

detkityumen.ru

## Потница в летнюю жару

Кожа младенцев удостоивается многих лестных эпитетов: она мягкая, нежно-розовая, бархатистая, душистая и т.д. Но к сожалению, разнообразные кожные проблемы -- не редкость в младенческом возрасте. Одним из самых распространенных поражений кожи, встречающимся на первом году жизни малыша, является потница, которая может усиливаться в летнюю жаркую погоду

### Особенности младенческой кожи

*Кожа младенцев имеет ряд особенностей по сравнению с кожей взрослых. Во-первых, она гораздо тоньше и за счет этого нежнее, ранимее. В детской коже содержится больше воды (до 85% по сравнению с 65% у взрослых). У грудных детей гораздо больше, чем у взрослых кожных кровеносных сосудов, благодаря которым интенсивно осуществляется дыхательная функция. Но с другой стороны, из-за богатого кровоснабжения кожи, у грудных детей чрезвычайно быстро распространяются и прогрессируют многие кожные инфекционные процессы. Потовые и сальные железы у малышей развиты слабо, поэтому терморегуляционная функция кожи у детей первого года жизни еще несовершенна: они легко перегреваются и переохлаждаются. Пигмент кожи - меланин у грудничков практически не синтезируется, в результате чего малыши беззащитны перед действием ультрафиолетовых лучей.*

### Потница

В результате особенностей строения и значительной функциональной нагрузки кожа малышей является весьма уязвимой для развития различных патологических процессов. Одной из самых частых проблем, встречающихся у детей на первом году жизни, является потница, т.е. появление на коже сыпи в ответ на перегревание.

Потница проявляется красной мелкой сыпью, иногда в виде мелких пузырьков, заполненных прозрачным содержимым. Чаще сыпь развивается на шейке, плечиках, спинке малыша, в естественных складочках -- паховых, в области промежности и в подмышечных впадинах. Иногда ребенка может беспокоить сильный зуд, в остальных случаях общее состояние крохи, как правило, не нарушено.

### Причины и механизм развития

Обычно развитие потницы провоцируется перегреванием, связанным либо с излишним укутыванием малыша, либо с повышенной температурой либо окружающей среды, либо у самого малыша. При перегревании рефлекторно усиливается потоотделение, а слабо развитые протоки и устья (выходы на поверхность) потовых желез не справляются с повышенной нагрузкой и выделением пота. Помимо этого, избыточная влага способствует смачиванию поверхностного слоя кожи, в конечном итоге вызывая закупорку протоков потовых желез. Это приводит к образованию тех самых пузырьков с прозрачной жидкостью при потнице. Кроме того, расширившиеся при перегревании мелкие кровеносные сосуды обеспечивают покраснение кожи, особенно в области устьев потовых желез, где может появляться красная мелкая сыпь.

Потница сама по себе не опасна и часто не нарушает самочувствие ребенка, однако она делает кожу уязвимой для различных инфекционных процессов, «открывая ворота» различным микробам. В результате особенностей строения младенческой кожи инфекционные процессы, возникшие в ней, распространяются очень быстро: прозрачное содержимое пузырьков тогда может становиться гнойным, а затем воспалительный процесс может

переходить на более глубокие слои кожи и подлежащие ткани.

## **Помощь**

Лучшей помощью при потнице и ее же профилактикой является соблюдение правил гигиенического ухода за ребенком.

Прежде всего, нежную и легко ранимую кожу малыша нужно содержать в чистоте.

## **Купание**

В летнюю жару педиатры рекомендуют увеличить число купаний до 2-3 в день, а также чередовать их с обработкой кожи ребенка влажными салфетками или детским лосьоном, маслом. Применять моющие средства во время купания лучше 1 раз в день, например во время последнего вечернего купания, чтобы лишний раз не смывать с кожи собственную жировую пленку, образующуюся в результате работы (хотя еще и не достаточной) сальных желез. Эта пленка выполняет защитную функцию, предохраняет от проникновения и развития болезнетворных микроорганизмов. Поэтому, принимая ванну жарким летним днем, крохе достаточно поплескаться, понежиться в воде, а вы ладонью обмойте все его складочки. Процедуру мытья можно оставить до вечера.купают малыша в обычной проточной воде температурой +37,0-37,5° С (температуру измеряют специальным водным термометром). Температура воздуха в ванной комнате – +22-25° С. При еще незажившей пупочной ранке (купание разрешено только в отсутствие признаков воспаления (покраснение, отечность), мокнущего пупка) в воду рекомендуется добавить перманганат калия – «марганцовку» - до слабо-розового окрашивания. К купанию в растворах трав следует относиться с осторожностью в связи с широким распространением аллергических реакций у детей. При погружении ребенка в воду его головка должна находиться на вашем локтевом сгибе, кистью этой же руки обхватите малыша за противоположное от вас плечо во избежание соскальзывания. Продолжительность купания – 5-7 минут. Для тщательной обработки кожи ребенка, всех складочек рекомендуется использовать детские гели и пенки для мытья. Мыло слишком сушит кожу, так как даже рН детского мыла значительно отличается от нормальной – слабокислой реакции детской кожи. Голову малышу моют 1-2 раза в неделю. Можно применять специальные щадящие детские шампуни, не раздражающие глаза и не оказывающие сушащего действия на кожу. По завершению купания грудничка обливают водой, температура которой на 1 градус С меньше температуры воды в ванночке. Затем кожу ребенка осторожно «промакивают» полотенцем или пеленкой. Складочки кожи обрабатывают детским маслом, молочком или лосьоном. В летние месяцы при повышенной потливости лучше использовать быстро впитывающиеся детские косметические средства на водной основе. Складочки в этом случае следует обработать тальком, без использования масла. Тальк сначала наносится на руку, а затем распределяется по телу ребенка. Непосредственно на кожу малыша тальк насыпать нельзя. Его попадание в легкие опасно.

Зуд при потнице хорошо уменьшают прохладные водно-содовые компрессы. На стакан кипяченой воды комнатной температуры добавляется 1 чайная ложка соды. Затем смоченную и отжатую хлопчатобумажную ткань или марлю прикладывают к коже в местах возникновения сыпи.

Помимо водных компрессов при сильном зуде, вызванном потницей, применяются теплые ванны (температура воды не выше +37,0-37,5° С) с добавлением овсяной муки тонкого помола или соды. При массивных высыпаниях и выраженном зуде педиатр или детский дерматолог могут назначить ребенку противоаллергические (антигистаминные) препараты, специальные лечебные кремы или лосьоны, содержащие цинк, алоэ, ромашку и способствующие уменьшению зуда и чувства жара. Кроме того, наружно часто применяют антисептические (препятствующие проникновению инфекции) присыпки или примочки, например слабым раствором перманганата калия.

Как бы ни казалась привлекательной идея морских или речных купаний в летнюю жару, от нее следует отказаться: купание малышей до года в открытых водоемах не рекомендуется. Купание на открытом воздухе летней порой большинство педиатров разрешают с шестимесячного возраста младенца. Для такой водной процедуры следует использовать детскую ванночку или надувной бассейн. Причем желательно с помощью

закаливающих процедур (воздушных ванн, обливания более прохладной водой после купания) в течение первого полугодия жизни подготовить ребенка к такой процедуре. Основными принципами методики закаливания должны быть постепенность и умеренность[1]. Купание на свежем воздухе разрешено в безветренную, теплую погоду. Нахождение грудничка под прямыми солнечными лучами недопустимо[2]. Необходимо учитывать, что на улице внешние факторы способствуют более быстрому охлаждению малыша и остыванию воды в ванночке и бассейне. Поэтому такие купания не должны быть продолжительными (до 6-8 минут), в ванночку следует подливать теплую порцию воды, поддерживая температуру на уровне +36-37° С. Самое главное – купание должно быть источником только положительных эмоций и ни в коем случае не причиной детского плача и крика.

### **Воздушные ванны**

Хороший эффект дают воздушные ванны, способствующие лучшему испарению влаги с кожи младенца. Опытные педиатры часто рекомендуют при потнице «дать коже подышать», освободив ее от одежды, при этом следует избегать сквозняков и прямого воздействия солнечных лучей на нежную кожу ребенка. Вместо солнцезащитных кремов лучше использовать детские лосьоны с высоким коэффициентом защиты от ультрафиолета (не менее 25-30 единиц). Воздушные ванны также входят в разряд закаливающих процедур. Их можно проводить в квартире или на свежем воздухе в зависимости от сезона и погодных условий. Малыши до трех месяцев должны принимать воздушные ванны в теплом проветренном помещении. Крох постарше можно выносить на открытый воздух, но только в теплую (не ниже +23-24° С), безветренную погоду. Принимать воздушные ванны не следует под прямыми солнечными лучами. Начинать следует выкладывания малыша голеньким на 1-2 минуты, например на живот перед каждым кормлением. К шести месяцам продолжительность воздушных ванн можно увеличить до 15-20 минут в день, старше 6 месяцев – до получаса.

### **Подмывание**

После каждого мочеиспускания или дефекации ребенка (тем более, страдающего потницей) следует подмыть под струей проточной воды или обработать кожу влажными детскими салфетками. Девочек подмывают в одном направлении - спереди назад, во избежание заноса инфекции в половые и мочевыводящие пути, старательно промывая все складочки. У мальчиков тщательно обмывают половые органы, бедренные и межягодичную складки. После этого паховые, бедренные и межягодичную складочки обрабатывают детским косметическим маслом. Ребенок не должен длительно находиться в мокрой одежде. Одноразовые подгузники необходимо менять не реже 5-6 раз в день и обязательно – после каждого стула..

### **Детская одежда**

В силу несовершенства процессов терморегуляции у детей первого года жизни необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где находится малыш, была около +20-22° С. Определить «наряд» крохи, в котором он будет ощущать себя комфортно, поможет правило «плюс один слой»: посмотрите, что одето на вас и оденьте малыша подобно, добавив один дополнительный слой одежды. Желательно, чтобы одежда ребенка была выполнена из натуральных материалов. В любом случае, к телу младенца должен прилегать хлопок. «Недышащая» синтетическая одежда способствует развитию потницы. При одевании ребенка первого года жизни специалисты советуют придерживаться следующей схемы:

### **Если вы с малышом находитесь в помещении, то**

при +23°С – 1-слойная одежда (х/б белье);

при +21-23°С – 1-2-слойная одежда (тонкое х/б белье, легкий х/б костюмчик и х/б носочки);

при +18-20°С – 2-слойная одежда (х/б белье, плотный костюмчик (фланель или трикотаж) и тонкие шерстяные носочки);

при +15-17°С – 3-слойная одежда (х/б белье, легкий х/б костюмчик, полушерстяной или шерстяной костюмчик с длинным рукавом и шерстяные носочки).

## При нахождении на улице

при +25°C и выше – тонкое х/б белье;

при +23-24°C – 1-2-слойная одежда (тонкое х/б белье, легкий х/б костюмчик и х/б носочки);

при +20-22°C – 2-слойная одежда (х/б белье, плотный костюмчик (фланель или трикотаж) и тонкие шерстяные носочки);

при +17-19°C – 3-слойная одежда (х/б белье, легкий х/б костюмчик, полушерстяной или шерстяной костюмчик с длинным рукавом и шерстяные носочки);

при +14-16°C – 4-слойная одежда (добавляем к 3-слойной одежде теплую кофточку и плотную трикотажную шапочку);

при +10-13°C – 4-слойная одежда (х/б белье, х/б костюмчик, полушерстяной или плотный трикотажный костюм с длинным рукавом, х/б + шерстяные носочки, осенний комбинезон, плотную трикотажную или полушерстяную шапочку);

при +3-6°C – 5-слойная одежда (х/б белье, х/б костюм, полушерстяной или шерстяной костюм с длинным рукавом, теплая кофта, рейтузы, 2 пары шерстяных носков, осенний комбинезон, х/б чепчик, шерстяную шапочку, варежки и шарф).

Определить комфортно ли малышу при данной температуре окружающей среды можно несколькими способами. Например, тыльной стороной кисти дотроньтесь до носика вашего чада. Если носик теплый, значит его обладателю тепло и уютно, если носик горячий, скорее всего, малышу жарко и необходимо снять с него один слой одежды. Если малыш вспотел, у него даже может повыситься температура из-за несовершенства системы терморегуляции его организма. Дома разденьте малыша, дайте попить. Ну, а если крошечный носик холодный, значит, ребенок мерзнет. В таких случаях у младенцев часто развивается икота. Помимо этого можно потрогать предплечья, голени или спинку малыша. А вот кисти рук у крохи могут быть прохладными и в условиях температурного комфорта.

## Острые ногти

При потнице, температурном дискомфорте (если, например, ребенку жарко) малыш может быть беспокойным, плакать, капризничать. Кроме того, сыпь при потнице сама часто сопровождается зудом. Ноготки у грудничков очень острые. Через расчески на фоне потницы в кожу и глубь лежащие ткани может проникнуть инфекция. Поэтому, помимо своевременного подрезания ногтей, лучше временно надеть ребенку, страдающему потницей, на ручки специальные младенческие хлопчатобумажные рукавички.

Лечится потница достаточно легко и при выполняемых рекомендациях проходит довольно быстро. Однако при присоединении инфекции и общем ухудшении состояния ребенка могут потребоваться назначение антибактериальных препаратов, которые выписывает врач. Поэтому, лучше регулярно проводить гигиенические процедуры, особенно в жаркие летние дни и рационально одевать ребенка, что поможет предотвратить появление потницы.

Автор Марина Беседина Педиатр, ассистент кафедры педиатрии Московского государственного медицинского стоматологического университета, канд. мед. наук

по материалам сайта [Мама и малыш](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/407/](http://detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/407/)