

Герасименко О.І., Пономаренко О.В.

РОЛЬ ГІГІЄНИ ОБЛИЧЧЯ У ПОПЕРЕДЖЕННІ РОЗВИТКУ АКНЕ

Харківський національний медичний університет

Кафедра гігієни та екології №1

Актуальність. Акне – найпоширеніша проблема зі шкірою, з якою стикається сучасна молодь. Її розвиток провокують різноманітні фактори, зокрема: генетична схильність, гормональний дисбаланс, зниження захисних функцій шкіри, а також невиконання правил особистої гігієни.

Вугрова хвороба суттєво псує зовнішній вигляд та знижує впевненість у собі. Окрім того її лікування довготривале й нерідко супроводжується рецидивами. Саме тому необхідно розуміти, як саме доглядати за шкірою, аби ефективно усунути ризик розвитку висипань.

Новизна роботи. Вперше було досліджено та проаналізовано важливість гігієни обличчя за результатами анкетування студентів ХНМУ, які стикалися з акне.

Мета дослідження. Виявити ефективні методи гігієни, що допоможуть попередити розвиток вугрової хвороби.

Методи та матеріали дослідження. Для дослідження впливу гігієни обличчя у попередження розвитку акне була складена онлайн-анкета, що включала запитання стосовно загального стану шкіри, засобів догляду, гігієнічних норм та звичок. У опитуванні прийняли участь 50 студентів медичного факультету Харківського національного медичного університету.

Результати. У ході анкетування було виявлено, що 98% респондентів у віці 12-14 років вперше зіткнулися з появою висипань. При цьому 70 % опитаних зазначили, що до появи вугрів вони не приділяли особливу увагу догляду за шкірою обличчя. Пубертатний вік є періодом підвищеної активності статевих гормонів, які істотно впливають на секрецію сальних та потових залоз. Тому в цей час необхідно ввести щоденний систематичний

догляд за шкірою обличчя, що має включати такі етапи як очищення, тонізація та зволоження. 76% студентів відмітили, що кожного дня обов'язково двічі вмиваються з використанням спеціальних засобів: гель або пінка для вмивання, тонік, скраб, мило, міцелярна вода, маска для обличчя.

На якість ретельного очищення шкіри неодмінно впливає вибір гігієнічного засобу. Найкраще звертатися до професійного косметолога, який проаналізує стан обличчя та індивідуально обере засоби догляду. Проте майже половина опитаних обирають гігієнічні засоби за відгуками в Інтернеті - 44%, і лише 42% за рекомендацією косметолога.

Як відомо, на руках людини протягом дня збираються мільйони різних мікроорганізмів. Щоб попередити їх патогенний вплив, особливо в умовах пандемії, потрібно не забувати мити руки з милом та мінімізувати контакт з обличчям. За результатами анкетування, 70% студентів протягом дня торкаються свого обличчя руками від 4-7 разів, 24% - близько 2 разів і лише 6% не торкаються обличчя руками. Також, 86% учасників зазначили, що обов'язково перед нанесенням гігієнічних засобів або косметики миють руки.

Кожен гігієнічний або косметичний засіб є потенційним середовищем для розвитку бактеріальної мікрофлори, тому недопустиме сумісне використання одного засобу. Проте 58% респондентів відповіли, що можуть скористатися косметичними засобами або засобами догляду іншої людини.

Наразі, у зв'язку з пандемією коронавірусу, ефективним засобом захисту є медична маска, яку необхідно змінювати кожні 2 години. Однак більшість студентів відповіли, що змінюють маску кожні 2-3 доби, і лише 6% - кожні 2 години. Порухення рекомендованого часу використання маски може не лише знизити її ефективність, але й спровокувати розвиток запалень. 46% опитаних відмітили появу нових висипань у період постійного використання захисної маски, але ж тільки 6% звернулися по допомогу до дерматолога.

Висновки. На основі отриманих даних можна зробити висновок, що гігієна обличчя займає одну з головних ланок у попередженні розвитку акне. Для збереження здорової шкіри обличчя необхідно ретельно очищувати шкіру

вранці та ввечері, індивідуально підбирати засоби догляду з урахуванням типу шкіри та її загального стану, використовувати тільки власні як косметичні, так й гігієнічні засоби, мінімізувати контакти немитих рук й обличчя, а також змінювати захисні маски кожні 2 години.