

Кожный зуд после ожога

По мере заживления ожоговой травмы человек может испытывать зуд. Это распространённая проблема среди тех, кто перенёс серьёзные ожоги. Чесаться может как сам ожог, так и область вокруг него, пересаженная кожа или же то место, с которого она была взята.

Зуд не всегда зависит от тяжести ожоговой травмы, но может мешать её заживлению: постоянное расчёсывание повреждает уже восстановившуюся кожу. Кроме того, зуд часто вызывает тревожность, что может только усугубить неприятные ощущения.

Частое желание чесаться также доставляет неудобства в повседневной жизни.

- **Сон.** К вечеру зуд обычно усиливается, отчего становится сложнее уснуть.
- **Работа или учёба.** Появляются проблемы с концентрацией, что снижает продуктивность.
- **Физическая активность.** Занятия спортом или другие физические упражнения могут усилить зуд.
- **Взаимодействие с окружающими.** Постоянный зуд становится помехой в социальных ситуациях.

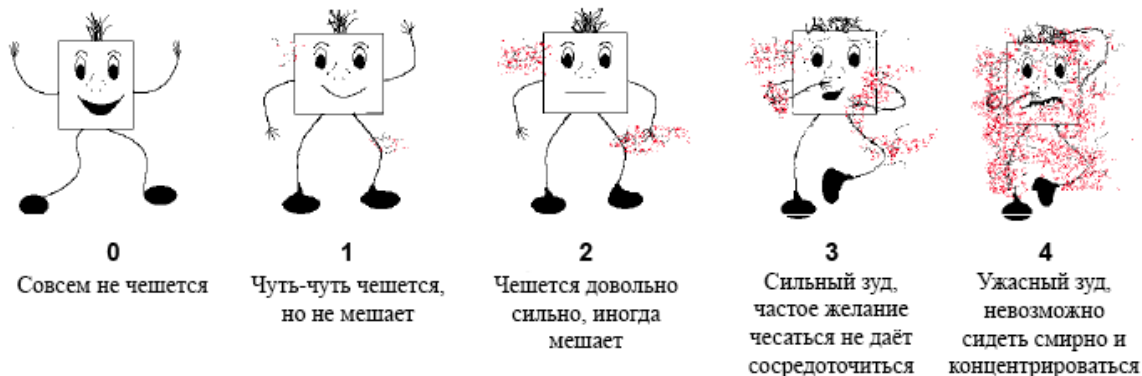
В большинстве случаев проблема решается сама собой, но можно обратиться за помощью к специалисту.

Как описать зуд

Врача главным образом интересует интенсивность зуда (насколько он силён) и степень дискомфорта.

Пациенту предлагается оценить свои ощущения по десятибалльной шкале, в которой «0» означает отсутствие жалоб, а «10» — ужасный зуд. Также врач может задать вопросы о том, где возникает зуд, как долго он длится и как влияет на самочувствие.

Маленькие дети могут описать свои ощущения с помощью специальной шкалы с картинками (см. изображение снизу)



Лечение

Кремы и лосьоны

- Сухая кожа способна усилить зуд. Для её увлажнения можно использовать кремы и лосьоны. Последние, как правило, выпускаются во флаконах и быстро впитываются благодаря своему составу. Кремы же поставляются в тубиках или баночках и отличаются большей густотой, поэтому наносятся реже. Покупать стоит только те средства, которое лучше всего подходит вашей коже. Ищите кремы и лосьоны без запаха и спирта: последний часто сушит кожу (исключение — цетиловый спирт). Также существуют средства, компоненты которых уменьшают зуд. Некоторые из них отпускаются по рецепту, другие — без (например, капсаицин).

Ванные процедуры

- Купание в слегка тёплой воде помогает облегчить зуд. В воду можно также добавить овсяные хлопья, сухое молоко или детское масло.
- Купание охлаждает кожу и временно облегчает зуд.

Лекарства для приёма внутрь

- **Габапентин, прегабалин и трициклические антидепрессанты** уменьшают зуд, воздействуя на мозг.
- **Антигистаминные препараты** блокируют гистамин, вызывающий зуд. Среди безрецептурных средств самыми известными являются дифенгидрамин (например, бенадрил), цетиризин, лоратадин и гидроксизин. Дозировка индивидуальна, поэтому перед приемом проконсультируйтесь со специалистом.
- Если зуд мешает спать, обсудите с врачом приём **снотворных**.
- Всегда советуйтесь с врачом при выборе препаратов.

Что ещё может помочь

- В течение года после получения ожога полезными бывают эластичные бинты и компрессионная одежда.
- Массаж с использованием лосьона помогает снять зуд, не повреждая кожу.
- Лазерная терапия — это сравнительно новый метод борьбы с зудом. Для получения наилучшего эффекта обычно требуется от 3 до 6 сеансов.
- Попробуйте отвлечься. Для этого подойдёт просмотр телевизора, игры или лёгкие физические упражнения.
- Перед тем как лечь спать, подстригите ногти или наденьте хлопковые перчатки. Так вы снизите риск повредить кожу во время сна.
- Избегайте попадания на кожу ароматических веществ. Покупайте стиральные порошки, мыло, лосьоны и кремы без отдушек.
- Собираясь гулять в солнечную погоду, наденьте шляпу и одежду с длинным рукавом, а также обязательно нанесите солнцезащитный крем.