

**“КОВИД-19 И ПОСЛЕДСТВИЯ НОШЕНИЯ МАСОК”**

*Шакирова А.Т., Койбагарова А.А., Салыкаева А.Д.  
Кыргызская Государственная Медицинская Академия им. И.К. Ахунбаева,  
Кыргызско-Российский Славянский Университет,  
МВШМ, Бишкек.*

**“COVID-19 AND THE CONSEQUENCES OF WEARING MASKS”**

*Shakirova A.T., Koibagarova A.A., Salyakaeva A.D.  
I.K. Akhunbaev Kyrgyz State Medical Academy I.K. Akhunbaev,  
Kyrgyz-Russian Slavic University,  
ISM, Bishkek.*

**АННОТАЦИЯ**

Ношение масок является ключевым инструментом борьбы против COVID-19, вследствие чего стало еще больше пациентов с периоральным, периназальным и периорбитальным дерматитами, процесс у которых протекает с особой упорностью.

**ABSTRACT**

Wearing masks is a key tool in the fight against COVID-19, as a result of which there are even more patients with perioral, perinasal and periorbital dermatitis, the process of which proceeds with particular persistence.

**Ключевые слова:** COVID-19, маска, атопический дерматит, гигиена, профилактика.

**Key words:** COVID-19, mask, atopic dermatitis, hygiene, prevention.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила **COVID-19** пандемией, и большинство стран мира принимают решительные меры для сдерживания инфекции [1,3]. Крайне важно соблюдать стандартные меры предосторожности, чтобы не допустить или снизить риск возникновения вспышек заболевания среди населения. Основу этих мер составляют стандартные меры предосторожности, цель которых — прерывание передачи инфекции и спасение жизней [3].

В силу роста заболеваемости COVID-19 на сегодняшний день опять же актуальным инструментом борьбы против инфекции является ношение масок.

В закрытых помещениях ученые рекомендуют носить плотно прилегающие маски, даже если вы соблюдаете социальную дистанцию в два метра. В противном случае, как утверждают специалисты, ни тестирование, ни дистанцирование, ни отслеживание контактов не помогут, ведь бессимптомным зараженным может оказаться любой человек. Тем более, медикам не удастся избежать инфекции, ведь, как правило, именно воздушным путем происходит вторичное заражение медицинского персонала больниц и домов для престарелых [2].  
OP FOTO,GETTY IMAGES

После того, как было выявлено, что передача инфекции бессимптомными носителями могла стать причиной распространения Covid-19 по всему миру, ВОЗ рекомендовала всем без исключения носить маски [1,2].

Маски действительно обеспечивают нас важным барьером, снижая количество вредных вирусов в выдохе больных с незначительными симптомами или вообще без таковых. Материал, из которого сделаны хирургические маски, заметно понижает вероятность заражения Covid-19, а в

случае инфицирования - тяжесть самого заболевания. Особенно важно носить маски в условиях, где концентрация вируса может быть повышенной: в медицинских учреждениях, самолетах, ресторанах и многолюдных помещениях с плохой вентиляцией [4,5].

Однако, изменение образа жизни человека, в том числе продолжительный контакт со средствами индивидуальной защиты и чрезмерное соблюдение правил личной гигиены, могут вызвать кожные проявления [3.4]. Это происходит вследствие травматизации за счет давления средств защиты на кожу. Артифициальные поражения (трофические изменения тканей лица) обусловлены длительным нахождением пациентов в пром-позиции с целью улучшения вентиляции лёгких [5]. У медицинских работников нередко отмечаются кожные поражения в области переносицы, рук, щек и лба. Частое использование средств гигиены для рук связано с более высокой заболеваемостью дерматитом кистей рук [4,5].

Маска является наиболее эффективной, когда хорошо прилегает к лицу и обеспечивает хорошую фильтрацию. Хорошее прилегание означает, что маска закрывает рот и нос, плотно прилегает к лицу по обеим сторонам и вокруг носа. Вследствие длительного ношения масок с самого начала пандемии участились случаи обострений у пациентов с атопическим дерматитом, в частности, периоральным дерматитом. Использование масок усугубило симптомы этих заболеваний и ухудшило качество жизни. Также это связано и со стрессом, связанным и с трудовыми перегрузками, и фоновым уровнем переживаний, что увеличило число пациентов со стресс-зависимыми дерматитами у взрослого населения [4].

Появление и обострение кожных заболеваний могут быть вызваны трением маски о кожу и микроклиматом, который формируется под маской.

Условия среды под тканевой или медицинской маской значительно отличаются от тех, к которым привыкла ваша кожа. Маска создает на коже окклюзионный эффект - кожа выделяет больше влаги. Из-за длительного ношения маски под ней собираются различные загрязнения, в результате чего к коже поступает меньше воздуха и в дальнейшем появляются сухость и зуд [2,5]. Кожа ощущает серьезный дискомфорт, особенно если уже есть какие-либо кожные заболевания, как периоральный дерматит. Расчесывание кожи может усугубить ситуацию: кожный барьер открыт для внешних раздражителей, и состояние кожи ухудшается. В местах трения маски о кожу — под глазами, на переносице и за ушами — тоже могут возникать покраснения и, как следствие, болезненные ощущения и раздражение. Покрасневшая кожа повышает температуру под маской, поэтому капилляры расширяются, вызывая еще большее покраснение и воспаление [3].

Считается, что повышение температуры на 1 градус способствует увеличению выведения кожного сала на 10%, а повышенная влажность под маской приводит к отечности эпидермиса и острой обструкции сально-волосяного протока [4]. Температура под маской увеличивается на 1–2 градуса, особенно в помещениях и во время похолодания, что дополнительно также создает эффект парника. Повышение температуры даже на 1 градус приводит к увеличению продукции кожного сала, усилению воспаления и расширению сосудов, поэтому клиника обостряется [5].

Во избежание побочного эффекта в силу длительного ношения масок необходимо соблюдать некоторые рекомендации для больных с периоральным дерматитом:

- ✓ в местах скопления людей всегда использовать новую или чистую маску. При выборе материала маски отдавайте предпочтение мягким натуральным материалам (хлопок);

- ✓ длительное ношение маски может привести к перегреву и покраснению лица. Сразу после снятия маски нужно охладить лицо, приложив к нему холодное полотенце;

- ✓ не наносить макияж под маску. Если это все же необходимо, то после нанесения макияжа или крема ждать 30 мин., чтобы средства полностью впитались;

- ✓ регулярно менять маску и стирать тканевые маски в соответствии с официальными рекомендациями во избежание контакта загрязнений с кожей;

- ✓ пользоваться гипоаллергенными моющими средствами и стирать маску при температуре 60 °С.;

- ✓ носить разные типы масок - использовать маски, которые завязываются на затылке, чтобы не натирать кожу за ушами. Желательно чередовать тканевые и медицинские маски;

- ✓ в период пандемии важно продолжать обычный уход за кожей и медикаментозную терапию. Для восстановления барьерной функции кожи и уменьшения вероятности раздражения от маски – важно использование увлажняющего крема без запаха.

### Список литературы

1. Ortega-Quijano D., Jimenez-Cauhe J., Selda-Enriquez G. et al. Algorithm for the classification of COVID-19 rashes. *J Am Acad Dermatol.* 2020; 83(2):e103-e104. doi:10.1016/j.jaad.2020.05.034.

2. Galvan Casas C., Catala A., Carretero Hernandez G. et al. Classification of the cutaneous manifestations of COVID-19: a rapid prospective nationwide consensus study in Spain with 375 cases. *Br. J. Dermatol.* 2020; 183(1):71-77. doi: 10.1111/bjd.19163.

3. Holshue ML, DeBolt C, Lindquist S, et al. First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States. *N Engl J Med.* 2020; Mar 5;382(10):929-936.

4. Плавунов Н.Ф., Кадышев В.А., Сидоров А.М., Проскурина Л.Н., Гончарова Н.А. Кожные проявления у пациентов с COVID-19 в практике скорой и неотложной медицинской помощи. *Архивв внутренней медицины.* 2020;10(3):223-229. <https://doi.org/10.20514/2226-67>

5. Потекаев Н.Н., Жукова О.В., Проценко Д.Н. и др. Клиническая характеристика кожных проявлений при новой коронавирусной инфекции COVID-19, вызванной SARS-CoV2 // *Дерматология и венерология.*-2020; 21(3): 42 с.

### Данные об авторах:

1. Шакирова А.Т. – ассистент кафедры дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева, +996552-92-45-82,

Адрес - г. Бишкек, 8 - 12/1 -34, индекс - 720075;

2. Койбагарова А.А. – д.м.н., зав. кафедрой дерматовенерологии КГМА им. И.К. Ахунбаева, +996550105777

3. Саялкаева А.Д. – аспирант кафедры дерматовенерологии и фтизиатрии КРСУ, +996772151156;