

Журавлёва Мария
@dr.zhuravlyova

ПОД ПОКРОВОМ
КОЖИ

Советы практикующего
дерматолога

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие, которое обычно никто не читает.....6

Часть 1

Если бы кожа могла говорить.....10

Глава 1
Давайте познакомимся.....12

Глава 2
Прогулки по крыше.....16

Глава 3
Неполиткорректная.....20

Глава 4
Правила здоровой кожи.....24

Часть 2

Особенности детской кожи.....28

Глава 5
То, что не требует лечения.....32

Глава 6
Когда вмешательство все-таки потребуется.
Основные сыпи первого года жизни.....38

Глава 7
Детский себорейный дерматит.....50

Глава 8
Атопический дерматит:
что это и почему он возникает?.....54

Глава 9
Особенности вакцинации при кожных
заболеваниях: за и против.....72

Часть 3

Кожа подростков.....78

Глава 10
Почему возникает акне?.....80

Глава 11
Акне: что делать не нужно.
Самые бесполезные назначения.....88

Глава 12
2 в 1. Жирная сухая кожа.....94

Глава 13
Системный изотретиноин: великий и ужасный.....100

Глава 14
Как правильно мыться?
Все о гигиене подростков и не только.....106

Часть 4

Полезно знать в любом возрасте.....116

Глава 15
Солнечный ликбез.....118

Глава 16
Родинки: развенчиваем мифы.....126

Глава 17
Кожа и вирус.....132

Глава 18
В интересном положении.....150

Глава 19
Какая нежная, или чувствительная, кожа.....160

Глава 20
Псориаз – «визитная карточка» дерматологии.....172

Глава 21
Немного о грустном: почему стареет наша кожа.....186

Памятка. Прием дерматолога. Как подготовиться?.....196
Заключение, с которого следовало бы начать.....200

Предисловие, которое обычно никто не читает

Моему мужу и двум нашим журавлятам в надежде на то, что хоть кто-то из них троих дочитает эту книжку до конца

Если честно, всегда хотела написать книгу. Русский язык и литература были любимыми предметами в школе. Пока мои одноклассники мечтали стать артистами и «бросить всё и уехать жить в Питер», я представляла себя журналистом, делающим остросюжетные репортажи... большинство из которых, конечно, тоже были в Санкт-Петербурге (что же я, хуже других, что ли?).

Но так случилось, что, когда пришло время выбирать профессию, я решила пойти по стопам родителей и выбрала медицинскую академию, а не факультет журналистики. Учеба давалась легко, но маленький червячок сомнения иногда напоминал о себе: а правильный ли выбор я сделала?

Любовь к сочинительству нашла выход совершенно неожиданным способом: я решила объединить две свои самые главные страсти: литературу и медицину. Так появился блог @dr.zhuravlyova – «Заметки дерматолога», который, неожиданно для меня, стал довольно популярен в социальных сетях.

Позже, глядя на своих талантливых коллег, выпускающих книги не только полезные, но и интересные, я задумывалась о том, что стоит тоже попробовать. И если вы сейчас читаете эти строчки, очевидно, что-то все-таки получилось.

Задача передо мной стоит непростая: написать о коже так, чтобы вы не только полюбили ее так же сильно, как я, но и поверили в ее ценность и значимость как полноценного органа – между прочим, самого большого в нашем организме!

Как практикующему врачу-дерматологу, мне всегда обидно, когда пациентов с абсолютно «кожными» диагнозами вдруг

отправляют лечиться к аллергологам, гастроэнтерологам, неврологам, иммунологам. В общем, лечат все органы подряд, но только не тот, что на самом деле болеет.

Несмотря на то, что в книге будет довольно много различной информации о кожных заболеваниях, меньше всего мне хочется превращать ее в скучный учебник, которых и так полно на полках книжных магазинов. Поэтому я постаралась сделать так, чтобы читать ее было познавательно и интересно одновременно. Кто сказал, что медицина скучная наука? Каждый пациент – это загадка, которую врачу предстоит разгадать, а иногда и целый медицинский детектив со сложной и запутанной историей.

Кому эта книга может быть полезна?

В первую очередь людям с различными кожными заболеваниями, которым не хватает объяснений врачей на приеме. Наш век – век интернета и информации, но, к сожалению, не всегда качественной.

Как не утонуть в обилии информации и понять, что же действительно поможет ускорить выздоровление, а что нет? Как понять, нужно ли сдавать анализы и где искать причину заболевания: в самой коже или где-то внутри? В каком случае необходима диета, а когда можно наслаждаться любимыми блюдами без риска заработать обострение?

Я обещаю, что все изложенное здесь, пусть и не совсем научным языком, тем не менее является научно подтвержденными или, как модно сейчас говорить, «доказанными» фактами.

Кроме того, молодые родители найдут здесь много интересного о коже своих малышей и детей постарше. Что нужно лечить, а что может пройти самостоятельно? Как понять, назначает ли врач действительно необходимые препараты и обследования или пора задуматься о получении второго

мнения?.. Родительство и без высыпаний на коже полно сюрпризов и тревог. Эта книга для того, чтобы вам стало чуть спокойнее.

И наконец, смею скромно надеяться, что книга окажется полезной моим коллегам: педиатрам, терапевтам, косметологам и, конечно, дерматологам. Вы не найдете здесь схем лечения (это не учебник), но механизмы возникновения заболеваний и наиболее часто используемые группы препаратов перечислены будут. Я постаралась описать знакомые диагнозы максимально просто и нескучно, в надежде на то, что это упростит процесс взаимодействия с пациентами и позволит взглянуть на нашу профессию под немного другим углом.

Поэтому я предлагаю больше не тянуть, а скорее отправляться в увлекательное путешествие по нашей коже.

Надеюсь, что к концу его мне удастся убедить вас, что, несмотря на поверхностное расположение, не стоит относиться к проблемам кожи поверхностно.

ЧАСТЬ 1
Если бы кожа
могла говорить...

Дерматолог – профессия безумно интересная. Чем-то она напоминает работу опытного биографа, пишущего захватывающую историю чьей-то жизни. Дерматологов много, но далеко не каждый умеет «видеть» кожу, обращать внимание на детали. А ведь очень часто для успеха нам не хватает именно мелочей.

Иногда в метро я наблюдаю за сидящими рядом пассажирами.

Вот девочка-подросток, которая стесняется высыпаний на лбу. Ее кожа пересушена и выглядит тусклой от обилия спиртовых лосьонов.

Вот тревожная молодая мама, закутавшая малыша потеплее. Его кожа выглядит красной, ему жарко.

А вот красивая статная дама, лет сорока. На ее лице плотный слой макияжа, а в руках – большой пакет из магазина корейской косметики. Хочется предостеречь ее: «Будьте аккуратнее: чрезмерный уход тоже бывает вреден».

Если бы кожа могла говорить... что бы она нам сказала?

Глава 1

Давайте ПОЗНАКОМИМСЯ!

Любой радушный хозяин, встречая гостей, начинает с экскурсии по дому. Я тоже начну наше путешествие по коже с экскурсии.

Стараясь понятно рассказать о строении кожи, медики и ученые используют много сравнений. Когда я училась, популярно было представлять кожу в виде матраса с красивым наружным слоем (эпидермисом), плотными пружинами, обеспечивающими жесткость и упругость, (дермой) и подлежащим основанием (гиподермой).

Последние годы гораздо популярнее образ дома. Мне такой вариант тоже кажется более понятным. Давайте на нем и остановимся.



Чтобы не путать эпидермис с дермой и гиподермой, вспоминайте эту картинку

Действительно, наша кожа напоминает дом.

Ее основание (фундамент), он же подвал, – гиподерма, или подкожно-жировая клетчатка.

На плохом фундаменте, как известно, дом долго не простоит. Поэтому не стоит недооценивать его важность. Прослойка подкожного жира обеспечивает защиту нашим костям и внутренним органам, придает телу мягкость и плавность линий.

Вспомните очаровательных пухлощеких малышей – вот у кого гиподерма развита прекрасно. У детей в первый год жизни «бурый» жир выполняет еще и важную терморегуляционную функцию, защищая неокрепший организм от переохлаждения.

Во взрослом возрасте доля бурого жира существенно уменьшается, однако своей значимости гиподерма не теряет. Именно она обеспечивает нас энергией в случае непредвиденного голодания – здесь хранятся основные запасы жирорастворимых витаминов.

Помогает подкожно-жировая клетчатка и сохранять более молодой вид (привет любителям похудеть). С возрастом ее количество, особенно в области лица, значительно уменьшается, она перераспределяется со щек в нижние отделы лица, что приводит к изменению внешнего вида и потере «треугольника молодости».

Этажи, стены и каркас нашего дома – это дерма. Прочность и упругость ей придает обилие волокон коллагена и эластина. Они формируют нижний, сетчатый слой дермы (первый этаж).

Когда в структуре этих волокон появляется сбой, формируются глубокие морщины. Те самые, от которых не спасут самые дорогие кремы, что бы ни обещали в рекламе звездные модели.

По дерме, словно вода по трубам, бегут капилляры, питающие нашу кожу. На картинке хорошо видно, что капилляры имеют форму петелек, заходящих в каждый сосочек одноименного верхнего слоя дермы, – это второй этаж. Именно такая структура позволяет обеспечить бóльшую площадь

контакта дермы с «крышей» нашего дома – эпидермисом, о котором мы поговорим чуть позднее.

Кроме того, в дерме находятся нервы, волосяные фолликулы, сальные и потовые железы – в общем, вся система коммуникаций нашего дома, без которых он бы не смог функционировать в полную силу.

Между этажами и крышей «дома» находится своеобразный «чердак» – базальная мембрана. Нет, он вовсе не заброшен, как вы могли бы подумать. Напротив, мембрана выполняет очень важную функцию. Это своего рода контрольно-пропускной пункт, обеспечивающий связь между эпидермисом и дермой. Она, как часовой, не пропускает крупные молекулы, попадающие на поверхность эпидермиса, в глубокие слои кожи, тем самым выполняя защитную функцию.

Если бы все средства, наносимые наружно, легко достигали глубоких слоев кожи, дерматологи были бы самыми счастливыми и успешными врачами в мире.

Однако, конечно, это не так: чтобы хотя бы небольшой процент наносимого наружно лекарственного вещества попал в дерму, приходится изрядно попотеть. Еще раз передаю привет маркетологам, придумывающим рекламу кремов, которые «все за четыре недели уменьшают глубокие морщины на шестьдесят процентов».

Кроме этого, именно через базальную мембрану осуществляется процесс питания нашей «крыши» (эпидермиса) и улучшение обменных процессов в дерме.

От того, в каком состоянии находится «чердак», во многом зависит упругость и внешний вид нашей кожи в целом.

Кто бы мог подумать, правда?

Глава 2

Прогулки по крыше

Что может быть романтичнее прогулок
по крышам в теплый летний вечер?

Предлагаю как раз на такую экскурсию и отправиться. Чтобы путешествие стало еще более увлекательным, понадобится опытный экскурсовод, который знает множество подробностей и историй.

Попробую им стать.

Итак, знакомьтесь: «крыша» нашего «дома» – эпидермис.

Мы можем еще не видеть дом целиком, но красивая новая крыша сразу бросается в глаза.



Эпидермис состоит из пяти слоев:

- базального,
- шиповатого,
- зернистого,
- блестящего,
- рогового.

Его основная функция – защищать наш «дом» от «ветра, дождя и снега», то есть пагубного влияния окружающей среды.

Верхний, роговой слой кожи чем-то действительно напоминает крышу. Его клеточки (черепицы) соединены между собой особыми монтажными перемычками – десмосомами. А в роли связующего компонента выступают жиры (липиды).

Черепицы нашей кровли созданы из высококачественных материалов: в них содержится белок кератин и специальное вещество – натуральный увлажняющий фактор (NMF). На связующем веществе тоже не сэкономили – в его составе особый подкласс лимитных молекул (церамиды), холестерин и другие жирные кислоты.

Сверху наша «крыша» защищена от протекания особой пропиткой – гидролипидной (кислотной) мантией. Это специальная защитная пленка, состоящая из кожного сала, пота и органических кислот. Словно обшивка космического корабля или плащ супергероя, эта мантия защищает нас от вторжения вредоносных вирусов, бактерий и грибов, которые стараются захватить территории кожи и поселиться на ней.

Только сумасшедшему придет в голову специально царапать обшивку корабля, ведь ей и так много с чем приходится бороться. Но тем не менее мы, люди, регулярно это делаем со своей защитной мантией-невидимкой.

Итак, что же может повреждать наш кожный барьер?



1. Погодные условия не всегда благоприятны для кожи. Все мы знаем, как меняется кожа зимой – холодный воздух, ветер, снег, равно как и высокие температуры, вызывают повреждение гидролипидной мантии и приводят к сухости кожи.



2. Ультрафиолет (UVA- и UVB-лучи) провоцирует фотостарение и может быть причиной онкологических заболеваний кожи. Подробнее о них мы обязательно поговорим в отдельной главе.



3. «Блага цивилизации» – централизованное отопление, горячая вода из кранов, средства для дезинфекции и мытья посуды также безжалостны к нашей гидролипидной мантии.



4. Излишняя чистоплотность – привычка мыться с мочалкой и гелем для душа ежедневно, бритье, эпиляция, абразивные скрабы и массажи сухими щетками, так активно продаваемые «бьюти-блогерами». Сюда же можно отнести любовь к многоэтапному демакияжу (что называется, «до скрипа») или, напротив, любовь поспать «при параде». Рано или поздно кожа отреагирует на излишества, и вы окажетесь у меня на приеме.

На факторы, перечисленные выше, мы, к счастью, можем влиять. Именно поэтому дерматологи так много времени на приеме уделяют особенностям ухода за кожей. Однако есть и «внутренние» факторы – особые генетические дефекты, – повреждающие наш гидролипидный барьер. Они могут стать причиной развития некоторых кожных заболеваний. О них мы обязательно тоже поговорим. Но всему свое время.

Неполиткорректная

Мы живем на планете Земля. На ней есть материки, страны и города, которые населяют люди. В предыдущих главах мы представляли строение кожи в виде дома, но и она сама — настоящий дом для огромного количества различных микроорганизмов.

Совокупность грибов и бактерий, населяющих определенную среду обитания, называется микробиомом.

Вы, конечно, слышали, что в кишечнике живут полезные бактерии. Многие из вас даже наверняка сдавали анализы на дисбактериоз. Удивительно, но микробный мир нашей кожи не менее разнообразен и важен!

Есть полезные «труженики» — **комменсалы**. Они наше «министерство обороны». Комменсалы не хотят делиться местом проживания и поэтому не пускают вредоносные бактерии и микроорганизмы извне.

Есть **условно-патогенная флора** — это те, кто «и нашим и вашим». Пока все хорошо, они живут и «не жужжат», но если условия стали чуть менее комфортными (изменился гормональный фон, вы вспотели или просто перестарались с жирным кремом или скрабом), УПФ может активироваться и устроить волнения. К счастью, справиться с ними несложно.

К представителям такой флоры относится, например, грибок малассезия. Его избыточный рост может приводить к развитию таких кожных проявлений, как разноцветный лишай, малассезия фолликулит и себорейный дерматит. У малышей активность этого грибка приводит к появлению «цветения» первых месяцев жизни (акне новорожденных).

Еще один представитель условно-патогенной флоры — маленький клещ демодекс, незаслуженно обвиненный во всех смертных грехах, от акне до розацеа. Но на самом деле причины развития этих заболеваний намного сложнее, и если правильно и своевременно их лечить, то и гоняться за демодексом больше не придется (см. главы про акне и розацеа).

Патогенная флора — микробы-преступники, извне. Их проникновение никогда не остается незамеченным, потому что имеет определенные симптомы и вызывает заболевание. Патогенная флора опасна и действительно требует лечения.

Разные органы — это как отдельные государства. Традиции и культура жителей там отличаются. Можем ли мы винить жителей Исландии в плохих дорогах в российской глубинке? Так же и обитатели кишечника не виноваты в том, что обычно лечат врачи-дерматологи.

Отличается микробиом и на разных участках кожи (в складках один, на коже лица – другой, на стопах обитают свои жители), меняется он и с возрастом, по мере роста. В разных отделах кишечника тоже живут разные микроорганизмы.

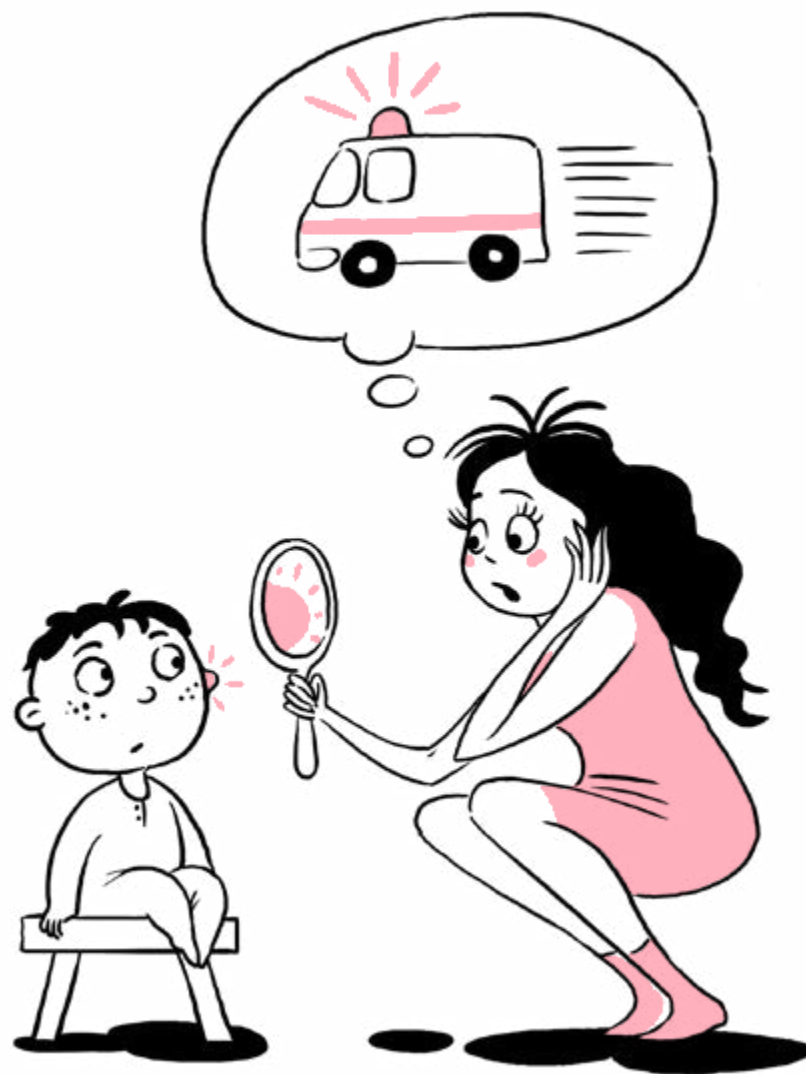
Представьте себе поезд или метро в час пик. В одном вагоне едут десять русских, три татарина, один белорус. И вдруг на одной из станций заходит группа студентов из Индии (пятнадцать человек). Можем ли мы только по этому вагону судить о том, жителей какой национальности больше в Москве? Так же и анализ кала на дисбактериоз не будет показателен, ведь мы берем только маленький кусочек, не учитывая распределение всех остальных микроорганизмов.

Если как следует постараться, мы подсчитаем, жители каких национальностей и в каком количестве живут в городе М. Но что нам даст это знание? Мы не знаем их отношений между собой: кто, как добрые соседи, ходит друг к другу в гости по вечерам, а кто не общается совсем... Так же и ХМС по Осипову – нет четкой интерпретации данных этого анализа. Если вам не нравится ваш сосед с первого этажа, это же не значит, что у него совсем нет друзей, правда?

Однако не только микромиру кишечника приходится терпеть различные надругательства в виде лечения того, что лечения не требует. Кожным «жителям» тоже достается. Чего только стоят бесконечные соскобы и попытки лечить маленький эпидермальный стафилококк антибиотиками. А между тем он как раз полноценный гражданин страны под названием «Ваша кожа». Если выгнать его с исконных мест проживания, быстро набегут орды кочевников – золотистый стафилококк например. Ему, негоднику, только дай волю – поселится и окопается, создаст бактериальную биопленку, вызовет воспаление и зуд. На борьбу с ним точно придется поднимать с печи Илью Муромца и других богатырей – антисептики и антибиотики.

Ученые всего мира сейчас пытаются разгадать загадки нашего микромира. Когда-нибудь это обязательно удастся, и тогда медицина совершит очередной прорыв, а разгадавший эту «загадку сфинкса» удостоится Нобелевской премии.

На данный же момент стоит признать тот факт, что все мы разные. И это прекрасно! Так же и микробиом каждого человека уникален и хрупок. О нем нужно заботиться и не пытаться его менять.



Мы такие разные! И во всем виноват «микробиом»

Правила здоровой КОЖИ

Чтобы кожа радовала и притягивала взгляды, заботиться о ней нужно с умом. Мы уже знаем, что наш микромир хрупок и уникален. Поэтому и ежедневный уход должен быть деликатным. Это как раз тот случай, когда много не значит правильно.

Используйте нижеследующие простые правила каждый день, и ваша кожа обязательно скажет спасибо.

1. Подарите ей прохладу.

Жаркий сухой воздух нагретых батареями квартир, горячая вода из кранов — все это блага цивилизации, но не для кожи. Побалуйте ее прохладным душем, а воздух в помещении увлажните с помощью специального прибора. Между прочим, регулярные проветривания и прогулки полезны не только коже, но и всему организму.

2. Не стоит слишком усердствовать в ванной комнате.

Отмыться до «скрипа» означает только то, что ваш липидный слой окажется безнадежно уничтожен, и для его восстановления организму придется изрядно попотеть (отчасти и в прямом смысле). Но это совсем не про здоровье кожи. Конечно, это не значит, что не нужно мыться совсем. Но для ежедневной гигиены вполне подойдет прохладный душ. Используйте очищающие средства, но не чаще 2–3 раз в неделю. Малыши вполне обойдутся без мыла и мочалки и дольше. Локальная гигиена (мытьё стоп/рук), конечно, может осуществляться ежедневно.

Проявления ненавистного целлюлита — норма для женского организма.

3. Выбросите жесткие мочалки и скрабы с жесткими абразивными частицами.

Оставьте кофейную гущу гадалкам, кокосовую стружку — кондитерам, а абрикосовые косточки — абрикосам. Для мягкого отшелушивания кожи подойдут средства на основе салициловой или АНА-кислоты (молочной, гликолевой и т. д.). Вразрез с «бьюти-блогерами» мы, дерматологи, смотрим

и на популярный массаж сухой щеткой. Проявления ненавистного целлюлита (по сути – нормы для женского организма) никакая мочалка не уберет. А вот поцарапать, повредить и пересушить кожу она вполне способна.

4. Замените пену для ванны полезными увлажняющими концентратами.

Пена для ванны – это красивый романтический атрибут. Давайте оставим ее именно для таких моментов. Если же вы любите принимать ванну часто и именно с целью увлажнения кожи, то коллоидный овес, морская соль без красителей или концентрат из масла бобов сои для кожи намного полезнее пенных облаков.

5. Всегда смывайте макияж перед сном.

Потратьте пару лишних минут вечером, а не с утра.

6. Не стоит экспериментировать с обилием средств для ухода за кожей.

Любительницы частой смены кремов и сывороток, особенно с активными ингредиентами, часто оказываются пациентками дерматолога с периоральным дерматитом.

7. Стирайте одежду и постельное белье с дополнительным полосканием.

Всегда. Нашей коже ни к чему лишние ПАВ, согласны?

Кормите не аптеку и сайты, покупая БАДы по промокоду, а себя.

8. Питайтесь разнообразно.

Для красоты нашей коже особенно нужны: рыба (преимущественно морская и не реже двух раз в неделю), растительные масла холодного отжима, семена (кунжута, льна, подсолнечника, тыквы, а не только нашумевшие чиа). Возьмите за правило съедать не менее пяти порций различных овощей и фруктов в день, не забывайте и о зелени. Глядишь, и целлюлит уйдет и никакая щетка не понадобится.

9. Высыпайтесь.

По возможности ложитесь спать до 23 часов – именно в это время наиболее активно вырабатывается гормон мелатонин, способствующий обновлению кожи. Лучше отдохнувший вид, чем пара лишних изученных постов в социальной сети или даже страниц в книге. Так что, если вы сейчас читаете перед сном, воспримите это как знак.

Тем более глава все равно закончилась.



ЧАСТЬ 2
Особенности
детской кожи

Мы с вами здорово продвинулись. И если вы внимательно читали первые четыре главы, то знаете о коже примерно столько, сколько ординатор-дерматолог после месяца учебы. К счастью, вам не придется сдавать никаких зачетов.

Эта часть – «со звездочкой».

Не все дерматологи берутся принимать детей. Есть даже условное деление на «детских» и «взрослых» специалистов. Поэтому если на данный момент эта часть не представляет для вас интереса, можете ее пропустить. Вернетесь, когда возникнет такая потребность.

Моя работа по специальности началась именно с детского приема. Не могу сказать, что такое распределение в начале карьеры меня обрадовало: огромный поток пациентов, которые, как казалось, приходят с одинаковыми сыпями. А как же диагностические поиски? Пока я лечу «красные попы», мои коллеги по ординатуре исключают волчанку.

Осознание того, как сильно ошибаюсь, как много в педиатрической дерматологии интересного и как мало я знаю о детской коже, пришло не сразу. Но сейчас, когда две трети моего приема составляют именно «мини-пациенты», с уверенностью могу сказать, что «детство» в нашей профессии ничуть не менее интересно, чем взрослые болезни. Более того, очень часто те диагнозы, которые обычно не вызывают затруднений, могут поставить в тупик опытного дерматолога при осмотре ребенка. Почему? Во многом дело в особенностях детской кожи. О них сейчас и поговорим.

Кожа малыша начинает формироваться еще в первый месяц беременности матери и к сороковой неделе анатомически полностью развита.

Но, несмотря на это, кожа новорожденного отличается от кожи взрослого человека.