

# ДЕРМАТИТ ДЕРМАТИТУ РОЗНЬ



*О том, что такое чувствительная кожа, дерматологи дискутируют до сих пор. Где заканчивается собственно «чувствительность» кожи и начинается суровый диагноз дерматологического заболевания? Грань такая тонкая...*

Чувствительная кожа – это кожа, наиболее уязвимая и склонная к раздражениям. Ее устойчивость к внешним раздражителям, очень низкая, а реактивность, наоборот, чрезвычайно высока.

Чувствительная кожа краснеет, зудит и шелушится от множества разных причин – от холодного ветра, воды, солнца, стирального порошка, туалетного мыла, косметических препаратов... То есть буквально от всего, что с ней соприкасается.

Часто даже врачи не в силах сразу определить, в чем проблема. Одних дерматитов – а это крайние проявления реактивности чувствительной кожи – различают несколько видов! Есть дерматит контактный, есть аллергический. А зимой нас подстерегает еще одна проблема – холодовая аллергия. Все эти «болячки» очень похожи по своим симптомам.

Конечно, поставить правильный диагноз под силу только опытному специалисту. Но все же попробуем разобраться, что есть что.

## **ОПАСНЫЙ КОНТАКТ**

**Простой контактный** дерматит возникает на месте контакта вещества-раздражителя с кожей. Такие вещества ученые называют цитостатиками, то есть веществами, способными повреждать клетки и ткани кожи. Попадая на поверхность кожи, цитостатик работает как токсин, и практически немедленно на коже развивается воспалительная реакция: покраснение (эритема), пузырьки с жидкостью, локальное повышение температуры. Предугадать, какое именно вещество может вызвать такую реакцию в каждом конкретном случае, сложно. И сила реакции тоже может быть различной, в зависимости от физических и химических свойств вещества, его концентрации и длительности воздействия, от возраста человека, зоны контакта (места с особо тонкой и чувствительной кожей страдают сильнее). Даже факторы внешней среды – влажность и температура – могут иметь значение. В свою очередь контактный дерматит может быть острым и кумулятивным.

**Острый токсический дерматит** является последствием воздействия на кожу сильных химических веществ – кислот или щелочей. Последствия могут быть катастрофическими, вплоть до деструкции кожи.

В случае появления такой разновидности дерматита главное – прекратить взаимодействие раздражителя и тела. Как правило, облегчение следует незамедлительно после отмены препарата.

**Кумулятивный дерматит** относится к хроническим реакциям. Это более распространенный тип контактного дерматита. В этом случае раздражители более слабые по своей концентрации, но их воздействие на кожу – более длительное. Очень часто причиной возникновения кумулятивного дерматита становятся препараты бытовой химии – стиральные порошки, мыло, шампуни... И раздражение появляется не моментально, эффект накапливается постепенно, в течение нескольких недель. Сначала – слабое покраснение, затем – шелушение... Если ничего не предпринять, могут появиться трещинки, зуд... Так же постепенно происходит и выздоровление: после смены шампуня или мыла должно пройти несколько дней или даже недель, чтобы состояние кожи нормализовалось.

## **ОТКУДА БЕРЁТСЯ АЛЛЕРГИЯ?**

**Аллергический контактный дерматит** имеет совсем другой механизм развития. Врачи-аллергологи относят его к «четвертому типу аллергических реакций» – гиперчувствительности замедленного типа. При аллергическом дерматите сведение о веществе-раздражителе было ранее заложено в иммунную память организма. Кожа уже контактировала с конкретным веществом-аллергеном, клетки иммунной системы запомнили его и повторный контакт (даже с небольшим количеством вещества) может вызывать аллергический дерматит.

**Как развивается такая аллергическая реакция?** Препарат (а точнее, вещество-аллерген, входящее в состав препарата), попадая на кожу впервые, реагирует с ее белками и образует так называемый гаптен-белковый комплекс. Этот комплекс представляет собой уже полноценный аллерген (или антиген). Клетки Лангенгарса, «руководящие» местным иммунитетом кожи, опознают антиген и связывают его. Это приводит к выбросу различных химических веществ-медиаторов, которые привлекают к месту событий клетки иммунной системы. Клетки иммунной системы контактируют с антигеном и «считывают» с него информацию. Затем эти клетки направляются в лимфатические узлы для передачи полученной информации о потенциальном аллергене. В ответ на полученный сигнал в лимфатических узлах продуцируются специфические клетки памяти, которые несут информацию о конкретном аллергене. «Нагруженные» информацией клетки памяти попадают затем в кровь для несения службы охраны на случай повторного внедрения того же «нежелательного» вещества. Этот процесс – от первого контакта до попадания в кровь клеток памяти – занимает от пяти дней до трех недель.

Теперь представьте себе, что контакт с опасным веществом-аллергеном происходит повторно. Аллерген моментально распознается клетками памяти, которые тут же готовят «наш ответ Чемберлену» и посылают к месту атаки Т-лимфоциты. Эти клетки иммунной системы устремляются к месту контакта. Мы же видим, как это злосчастное место краснеет – начинается эритемная реакция.

При аллергическом дерматите даже низкая концентрация аллергена вызывает бурную воспалительную реакцию. И, кстати, стоит заметить, что люди, страдающие аллергическими дерматитами, обычно подвержены и другим заболеваниям аллергической природы – пищевой аллергией, сенной лихорадкой и т.п.

## **ХОЛОДОВАЯ НАПАСТЬ**

И, наконец, еще одна непрошенная «гостья», чаще всего посещающая нас в зимнюю пору – так называемая холодовая аллергия. Ее проявление также похоже на обыкновенную аллергическую реакцию: кожа чешется, краснеет, покрывается пятнами или сыпью. Но есть один нюанс: страдают только те участки тела, которые подвергаются охлаждению: лицо, кисти рук, внутренняя поверхность бедер, икры ног, кожа вокруг коленей. Ученые предполагают, что при низкой температуре из антител и белков в коже образуются короткоживущие иммунные комплексы. Они-то и запускают аллергические симптомы. Когда тепловой режим восстановлен, организм приходит в норму.

От обычной аллергической реакции холодовая аллергия отличается тем, что «виновник» неблагополучия – аллерген – в организме отсутствует. По его принципу действует физический фактор – мороз, вызывающий местное охлаждение тканей и повреждающий оболочки клеток.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ✚ Увлажняйте кожу. Сухая кожа особенно чувствительна к холоду. А зимой ее дополнительно сушат не только ветер и мороз, но и вода, испаряющаяся с поверхности тела. Прежде чем принять вечером ванну, добавьте в воду 5 капель масляного раствора ментола, витамина Е, соснового или сандалового масла. Либо столовую ложку персикового или оливкового масел. После душа или ванны не вытирайтесь насухо: слегка промокнув кожу, нанесите на нее подходящий крем, например нежное молочко для тела R-1;
- ✚ Замените мыло мягкой пеной или гелем с низким содержанием щелочи;
- ✚ Реже мойтесь. Конечно, не стоит слишком уж злоупотреблять этим советом – мыться все же нужно ежедневно. Но зимой принимайте продолжительные водные процедуры не чаще раза в день, причем лучше – вечером. Утром же сведите процедуру к гигиеническому минимуму;
- ✚ Пользуйтесь сезонной косметикой. Не смазывайте лицо увлажняющими косметическими средствами непосредственно перед выходом на улицу – переждите хотя бы 10–15 минут;
- ✚ Не пренебрегайте маслами. О пользе некоторых мы писали чуть выше. Хороши в борьбе с холодовой аллергией любые растительные масла – от подсолнечного до арахисового. У них есть один недостаток: они заставляют кожу блестеть. Но это легко исправить, слегка припудрив лицо;
- ✚ Не расчесывайте! Чтобы кожа меньше чесалась, протирайте ее раствором соды (1/3 чайной ложки на стакан теплой воды), смазывайте соком алоэ или масляным раствором ментола или витамина Е. Не расчесывайте ее! Если зуд становится нестерпимым, пойдите на маленькую хитрость: возьмите в руки диванную подушку или туго набитую мягкую игрушку и почесывайте ее, воображая, что ваши пальцы касаются зудящей кожи. Увидите: через несколько минут придет облегчение;
- ✚ Принимайте антигистаминные средства. Если аллергические проявления не проходят, несмотря на принятые меры, обратитесь за помощью к специалистам – аллергологу и дерматологу. Они назначат антигистаминные препараты. Ведь именно гистамин и ему подобные вещества запускают механизм холодовой аллергии

## ЧТО ДЕЛАЕТ КОЖУ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ?

Чрезмерная чувствительность кожи говорит о том, что ее защитные механизмы испытывают перегрузку. Ослабленный кожный барьер начинает пропускать внутрь эпидермиса токсины, раздражающие вещества, аллергены, микроорганизмы из внешней среды. Масла в огонь подливают отравленный воздух мегаполисов, неудачно подобранная косметика... Иммунная система кожи начинает работать с превышением своих возможностей.

Надо сказать, что чувствительность кожи зависит от многих факторов (генетических, этнических, экологических). Склонность к контактным дерматитам может быть наследственной, вызываться частым использованием моющих средств, постоянным контактом с водой, использованием низкокачественной косметики и многими другими причинами. Даже у одного человека чувствительность кожи на разных участках различается – ладони и стопы куда более «толстокожи», чем, скажем, внутренняя поверхность бедра или предплечья.

### Если у вас часто:

- возникает дискомфорт и покраснение на коже даже после контакта с водой,
- возникает покраснение и шелушение кожи после использования косметики, в том числе и декоративной,
- появляются зуд и высыпания на коже после контакта со стиральным порошком и другими бытовыми моющими средствами,
- раздражение кожи вызывают как солнце, так и мороз и холодный ветер,
- появляются «сосудистые звездочки», лицо краснеет даже после приема горячей пищи, при смене климата, воды или при резком перепаде температур,
- непонятно почему кожа частенько шелушится и зудит,

**значит, скорее всего – вы обладатель чувствительной кожи.**