



# Морозный день

Есть вопросы красоты, требующие квалифицированных медицинских ответов, которые вы найдете в ставшей уже традиционной рубрике OK! «Beauty-консультация»



Инна Ширин,  
сотрудник Medcenter  
Rosh, научный  
сотрудник кафедры  
дерматологии  
и косметологии РМАПО

Если вы думаете, что самые большие проблемы зимы — это пробки или выбор новогодних подарков, вы глубоко заблуждаетесь. К сожалению, для очень многих эти трудности оказываются на втором плане по сравнению с реакцией кожи на холод — так называемой холодовой аллергией.

Зачастую жертвы холодовой аллергии даже не догадываются о причинах своих страданий. Более того, многие клиницисты считают эту реакцию псевдоаллергической. Ведь снег и мороз не содержат аллергенов, как пыльца растений или шерсть животных. Но в медицине существует понятие механического раздражителя. Подобно аллергену здесь действует физический фактор — холодный воздух, вызывающий местное охлаждение тканей, повреждение оболочки клеток. Происходит накопление специфических белков — криоглобулинов, запускающих аллергическую реакцию, и человек начинает замечать покраснение кожи, чувствовать покалывание, сухость и зуд. При длительном пребывании на морозе могут появиться

отечность и даже волдыри, а ко всему этому добавится отек слизистой носоглотки. При попадании человека в теплое помещение его состояние улучшается, но неприятности не заканчиваются. При смене температуры — с низкой на высокую — процесс испарения влаги с поверхности кожи начинает протекать активнее. В результате она становится более сухой и чувствительной, начинает шелушиться, появляются трещинки. Вот такой замкнутый круг.

Очень важно понимать, что холодовая аллергия является отклонением от нормы и требует не наблюдения у врача-дерматолога, а лечения у аллерголога, так как он будет бороться не с внешними проявлениями заболевания, а с его причинами. Ими могут быть локальные инфекции, криоглобулинемия, криопроотеинемия, холодовая агглютининовая болезнь, мононуклеоз, сифилис. Для диагностики заболевания существует специальная холодовая проба; она заключается в том, что врач прикладывает к коже лед или компрессы с холодной водой и следит за реакцией организма. **OK!**

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

Максимально уменьшить время воздействия низких температур, то есть снизить пребывание на морозе до минимума.

По возможности закрывать открытые участки тела, особенно при катании на лыжах и коньках.

Перед выходом на мороз тщательно нанести на кожу питательный (не увлажняющий!) крем, содержащий натуральные масла (оливковое, абрикосовое, персиковое, масло ши и др.).

Для снятия зуда делать компрессы из отвара зеленого чая, корней петрушки, семян укропа комнатной температуры.

При проявлении аллергической реакции принять антигистаминные препараты (супрастин, тавегил, кларитин, эриус и др.).

При ухудшении состояния — затруднении дыхания, отека слизистой — срочно вызывать врача.

Заранее подготовиться к зимнему периоду закаливанием: регулярно делать ванночки для рук и умываться контрастной водой с постепенным понижением температуры.