

МАЛЫША НАДО ЗАКАЛЯТЬ

Потница

✉ «У меня вопрос: как лечится потница? Дело в том, что у ребенка подруги мелкая сыпь даже в бровях. Малыш нервничает, плохо спит. Подскажите надежное и проверенное средство?».

**Алина Андреевна Гранкина,
Красноярский край.**

Заметив у ребенка симптомы потницы, родители должны насторожиться. Но не стоит немедленно бросаться в аптеку и мазать кожу малыша импортными мазями. Иногда достаточно улучшить ежедневную гигиену, и потница исчезнет. Но если в элементы сыпи попадет инфекция, могут развиваться различные осложнения в виде гнойно-воспалительного поражения кожи, придатков кожи и подкожно-жирового слоя (пиодермии).

Потница – это воспаление кожных покровов, которое развивается из-за длительного раздражения ее секретом потовых желез. Когда организм малыша в результате погрешностей ухода перегревается, потовые железы работают особенно интенсивно. Пот, не имея возможности испаряться, остается на коже, задерживается в выводных протоках желез.

Как выглядит потница у детей, знают многие родители, но далеко не все задумываются о причинах возникновения воспаления. Основная причина – в боязни родителей, что их ребенок замерзнет (причем даже летом!). Они наряжают его в теплые костюмчики в помещении, пеленают в две пеленки. Некоторые родители даже чепчики своим детям надевают летом дома и не снимают целыми днями, тогда как чепчики в теплом помещении нужно надевать только после ванны. Также потница может появиться при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой с обильным потоотделением.

Как понять, что ребенку холодно или тепло? Очень просто: дотронуться до его носика, если он теплый – малышу комфортно, если горячий, то, скорее всего, жарко. Прохладный носик

говорит о том, что ребенок замерз. Покупайте ребенку только качественную одежду из хлопка. В одежде из синтетических тканей он будет потеть. Важна и температура помещения, где находится ребенок: она не должна превышать 22°C.

Чаще всего потница наблюдается летом. В организме малыша срабатывают механизмы терморегуляции, один из которых – усиление деятельности потовых желез (пот испаряется с поверхности кожи, что способствует охлаждению тела). Однако при чрезмерном отделении пота последний задерживается в выводных канальцах потовых желез, вызывая раздражение и последующее воспаление кожи. Соли, входящие в состав пота, раздражают чувствительные нервные окончания кожи, вызывая зуд. Ребенок становится беспокойным, нарушается его сон. Общее состояние малыша не страдает.

Характерные проявления потницы выглядят как мелкие (мелкоточечные) рассеянные или сгруппированные пузырьки с прозрачным содержимым, появляющиеся на закрытых участках кожи: у детей – чаще на коже спины, ягодиц, шее, в кожных складках: межъягодичных, подмышечных впадинах. Постепенно пузырьки высыхают, отшелушиваются, не оставляя следов. Но в запущенных случаях элементы сыпи сливаются, образуются мокнущие очаги, особенно в складках кожи.

Потница не угрожает здоровью ребенка. Однако зуд может быть нестерпимым: ребенок будет чесаться и может занести инфекцию в мельчайшие ранки от расчесов. А учитывая, что у детей многочисленные сосуды расположены близко к поверхности кожи, риск развития воспалительного процесса довольно велик. Осложнения потницы у новорожденных детей развиваются при инфицировании элементов сыпи и проявляются гнойничковыми заболеваниями кожи. Вероятность развития осложнений увеличивается, если организм малыша ослаблен или если уход за ним продолжает оставаться плохим.

Родителям важно знать не только о том, как избавиться от потницы у ребенка, но и как не допустить возникновения воспаления. Каждый день ребенок должен купаться. Это – закон! Летом лучше купать деток чаще, но без мыла.

При сильно выраженных симптомах потницы для лечения воспаления в воде, используемой для купаний, растворите 2-3 кристаллика **калия перманганата**. Быстрого целительного эффекта можно добиться добавлением в воду для купаний **отвара коры дуба обыкновенного** или настоя **цветков ромашки аптечной**, кожу складок после ванны можно припудрить **присыпкой** из **талька** и **оксида цинка**. Можно также протирать кожу (если нет мокнущих участков) 1%-м **раствором салицилового спирта**, или **водкой** пополам с кипяченой водой, или раствором **календулы** (1 ст. ложка на стакан кипяченой воды).

В воду, в которой купаете ребенка, добавлять настой, приготовленный на основе следующего сбора лекарственных растений. Смешать в равных частях **листья подорожника большого**, **траву мяты перечной**, **зверобоя продырявленного**, **тимьяна ползучего**. 1 ст. ложку сухой смеси залить 2 л кипятка и настаивать в закрытой посуде 4 часа. Процедить, вылить в воду для принятия ванны.

Полезны общие теплые ванны с добавлением отвара **цветков ромашки аптечной**. 40-50 г сушеных цветков измельчить до порошкообразного состояния, залить 1-2 л воды и варить на слабом огне 10-12 минут. Быстро остудить, процедить через 2 слоя марли. Вылить отвар в воду для ванны, принимать которую следует при температуре 36-37,5°C. Курс – 8-10 процедур.

Чтобы приготовить отвар для теплой ванны, тщательно измельчите 50-80 г молодой **коры** или **молодых веточек дуба черешчатого** (зеленого или светло-коричневого цвета), залейте 1-2 л воды и варите на слабом огне 15 минут. Настаивайте в закрытой посуде в теплом месте в течение 30 минут. Процедив через 1-2 слоя стерильной марли, вылейте в воду для ванны. Принимать процедуру при температуре воды 36-37,5°C не более 6 минут. Курс – 8-10 ванн.

Полезна ванна с добавлением отвара **плодов можжевельника обыкновенного**. Чтобы приготовить отвар, 10-20 г сушеных, измельченных до порошкообразного состояния плодов можжевельника залить 1-2 л воды и варить

на слабом огне в течение 15 минут. Остудить, процедить через 1-2 слоя марли и вылить в воду для ванны, которую принимать при температуре воды 36-37,5° С не более 5 минут. Курс – 6-8 процедур.

Чтобы снизить риск появления потницы, возьмите за правило не держать летом постоянно ребенка в одноразовых подгузниках. Пусть даже вы их меняете каждые 2-3 часа, все же в них довольно жарко. Потому так часто появляется потница в области паха, там, где проходят резинки подгузника, а также пояс, если его жестко фиксировать. В жару надевайте одноразовые подгузники детишкам до 6 месяцев только на прогулки и на ночь.

После каждого акта дефекации подмывайте ребенка проточной водой. Детские влажные салфетки использовать для этих целей категорически запрещено. После подмывания обработайте все складочки детской присыпкой (тальком) или любым другим детским средством с похожим действием. В этом случае потница, если она даже уже появилась, за 1-2 дня исчезнет.

Возьмите за правило ежедневно, несколько раз в день устраивать воздушные ванны для младенца. Когда вы переодеваете малыша, меняете памперс, оставьте его полежать голеньким хотя бы минутку, постепенно увеличивая время. Это отличная закаливающая профилактическая процедура. Не забывайте проветривать помещение. Идеальная температура помещения – 20-22° С. Главное, чтобы не было сквозняков.

Чтобы ребенок не травмировал пораженные потницей места, ему нужно коротко подстригать ногти. Новорожденным деткам это сделать проблематично, поэтому ухаживайте за ноготками, когда он спит, и используйте специальные маленькие детские «кусачки». Во время бодрствования можно надевать рукавички-царапки.

При обильных высыпаниях, плохо поддающихся лечению, обратитесь за консультацией к врачу.

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.