Уход за детской кожей – что нужно знать об этом в путешествии

Принципы ухода за кожей у детей не меняются от возраста к возрасту. Не важно, сколько месяцев или лет ребёнку – его коже требуется защита и уход. Однако именно во время отпусков или путешествий необходимость в них резко возрастает. Как предупредить возможные проблемы или заболевания кожи у детей в таких случаях?

Основы

Кожа – защитный барьер между окружающей средой и организмом, предотвращающий прямое воздействие на организм факторов окружающей среды, предупреждающий проникновение болезнетворных микроорганизмов. Через неповреждённые кожные покровы большинство ядов и бактерий неспособны попасть в организм.

У детей клетки кожи содержат больше влаги, более интенсивно делятся и синтезируют коллаген. По этой причине детская кожа более нежная, тонкая, и более чувствительная к вредным факторам окружающей среды. Таким как сухой воздух, воздействие ультрафиолетовых лучей, механическое раздражение.

Некоторые родители отрицательно относятся к косметическим средствам для детей. Это серьёзное заблуждение, так как отсутствие должной защиты и ухода может привести к серьёзному заболеванию. Следует отдавать предпочтение качественной детской косметике на основе натуральных ингредиентов. Конечно, в домашних условиях потребность в ней минимальна. Но, если вы и ваша семья любите активный отдых и путешествия – без специальных косметических средств не обойтись.

Так ли полезно загорать

Большинство людей предпочитает брать отпуск в теплое время. Путешествия и отпуск с детьми – что может быть лучше летом? Пляжный отдых у моря, водоёма или бассейна – самый популярный. И взрослые, и дети с удовольствием купаются и загорают. Однако не следует забывать, что детям нельзя длительное время находиться на солнце. Ультрафиолетовое излучение способно вызвать, кроме загара, серьёзные ожоги у детей. Ошибочно думать, что загоревшая кожа лучше противостоит действию ультрафиолетовых лучей. Серьёзные солнечные ожоги могут привести к лихорадке, головной боли, головокружению, тошноте, рвоте, потере сознания.

Доказано, что рак кожи и злокачественная меланома чаще диагностируются у людей, злоупотребляющих чрезмерной инсоляцией – другими словами, которые много загорают. Ультрафиолетовые лучи имеют повреждающее действие на ДНК клеток кожи, в результате чего может произойти раковая трансформация. Особенно важно защищать от прямых солнечных лучей родимые пятна и родинки.

Кроме того, жаркая погода и воздействие солнечных лучей приводят к быстрому старению кожи, снижению эластичности, потере влаги. Следует помнить, что защитные свойства кожи находятся в прямой зависимости от её состояния. По этой причине в летнее время увеличивается заболеваемость инфекционно-воспалительными заболеваниями кожи.

Если вы и ваши дети выбрали пляжный отдых – не забудьте:

* необходимо защищать от солнца не только кожу, но и голову. Маленьким детям категорически запрещено находится на солнце без шапочки или другого головного убора, защищающего от прямых солнечных лучей. Солнечный или тепловой удар очень опасны для детей, могут привести к потере сознания и судорогам;
* солнечные и воздушные ванны в разумных пределах очень полезны для детей. Под воздействием УФ лучей в коже человека образуется витамин Д, укрепляющий кости, способствующий нормальному обмену минеральных веществ. Отмечена способность солнечных ванн стимулировать иммунную и эндокринные системы. Оптимальное время для солнечных ванн – 7-8 часов утра на юге. Начинают процедуру с 5 минут, используя рассеянный или отражённый солнечный свет. Ежедневно длительность солнечных ванн увеличивается на 3-5 минут. После появления небольшого загара процедуру можно переносить под прямые солнечные лучи. В любом случае продолжительность солнечных ванн для детей не должна превышать 1 часа;
* во всех других случаях перед выходом на солнце необходимо использовать защитный крем или гель для кожи с высоким фактором SPF. Лучше выбирать средства, обладающие не только защитными, но и увлажняющими свойствами, содержащие витамины А и Е. Дешёвые солнцезащитные крема не защищают от всех типов ультрафиолетовых лучей. Выбирайте средство, защищающее от широкого диапазона ультрафиолетового излучения;
* после купания в морской воде необходимо обязательно ополоснуть ребёнка под душем – налёт морской соли на коже раздражает и сушит;
* яркие блики на воде, прямые солнечные лучи быстро утомляют глаза – заранее подберите ребёнку подходящие солнцезащитные очки;
* после душа можно нанести на кожу питательный и увлажняющий крем, особенно на участки, подвергшиеся наиболее интенсивному загару. Он смягчит кожу, снимет раздражение и чувство стягивания;
* во влажном и жарком климате небольшие царапины, ссадины и мозоли могут легко воспаляться. Обязательно возьмите с собой антибактериальный гель или мазь на основе антибиотиков широкого спектра действия, бактерицидные пластыри. Любую ранку следует немедленно обработать.

Другие виды отдыха

В летнее время следует защищать детскую кожу от прямых солнечных лучей, даже если ваш отдых проходит не на побережье. Экскурсии городу, лето на даче, походы по пересечённой местности также требуют применения солнцезащитных средств. Причём, в горной местности ультрафиолетовое излучение может быть интенсивнее, чем на море.

Основная проблема в летнее время у детей – потница. Избыточное потоотделение приводит к раздражению кожи, в результате чего возникает сыпь, имеющая папулёзный характер, с выраженным отёком и покраснением кожи. Чаще всего она располагается на спине, шее, в складках кожи, на волосистой части головы. Опасность потницы в том, что из-за возникающего зуда ребёнок расчёсывает кожу, увеличивая возможность возникновения вторичной инфекции. В результате может начаться микробная экзема, пиодермия, с выраженным мокнутием и очагами гнойной инфекции.

Для профилактики потницы следует правильно одевать детей. Легкая одежда из натурального хлопка, в один слой, светлых цветов обеспечивает хорошую вентиляцию, защищает от перегревания и повышенного потоотделения, отражает солнечные лучи. Хорошо помогают воздушные и водные ванны. В жаркое летнее время обязательно купайте детей, утром и вечером, перед сном. Вода эффективно смывает грязь и пот с кожи.

Если потница всё же возникла, помогут регулярные ванночки с настоем череды или коры дуба, в крайнем случае, подойдёт слабый раствор марганцовки. Ни в коем случае не добавляйте марганцовку в ванночку. Раствор готовится в отдельной посуде, так как при попадании кристаллов на кожу возникает сильный ожог. Слабый раствор марганцовки хорошо дезинфицирует и дезодорирует кожу. Однако большинство авиаперевозчиков запрещают провоз перманганата калия даже в багаже.

К участкам кожи, поражённых потницей, следует обеспечить приток свежего воздуха. Можно использовать 1% раствор салицилового спирта, разведённый медицинский спирт или другой крепкий алкоголь, аптечную настойку календулы для протирания воспалённых участков кожи.

Одежда из синтетики и, особенно, подгузники у малышей гарантированно вызывают потницу, или пелёночный дерматит, в жарком и влажном климате. Если есть возможность – откажитесь от использования подгузников на время отдыха. Если такой возможности нет – регулярно осматривайте кожу ребёнка в области промежности, обрабатывайте её защитными и увлажняющими средствами, например, мазью или гелем с пантенолом. Хорошей профилактикой является подмывание ребёнка после каждой смены подгузников. Не переборщите с присыпкой – её следует использовать разумно. Слишком большое количество присыпки быстро впитывает влагу и начинает раздражать кожу, особенно при движении в складках.

С осторожностью используйте гормональные кремы и мази, если такие были назначены врачом. Они увеличивают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

Мелкие неприятности, грозящие серьёзными проблемами

Во время пребывания на отдыхе обязательно захватите с собой репеллент, отпугивающий кровососущих насекомых. Комары, блохи, клещи и вши могут вызывать серьёзные заболевания, особенно в тропиках. Последние три представителя этих паразитов могут обитать в постельном белье. Обычный клещ, широко встречающийся практически во всех регионах России, способен переносить опасные инфекции.