

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ФИЗИОЛОГ

№ 1 (сентябрь), 2026 г.

Кафедра биологии

Биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины»

Почему кожа становится чувствительной?

Если вы когда-нибудь чувствовали жжение от обычного увлажняющего крема или покалывание от воды, вы не одиноки. Чувствительная кожа – это не просто субъективное ощущение, а признанный медицинский синдром, распространённость которого в развитых странах достигает 40–50%.



Что такое чувствительная кожа?

Чувствительная кожа (реактивная кожа) – это состояние, при котором возникают неприятные ощущения (жжение, покалывание, боль, зуд, стянутость) в ответ на стимулы, которые в норме не должны их вызывать.

Современные исследования выделяют три взаимосвязанных **механизма повышенной чувствительности кожи:**

1. Повреждённый кожный барьер

Роговой слой кожи – это «кирпичная стена»: корнеоциты (кирпичи) соединены липидами (цементом). При чувствительной коже этот барьер ослаблен:

- снижено содержание нейтральных липидов и нарушен баланс сфинголипидов;
- увеличивается потеря воды через эпидермис;
- раздражители и аллергены легче проникают вглубь кожи.

Ослабленный барьер перестаёт защищать нервные окончания – они остаются «оголёнными» перед внешними воздействиями.

2. Гиперреактивность нервной системы кожи

Именно нейрогенный компонент считается центральным в патогенезе чувствительной кожи. Что происходит:

- **повышенная плотность нервных волокон** в эпидермисе (особенно С-волокон, отвечающих за боль, зуд и тепло);
- **гиперреактивность сенсорных рецепторов** – прежде всего TRPV1 (transient receptor potential vanilloid 1). Этот рецептор активируется капсаицином, теплом, УФ-излучением и низким pH;
- **избыточный выброс нейромедиаторов**

(субстанция Р, CGRP), вызывающих нейрогенное воспаление.

Интересно, что рецепторы TRPV1 есть не только на нервных окончаниях, но и на кератиноцитах – клетках кожи. Их активация замедляет восстановление барьера, создавая порочный круг.

3. Сосудистые реакции

Хотя видимое покраснение при чувствительной коже наблюдается не всегда, исследования выявляют расширение поверхностных сосудов и повышенный кожный кровоток. Это объясняет ощущение жара и склонность к покраснению.

Что запускает реакцию чувствительности?

Триггеры чувствительной кожи разнообразны, но чаще всего это:

- косметика и средства гигиены – главный фактор. По данным метаанализов, именно косметические продукты наиболее часто вызывают симптомы. Вещества-провокаторы: спирты, пропиленгликоль, альфа-гидроксикислоты, ПАВ.
- факторы окружающей среды – холод, ветер, жара, УФ-излучение, загрязнение воздуха.
- внутренние факторы – стресс, гормональные колебания (менструальный цикл), психоэмоциональное напряжение.

Связь с другими состояниями

Чувствительная кожа часто сопутствует:

- атопическому дерматиту – до 80% пациентов с атопией описывают свою кожу как чувствительную;
- розацеа, себорейному дерматиту, акне;
- сухости кожи – снижение гидратации рогового слоя – один из ключевых факторов.

Кто в группе риска?

Данные эпидемиологических исследований позволяют выделить несколько устойчивых закономерностей.

Возраст. Вопреки распространённому мнению, чувствительная кожа чаще встречается у молодых. Это может объясняться тем, что с возрастом плотность нервных окончаний в коже снижается, и порог чувствительности повышается.

Пол. Женщины страдают чаще мужчин. Причины две: во-первых, у мужчин эпидермис и дерма толще, что

делает кожу менее проницаемой для раздражителей; во-вторых, гормональные колебания в течение менструального цикла у женщин напрямую влияют на гидратацию и барьерную функцию.

Сон и стресс. Качество сна – недооценённый фактор. У людей с плохим сном наблюдается повышенная потеря воды через эпидермис, что повреждает барьер. Нарушения сна повышают окислительный стресс и нарушают работу воспалительных путей, что ведёт к дисфункции барьера.

Психологический профиль. Ещё один аспект, который часто упускают. Исследование пациентов с синдромом чувствительной кожи (в сравнении людьми с нормальной кожей) выявило характерный психологический профиль: у таких людей чаще были повышенные показатели по шкалам «сенситивность», «робость», «нейротизм» и «эмоциональная лабильность». У людей с нормальной кожей, напротив, повышены показатели «социальная активность» и «энергичность».

Учредитель:

студенческий актив кафедры
биологии

Авторы напечатанных материалов
несут полную ответственность за подбор и
точность приведенных фактов.

Email:

Сайт газеты:

[http:// vk.com/biofacgsu](http://vk.com/biofacgsu)

Физиолог

Студенческая газета кафедры биологии

биологического

факультета

ГТУ им. Ф. Скорины

Наш адрес:

246019, г. Гомель,
ул. Советская, 108, к. 3-21

Главный редактор:

Бычик Е.

Редколлегия: Цибулько Е.

Редактор-оформитель:

Курак Е.М.