком годности и простым составом.

Не стоит увлекаться бытовой химией при уборке дома, лучше обратить внимание на уровень влажности в помещениях – для кожи и слизистых это очень важно.

Риск в наследство

–С какими заболеваниями кожи наблюдаются пациенты в Центре генных дерматозов?

– В Свердловской области самые распространённые хронические дерматологические заболевания – это атопический дерматит и псориаз. Согласно статистике, атопиков насчитывается более десяти тысяч, больных псориазом – более восьми тысяч. В центре генных дерматозов мы наблюдаем пациентов с тяжёлыми формами атопического дерматита и псориаза, а также под нашим наблюдением несколько десятков пациентов с орфанными – редкими заболеваниями. Это, к примеру, врождённый ихтиоз – наследственное заболевание, при котором нарушается процесс ороговения кожи, сопровождающееся утолщением кожи, выраженной сухостью, шелушением. А также буллёзный эпидермолиз, тоже редкое наследственное заболевание, таких

детей называют «бабочки». У «бабочек» хрупкая кожа, от малейших прикосновений образуются пузыри и эрозии, похожие на ожоги, которые болят.

– Чем, помимо внешних проявлений, опасны кожные болезни?

– При них страдают и другие системы организма. Атопический дерматит несёт риск развития поллиноза и бронхиальной астмы. При псориазе могут поражаться суставы. Пациенты с буллёзным эпидермолизом отстают в физическом развитии, у них могут нарушаться пищеварительная и мочеполовая системы. За такими больными требуется уход в течение всей жизни. Поэтому задача нашего центра – не только лечить пациентов, но также оказывать психологическую помощь им и их близким.

– Какова роль наследственного фактора в возникновении этих заболеваний?

– Они чаще всего передаются по наследству. Скажем, если атопическим дерматитом больна только мама, риск его передачи ребёнку составляет порядка 50%, если только папа – 40–45%, если оба родителя – около 70–80%. Риск передачи псориаза ребёнку, если болен один родитель – 8%, если оба – 41%. Не обязательно, что у ребёнка проявится болезнь, но негативные внешние факторы могут к этому привести со временем.

Реже бывают случаи, когда у пациента в роду нет больных дерматозами, и он приобретает первичную генетическую мутацию. Причиной могут стать всё те же негативные внешние факторы и образ жизни.

Мама может защитить

– Как женщине, которая планирует беременность или уже беременна, вести себя, чтобы предотвратить возможные дерматозы и аллергии у себя и у будущего ребёнка?

– В период беременности у женщины снижается иммунитет, чтобы предотвратить конфликт организма будущей мамы и плода. В этот период могут обостряться кожные болезни. Следует обратиться к врачу – он подберёт лекарства с наименьшим риском для беременной и плода. А в качестве профилактики обострений нужно вести здоровый образ жизни и избегать даже пассивного курения, правильно и разнообразно питаться – ни в коем случае не нужно жёстких диет без медицинских показаний. Также беременным не следует принимать антибиотики без особой необходимости и тем более без назначения врача.

Профилактикой аллергии и атопического дерматита у новорождённых являются естественные роды. Проходя через родовые пути, ребёнок впервые контактирует с микрофлорой матери, которая оказывает защитное действие. Также детям необходимо грудное молоко – оно богато иммуноглобулинами и полезными бактериями, а ещё содержит микродозы аллергенов, с которыми иммунитет ребёнка постепенно знакомится и учится защищаться.

– Когда с проблемами кожи можно справиться своими силами, а когда нужно срочно обращаться к врачу?

– Медицинская помощь требуется, если произошло выраженное обострение дерматоза у беременной женщины. Если у ребёнка появились высыпания, сопровождающиеся температурой, это могут быть скарлатина, корь, ветрянка – необходимо вызвать врача. Срочной медицинской помощи требует крапивница на лице – при этом может развиваться отёк гортани и вызвать удушье.

С растяжками женщина может справиться сама: контролировать набор веса и использовать специальные косметические масла. Если беспокоит сухая кожа, то увлажняем её подходящим кремом и повышаем влажность воздуха в помещении. Если у ребёнка потничка, обычно достаточно устраивать малышу воздушные ванны и не перегревать его. В общем, важно быть внимательными к здоровью – своему и своих близких. И не забывать, что здоровый образ жизни является лучшей профилактикой от всех болезней, даже онкологических.