**Лицо и аллергия: здоровая кожа — здоровая жизнь**

*Кожа — индикатор здоровья организма. По состоянию кожи можно узнать все об образе жизни человека. У любого из нас присутствует желание иметь красивую кожу без прыщей и красных пятен. Помимо болезненных ощущений, становится непрезентабельной внешность. Почему же появляются высыпания на лице и как с ними бороться? Мнение, что сыпь со временем исчезнет, в корне неверно. Необходимо найти и устранить причину.*

***Самые распространённые причины высыпаний на лице***

Ими могут стать: закупоривание протоков сальных желез, гормональный сбой, микробы и бактерии, стрессы. Неблагоприятные экология, сбой в функционировании органов пищеварения играют не последнюю роль в возникновении повреждений.

Сыпь может явиться также результатом злоупотребления антибактериальными средствами. Излишняя стерильность уничтожает необходимую нам микрофлору и отрицательно влияет на кожу. Однако очень часто причиной служит иммунодефицит и, как следствие, аллергическая реакция. В этом случае речь уже идет об **аллергии на лице**.

***Что вызывает аллергические реакции?***

Самые распространенные внешние аллергены:

* лекарства;
* пища;
* пыльца;
* пыль;
* шерсть, слюна, перхоть, перья животных и птиц;
* микроскопические клещи и грибки;
* укусы насекомых;
* тепло и холод;
* бытовая химия;
* косметика;
* физические факторы (тепло, холод, ультрафиолетовое излучение).

Внутренняя причина может заключаться в наследственной предрасположенности.

***Характерные проявления аллергических реакций на лице***

 **Аллергия на лице** имеет несколько внешних признаков:

* сыпь. Это могут быть прыщи, волдыри, гнойники, что наиболее характерно для взрослых;
* высыпания, или экзема. Её симптомы: покраснение пораженных участков, чувство жжения, зуда, сухости. На месте сыпи появляются чешуйки, подсохшие корочки. В кожных складках формируются трещины, причиняющие боль. Эти симптомы проявляются в основном у взрослых;
* гиперемия (покраснение) вследствие расширения капилляров. Не прощупывается, т. к. отсутствует отёчность;
* отёк тканей лица;
* отёк слизистых. Проявляется насморком, слезотечением и покраснением глаз.

***Опасные осложнения аллергических реакций на лице***

1. **Аллергический отек лица** может развиться в отек Квинке, который опасен сужением гортани и удушьем. Его симптомы: хрипота, кашель, затрудненное дыхание, отеки губ, щек, век, языка, неба, приступы эпилепсии. В отсутствии медицинской помощи чреват летальным исходом: человек погибает от асфиксии.
2. Анафилактический шок. Характеризуется потерей сознания и резким понижением давления. Спасти жизнь может только немедленное обращение за врачебной помощью.

***Как помочь себе: самолечение или консультация специалиста?***

Это не дилемма. Двух мнений здесь быть не может. Однозначно верным решением является посещение аллерголога. Полагаться на доморощенные средства, когда возникает **аллергия на лице** и встает вопрос, **что делать**, как свести на нет ненавистные симптомы и избавиться от них вовсе, по меньшей мере неразумно.

Антигистаминные средства не всегда обеспечивают положительный эффект. Лидирующим методом лечения является гипосенсибилизация — систематическое введение мизерных доз аллергена. Это своего рода прививка.

Идентифицировать, какой именно аллерген повинен в ваших неприятностях, под силу только специалисту посредством подкожных проб и анализа крови. Он же проводит неоднократные курсы инъекций. Преодоление аллергии на лице дело не одного дня. Лечение иногда затягивается на годы. Необходимо запастись терпением.

***Успокаивающие средства для снятия раздражения на лице***

Не пренебрегая квалифицированной помощью, можно самому в домашних условиях облегчить проявления симптомов аллергии на лице. Использование подручных средств и несколько простейших приёмов позволяют достичь положительного результата:

1. Очищение. Предпочтительнее использовать кисломолочные продукты: кефир, простоквашу, сметану (смешивается с водой). Затем смыть кипяченой водой.
2. Компресс. После очищения смоченную в настое ромашки, шалфея, в чае или растворе борной кислоты марлю прикладывать к высыпаниям, покраснениям и отёкам, смачивая каждые 2–3 минуты в течение 10 мин.
3. Высушивание кожи после процедур.
4. Нанесение противоаллергической мази. Здесь не обойтись без врачебных рекомендаций.

***Несколько советов в заключение***

*Не забывайте — аллергия коварна. Если её не лечить упорно и последовательно, она будет напоминать о себе вновь и вновь. Только выполняя все врачебные предписания, пройдя долгий путь к выздоровлению, вы вернёте себе красоту и позитивное мироощущение. Будьте здоровы и радуйтесь жизни!*