**Волосяные фолликулы и сальные железы**

"Двумя обычными причинами несчастья людей являются, с одной стороны, незнание того, как мало им нужно, чтобы быть счастливыми, а с другой - мнимые потребности и безграничные желания".

Гельвеций

Прыщами обычно называют поражения (часто воспалительного характера) сальных желез и волосяных фолликулов (мешочков). Сальные железы и волосы являются производными кожи. Выводные протоки сальных желез, за малым исключением, открываются в волосяные воронки. Больше всего сальных желез в коже головы, лица и верхней части спины.

Секрет сальных желез - кожное сало - это сложное жировое вещество, состоящее из эфиров холестерина, жирных кислот, белковых продуктов, гормонов и др., покрывая кожу тонкой пленкой, придает ей эластичность, уменьшает трение соприкасающихся поверхностей; ограничивая испарение воды с поверхности кожи, предохраняет ее от высыхания. Кожное сало и пот создают кислую среду на поверхности кожи - так называемую кислую мантию кожи, помогающую защитить ее от гноеродных бактерий. В кислой среде микроорганизмы, находящиеся на коже, в том числе и гноеродные (стрептококки, стафилококки и др.), как бы обезвреживаются, и часто даже при повреждении кожи заболевание не развивается.

Волосы имеются почти на всей поверхности кожи. Выделяют три вида волос: длинные (волосы головы, бороды, усов и др.), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые, располагающиеся на большинстве участков кожного покрова.

Волос состоит из стержня и корня. Стержень находится над поверхностью кожи, корень лежит в толще кожи, доходя до подкожной жировой клетчатки. Корень волоса заключен в волосяной мешок, образованный эпителием и соединительной тканью. Расширение корня на его конце называется волосяной луковицей, из которой происходит рост волос.

Эпителий волосяного мешка вдается снизу в волосяную луковицу и образует волосяной сосочек. В месте перехода корня волоса в стержень образуется углубление - волосяная воронка, в которую, как уже упоминалось, открываются протоки сальных желез. Несколько глубже желез в коже лежит мышца, поднимающая волос.

Подробнее о волосах Вы можете прочитать в статье - "Волосы на голове, брови, усы, борода" и в разделе "Облысение"

Различают несколько видов прыщей (поражений волосяных фолликулов и сальных желез) - это угри, розацеа, стеатома, милиум.

**Угри**

Угри - широко распространенное воспалительное заболевание сальных желез и волосяных фолликулов с образованием комедонов ("черные пробки"), папул (узелков), пустул (гнойничков), воспаленных узлов, поверхностных гнойных кист, а в особо тяжелых случаях - флегмонозных поражений. Течение и тяжесть заболевания определяются взаимодействием между гормонами, факторами кератинизации (ороговения кожи), секретом сальных желез и бактериями.

Угри появляются в период полового созревания, когда повышение уровня мужских половых гормонов вызывает увеличение размеров и активности сальных желез. Если в организме происходит сбой (гормональная перестройка, неполадки в желудочно-кишечном тракте, малокровие), сальная железа тут же реагирует: либо уменьшает выделение кожного сала, либо увеличивает. При избыточном выделении сала и повышенной его вязкости кожа становится жирной, лоснящейся, поры ее расширяются, она напоминает апельсиновую корку. Клетки кожи промасливаются и уже не отшелушиваются, как то природой предопределено, а плотно укладываются, словно черепица. Развивается себорея. Различают жидкую и густую себорею.

При жидкой себорее увеличивается количество выделяемого железами сала, незначительно изменяется его состав. Для густой себорее характерны изменения в составе кожного сала, а также в сало примешивается много слущенных ороговевших клеток, что придает ему густоту и вязкость. Проявляется себорея на коже лица, волосистой части головы, на груди, спине, где расположено большое количество сальных желез. При жидкой себорее кожа становится жирной, блестящей, устья сальных желез расширены, нередко зияют. При сдавливании кожи из выводных протоков сальных желез выделяются тонкие белые нити сального секрета.

Волосы быстро покрываются слоем кожного сала, становятся лоснящимися, как бы склеенными. Примерно к 20 годам волосы начинают выпадать, а к 25-28 годам у мужчин часто появляется значительное облысение. Нередко на фоне жидкой себореи и возникают угри. К 30 годам интенсивность салоотделения обычно снижается. Густая себорея характеризуется образованием на лице, груди и спине, задней поверхности шеи сальных пробок, закупоривающих устья волосяных фолликулов в виде черных точек - комедонов, состоящих из секрета сальной железы, кератина и микроорганизмов, в частности Propionibacterium acnes (акне).

Ферменты, выделяемые бактерией, разрушают содержащиеся в этом секрете жиры до свободных жирных кислот, раздражающих стенку волосяного фолликула. В результате стенки закупоренного фолликула разрываются, а мертвые кожные клетки (компоненты кератина), жирные кислоты и продукты жизнедеятельности бактерий попадают в дерму, вызывают воспалительную реакцию - увеличивается количество белых кровяных клеток, препятствующих распространению инфекции в нижние слои кожи (образуется этакий барьер); появляется покраснение кожи, а белые кровяные клетки, смешанные с мертвыми кожными клетками, жиром и продуктом жизнедеятельности бактерий, скапливаются в фолликуле, образуя гной.

Сливаясь друг с другом, угри способны образовывать крупные, плотные, синеватые болезненные узлы, а иногда и гнойнички с множественными отверстиями. Они, если не лечить, могут так "избороздить" лицо, что "мама родная не узнает". Угри чаще всего бывают на лице, но поражаются также шея, грудь, верхняя часть спины и плечи. Всему этому также способствуют неполадки в системе пищеварительного тракта, печени, щитовидной железы, психоневротические расстройства, авитаминоз и даже наследственная предрасположенность.

Угри бывают подвержены циклическим изменениям у женщин в связи с менструальным циклом; в период беременности они могут исчезнуть или, напротив, усилиться. Во многих случаях у женщин, у которых угри появились в возрасте 20-30 лет, те или иные косметические средства играют роль осложняющего фактора. Что есть при угрях? Подростки, страдающие от угрей, должны сократить потребление чистых углеводов, содержащихся в сладкой, жирной и жареной пище, будь то гамбургеры, чипсы, слишком соленые закуски, напитки типа колы и кондитерские изделия, отдавая предпочтение злакам, свежим фруктам и овощам, нежирному мясу, а также оливковому маслу в умеренных количествах (это в любом случае полезно).

Исследования показали, что у многих подростков организм испытывает недостаток цинка. Наиболее полноценными источниками цинка считаются моллюски, орехи, нежирное мясо и мясо домашней птицы, но без кожи. В меньшем объеме цинк содержат йогурт и обезжиренное молоко. Также полезно есть пищу богатую витамином А, который помогает сохранить кожу здоровой (печень, яйца); тогда как бета-каротин, который уже в организме превращается в витамин А, содержится в овощах и фруктах темно-зеленого или оранжевого цвета, таких, как шпинат и морковь, абрикосы и манго.

Люди, страдающие от угрей, должны позаботиться о том, чтобы их рацион питания содержал достаточное количество нерафинированных жиров, наличие которых в организме также препятствует образованию угрей. Некоторые из витаминов группы В, обычно содержащиеся в хорошо сбалансированной диете, предположительно предотвращают появление угрей и делают кожу менее жирной, а недостаток витамина С делает кожу более восприимчивой к инфекции. Витамин Е, содержащийся в проращенных злаках, в яйцах и растительных маслах, полученных посредством холодного прессования, помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии.

Угри могут возникать почти у всех, но подростки это заболевание - не только в тяжелой, но даже и в легкой форме - переносят порой очень плохо. Бывают случаи аутизма, когда угри служат оправданием бегства от действительности; в такой ситуации врач должен проконсультировать как больного, так и его родителей. Некоторые косметические средства усугубляют заболевание. Умывание по несколько раз в день существенно не влияет на сами угри, но кожа в результате выглядит менее жирной. Можно пользоваться любым хорошим туалетным мылом; бактерицидное мыло не дает никакого дополнительного эффекта, а отшелушивающее мыло затрудняет применение более специфичных препаратов для лечения фолликулитов. Излечению поверхностных угрей способствуют пребывание на солнце и отщелушивающие препараты местного действия.

Солнце подсушивает поражения и вызывает слабое шелушение. Естественный солнечный свет обычно действен, однако воспользоваться им удается не всегда, а замена его соответствующим искусственным освещением далеко не равноценна. При нескольких глубоких угрях врач-дерматолог обычно рекомендует принимать внутрь какой-либо антибиотик широкого спектра действия; положительное действие при этом, вероятно, обусловлено ослаблением бактериальной флоры. Рентгенотерапия себя не оправдывает. Кортикостероидные препараты местного действия, особенно фторсодержащие, могут ухудшить состояние.

В тех случаях, когда другие меры не помогают и создается впечатление, что угри связаны с менструальным циклом, врач может попробовать препараты, содержащие эстрогены и прогестерон в тех дозах, какие обычно применяются в оральных контрацептивах; чтобы оценить результаты такой терапии, ее нужно продолжать по крайней мере в течение 6 мес.

**Розацеа**

Так красиво называют совсем некрасивое хроническое воспалительное заболевание, начинающееся обычно в среднем возрасте или позднее и характеризующееся покраснением, появлением папул (узелков) и пустул (гнойничков), особенно на центральных участках лица. В результате возможна гипертрофия (увеличение) тканей, в частности носа (ринофима). Иногда розацеа поражает туловище и конечности, процветающие также чаще всего на себорейной коже. Причина этой болезни неизвестна, но чаще она встречается у людей со светлой кожей.

Питание, по-видимому, не играет роли в развитии заболевания. Розацеа может быть похожа на угри, но комедонов никогда не бывает; следует также отличать данное заболевание от лекарственной сыпи (особенно вызванной иодидами и бромидами), кожных гранулем, кожной формы красной волчанки, периорального дерматита. Заболевание (им страдают обычно люди старше 30 лет) развивается, как правило, на фоне расстройства нервной системы, сосудистых, желудочно-кишечных или эндокринных неполадок в организме.

При эмоциональном напряжении, перегревании и переохлаждении, солнечных облучениях у людей, склонных к розацеа, возможны обострения. Тогда кожа становится ярко-красной, а затем синюшно-красной. Выскакивают в этих местах ярко-красные узелки (папулы), которые могут превратиться в гнойнички. Чем дольше держатся на коже эти изменения, тем больше она утолщается, тем крупнее становятся ярко-красные узлы, появляются обезображивающие лицо бугры. Лечение требуется комплексное и квалифицированное.

Ну а для профилактики, если у вас есть склонность к розацеа, соблюдайте все же некоторые простые правила предосторожности. Защищайте лицо от холода, сильного ветра, дождя, снега... Остерегайтесь длительного и резкого согревания кожи лица у горячей плиты или печки, умывания очень холодной водой, растирания полотенцем, энергичного втирания мази или крема - словом, всего, от чего могут расшириться сосуды. Летом защищайте лицо от солнечных лучей зонтом или шляпой с широкими полями. И запомните: паровые ванны, парафиновые маски и массаж лица вам противопоказаны.

**Стеатома**

Стеатома (киста сальной железы) - это медленно развивающееся доброкачественное кожное образование, содержащее фолликулярный, кератинозный и жировой материал и локализующееся (находящееся) обычно на волосистой части головы, ушах, лице, спине или на мошонке. На ощупь стеатома плотная, округлая, подвижная, не болезненная; в отсутствие инфекции она редко вызывает неприятные ощущения.

Милиумы (белые угри) представляют собой мелкие поверхностные стеатомы: обычно бывают на лице и мошонке. При множественных белых угрях лицо словно манной крупой обсыпано. Причины, по которым вследствие закупорки сальных желез на лице образуются жировые кисты, - все те же неполадки в организме. Какие? Медицина, к сожалению, пока их сформулировать не может, но ясно одно: такие угри, как правило, сами не проходят. Их надо удалять, вскрывая верхний слой кисты. Никогда не делайте этого самостоятельно, а только у специалиста косметолога, если, конечно, хотите, чтобы лицо осталось гладким и чистым.

**Нечто интересное**

Не исключено, что в некоторых случаях виновником прыщиков или раздражения на щеках и подбородке становится телефон. Вы прижимаете трубку к лицу, а это, как считают специалисты, может раздражать кожу и даже внести инфекцию. Попробуйте ежедневно протирать трубку спиртом или одеколоном и во время разговора держать ее на некотором расстоянии от лица.