



ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Хамраева Лобар Жуманазар кизи

Термезский университет экономики и сервиса

Лечебная работа 22-01 группа 1 курс

Бойкобилов Соатмурод Шухрат угли

Термезский университет экономики и сервиса

Преподаватель кафедры медицины и естественных наук

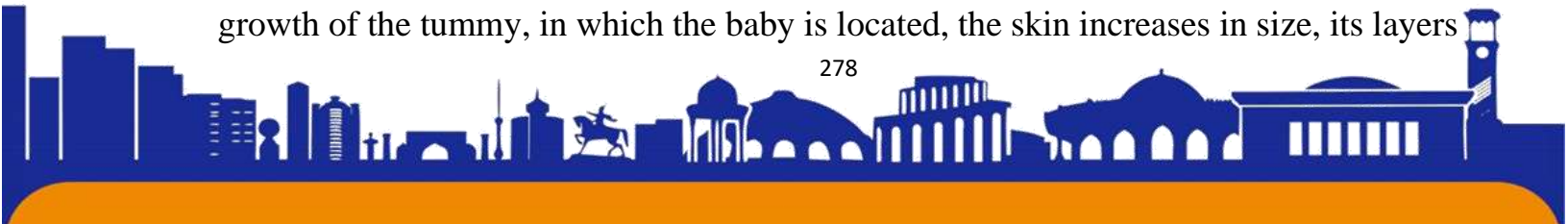
Аннотация: во время беременности каждая женщина наблюдает изменения не только в своей фигуре, но и в состоянии кожи. Это нормальный процесс для данного периода в жизни. Он спровоцирован гормональными изменениями, которые происходят в организме женщины. Но если, возникшая сыпь, нарывы или воспаления не проходят более двух-трех дней, следует обратиться к врачу.

Главные изменения, которым подвержена кожа при беременности, проявляются в виде уменьшения ее эластичности, она становится менее прочной. В результате активного роста животика, в котором находится малыш, кожа увеличивается в размерах, происходит разрывание ее слоев. Это способствует появлению растяжек или стриев. Они возникают не на всем теле, а на определенных его участках. Особенно этому подвержены зоны живота, бедер, ягодиц, груди.

Ключевые слова: сухость кожи у беременных, растяжки беременных, пигментация кожи у беременных, целлюлит, варикоз, пигмент, кожа, гормон, фибробласт.

Abstract: during pregnancy, every woman observes changes not only in her figure, but also in the condition of her skin. This is a normal process for this period in life. It is provoked by hormonal changes that occur in a woman's body. But if the resulting rash, abscesses or inflammation do not go away for more than two or three days, you should consult a doctor.

The main changes that the skin undergoes during pregnancy are manifested in the form of a decrease in its elasticity, it becomes less durable. As a result of the active growth of the tummy, in which the baby is located, the skin increases in size, its layers





are torn. This contributes to the appearance of stretch marks or striae. They do not occur throughout the body, but in certain areas of it. The areas of the abdomen, thighs, buttocks, and chest are especially susceptible to this.

Keywords: dry skin in pregnant women, pregnancy stretch marks, skin pigmentation in pregnant women, cellulite, varicose veins, pigment, skin, hormone, fibroblast.

Сухость кожи у беременных

Во время беременности в организме женщины интенсивно вырабатываются гормоны - эстрогены. Они оказывают сильный специфический эффект на кожу, уменьшая выделение кожного сала, что делает кожу более сухой. Если у вас была жирная кожа, и беспокоили угри, то беременность вашей коже пойдёт только на пользу. Гораздо труднее тем, у кого изначально кожа лица была сухой. Если вы заметили повышенную сухость и шелушение кожи, то вам следует начать использовать интенсивные и экстраувлажняющие кремы исключительно на основе растительных натуральных экстрактов.

Дополнить уход за кожей нужно питательными и увлажняющими масками на натуральной основе. Можно использовать свежие фрукты и овощи. В любом случае, использовать следует только лично «проверенные» и «испытанные» средства. Не надо экспериментировать с новыми брендами и косметическими линиями. В период беременности кожа наиболее чувствительная.





1-рисунок. Сухость кожи у беременных Пигментация кожи у беременных

Выработка во время беременности гормона МНС, влияющего на образование меланина, приводит к появлению пигментных пятен на коже. Пятна появляются на открытых участках кожи, как правило, на лице. Не стоит волноваться, спустя три месяца после родов, пигментация проходит. Лучший способ избежать пигментации во время беременности – поменьше находиться на открытом солнце. Особенно это касается четвёртого месяца, в этот период не рекомендуется находиться днём на улице даже в полутени. Если уж совсем никак нельзя избежать солнца, то обязательно нужно использовать солнцезащитные кремы. При этом, лучше выбирать крем с физическими УФ-фильтрами - окись цинка или оксид титана. Химические УФ-фильтры - производные парааминобензойной кислоты и цинноматов, а они сильные аллергены.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 4.9 / 2023

В случае, если всё-таки пигментация вас волнует, избавляться от неё следует очень осторожно. Можно использовать натуральные маски из петрушки, кефира, сметаны и так далее. Также, можно использовать отбеливающие препараты или корректор пигментных пятен, но только после консультации врача-косметолога, специализирующегося на ведении беременных. Так как многие отбеливающие средства содержат вредные компоненты, такие как висмут, ртуть и так далее.

Во время беременности нельзя делать процедуры, связанные с болью и неприятными ощущениями, например чистка лица, пилинг, эпиляция и и тем более прибегать к аппаратной косметологии.



3-рисунок. Пигментация кожи у беременных

Растяжки беременных.

Гормональные изменения во время беременности приводят не только к изменению кожи, но и подкожных структур, в том числе и к нарушению синтеза





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 4.9 / 2023

фибробластов – клеток, которые производят эластин и коллаген. Для того, чтобы избежать появления растяжек нужно вовремя увеличить эластичность и упругость кожи. Для этого можно использовать контрастный душ, специальный массаж, массирование при помощи щётки или массажёра.

Начиная с трёх месяцев беременности, можно начать использовать гели, крема и масла, которые втирать в кожу тела или использовать как средства для душа, выбирая их из специализированной серии для беременных. Если всё-таки, появились растяжки, то надо понимать, что избавиться от них полностью самостоятельно практически невозможно. Легче вести борьбу с вновь образовавшимися стриями, поэтому, если вас волнует проблема растяжек, но нужно начинать их лечение во время беременности. Однако в препараты реально помогающие избавиться от растяжек, как правило, входят довольно дорогостоящие элементы. Поэтому, не стоит искать чудодейственные средства у производителя массовой косметики. Максимально, что вы можете добиться от таких препаратов – это незначительный профилактический эффект, при высоком





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 4.9 / 2023

риске вызвать аллергизацию. Профессиональный врач-косметолог, знакомый с особенностями периода беременности может подобрать для вас курс реабилитации с учетом вашей индивидуальности.

2-рисунок. Растяжки беременных.

Целлюлит у беременных

Значительная прибавка в весе сказывается не только в виде стрий, но и образования целлюлита и дряблости кожи после родов. Чтобы избежать этой косметологической проблемы, рекомендуется использовать масла, удерживающие влагу. Их следует втирать в кожу тела два раза в день. Также, специалисты рекомендуют, начиная с третьего месяца беременности, употреблять специальные препараты, разработанные строго для беременных. Кроме того, в профилактике развития целлюлита и дряблости кожи, помогают такие испытанные временем вещи как физкультура для беременных, плавание и



массаж для беременных.

4-рисунок. Целлюлит у беременных





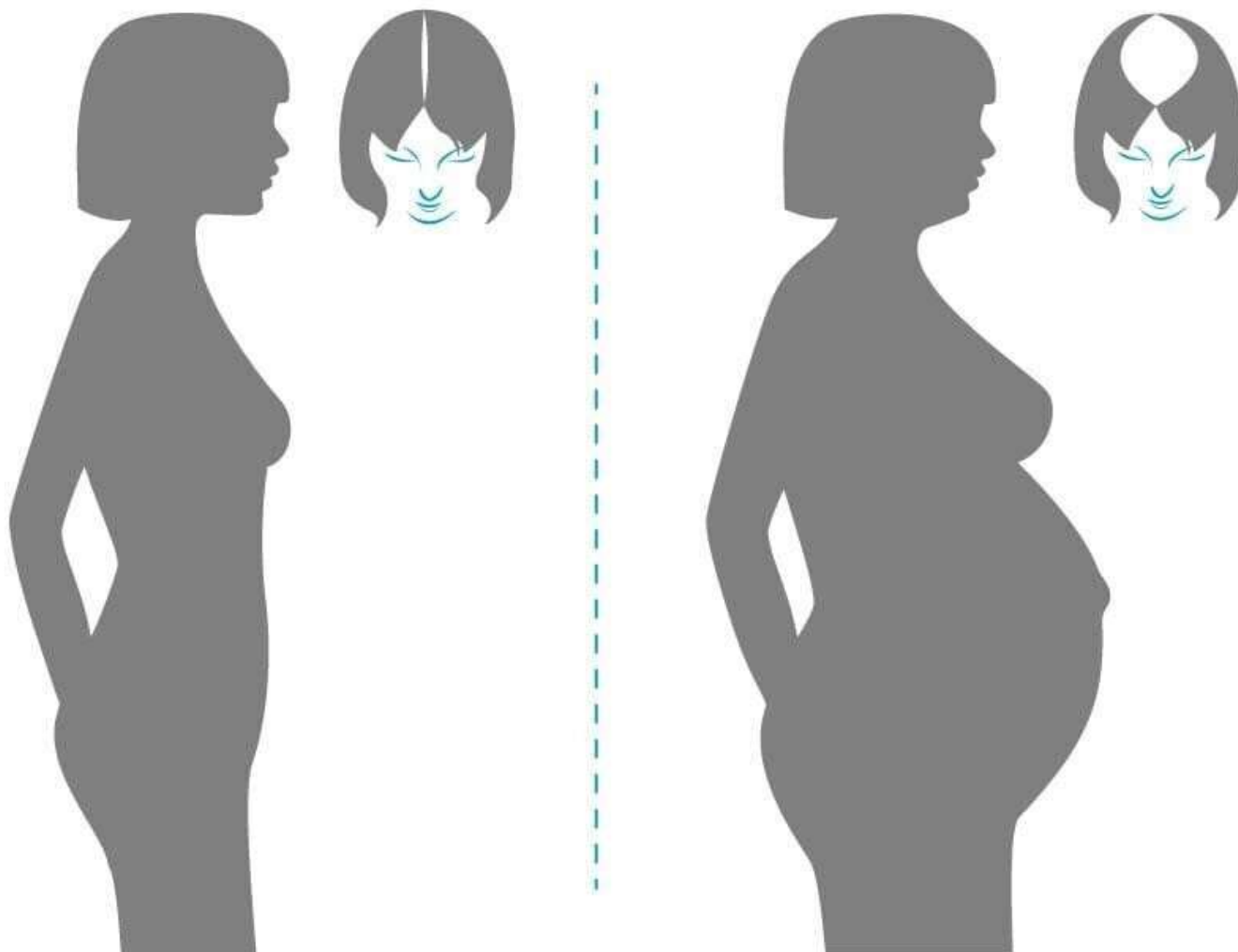
Изменение волос во время беременности

Во время беременности под действием эстрогенов начинается рост волос усиливается. Иногда, волосы становятся более густыми и более устойчивые к внешним воздействиям. Именно поэтому не рекомендуется в этот период ни красить, ни делать химические завивки, даже не только потому что может проявиться аллергия, сколько у вас вообще ничего не выйдет из этой затеи.

Во время же кормления, напротив, из-за изменения гормонального фона, волосы начинают выпадать. Многие неправильно истолковывают это дефицитом кальция в организме. На самом деле, это естественное состояние, с окончанием кормления, процесс выпадения останавливается, так как гормональный фон возвращается к норме.

А вот на что в действительности влияет недостаток кальция, так это на ломкость ногтей. Помимо употребления кальция целесообразно делать солевые ванночки для ногтей. Ещё лучше, для ванночек использовать морскую соль или специальные соли Мёртвого моря.





5-рисунок. Изменение волос во время беременности

Варикозное расширение вен во время беременности

В связи с возрастающими нагрузками на ноги и потерей эластичности тканей, во второй половине беременности могут появиться варикозные расширения вен. Чтобы избежать этого, следует использовать специальные гели и кремы из препаратов для беременных. Не спешите с ванночками для ног, обязательно проконсультируйтесь у врача, так как беременность накладывает свои особенности на профилактику варикозов.





б-рисунок. Варикозное расширение вен во время беременности

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойкабилов С.Ш., Худойбердиева Г.Н., Бойкабилов У.Ш. Болезнь и диагностика псориаза в педиатрической практике. "ЖУРНАЛ УНИВЕРСАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ". 2023 год; 249-257 стр. Дои: 10.5281/zenodo.7830978

2. Бойкабилов С.Ш., Болтаева М. Дисбактериоз. "НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ ТРАВМЫ И ИНВАЛИДНОСТИ". 2023 год; С120-124. дои:

3. Худайкулов Б.К., Бойкабилов С.Ш., Бабамуратов Б.Е., Таджимуратов М.Т. Польза лечения плазмаферезом для организма человека. "НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ ПРИКЛАДНЫХ И МЕДИЦИНСКИХ НАУК". 2023 год;

4. Расулова Ш.Ф., Бойкабилов С.Ш., ОПТИМИЗАЦИЯ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕОЖГОВЫХ РУБЦОВЫХ ДЕФОРМАЦИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. "JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH". С462-469. DOI: 10.5281/zenodo.7844920





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 4.9 / 2023

7. Фернандес Л.Б., Амара В.Н. Клиническое исследование изменений кожи в беременных женщин низкого и высокого риска. Энн Брас Дерматол. 2015, ноябрь, декабрь; 90 (6): 822–826. doi: 10.1590/abd1806-4841.20153570.

8. Каннамбал К., Тарини Г.К. Скрининговое исследование дерматозов у Беременность. J Clin Diagn Res. 2017 г., май; 11(5):WC01–WC05.

9. Паникер В.В., Рязз Н., Балачандран П.К. Клиническое исследование кожных изменений во время беременности. J Эпидемиол Глоб Здоровье. 2017 март; 7

10. Тунзи М., Грей ГР. Общие кожные заболевания во время беременности. Являюсь Фам Врач. 2007; 75: 211–218.

11. Нуссбаум Р., Бенедетто А.В. Косметические аспекты беременности. Клини Дерматол. 2006 март-апрель; 24 (2): 133–141. doi: 12.1016/j.clindermatol.2005.10.007.

