

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Как сохранить здоровую кожу. Вопросы профилактики



Во многих культурах понятие человеческой красоты напрямую связано с состоянием кожи. Ведь красивая кожа – это здоровая кожа.

Кожа физиологически изменяется на протяжении всей жизни человека, постепенно меняя свой вид. Но сохранить кожу здоровой и сделать возрастные изменения кожи гармоничными возможно для каждого человека.

Основные правила для того, чтобы кожа была здорова

Посещайте врача

Кожа — это отражение всего, что происходит в организме. Поэтому при любых проблемах с кожей рекомендует **проверить общее состояние здоровья**, а не бежать к косметологу или пытаться решить проблему самостоятельно. Потому что на состояние кожи нередко влияют не слишком заметные до сих пор проблемы со здоровьем.

Изменения кожи, например, иногда зависят от нарушения баланса между мужскими и женскими гормонами. Та же угревая сыпь у подростков — следствие гормональных перестроек в организме во время полового созревания.

Слишком сухая или жирная кожа, выпадение или избыточный рост волос на теле зависят от изменений деятельности половых желез. Серая, тусклая и сухая кожа, выпадающие ломкие волосы — признаки заболеваний щитовидной железы.

Следите за состоянием желудочно-кишечного тракта

Состояние желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) напрямую сказывается на здоровье кожи. Несбалансированный рацион действует на кожу опосредованно — через печень, поджелудочную железу, желчный пузырь. Для переваривания, например, излишка жирной пищи задействуются дополнительные ресурсы органов ЖКТ, что приводит к нарушению их функций. А это уже сказывается на состоянии кожи — изменяется ее цвет, ухудшается тонус и эластичность.

Очень важна для кожи и правильная работа кишечника — нарушение его работы лишает организм влаги, нужных микроэлементов и полезных бактерий.

Правильно питайтесь



Питание — одна из важных составляющих здоровья кожи. Человека, который правильно питается, легко заметить по состоянию его кожи.

Врачи рекомендуют не отказываться от жиров вообще — они очень важны для поддержания эластичности кожи. Их советы:

- Три раза в неделю **ешьте рыбные блюда** и добавляйте в пищу **нерафинированные растительные масла**. Эти

продукты [богаты незаменимыми жирными кислотами](#) Омега-3, делающими кожу здоровой и сияющей.

- Регулярно ешьте **продукты животного происхождения**, богатые белками: они поставляют в организм белки коллаген и эластин, делающие кожу упругой. Кроме того, в [печени, яйцах и молочных продуктах](#) много витамина А, стимулирующего обновление клеток кожи.

- А вот **потребление простых углеводов** — [сахара](#), шоколада, белого хлеба — **надо контролировать**. Их избыток негативно влияет на состояние кожи, например, вызывают появление угревой сыпи.

- Ешьте **больше овощей и фруктов**: они [богаты клетчаткой, витаминами А, Е, С](#) и биофлавоноидами, замедляющими старение кожи.

- Добавляйте в пищу продукты, **богатые серой, цинком и железом** (помидоры, зеленые овощи, пшеничные отруби, печень и разнообразные ягоды) — эти вещества необходимы для восстановления кожи.

Пейте достаточно воды

С возрастом кожа постепенно теряет влагу, становится дряблой. Чтобы кожа всегда выглядела свежей и упругой, врачи рекомендуют выпивать **около полутора литров воды в сутки**, так как вода активизирует обменные процессы в организме и позволяет избавиться от токсинов, которые делают кожу тусклой и безжизненной. Кроме того, вода уменьшает чувство голода и спасает от переедания, что также положительно сказывается на состоянии кожи.



Сладкая газировка, чай, кофе или соки в эти полтора литра не входят — они не утоляют жажду и добавляют в рацион лишние калории. Поэтому надо пить [только чистую воду](#).

Откажитесь от алкоголя

Систематическое употребление алкоголя нарушает функции печени. Это меняет цвет лица, делает кожу лица отечной и тусклой. А [длительное злоупотребление спиртным](#) способствует изменению сосудов и появлению расширенных капилляров в виде «звездочек» или «сеточек» на щеках и носу.

Откажитесь от табака

[Курение](#) старит кожу очень быстро и интенсивно. И скорость старения напрямую связана с количеством выкуриваемых сигарет в день.

Кожа курильщиков становится сухой, дряблой из-за того, что никотин сужает сосуды и ухудшает питание кожи. Кроме того, он разрушает коллаген — белок, придающий коже прочность.

У курящих женщин специфическая кожа: с желтизной, бледная, подвержена раннему образованию морщин.

Правильно загорайте

Основные повреждения коже наносят ультрафиолетовые лучи. Лучи типа А повреждают клетки кожи и способны [спровоцировать развитие раковой опухоли](#). Лучи типа В провоцируют появление термического ожога кожи и ее преждевременное старение.

Эти лучи одинаково опасны, вне зависимости от происхождения — естественного или лампы в солярии.

Используйте **солнцезащитные средства** с подходящим фактором защиты и обязательно обновляйте их каждые два часа. Не существует солнцезащитного крема, способного полностью защитить кожу — используйте дополнительно шляпы, зонтик и естественную тень. Старайтесь не выходить на солнце с 12 и до 16 часов.

Высыпайтесь



Нехватка сна в первую очередь сказывается на коже, делая ее тусклой и украшая лицо синяками и мешками под глазами. Для сохранения здоровья кожи старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки на удобной подушке.

Старайтесь выбрать подушку, которая не позволит пережиматься сосудам, проходящим в области шеи — это нарушает отток жидкости и приводит к отекам на лице.

Чтобы засыпать лучше, старайтесь быть **физически активным каждый день**. Когда человек занимается спортом, у него появляется физиологическая усталость, которая является гарантом хорошего сна — считают врачи.

Откажитесь от табака и алкоголя — они также вызывают перевозбуждение и мешают нормальному сну.

И помните: здоровье кожи начинается с отказа от вредных привычек, правильного питания, полноценного сна и разумного загара. И только тогда антивозрастные кремы и услуги косметологов не понадобятся.