

# Фолликулярный кератоз

## Что это?

Фолликулярный кератоз (Keratosis pilaris) – это нередко встречающаяся сыпь. Обычно она появляется на внешней стороне плеч, бедер и щек. Она выглядит и ощущается как мелкие твердые бугорки. Они могут быть одного цвета с кожей или красноватыми.

Фолликулярный кератоз иногда вызывает легкий зуд, но он не причиняет вреда и боли. Некоторых людей он беспокоит из-за его влияния на их внешнего вида.

## Что вызывает эти симптомы?

Их вызывает пробка из отмерших клеток кожи, которая образуется вокруг волосяного фолликула. Такие пробки делают кожу похожей по виду и ощущению на наждачную бумагу или «гусиную кожу». Фолликулярный кератоз обычно обостряется зимой. Кожа в районе бугорков нередко пересыхает.

## Как лечат это нарушение?

Следует избегать того, что сушит кожу (например, длительного горячего душа и жесткого мыла); следует также ежедневно наносить на кожу ребенка увлажняющие средства. Как правило, от этого бугорки не исчезают полностью, но это нередко улучшает внешний вид кожи.

## Увлажняющие средства

Многим детям в достаточной степени помогает применение легкого лосьона или крема. Ребенку следует наносить увлажняющее средство 2 раза в день, в том числе сразу после купания. Примеры увлажняющих средств: Cetaphil, Eucerin, CeraVe, Vanicream.

## Лосьоны-пилинги и кремы-пилинги

Детям старшего возраста и взрослым могут помочь мягкие кремы-пилинги, предупреждающие образование кожных пробок. Некоторые из них продаются в аптеках. Для других требуется рецепт детского врача.

Как правило, лечащий коллектив ребенка рекомендует следующее:

- Лосьоны или кремы с молочной кислотой, например, Lac-Hydrin или AmLactin.
- Лосьоны или кремы с альфа-оксикислотой, например, Eucerin Plus Intensive Repair.
- Лосьоны или кремы с салициловой кислотой, например, CeraVe SA.

Иногда лечащий коллектив ребенка выписывает рецепт на мазь для местного применения, лосьон или гель с ретиноидами, например, Retin-A. Они лучше подходят для детей более старшего возраста, поскольку могут раздражать кожу младших детей.

## Дополнительная информация

- Дерматология  
206-987-2158
- Задайте вопрос медицинской организации вашего ребенка
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Бесплатные услуги устного перевода

- Если вы находитесь в больнице, спросите свою медсестру.
- Если вы находитесь не в больнице, позвоните по бесплатному телефону переводческой службы (Family Interpreting Line), 1-866-583-1527. Сообщите переводчику фамилию или добавочный номер нужного вам сотрудника.



**Seattle Children's**<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Больница Seattle Children's предлагает бесплатные услуги устного перевода для глухих, слабослышащих и не владеющих английским языком пациентов, членов их семей и законных представителей. По вашей просьбе больница Seattle Children's может предоставить эту брошюру в других форматах. Для этого позвоните в Центр ресурсов для семьи (Family Resource Center) по телефону 206-987-2201. Эта брошюра проверена персоналом больницы Seattle Children's. Однако потребности разных людей разные. Прежде чем предпринимать какие-либо действия или принимать какие-либо решения на основании этой информации, свяжитесь с вашим провайдером медицинских услуг.

© 2022, Seattle Children's, Сиэтл, штат Вашингтон. Все права защищены.

Отдел просвещения пациентов и родственников | Дерматология

8/22  
PE575R



# Keratosis Pilaris

---

## What it is?

Keratosis pilaris (ker-uh-TOE-siss pill-AIR-iss) is a common rash. It is usually found on the outer areas of the upper arms, thighs, and cheeks. It looks and feels like rough, small bumps. They might be the same color as the skin or slightly red.

Keratosis pilaris is sometimes a little itchy, but it is harmless and does not cause pain. It bothers some people because of how it looks.

---

## What causes it?

It is caused by a plug of dead skin cells that forms around a hair follicle. These “plugs” give the skin a sandpapery or “goose flesh” feeling. Keratosis pilaris is usually worse during the winter months. Often, the skin around the bumps is dry.

---

## How do you treat it?

Avoiding things that dry out the skin (like long, hot showers and harsh soaps) and using moisturizers on your child’s skin every day will help. This does not usually make the bumps go away completely, but it often improves the way they look.

---

## Moisturizers

For many children, using a non-irritating lotion or cream will help enough. Your child should use a moisturizer 2 times a day, including right after bathing. Examples of moisturizers to try are Cetaphil, Eucerin, CeraVe or Vanicream.

---

## Peeling lotions or creams

For older children and adults, mild peeling creams may be helpful to prevent skin plugs from forming. You can buy some of these at the drugstore. For some, you will need a prescription from your child’s provider.

Most of the time, your child’s healthcare team will recommend:

- Lotions or creams with lactic acid, like Lac-Hydrin or AmLactin
- Lotions or creams with alpha hydroxy acid, like Eucerin Plus Intensive Repair
- Lotions or creams with salicylic acid like CeraVe SA

Sometimes, your child’s health care team will order a prescription for a topical retinoid cream, lotion or gel, like Retin-A. These are best for older children, since they may irritate the skin of younger children.

---

## To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2022 Seattle Children’s, Seattle, Washington. All rights reserved.

8/22  
PE575