Челябинская область присоединилась к Неделе профилактики кожных заболеваний  
  
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:  
  
💬«Кожные болезни – это целая группа патологий, которые имеют различное происхождение: вирусное, микробное, грибковое, аллергическое, травматическое. Важно сказать, что на коже могут проявляться и симптомы заболеваний внутренних органов, а также сбоя гормонального баланса. Не занимайтесь самолечением - точный диагноз может поставить только врач!»  
Профилактика кожных заболеваний:  
🚿Соблюдение базовых гигиенических правил;  
🍽Полноценное, рациональное питание;  
🚶‍♀Поддержание общего здоровья органов и систем;  
😎Разумный подход к ультрафиолетовым нагрузкам (умеренность в процессе естественного солнечного загара и посещения солярия)

* Осенью и зимой обостряются хронические кожные заболевания.  
  ☔Перемена погоды, похолодание, отсутствие солнца и витаминов снижает защитные силы организма. Человек тратит больше энергии и сил на поддержание обычного ритма своей жизни.

Как защитить кожу❓  
Начальник отдела Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Елена Королева:  
💬«Людям с хроническими заболеваниями кожи, такими как экзема, псориаз и дерматиты, для профилактики рецидивов необходимо соблюдать все те же правила гигиены, а также исключить незащищенный контакт с агрессивными чистящими средствами, не травмировать кожу растираниями жесткими мочалками и полотенцем, а также использовать увлажняющие средства после контакта с водой».

🟤Меланома. Что нужно знать?  
Меланома – очень «злой» онкологический процесс, «королева» среди всех опухолей кожи. При этом на ранних стадиях заболевание излечивается.  
❗Главное – быть внимательным к своему здоровью и решения о здоровья принимать только после консультации с врачом.  
Воздействие ультрафиолета, как известно, повышает риск развития меланомы! Часть случаев в последние десятилетия связана с тем, что люди стали чаще загорать, ходить в солярии.  
Тревожные симптомы, при которых нужно незамедлительно обратиться к врачу  
- Асимметричная форма и нечеткие края родинок;  
- Кровоизлияния;  
- Быстрый рост родинок;  
- Появление видимых утолщений;  
- Неравномерная окраска родинок;  
- Покраснение кожи вокруг родинки.

🤝Руки нужно мыть не только перед обедом!  
Регулярное мытье рук в течение дня очень важно для личной гигиены и для того, чтобы инфекции не распространялись🦠  
Вот несколько причин, почему стоит уделять этому внимание:  
✅Мытье рук помогает удалить микробы и бактерии, которые могут вызывать различные заболевания, такие как грипп, простуда, желудочно-кишечные инфекции и другие.  
✅Грязные руки могут распространять пыль и болезнетворные микроорганизмы в помещении, что негативно сказывается на окружающих.  
✅Регулярное мытье рук помогает сохранить кожу чистой и здоровой, предотвращая появление прыщей и других кожных проблем.  
✅Чистые руки создают ощущение свежести и комфорта, что положительно влияет на настроение и самочувствие.  
Псориаз – это хроническое заболевание кожи, которое проявляется в виде красных пятен и шелушения. Оно может возникнуть в любом возрасте и поразить любую часть тела.  
💬 Простые правила профилактики псориаза:  
✏ старайтесь в любой ситуации сохранять спокойствие, тем более, не нервничать по пустякам;  
✏ одежда должна быть комфортной, не узкой, изготовленной из натуральных тканей;  
✏ важно высыпаться и не переутомляться;  
✏ вредные привычки (алкоголь и табак) увеличивают риск кожных заболеваний;  
✏ относитесь очень внимательно к употреблению лекарственных средств. Применение препаратов без назначения врача в состоянии спровоцировать самые неожиданные последствия.  
  
Берегите себя!🌿