

ЗДОРОВАЯ КОЖА

Профилактика и лечение

Заболевания кожи

Причины

Симптомы

Традиционное лечение

Народные средства лечения

Диеты

Питание

Уход за кожей

Маски. Массаж

Гимнастика для кожи



Сергей Петрович Чугунов

Здоровая кожа. Профилактика и лечение

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6601831

*Здоровая кожа. Профилактика и лечение. / Автор-составитель Чугунов Сергей Петрович: Мир и Образование; Москва; 2013
ISBN 978-5-94666-665-7*

Аннотация

В данной книге в доступной форме рассказано об основных заболеваниях и дефектах кожи, причинах, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины.

Отдельная часть книги посвящена способам ухода за кожей лица, шеи, рук, ног и груди, таким как лосьоны, маски, массаж и гимнастика.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Вступление: Кожа и ее проблемы	4
Причины возникновения проблем с кожей	6
Общие рекомендации по лечению заболеваний кожи	9
Основные формы лечения	9
Основные формы применения медикаментов	11
Основные средства лечения	13
Диета при кожных заболеваниях	15
Заболевания и дефекты кожи	17
Веснушки	17
Пигментные пятна	21
Псориаз	23
Атопический дерматит	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Здоровая кожа. Профилактика и лечение Автор-составитель Чугунов Сергей Петрович

Вступление: Кожа и ее проблемы

*Изящество и красота
не могут быть отделены от здоровья.
Марк Туллий Цицерон*

Кожа – это удивительный «скафандр», покрывающий тело человека. Это своего рода надежный щит, берегущий организм от опасных воздействий внешней среды.

Красивая, гладкая, лишенная изъянов кожа – свидетельство здоровья, значимый атрибут красоты, признак гармонии человека и окружающего его мира.

Сразу же под наружным кожным покровом находится соединительная ткань, которая состоит преимущественно из жировых клеток. Кроме них в состав соединительной ткани входят также похожие на ячейки и обеспечивающие прочность и эластичность кожного покрова фибробласты и межклеточное вещество, связывающее все составные части кожного покрова.

Все они пронизаны кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Если кожа гладкая и упругая, это означает, что системы организма работают четко и гармонично взаимодействуют друг с другом.

Кожа мужчин и женщин немного отличается по структуре.

Мужская кожа более грубая, упругая и весьма жирная. У мужчин много потовых желез, но зато под кожей реже скапливаются жировые отложения.

Кожный покров женского тела характеризуется наибольшей по сравнению с мужской кожей толщиной и рыхлостью, а значит, вероятность всевозможных нарушений резко возрастает. К несчастью милых дам, они более склонны к полноте. И этот процесс генетически запрограммирован.

Все дело в женских половых гормонах – *эстрогенах*, воздействующих на кровеносные сосуды в подкожно-жировой клетчатке. Когда кровообращение нарушается, к жировым тканям уже не поступает достаточное количество кислорода. В этом случае образуются мертвые и «полумертвые» клетки. Из-за того, что жировая ткань имеет ячеистую структуру, образуются твердые комочки жира. *В результате кожа становится бугристой – появляется пресловутый целлюлит.*

К сожалению, здоровье и гармония встречаются в жизни не так часто, как хотелось бы. Люди болеют, и очень часто патологические изменения отражаются в первую очередь на состоянии кожи.

Кожные болезни встречаются в любом возрасте. Они разнообразны, и многие из них трудно поддаются лечению. Недостатки кожи заметны с первого взгляда, и часто кожные болезни доставляют человеку не только физические, но и моральные страдания.

Все врачи-дерматологи сходятся во мнении, что основными причинами кожных болезней являются ослабленный иммунитет и нарушение обмена веществ. Взаимодействие орга-

низма и внешней среды начинается с поглощения пищи, из которой организм черпает энергию для своего дальнейшего развития.

В процессе пищеварения продукт «разбирается» на аминокислоты, глюкозы, жирные кислоты, витамины, микроэлементы и т. д. Если пищеварение не идеально, то некоторые продукты перевариваются не до конца и поступают в кровь в виде узнаваемо-чужеродных веществ.

При проникновении в организм чужеродных для него веществ возникает избыточная нагрузка на иммунитет и «канализационные» системы организма (почки, печень). Постоянная перегрузка иммунной системы приводит к сбоям в ее работе и неизбежным ошибкам, в том числе к инфекционным и воспалительным, аллергическим и аутоиммунным кожным болезням.

Затруднение работы выделительной системы, выводящей из организма избытки воды и вредные вещества, приводит к необходимости включения резервных каналов удаления «мусора» – в данном случае в бой вступают кожа и слизистые оболочки.

Здоровая кожа начинается с индивидуально подобранного питания и хорошего пищеварения.

Мы хотим разделить с вами радость вашего выздоровления!

Причины возникновения проблем с кожей

Неправильный уход за кожей. Прежде чем начать оздоравливать свой организм, вам необходимо понять, что за кожей нужно все время ухаживать.

Ежедневный уход за кожей утром и вечером состоит из трех простых действий:

- очищение;
- тонизирование;
- питание, увлажнение, защита.

Как правильно ухаживать за кожей, какой пользоваться косметикой и т. д. – этому посвящен целый раздел нашей книги.

Нарушения в работе пищеварительной системы. Кожа, как зеркало, отражает внутреннее состояние организма. Если есть нарушения в работе пищеварительной системы, то это обязательно скажется на коже.

Основные причины возникновения нарушений в работе пищеварительной системы – это неправильное питание, недостаточное употребление жидкости, особенно простой воды, а также злоупотребление лекарственными препаратами.

Из-за постоянного неправильного питания возникают нарушения в желудочно-кишечном тракте и желчевыводящей системе. Данные нарушения приводят к целому ряду хронических заболеваний: *гастриту, панкреатиту, холециститу* – это классический набор. В результате кишечник и печень перестают выполнять свою основную функцию – выделительную. Организм зашлаковывается, обмен веществ нарушается и, как результат, возникают проблемы с кожей.

Злоупотребление алкоголем и курение. Этиловый спирт, содержащийся во всех алкогольных напитках, действует разрушительно на клетки печени и поджелудочной железы. Кроме того, спирт заставляет печень и поджелудочную железу работать более активно, чтобы расщепить его и вывести из организма.

Причем не важно, о каком виде спиртных напитков идет речь: о вине, водке, пиве или коньяке. Если раньше вино, пиво и коньяк изготавливались из натуральных ингредиентов, то сейчас производители стали экономить как время, так и деньги. Гораздо легче смешать воду, спирт, добавить красители и искусственные ароматизаторы – и все! И не нужно соблюдать технологию, искать травы, плоды, настаивать, выдерживать и т. д.

Как правило, злоупотребление алкоголем неразрывно связано с неправильным питанием, и тогда все органы пищеварения испытывают двойную, а то и тройную нагрузку, а потом и вовсе перестают справляться.

Вы, наверняка, не раз слышали, что курить вредно. Курение серьезно влияет на состояние и красоту вашей кожи. Обычно изменяется не только цвет кожи, но и ее структура: появляются рубцы, она быстро становится дряблой, образуются глубокие морщины.

Злоупотребление лекарственными препаратами. Практически все синтетические лекарственные препараты имеют узконаправленное действие и целый список противопоказаний.

При их приеме чаще всего наблюдаются расстройства пищеварения (кишечник), нарушения работы печени и почек, так как эти органы в первую очередь ответственны за выведение излишков лекарственных препаратов из организма. Больше всего страдает печень – она принимает на себя основной удар.

Если органы выделения не справляются, то активизируется выделительная функция кожи. Появляются различного рода высыпания, кожа начинает шелушиться, усиливается пигментация, возникают аллергические реакции.

К приему лекарств нужно подходить очень ответственно. Не стоит пить все подряд, тем более без назначения врача. Старайтесь принимать лекарственные препараты только после еды, чтобы не раздражать слизистую желудка.

Вообще прибегайте к лекарствам только тогда, когда это действительно жизненно необходимо. Во всех остальных случаях, как правило, достаточно просто очистить организм от шлаков, токсинов и паразитов, и он самостоятельно придет в норму – механизм самовосстановления заложен в нас самой природой.

Сбой в гормональной и нервной системах. При *гипотиреозе* (снижение функции щитовидной железы) наиболее характерными признаками являются сухость и бледность кожи, а также выпадение волос. Кроме того, еще возникают плотные отеки лица и конечностей, на которых не остается следов при надавливании.

При *диабете* также ярко выражена сухость кожи и слизистых оболочек. Больных часто беспокоят кожный зуд и гнойнички.

При *гиперкортицизме* (синдром Иценко – Кушинга) повышен уровень кортикостероидных гормонов в крови. Наиболее частая причина этого заболевания – длительный прием глюкокортикоидных препаратов. Кожа при этом становится сухой, истончается, лицо и грудь приобретают багрово-синюшный оттенок, появляются гнойнички.

В подростковый период идет гормональная перестройка организма, и кожа обычно становится более жирной, нередко возникают прыщи и угревая сыпь. Проблемной коже подростков нужен особый уход.

В остальных случаях необходимо лечить основное эндокринное заболевание, которое и стало причиной проблем с кожей.

Гормональная и нервная системы тесно связаны: сбой в одной из них приводит к сбою в другой. Кожа отвечает за одно из пяти чувств – осязание, так как в ней находится большое количество нервных окончаний – рецепторов. Так, при формировании зародыша кожа и нервная система развиваются из одного зародышевого листка. Поэтому-то все наши эмоции, переживания и стрессы отражаются на коже.

Обычная реакция кожи на сильный стресс – зуд, крапивница, различные высыпания. Именно при сильных переживаниях обостряются *нейродермиты, псориаз, экзема*.

В этом случае эффективно помогают эфирные масла:

При депрессивных состояниях помогают эфирные масла герани, иланг-иланга, бергамота, мяты японской, пачули, лимона.

При раздражительности: герани, лаванды, грейпфрута, кедрового дерева.

При повышенной возбудимости, плаксивости, ночных страхах: иланг-иланга, лаванды, чайного дерева.

Для расслабления используют эфирные масла герани, иланг-иланга.

При эмоциональном и умственном напряжении: герани, бергамота, мяты японской, эвкалипта, лаванды, чайного дерева.

Для улучшения сна (при бессоннице): иланг-иланга, лаванды.

Начинайте использовать эфирные масла, и постепенно ваша нервная система окрепнет, что обязательно отразится и на общем состоянии организма, и на состоянии кожи.

Неблагоприятная экологическая обстановка. Общая экологическая обстановка с каждым годом, к сожалению, только ухудшается. Люди слишком бездумно относятся к природе, которая их кормит, поит, одевает, дает им жизнь. Каждый человек в той или иной мере ощущает происходящие в окружающей среде негативные изменения, и наше самочувствие все чаще и чаще оставляет желать лучшего.

Поэтому, если вы живете в большом городе вдали от природы, то нужно ежегодно проводить очищение организма от накопившихся шлаков, токсинов, солей тяжелых металлов и радиоактивных элементов. Если этого не делать постоянно, то произойдет сбой в работе всех систем организма, и болезни будут приходить одна за другой.

При таком состоянии здоровья о красоте кожи говорить уже не приходится...

Наследственная предрасположенность. Наследственная предрасположенность в большинстве случаев проявляется тогда, когда человек ведет тот или иной образ жизни: многое зависит от культуры питания, эмоционального состояния, отношения к здоровью и т. д. Очень редко человек заболевает лишь потому, что ему суждено заболеть.

Поэтому посмотрите на своих родителей и ближайших родственников. Как они живут, чем питаются, здоровый ли образ жизни ведут? Сравните с собой. И если у них уже есть хронические заболевания, а вы ведете такой же образ жизни, как и они, то для вас это серьезный повод задуматься!

Если вас беспокоят кожные заболевания, то заниматься нужно своим здоровьем в целом. И на первом месте стоит постоянное регулярное очищение всего организма. Только таким образом вы сможете предотвратить развитие заболеваний, которые сейчас мучают ваших родных.

Общие рекомендации по лечению заболеваний кожи

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок

Основные формы лечения

При лечении кожных заболеваний прежде всего необходимо устранить причины их появления, а также укрепить иммунитет, помогая тем самым организму сопротивляться недугу.

Необходимо в первую очередь получить достоверные данные о состоянии нервной системы, внутренних органов, проанализировать деятельность желез внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта, исключить наличие глистной инвазии и т. п. Следует устранить все, что так или иначе оказывает негативное влияние на организм.

Зачастую больному приходится вносить серьезные коррективы в свой образ жизни: придерживаться определенной диеты, не употреблять спиртные напитки, отказаться от острых и пряных блюд, не злоупотреблять солью. Если человека мучают запоры, то необходимо сделать все возможное, чтобы стул пришел в норму.

Нужно позаботиться и о повышении сопротивляемости организма. Поэтому при кожных заболеваниях обязательно проводится курс **витаминотерапии** и **иммунотерапии**.

Аутогемотерапия при кожных заболеваниях и по сей день применяется достаточно широко. В этом случае взятую из локтевой вены больного кровь вводят в ягодичную область; начинают с 3 мл и последующую дозу увеличивают в 2 раза. Интервал между переливаниями 2–3 дня. Доводят дозу до 10 мл. Всего делают 8—10 переливаний.

Для целого ряда кожных заболеваний рекомендована гормональная терапия. Следует выделить группы заболеваний кожи (*красная волчанка, тяжелые эритродермии, узелковый периартериит* и др.), при которых назначение гормонов просто жизненно необходимо даже при наличии относительных противопоказаний. В подобных случаях прибегают к методам и средствам, которые ослабляют или вовсе устраняют побочные явления и осложнения.

При тяжелых кожных заболеваниях, дающих всевозможные осложнения, врачи зачастую вынуждены прибегнуть к лечению **антибиотиками**. Эта мера вынужденная, и такое лечение необходимо проводить тщательно и очень осторожно. В настоящее время группа антибиотиков очень обширна, однако подобные лекарственные средства могут стать причиной еще более серьезных проблем со здоровьем. В случае серьезных побочных эффектов их сочетают с антигистаминными препаратами или совсем отменяют.

В крайне тяжелых, запущенных случаях применяется даже **химиотерапия**. В дерматологии используют сульфаниламидные, противомаларийные, препараты гидразида изоникотиновой кислоты и сульфонового ряда.

Кроме того, в настоящее время целесообразно больным кожными заболеваниями проходить лечение на курортах, имеющих сероводородные (сульфидные) ванны и грязи. Из курортов, пользующихся заслуженной славой в деле лечения кожных заболеваний, можно назвать Мацесту, Пятигорск, Сергиевские Минеральные Воды, Немиров...

Успех комплексной терапии обеспечивается условиями пребывания на курорте: лечебным питанием и физкультурой, физиотерапией, отдыхом, переменой климата, обстановки и общего режима.

Физические методы лечения кожных заболеваний с каждым годом обретают все больше и больше сторонников и отлично дополняют остальные способы. В этом случае часто применяют **холод и тепло**, успешно воздействующие на кожные рецепторы. Организм рефлекторно реагирует на раздражение, активизируется нервная система, что сказывается и на состоянии кожи.

На принципах рефлекторного действия построена **гидро-, бальнео- и физиотерапия**. Кожа человека обладает термоизолирующей способностью, однако при воздействии на кожу, скажем, холодом происходит неминуемое сужение сосудов головного мозга. Тепло, вызывая гиперемия, улучшает кровообращение, усиливает секрецию и способствует более активному обмену веществ. Под влиянием тепла рассасываются инфильтраты, вскрываются абсцессы. Тепло обладает противозудным и болеутоляющим действием. Очень хороши местные и общие ванны, согревающие компрессы, припарки, общая и местная световая ванна, диатермии и т. д.

Массаж также благотворно влияет на организм, улучшает обмен веществ. При массаже расширяются кожные сосуды, усиливается потоотделение, улучшается кровообращение. С помощью массажа кожу можно очистить от образовавшегося на ее поверхности слоя, состоящего из выделений сальных желез и омертвевших клеток, сделать ткани более эластичными.

Во многих клиниках для лечения кожных заболеваний используют **гальванический ток**, который обычно применяют с целью электрокоагуляции и электролиза. Электрокоагуляцией пользуются с целью удаления мелких образований на коже и на слизистых оболочках.

Криотерапия проводится углекислым снегом, который образуется из жидкой углекислоты при контакте ее с воздухом.

Основные формы применения медикаментов

Для местного лечения кожных заболеваний лекарственные вещества могут применяться в виде различных *фармацевтических форм*. Каждая из этих форм обладает присущими ей особенностями и воздействует на организм определенным образом.

Рассмотрим основные формы.

Примочки. Холодные примочки применяют при острых воспалительных процессах. Дело в том, что под их воздействием сосуды сужаются, а следовательно, ослабляются и неприятные ощущения.

Техника: бинт сложить в 3–4 раза, смочить, отжать и положить на пораженный участок кожи.

Не стоит допускать нагревания и высыхания примочек, поэтому их нужно менять каждые 10–15 минут.

Для примочек чаще всего используются:

- свинцовая вода;
- боровская жидкость;
- раствор борной кислоты;
- раствор танина;
- раствор ляписа;
- раствор резорцина;
- раствор марганцовокислого калия.

Компрессы. Они обладают противовоспалительным действием и отлично впитывают выделяющийся из кожи экссудат. Для компрессов могут быть использованы: спирт, борная кислота, свинцовая вода и т. п.

Действие компрессов определяется температурой воды и способом их наложения.

Горячие компрессы оказывают сосудорасширяющее, смягчающее действие. Усиливают всасывающую способность кожи.

Холодные – тонизируют и сужают сосуды.

Чередующиеся горячие и холодные – тонизируют и оказывают антисеборейное действие.

Присыпки. Присыпки ослабляют воспалительные процессы, подсушивают, охлаждают, помогают избавиться от зуда и жжения. Пудру наносят на кожу ватой (в дерматологии применяются при острых *дерматозах*, когда уже нет намокания). Чаще всего для присыпок используют крахмал, белую глину, углекислую магнезию, тальк, окись цинка.

Микстуры. Взбалтываемые микстуры применяют для ослабления воспалительных процессов, охлаждения кожных покровов и избавления от зуда; в состав этих микстур входит базовая жидкость и тот или иной лечебный порошок. Микстуры на основе глицерина намного эффективнее присыпок, так как они в отличие от пудры сохраняются на коже более продолжительное время. Спирт (10–20 %) добавляют для того, чтобы не удалять остатки микстуры механическим способом (спирт, как известно, испаряется). К взбалтываемым микстурам можно добавлять различные лекарственные вещества.

Масла. Масла применяют для очищения пораженных участков кожи от вторичных наслоений.

Мази. Мази часто применяют в дерматологии, когда желают достичь более эффективного и длительного воздействия лекарственного вещества на пораженный участок кожи. В качестве основы для мазей чаще всего используются свиное сало, белый и желтый воск, спермацет, ланолин, нафталан, желтый и белый вазелин.

Пасты. Пасты представляют собой смеси жиров с различными порошками в равных частях. Они оказывают противовоспалительное и защитное действие. В них можно добавлять всевозможные лекарственные вещества. Накладывают пасту непосредственно на пораженный участок кожи.

Пластыри. Пластыри очень эффективны и воздействуют не только на кожу, но и на подкожные ткани. Обычно применяют пластырь ихтиоловый, салициловый и др.

Мыла. В дерматологии применяют серное, дегтярное, резорциновое, зеленое, косметическое мыло, а также мыльный спирт.

Необходимо обратить внимание на то, что одно и то же лекарство может по-разному воздействовать на организм человека в зависимости от способа его применения и состояния здоровья больного. Также многое зависит от времени, в которое проводится лечение. Поэтому всегда следует начинать применять вышеперечисленные лекарственные средства со слабых концентраций и, только убедившись в том, что больной их легко переносит, переходить к более концентрированным смесям.

Основные средства лечения

Как и любой другой орган, кожа подвержена заболеваниям, причины которых могут быть самыми разными. Различают *внешние* и *внутренние* причины. Иногда причиной болезни могут быть и те, и другие одновременно.

К внешним относят механические (например, ушибы, кровоизлияния, действие высоких или низких температур, электрического тока, ультрафиолетовых лучей, радиации) и химические повреждения, попадание инфекции, паразитарные поражения и многое другое. Внутренние причины еще более разнообразны.

В основе проблем с кожей могут лежать хронические и острые инфекционные заболевания (*корь, скарлатина, туберкулез*), нарушение работы внутренних органов, отравления, которые иногда возникают после приема лекарственных препаратов или пищевых добавок. Часто заболевания кожи являются следствием разбалансировки системы обмена веществ, недостатка витаминов, различных нарушений со стороны нервной системы. Болезни эндокринных желез и системы кровообращения также могут повлечь за собой нарушение функций кожных покровов.

В большинстве случаев заболевания кожи связаны с патологией какого-либо органа или проблемами со здоровьем всего организма в целом. Поэтому при лечении кожных заболеваний рекомендуется применять не только препараты местного действия, а в первую очередь прибегать к комплексному лечению. Причем часто наиболее эффективными оказываются не медикаментозные методы лечения, а нетрадиционные, в частности **фитотерапия** – лечение травами.

В медицине лекарственные средства и методы лечения разделяют на *общие* и *наружные*. Общие – это прежде всего прием лекарственных препаратов внутрь, а также те или иные формы лечения, которые показали высокие результаты и с помощью которых удалось избавить пациента не только от кожного заболевания, но и от других проблем со здоровьем. Наружные – это средства и методы, которыми воздействуют непосредственно на пораженный участок кожи (компрессы, присыпки и т. д.).

Внутренние методы лечения кожных заболеваний

В общей терапии часто применяют разные успокоительные и снотворные средства, особенно если заболевание сопровождается зудом, что влечет за собой нервные расстройства. Среди них можно назвать **бромид натрия** и **валериану**.

Многие заболевания могут возникать вследствие аллергических реакций. В этом случае при лечении применяют **антигистаминные препараты**. Они снижают проницаемость сосудов, способствуют их сужению и снимают отек.

Большое значение уделяется и витаминам. Например, **витамин С** повышает сопротивляемость организма инфекциям, увеличивает свертываемость крови, укрепляет сосуды. Его назначают или по 0,1–0,3 г 3 раза в день, или внутримышечно по 1–2 мл 5 %-ного раствора в сутки. Рекомендуется использовать как источник витамина

С натуральные продукты – свежие овощи и фрукты, а также настойку плодов шиповника и хвои.

Витамины **группы Р**, которые прекрасно укрепляют стенки сосудов, тоже применяются при лечении кожных заболеваний. Больным назначают рутин по 0,02–0,05 г 3 раза в день.

Большое значение имеют **витамины В и РР**. Они оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие. **Витамин А** благотворно действует на состояние кожи, устраняет шелушение.

Нередко при лечении заболеваний кожи – если причиной этих заболеваний стала инфекция – используют **антибиотики**, чаще всего пенициллин и его производные. Прибегают и к лечению **гормональными препаратами**.

Наружные методы лечения кожных заболеваний

К наружному лечению кожных заболеваний прибегают и в том случае, когда хотят устранить первопричину заболевания, и в том случае, когда хотят защитить пораженные участки кожи от раздражений.

Растворы. Среди наружных средств большое распространение получило использование различных растворов. В виде растворов на водной или спиртовой основе чаще всего используют противовоспалительные средства. Растворы, приготовленные на спирту (70 %), дезинфицируют и снимают зуд.

Растворы используют при наложении примочек, влажно-высыхающих повязок или компрессов. Как уже было сказано выше, примочкой называют кусок марли или ткани, сложенной в 3–4 раза и смоченной раствором. Примочку прикладывают на 1–1,5 часа и меняют каждые 10–15 минут. Назначают примочки при воспалениях, отеках.

Влажно-высыхающая повязка – это смоченная в растворе ткань, которую накладывают на пораженный участок кожи, закрепляют и оставляют до высыхания, т. е. на 3–4 часа.

Она оказывает благоприятное воздействие при острых воспалениях.

Согревающие компрессы используются при лечении хронических воспалений. Они вызывают прилив крови к месту поражения, способствуют усилению обменных процессов.

Тепло. Среди традиционных методов лечения нередко используют различные механические методы, самый распространенный из них – это тепловое воздействие. Тепло ослабляет боль, усиливает обменные процессы на пораженных участках кожи. Тепловые процедуры рекомендуют при хронических воспалениях в виде согревающих компрессов, ванночек и др.

Народные средства. Несмотря на успехи современной медицины, по-прежнему актуальными остаются народные средства – лечение лекарственными растениями. Препараты на основе этих растений подходят как для приема внутрь, так и для наружного применения. Обычно из трав готовят настои и отвары. Существует более двух сотен лекарственных растений, которые используют при лечении кожных болезней.

Диета при кожных заболеваниях

Она села на диету и вскоре заметила, что стала дольше жить.
Владимир Терентьев

Важнейшее, а иногда решающее значение при многих кожных заболеваниях имеет соблюдение определенного *режима питания*.

Это в первую очередь относится к аллергическим заболеваниям, которые характеризуются сильным зудом.

Некоторые такие болезни имеют пищевую этиологию (например, отдельные формы *крапивницы* и *кожного зуда*).

В этих случаях необходимо соответствующими диагностическими приемами подтвердить наличие повышенной чувствительности к определенным пищевым продуктам и полностью исключить их из рациона больного, что носит название *специфической исключочающей диеты*.

Ареал пищевых аллергенов чрезвычайно широк, и здесь возможны самые неожиданные находки (например, *таксидермия* только от зеленых яблок, *крапивница* исключительно от определенного сорта столового вина, сыра и т. п.).

Существует также понятие *неспецифической исключочающей диеты*, назначаемой практически во всех случаях *зудящих* и *воспалительных дерматозов* в период обострения: из пищевого рациона исключается (или, по крайней мере, резко ограничивается) все острое, копченое, соленое, жареное, консервированное, а также продукты, содержащие экстрактивные вещества, и сладости. Например, перец, хрен, горчица, копченая колбаса, острые сыры, маринады, крепкий чай, кофе, мед, варенье, шоколад, цитрусовые... Из детского рациона, как правило, исключают еще молоко и яйца.

Естественно, во всех случаях запрещается употребление алкогольных напитков (включая пиво). Показаны разгрузочные дни, кратковременное лечебное голодание, обильное питье.

Нередко хроническое рецидивирующее кожное заболевание может быть обусловлено нарушением общего обмена веществ, болезнями желудочно-кишечного тракта.

Эта патология называется фоновой и требует обязательной (в первую очередь диетической) коррекции, обычно с привлечением специалистов соответствующего профиля (гастроэнтеролога, гепатолога, диетолога).

Большую роль здесь играют регулирование стула, борьба с запорами и метеоризмом.

Диета при экземе

Диету нужно спланировать так, чтобы организм получал необходимые питательные вещества, но при этом не раздражались поврежденные экземой участки кожи. Поэтому питание должно способствовать постоянной нейтрализации кислоты в желудке, препятствовать излишнему ее выделению, чтобы не вызывать механического и химического раздражения.

Следует соблюдать **молочно-растительную диету**, исключив острые, соленые, копченые блюда, шоколад, яйца, цитрусовые, алкоголь.

Рекомендуются сырые и вареные овощи, фрукты, молоко, сливки, масло – богатая витаминами, натуральная, свежая, а не обработанная пища.

Диета при себорее

Специальной диеты для лечения себореи не существует. Однако всем больным себореей рекомендуется отказаться от курения и алкоголя.

На протяжении 3 дней полезно следовать фруктовой диете с месячным интервалом. Перейдя на сбалансированное питание, необходимо избегать жирных сортов мяса и рыбы, копченостей, яиц, сахара, крепкого чая и кофе, приправ, рафинированной (полусинтетической) пищи.

В рационе должны преобладать кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Необходимо потреблять витамины в достаточном количестве, особенно *витамин А*. Очень хорошо натощак пить морковный сок.

Не следует допускать запоров, поэтому употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Хлеб предпочтительнее ржаной, грубого помола.

Диета при витилиго

Больные витилиго должны употреблять в пищу продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты и богатые фотодинамическими веществами (плоды инжира, гречка, крапива, петрушка, щавель, сельдерей, шпинат, плоды шиповника), а также витамины группы В. Из фитопрепаратов, содержащих медь, можно рекомендовать траву череды, настойку арники горной (внутрь и местно).

Много меди содержится в говяжьей печени, сыре, креветках, горохе.

Заболевания и дефекты кожи

Если у тебя все в порядке с желудком, грудью, ногами, никакие царские сокровища не смогут ничего прибавить.

Гораций

Веснушки

Веснушки – мелкие пигментные пятна – появляются у человека обычно рано, в 4–6 лет. Позднее их появление и усиление окраски происходит под влиянием солнечного света при загаре.

Причины возникновения веснушек

Веснушки обычно возникают у людей с нежной, тонкой кожей, преимущественно у рыжеволосых, но часто бывают и у блондинов. Как правило, в весенне-летний период веснушки обильно усыпают кожу, а осенью и зимой они чаще всего бледнеют или полностью исчезают.

Чаще всего веснушки появляются на выступающих участках лица, подвергающихся наибольшему воздействию солнечных лучей: на носу, веках, лбу, скулах, реже на висках.

Наибольшая интенсивность окраски веснушек наблюдается в 20–25 лет. До 30-летнего возраста количество веснушек может нарастать; позднее, в пожилом возрасте, веснушки постепенно становятся менее яркими, уменьшаются в размерах, а иногда полностью исчезают.

Цвет и интенсивность окраски веснушек в основном зависят от цвета волос и кожи, а также от силы и продолжительности солнечных ванн.



Традиционное лечение веснушек

Профилактику веснушек необходимо начинать уже ранней весной, пока они не стали еще слишком яркими. В начале лечения нельзя применять сильнодействующие средства, так как позже более слабые препараты не будут оказывать воздействия на кожу. Кроме того, сильнодействующие средства способны вызвать более стойкую пигментацию, которая потом с большим трудом поддается лечению. В таких случаях веснушки иногда остаются до глубокой старости. Эти средства могут вызвать также *острый дерматит* (острое воспаление кожи), когда вначале кожа сильно краснеет и появляются пузырьки, а затем она начинает сильно шелушиться и на ней образуются корки.

Женщинам с веснушками и со склонной к пигментации кожей не рекомендуется проводить курсы гигиенического массажа в марте-апреле.

Витамин С. Женщинам, предрасположенным к появлению веснушек, нужно заблаговременно принимать в общепринятой дозировке аскорбиновую и никотиновую кислоту (последняя ослабляет чувствительность кожи к солнечным лучам).

Дозировка витамина С: 1,0–1,5 г 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель. Дозировка никотиновой кислоты (витамин РР) – по 0,01 г 3 раза в день после еды, тоже в течение 2–3 недель. После каждого курса делают недельный перерыв. Всего проводят 2–3 курса.

В конце года желательно в большем объеме потреблять пищу, содержащую витамин С: кислую капусту, чай из шиповника, яблоки, лимоны, апельсины, зеленый лук, сок красной и черной смородины и т. д.

В конце марта – начале апреля, когда цвет веснушек станет насыщеннее, можно будет в терапевтических целях применять отбеливающие кремы, жидкости и маски.

Кремы с ртутью. Перед применением кремов с ртутью нужно предварительно выяснить, как переносит их кожа. Для этого натирают крем кожу за мочкой уха и через 24 часа проверяют ее состояние. Если возникнут краснота, пузырьки и другие признаки раздражения, а также зуд, значит, препараты на основе ртути в этом случае применять нельзя.

ВАЖНО!

Ни в коем случае не применяйте кремы на основе ртути, если:

- вы страдаете заболеваниями печени;
- вы страдаете заболеваниями почек;
- вы страдаете заболеваниями десен;
- вы беременны;
- вы являетесь кормящей матерью.

Так или иначе использовать отбеливающие и отшелушивающие кремы на основе ртути длительное время не рекомендуется – они могут вызвать не только раздражение кожи, но и интоксикацию всего организма.

Отбеливающие кремы с ртутью нельзя наносить на разгоряченное лицо или влажную кожу (после ванны, стирки, мытья головы и т. д.).

Крем на основе ртути наносят на лицо тонким слоем на ночь, за 1 час, минимум за 40 минут до сна, на чистую кожу.

Если у вас появилось раздражение, а кожа стала чрезмерно сухой – это верный признак того, что вы злоупотребляете кремом на основе ртути.

Перекись водорода. Можно усилить действие косметических процедур, смазывая кожу вечером (перед отбеливающим кремом) и утром (перед защитным кремом) 3 %-ной перекисью водорода.

При жирной коже перекись водорода применяют в течение 12–15 дней, а затем повторно через 5–7 дней.

Салициловый спирт. Вместо кремов на основе ртути *при нормальной и жирной коже* можно применять 2 %-ный салициловый спирт (им протирают лицо вечером, перед нанесением питательного крема, а утром на лицо наносят защитный крем).

Нормальную кожу очищают лосьоном и участки с веснушками смазывают ватным тампоном, пропитанным 2 %-ным салициловым спиртом.

Жирную и грубую кожу после умывания с мылом протирают 2 %-ным салициловым спиртом. Эта процедура делается руками. Когда кожа высохнет, наносят тонкий слой крема от веснушек.

Применять салициловый спирт можно ежедневно в течение 15 дней, а затем дать коже от него отдохнуть в течение 3–4 дней, умываясь при этом кислым молоком и не забывая о

питательном креме. Затем вновь применяют вечером салициловый спирт, а утром – защитный крем.

После вышеописанной процедуры нельзя сразу же применять отбеливающий крем.

Если после использования салицилового спирта на коже появилось раздражение, ни в коем случае нельзя мыть и вообще мочить лицо водой. Надо протереть его теплым растительным маслом, высушить полотняной салфеткой и припудрить рисовой или картофельной мукой (6–7 раз в течение часа).



Народные средства лечения веснушек

Кислое молоко. При жирной, сухой и нормальной коже хорошо умываться кислым молоком либо раствором 2–3 %-ной лимонной кислоты (на 2–3 г! / 2 стакана дистиллированной воды).

Лимонный сок. Кожу любого типа (кроме сухой) хорошо перед нанесением питательного крема вечером и утром протирать лимонным соком. При сухой коже смазывают только веснушки.

Смесь соков. Для умывания лица можно также использовать сок грейпфрута, репчатого лука, кислой капусты, настой хрена на столовом уксусе, смесь уксуса, сока лимона и воды в равных пропорциях.

Простокваша. Утром, если предстоит длительное пребывание на воздухе, особенно в солнечный день, нельзя мыть лицо водой. Достаточно освежить его с помощью ватного тампона, смоченного подкисленной водой или сывороткой от простокваши.

Береза. Полученный в конце апреля – начале мая свежий березовый сок используют для смачивания гипер-пигментированных участков кожи. Проблемные участки кожи смазывают березовым соком 4–5 раз в день, до получения желаемого эффекта. Лицо после этого не вытирают.

Березовый сок хранят в плотно закрытых банках в холодильнике.

Бодяга. Порошок бодяги разводят 3 %-ным раствором перекиси водорода до консистенции сметаны, подогревают и в горячем виде втирают в пигментированные участки кожи. Через полчаса смывают. Процедуры проводят 2–3 раза в неделю, всего 6–10 сеансов. Препарат можно использовать при жирной коже, в том случае, если человек не страдает от усиленного роста волос и расширенных кровеносных сосудов.

Земляника. Соком из свежих ягод смачивают салфетку, затем трижды подряд накладывают ее на лицо и держат 10 минут. Маски желательно делать ежедневно в течение всего сезона.

Калина обыкновенная. Соком свежих плодов смачивают салфетки и накладывают их на гиперпигментированные участки кожи дважды в день по 10 минут до получения заметного результата. Сок калины *не применяют при сухой коже.*

Капуста квашеная. Салфетки пропитывают соком квашеной капусты и накладывают их на пигментные пятна трижды в день по 10 минут.

Огурец. Салфетки, смоченные соком свежего огурца, накладывают на лицо в виде маски на 10 минут 3 раза подряд.

Вначале лечение проводят ежедневно, а затем дважды в неделю.

Одуванчик. Млечным соком листьев свежего растения осторожно смачивают веснушки и пигментные пятна 2–4 раза в день.

Петрушка. Свежим соком всего растения смазывают пигментные пятна 3 раза в день или накладывают смоченные этим соком салфетки 1 раз в день на 15 минут.

Чистотел. Свежим соком травы смазывают пятна 2 раза в день.

Пигментные пятна

Пигментные пятна бывают различной величины, формы и цвета: от светло-желтого до темно-коричневого или даже бурого. Они появляются почти исключительно у женщин в любом возрасте и по самым разнообразным причинам. Пятна особенно выражены у женщин со смуглой кожей и брюнеток – у них они сходят очень медленно.

Причины возникновения пигментных пятен

Пигментные пятна могут возникнуть в период беременности, особенно весной и летом. Появляются пигментные пятна и при различных женских болезнях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и др.

Но чаще всего они проступают в результате солнечных ожогов или длительного облучения.

Стойкие, значительно потемневшие пигментные пятна на коже лица могут быть также следствием применения раздражающих мазей и кремов, особенно с содержанием ртути, серы, висмута.

У людей с повышенной чувствительностью к солнечным лучам и любителей освежать лицо парфюмерными жидкостями в жаркую солнечную погоду может появиться стойкая коричневая пигментация.

У большинства женщин в климактерический период темнеет кожа, начиная от мочки уха по боковой поверхности шеи (именно эти участки лица женщины обычно смазывают из года в год духами).



Традиционное лечение пигментных пятен

При появлении пигментных пятен необходимо посоветоваться с врачом-косметологом или дерматологом. Врач может назначить для приема внутрь **антигистаминные препараты** и другие **средства десенсибилизирующего характера**.

Пигментные пятна при сухой коже требуют специального ухода.

Воду для умывания надо заменить кислым молоком или молочной сывороткой.

Перед нанесением витаминизированного крема можно протирать кожу соком петрушки или крепким отваром ее листьев и корней пополам с соком лимона, апельсина, красной смородины.

Перед использованием отбеливающего крема можно слегка смазать лицо натуральным растительным маслом без добавок, смешанным в равном количестве с витаминизированным кремом, а через 10–15 минут нанести отбеливающий крем.

Хорошо делать маски из фруктов и овощей – абрикосов, клубники, огурцов и т. д. (см. отбеливающие маски).

Пигментные пятна при сухой коже можно смазывать также 3 %-ной перекисью водорода (без нашатырного спирта), затем кожа протирается растительным маслом, а уже после этого наносится отбеливающий крем.

Если пигментные пятна на лице появились впервые, недопустимо применять отбеливающие кремы на основе ртути или по своему усмотрению пользоваться отшелушивающими средствами, предварительно не проконсультировавшись со специалистом.

Перед нанесением отбеливающего крема можно смазывать пигментные пятна раствором перекиси водорода и нашатырного спирта – это усиливает действие крема. Смазывание 2 %-ным салициловым спиртом может вызвать легкое шелушение пятен.

В косметических кабинетах обычно используют разнообразные отбеливающие мази, проводят отшелушивание потемневших участков кожи специальными составами (10–20 %-ный спиртовой раствор салициловой кислоты, молочной кислоты, сулемы, пергидроля и т. д.). Так достигается так называемый *эффект глубокою шелушения*, который длится в течение 10–12 дней – лицо пациентки покрывается плотной коричневой коркой, и надо ждать ее самопроизвольного отторжения.

Во время лечения пигментных пятен и после него необходимо защищать лицо от прямых солнечных лучей – помимо применения защитного крема следует носить широкополую шляпу или козырек. Под воздействием солнечных лучей даже еле заметные пятна значительно темнеют, появляются новые, что намного осложняет дальнейшее лечение.



Народные средства в лечении пигментных пятен

Настой от пигментных пятен. В теплое время года, когда солнце светит наиболее интенсивно, хорошо помогает *при жирной и нормальной коже* настой хрена или цветков лаванды на столовом уксусе. Процедуры проводят 1–2 раза в день.

Лимон. На предварительно смоченные водой пятна накладывают ломтики лимона на 5–6 минут.

Псориаз

Псориаз – заболевание, при котором на коже появляются красные шелушащиеся сильно зудящие пятна, покрытые серебристыми чешуйками. Наиболее часто при псориазе поражаются участки кожи на голове, внизу спины, на локтевых и коленных суставах. По разным данным псориазом страдает от 2 до 7 % населения всей планеты.

Необходимо учитывать, что многие люди, страдающие псориазом в легкой степени, к врачам не обращаются, поэтому на самом деле количество пораженных этой болезнью людей значительно больше, чем утверждает официальная статистика. Количество больных псориазом в дерматологических стационарах достигает 20 % от общего количества пациентов, а риск заболеть в течение всей жизни для нашей страны составляет 2,2 %.

При псориазе кроме кожи могут поражаться и суставы (*псориатический артрит*).

Причины возникновения псориаза

Псориаз – хроническое воспалительное заболевание кожи, в патогенезе которого отчетливую роль играют наследственность и различные провоцирующие факторы. В последнее время большое значение в патогенезе псориаза придается нарушениям иммунной системы.

Однако псориаз не является строго наследственным заболеванием, он может возникнуть на любом этапе жизни пациента вследствие совокупного влияния генетических и провоцирующих факторов.

Провоцирующие факторы весьма различны:

Физические факторы. Механические повреждения кожи, например, акупунктура, дермабразия, пиявки, вакцинация, места укусов насекомых, уколов, операционные рубцы, потертости, татуировки, ожоги, травмы, солнечное и рентгеновское облучение.

Химические факторы. Дерматиты, возникшие в результате воздействия на кожу химических веществ, а также в результате применения раздражающих кожу токсичных лекарств.

Воспалительные заболевания кожи. Грибковые болезни кожи, дисгидроз, контагиозное импетиго, вульгарные угри, розовый лишай, опоясывающий герпес и аллергические дерматиты.

Инфекционные заболевания. Нередко впервые псориаз появляется после перенесенного острого инфекционного заболевания или вакцинации. В развитии острого псориаза нередко большую роль играет инфекция верхних дыхательных путей (*тонзиллита, бронхита*), чаще всего обусловленная бета-гемолитическим стрептококком. *ВИЧ-инфекция* сочетается с тяжелым псориазом.

Медикаменты. Бета-блокаторы, препараты лития, противовоспалительные препараты часто вызывают псориаз. И часто приводят к развитию тяжелого псориаза с неблагоприятным исходом.

Психогенные факторы. Роль психогенных факторов в развитии псориаза неоднозначна: некоторые специалисты считают, что она достигает 60 %. Несомненно, однако, что псориаз ухудшает качество жизни пациентов, и люди, испытывающие стресс из-за псориаза, хуже поддаются терапии.

Курение и алкоголь. У курящих женщин и у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, псориаз встречается чаще и протекает тяжелее.

Симптомы псориаза и течение болезни

Симптомами псориаза являются:

- появление мелких, величиной от булавочной головки до чечевичного зернышка, ярко-красных инфильтратов (папул), быстро покрывающихся серебристо-белыми чешуйками;
- папулы постепенно увеличиваются в размерах и превращаются в различной величины бляшки, которые нередко сливаются, образуя обширные очаги поражения с объемными очертаниями;
- иногда бляшки в центральной части принимают кольцевидную форму.

В развитии псориаза можно выделить три периода:

Острый период. В этот период на коже появляются свежие мелкие папулы, шелушатся лишь бляшки, по краям которых образуется красноватая нешелушащаяся каемка, которая отделяет пораженный участок от здоровой кожи и словно бы не позволяет раздражению распространяться.

Стационарный период. Через несколько месяцев появление свежих папул прекращается, рост бляшек останавливается. Чешуйки покрывают всю поверхность папул и бляшек. В таком состоянии они могут оставаться в течение нескольких месяцев, реже – лет.

Период разрешения. Разрешение бляшек в виде их постепенного уплощения, уменьшения шелушения и частичного или полного исчезновения (спонтанного или под влиянием лечения). На месте разрешившихся бляшек могут образовываться пигментные пятна.

Симптомы *простого псориаза* – это высыпания в виде розовых бляшек, покрытых серебристо-белыми чешуйками. Чаще всего поражаются локти, колени и волосая часть головы. Возможно поражение других участков туловища и конечностей. Высыпания при простом псориазе имеют четкие границы и округлую форму. Зуд обычно незначительный или отсутствует.

Симптомы *каплевидного псориаза* – множественные мелкие шелушащиеся высыпания розоватого цвета. Эта форма псориаза обычно начинается внезапно у детей и подростков, часто после перенесенной ангины. Каплевидный псориаз иногда самостоятельно проходит в течение нескольких недель.

Симптомы *пустулезного псориаза* – это редкая форма заболевания, которая может быть опасной для жизни. Пустулезный псориаз проявляется мелкими пузырьками, наполненными гноем. В тяжелых случаях возможно поражение всего тела.



Традиционное лечение псориаза

В настоящее время современная медицина не способна излечить псориаз полностью. В связи с тем, что псориаз часто принимает хроническую форму и не представляет угрозы для жизни больного, абсолютный приоритет отдается наружной терапии.

Лечение псориаза должно быть индивидуальным для каждого пациента: оно зависит от возраста, пола, профессии (влияния профессиональных факторов), личностных особенностей, общего состояния здоровья, а также типа, распространения, длительности и особенностей течения псориаза.

Важно установить характер течения псориаза, стадию болезни, исключить провоцирующие факторы (механические повреждения кожи, аллергические заболевания, лекарственная непереносимость, употребление спиртных напитков).

Отдых, нормализация окружающей среды, изменение режима работы или короткая госпитализация могут изменить течение болезни. Рекомендуются различные методы психотерапии, климатотерапия, например, поездка на Мертвое море.

Приступая к печени, необходимо:

- почистить организм, соблюдать строгую диету, принимать комплекс витаминов;
- не употреблять алкоголь, не курить, не нервничать;
- принимать ванны с морской солью или травяными настоями;
- принимать внутрь отвары трав, как использующихся исключительно для лечения псориаза, так и для повышения иммунитета;
- комплексно лечить болезнь как изнутри, так и снаружи.



Народные средства лечения псориаза

Черда. Черда настаивается на спирту в пропорции 1: 1. Листья череды залить спиртом, настаивать 3 дня. Траву отжать, в жидкость добавить пузырек ланолина и пузырек вазелина (купить в аптеке).

Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в день. Можно по 15 капель спиртовой настойки череды принимать внутрь, разбавив водой.

Зола. Зола дубовой коры – 26 г, зола веток шиповника – 25 г, чистотел – 10 г, свежий яичный белок – 1 шт., вазелин – 100 г.

Все тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать пораженные участки кожи.

Чистотел и конский щавель. Чистотел и конский щавель в равных долях измельчить в порошок и залить березовым дегтем.

Делать повязки 2 раза в день утром и вечером.

Дегтярная мазь. Деготь – 2 ст. л., сера очищенная – 1 ст. л., мед – $\frac{1}{2}$ ст. л., уксусная эссенция – 1 ст. л., подсолнечное масло – 4 ст. л.

Все тщательно перемешать. В течение 20 минут нагревать на слабом огне, постоянно помешивая. Остудить.

Начните для пробы смазывать одно место.

Первое время будет пощипывать.

Во время лечения нужно пить успокоительное.

Кровоочистительный чай. Лопух (трава) – 4 части, земляника (листья) – 6 частей, крапива двудомная – 4 части, смородина черная (листья) – 5 частей, тысячелистник (трава) – 3 части, фиалка трехцветная – 3 части, черда – 6 частей.

Все смешать, взять 1 ст. л. сбора на 2 ст. л. кипятка, настоять 15 минут. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Горчичники. В воду добавить полтаблетки аскорбиновой кислоты, намочить горчичник и наложить на бляшки.

Голову можно просто смазать разведенной в воде горчицей, замотать голову плотным полотенцем и потерпеть сколько возможно.

Ряска. Соком болотной травы ряски смазывать бляшки. Сухую траву добавлять в мед, варенье и пить как чай.

Сбор от псориаза. Череда (травя) – 15 г, бузина черная (цветки) – 10 г, зверобой (травя) – 15 г, чистотел (травя) – 5 г, девясил (корни) – 10 г, аир (корни) – 15 г, кукурузные столбики с рыльцами – 10 г, брусника (листья) – 10 г, хвощ полевой (травя) – 10 г.

1 ст. л. сбора с небольшой горкой заливают 1 стаканом кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, остатки отжимают. Полученный отвар доливают кипяченой водой до первоначального объема.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером после еды.

Атопический дерматит

Атопический дерматит – это неинфекционное (незаразное) заболевание кожи, характеризующееся зудом и хроническим рецидивирующим течением, для которого характерно длительное течение с периодическим появлением сыпи на разных участках тела, с предшествующим кожным зудом.

Имеет четкую сезонную зависимость: зимой – обострения и рецидивы, летом – частичные или полные ремиссии.

Причины атопического дерматита

Причины атопического дерматита неизвестны и являются собой предмет активных исследований, которые показали, что в основе этой болезни лежит целая совокупность причин: ослабленная иммунная система, неблагоприятные воздействия внешней среды и наследственность. Конечно же на первое место следует поставить именно ослабленную иммунную систему, так как люди со слабым иммунитетом острее, чем все прочие, реагируют на внешние раздражители и подвержены всевозможным аллергиям.

Зуд и сыпь могут возникнуть вследствие многих факторов:

- контакт с аллергенами, например, пылью, шерстью животных или плесенью;
- контакт с раздражителями, такими как агрессивные мыла и моющие средства, расчесывание кожи и шерстяная одежда;
- климатические изменения: особенно опасно зимнее время – холодный воздух не содержит достаточно влаги, что может стать причиной сухости кожи и зуда;
- температурные изменения: резкие колебания температур могут усилить зуд; резкое повышение температуры увеличивает потливость, что в свою очередь также вызывает зуд;
- эмоциональный стресс: такие эмоции, как уныние и тревога, могут усилить зуд;
- употребление определенных продуктов питания, особенно яиц, арахиса, молока, сои или пшеницы во всех видах;
- частое мытье иссушает верхние слои кожи, что также становится причиной зуда, особенно в зимние месяцы, когда влажность воздуха невелика.

Симптомы атопического дерматита

Основные симптомы атопического дерматита:

- зуд, который может быть очень сильным и продолжительным, особенно в ночное время;
- после того, как пораженный участок кожи расчесывается, возникает красного цвета неоднородная сыпь. Она может держаться длительное время или исчезать, а потом снова появляться;
- сыпь может выделять жидкость или покрываться коркой. Это происходит, если в расцарапанную кожу попадает инфекция. Специалисты называют это *острой сыпью*;
- сыпь может быть чешуйчатой и сухой, красной и зудящей. Специалисты называют этот случай *подострой сыпью*;
- места высыпания, как правило, это лицо, волосистая часть кожи головы, шея, руки и ноги (особенно колени и локти), а потом уже туловище.



Народные средства лечения атопического дерматита

Береза. При воспалительных процессах кожи, при зуде, экземе, раздражении применяют отвар березовых почек. Для его приготовления 1 стакан почек заварить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. После остывания процедить.

Протирать кожу ежедневно.

Зверобой. Из сока зверобоя, упаренного наполовину, приготовить мазь на сливочном масле в соотношении 1:4. Хранить в холодильнике.

Применять как дезинфицирующее средство при кожных заболеваниях.

Картофель. Натертый на терке сырой картофель прикладывать к пораженным участкам кожи при лечении *дерматитов, гнойной экземы, ожогов, гнойных ран.*

Каланхоэ. Чтобы успокоить зуд, смешивают в равных пропорциях сок каланхоэ и пчелиный мед. Настаивают эту смесь в течение 7 дней, затем добавляют такое же количество сока алоэ и настаивают еще 7 дней.

Полученной массой смазывают пораженные участки кожи.

Сельдерей. Натереть корень сельдерея на терке (можно пропустить через мясорубку) и отжать его.

Принимать сельдерейный сок по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды при *дерматите.*

Лабазник вязолистный. Порошок корня лабазника вязолистного смешать со сливочным маслом в соотношении 1: 2 (по объему).

Применяется для смазывания пораженных участков кожи при *воспалительных дерматозах.*

Одуванчик. 1 ст. л. листьев одуванчика лекарственного заварить 2 стаканами кипятка, настоять.

Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день. Рекомендуется при заболевании кожи.

Софора японская. Приготовить настойку из зрелых семян софоры японской из расчета 2 ст. л. измельченных семян на 0,5 л водки.

Настаивать 10 суток в темном месте, периодически взбалтывая. Пораженные лучевым дерматитом участки кожи натирать настойкой 2 раза в день.

Иван-чай узколистный. 10 г сухих листьев иван-чая узколистного заварить 1 стаканом кипятка и кипятить 15 минут.

Использовать в качестве примочек при *остром дерматите.*

Крапива. 4–5 ч. л. измельченных цветков глухой крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять.

Настой принимать внутрь, а отцеженную массу использовать в виде компрессов при *дерматитах.*

Кровохлебка. 2 ст. л. корневищ и корней кровохлебки лекарственной залить 200 мл горячей воды, кипятить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить и отжать.

Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз после еды при воспалении кожи.

Сосна. 500 г сосновых почек варить в течение 30 минут в 5 л воды.

Добавляют отвар в целебные ванны при лечении кожных заболеваний.

Смородина. 1 ст. л. измельченных листьев смородины черной заварить 400 мл кипятка, настоять 6 часов и процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.