



ОПТИМИЗАЦИЯ ПЕРВИЧНОЙ И ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА С УЧЁТОМ ФАКТОРОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Олимов Фаёз Ҳакимжон уғли

Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность исследования

Аллергические заболевания кожи у пожилых и старых людей становятся всё более актуальной проблемой в связи с увеличением продолжительности жизни и ростом числа долгожителей[2]. С возрастом происходят изменения в иммунной системе, снижается барьерная функция кожи, увеличивается количество сопутствующих хронических болезней. Всё это повышает риск развития аллергических дерматозов, утяжеляет их течение и затрудняет лечение[4].

Особенно важным становится вопрос профилактики — как первичной (предупреждение появления болезни), так и вторичной (предотвращение обострений и осложнений)[1].

Факторы образа жизни — питание, физическая активность, уход за кожей, отказ от вредных привычек — оказывают большое влияние на развитие и течение аллергических заболеваний[5]. Поэтому поиск оптимальных профилактических мер с учётом этих факторов имеет важное медицинское и социальное значение[3].

Цель исследования

Определить и оценить эффективность комплекса профилактических мероприятий, направленных на снижение риска и тяжести проявлений аллергических заболеваний кожи у пожилых и старых людей с учётом их образа жизни.



Материалы и методы исследования

В исследование включены пожилые и старые пациенты (60–85 лет), наблюдавшиеся в амбулаторных условиях. Были выделены две группы: основная группа — пациенты, которым проводилась комплексная профилактическая программа (диета с исключением аллергенных продуктов, рекомендации по гигиене кожи, дозированные физические нагрузки, контроль за лекарственными средствами, консультации психолога); контрольная группа — пациенты, получавшие только стандартные медицинские рекомендации.

Методы исследования: анкетирование, клинический осмотр, дерматологические тесты, оценка качества жизни (опросники), статистический анализ результатов.

Результаты исследования

У пациентов основной группы частота обострений аллергических заболеваний кожи снизилась в 2 раза по сравнению с контрольной группой. Отмечено улучшение общего состояния кожи: уменьшение сухости, зуда, воспалительных проявлений. Также у участников, соблюдавших комплексные рекомендации, повысился уровень удовлетворённости качеством жизни.

Особенно важным оказалось включение факторов образа жизни в профилактическую программу: регулярный уход за кожей и правильное питание показали наибольший положительный эффект.

В ходе исследования была проведена оценка влияния комплекса профилактических мероприятий на частоту и выраженность аллергических заболеваний кожи у пожилых и старых людей. В исследование вошли 120 пациентов в возрасте от 60 до 85 лет, из которых 62 человека составили основную группу, а 58 — контрольную.

В основной группе пациенты выполняли специально разработанную профилактическую программу, включающую следующие элементы: диетические рекомендации с ограничением потенциально аллергенных продуктов (цитрусовые, шоколад, продукты с искусственными красителями, консерванты);



обучение правилам ухода за кожей (регулярное использование гипоаллергенных увлажняющих средств, отказ от агрессивных моющих веществ);

дозированная физическая активность (ежедневные прогулки, лёгкая гимнастика);

контроль за применением медикаментов, которые могли провоцировать кожные реакции;

психоэмоциональная поддержка и обучение навыкам стресс-менеджмента.

В контрольной группе пациенты получали только стандартные рекомендации врача без включения факторов образа жизни в профилактическую программу. Таким образом, результаты исследования убедительно показали, что включение факторов образа жизни в профилактическую программу существенно снижает риск развития и тяжесть течения аллергических дерматозов у лиц пожилого и старческого возраста. Регулярное выполнение простых и доступных мероприятий позволяет уменьшить частоту обострений, улучшить состояние кожи, повысить уровень комфорта и удовлетворённости жизнью.

Особое значение имеют индивидуальный подход и мотивация пациентов. Те пожилые люди, которые были более дисциплинированы и заинтересованы в улучшении своего здоровья, достигали наиболее выраженных результатов. В этой связи важным направлением дальнейшей работы является разработка обучающих программ и информационных материалов, которые помогут повысить осведомлённость пожилых людей о значении профилактики и укрепить их приверженность к выполнению рекомендаций.

В целом, комплексный подход с учётом факторов образа жизни может рассматриваться как эффективный и безопасный метод первичной и вторичной профилактики аллергических заболеваний кожи у пожилых и старых пациентов.

Вывод

Оптимизация первичной и вторичной профилактики аллергических дерматозов у пожилых и старых людей возможна только при учёте факторов



образа жизни. Комплексный подход, включающий коррекцию питания, гигиенические мероприятия, физическую активность и психологическую поддержку, позволяет значительно снизить частоту обострений, улучшить состояние кожи и повысить качество жизни пациентов.

Список Литературы

1. Беляева Н.В. Аллергические заболевания кожи у пожилых пациентов: клиника, диагностика и профилактика. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 156 с.
2. Куликов А.С., Иванова Е.Г. Роль факторов образа жизни в развитии и течении аллергических дерматозов у лиц старческого возраста // Клиническая дерматология и венерология. — 2019. — №4. — С. 45–49.
3. Смирнова Т.П., Абдуллаев Р.Р. Первичная и вторичная профилактика кожных заболеваний у долгожителей. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2021. — 132 с.
4. WHO. Global report on ageing and health. — Geneva: World Health Organization, 2015. — 260 p.
5. Ring J., Akdis C., Zuberbier T. Allergy in the elderly population: Clinical features and management strategies // Allergy. — 2019. — Vol. 74(3). — P. 451–463.