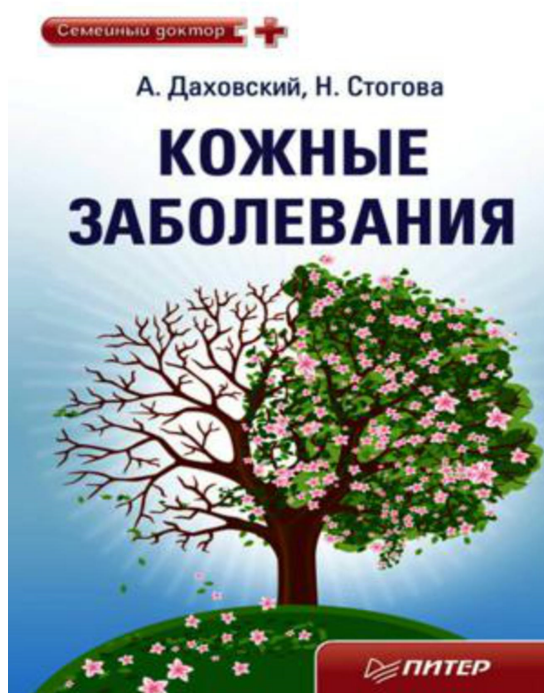


**Анджей Даховский
Нажежда Стогова**

Кожные заболевания



Введение

Болезнь побеждает тот, кто не пренебрегает ни одним из возможных путей исцеления. Эта мысль красной нитью пройдет через всю нашу книгу. Мы рассмотрим лечение кожных заболеваний с позиции комплексного подхода, заключающегося в сочетании средств, предлагаемых официальной и народной медициной. Чем руководствуются врачи? Что рекомендуют знахари?

По сути, эти два направления никогда не были отделимы друг от друга. Еще в XI веке Авиценна в знаменитом «Каноне медицины» описывал симптомы кожных заболеваний (чесотки, экземы и некоторых других) и предлагал способы их лечения. Сегодня трудно однозначно утверждать, к какой медицине – официальной или народной – относятся труды знаменитого автора. Нам кажется, это риторический вопрос. В данной сфере все переплелось, срослось корнями и давно представляет собой единое целое, гармоничное только в содружестве, подобном «инь» и «янь».

После Авиценны о проблеме кожных заболеваний серьезно заговорили лишь в XVIII веке. Научной основой исследований стал эмпирический опыт нескольких поколений людей, которые повседневно открывали для себя силу, полезные свойства и опасность растений, произрастающих в их местностях.

Так, изучая Камчатский полуостров, выдающийся русский исследователь XVIII века Степан Крашенников заметил, что все болезни аборигены Камчатки «лечат наговорами, однако не презирают травы и коренья». Одним из самых распространенных недугов в этом регионе были чирьи, или, говоря современным языком, фурункулы. В те времена они считались очень опасной и даже смертельной напастью. Исследователь описал в своих трудах способ, с помощью которого аборигены избавлялись от фурункулов (для лечения требовалась сырая зайчатина), а врачи занялись проверкой народного метода на предмет его медицинской состоятельности.

Во второй половине XVIII века над причинами кожных заболеваний размышляли выдающиеся ученые Австрии и Франции. В результате синтеза и анализа данных французский врач Анне Шарль Лорри предложил разделять болезни кожи по внешнему и внутреннему происхождению. По мере накопления новых сведений данное направление

постепенно расширялось, и в начале XIX века было выделено в самостоятельную область медицины – дерматологию.

Дерматология (от греч. *derma* – «кожа», *logos* – «учение») – раздел медицины, изучающий структуру и функции кожи и занимающийся диагностикой, лечением и профилактикой кожных заболеваний.

Благодаря использованию биохимических, генетических и экспериментальных методов современные ученые-дерматологи получили неожиданные научные факты. Некоторые из них в корне изменили представление о функциональном и структурном состоянии здоровой и пораженной кожи. Сведения открыли перед врачами новые горизонты лечения. На свет родились передовые терапевтические стратегии. Вкупе с мощным развитием фармацевтики это незамедлительно дало впечатляющие результаты.

Новые лекарства позволили дерматологам успешно бороться не только с инфекционными кожными заболеваниями, но и со многими неинфекционными дерматозами. Современные медикаменты способны если не избавить, то значительно облегчить жизнь людям с ранее считавшимися неизлечимыми болезнями кожи. Более 50 лет назад в дерматологии начали применять глюкокортикостероидные гормоны, резко улучшившие прогноз жизни для больных с тяжелыми и летальными болезнями: токсикодермией, системной красной волчанкой и пемфигусом. В терапии других дерматозов основополагающими стали цитостатики, синтетические ретиноиды, а также иммуностропные и антимикробные средства.

Однако успех официальной медицины не сделал народное направление менее популярным. Травы для лечения кожных заболеваний всегда были более доступны (и по цене, и по наличию в аптеках или в природе), чем химические препараты. Лекарственные растения, оказывающие на пораженный орган мягкое целебное воздействие, можно применять относительно долго. При этом не нужно бояться, что снадобье «одно лечит, другое калечит», наоборот, приведя в норму больной орган, оно окажет общеукрепляющее действие на весь организм. К народным целителям чаще всего обращаются люди, страдающие гнойничковыми заболеваниями кожи, угрями, рожистым воспалением, экземой, псориазом, незаживающими ранами, трофическими язвами, пигментными пятнами, бородавками, нагноениями и другими подобными неприятностями.

Травы не принесут ожидаемого эффекта лишь в случае нарушения правил сбора и хранения растений, а также приготовления из них настоев или отваров. Поэтому, отправляясь в лес за природными лекарствами, нужно точно знать, как именно они выглядят, чтобы не ошибиться в самом начале процесса.

В арсенале современных врачей несколько уровней терапии: от слабых местных до агрессивных общих воздействий. И в каждом конкретном случае необходимо выбирать оптимальные способы борьбы с недугом. Таким образом, дерматология – довольно сложная и отнюдь не узкая специальность, требующая, чтобы врач владел и мог применять на практике большой, постоянно обновляемый объем знаний.

Очень важно вовремя осознать, что дороже всего человеку обходятся болезни, зависимость от окружающих и нетрудоспособность в пожилом возрасте. Поэтому заботиться о здоровье нужно смолоду, и ежедневный уход за кожей – самым большим и важным человеческим органом – не прихоть модниц и светских красавиц, а жизненная необходимость!

Глава 1

Кожа – защитная оболочка организма

Строение и функции кожи

Мы ничуть не оговорились, сказав, что кожа является самым большим органом: у взрослого человека ее поверхность достигает примерно 2 м -----

. А это более 8 % тела!

Кожа не только защищает человека от внешней среды, но и выполняет ряд важнейших функций. Она освобождает организм от токсичных и избыточных продуктов (воды, соли, метаболитов, лекарств). На нее возложены терморегуляционная, барьерная и бактерицидная функции. Кожа является важнейшим участником газообмена. Кстати, по интенсивности водного, минерального и газового обмена она лишь немногим уступает мышцам и печени: через кожу человек выделяет за сутки 7-9 г углекислоты и поглощает 3-4 г кислорода (а это 2 % от всего газообмена организма)!

Множество чувствительных нервных окончаний – рецепторов, расположенных во всех слоях кожи, выполняют сигнальную функцию. Именно с помощью рецепторов мы чувствуем прикосновение и давление, ощущаем боль, холод или тепло. Поразительно, но на отдельных участках кожи на 1 см -----

приходится до двух тепловых, 12 Холодовых, 25 реагирующих на давление и 200 (!) болевых окончаний (особенно много их на кончиках пальцев).

Кожа дарит нам многообразие чувственных ощущений и предупреждает об опасности. «Кожей чувствую», – говорим мы в таких случаях и избегаем ожогов, обморожений и ранений.

Кроме того, это своеобразная «фабрика» и одновременно «склад» полезных веществ. В коже вырабатываются ферменты и биологически активные вещества.

Однако кожа – не просто защитный футляр, но и своеобразный «монитор», показывающий, насколько здоров наш организм.

Интересно, из чего состоит кожа? Ученые выделяют три основных слоя: эпидермис, дерма и гиподерма (или подкожно-жировая клетчатка). Более подробно кожная структура выглядит так:

- ◆ эпидермис;
- ◆ дерма;
- ◆ волосяной фолликул;
- ◆ сальная железа;
- ◆ потовая железа;
- ◆ подкожно-жировая ткань.

Эпидермис

Эпидермис – верхний слой кожи, толщина которого варьируется от 0,03 до 1,5 мм (а на ладонях и подошвах даже больше). Это своего рода барьер, защищающий организм от вредных биологических, физических и механических воздействий. Именно эпидермис сдерживает львиную долю всех микроорганизмов, атакующих человеческое тело.

Еще одна важная функция этого слоя – предупреждение обезвоживания. Значительное повреждение эпидермиса иногда приводит даже к смерти. Такой исход возможен, например, при токсическом эпидермальном некролизе, когда поверхность кожи охватывает внезапный бурный некроз, на слизистых образуются быстро вскрывающиеся пузыри, и все это сопровождается тяжелой общей интоксикацией.

Интересно, что ни у одного органа клетки не размножаются и не растут с такой скоростью, как у кожи. Дело в том, что эпидермис состоит из пяти слоев, причем каждый из них созревает один в другой. За счет этого кожа постоянно обновляется. Полный цикл обновления клеток эпидермиса – 26-28 дней.

Любопытен механизм «сбрасывания» отжившего слоя. Функцию чистильщика выполняет верхний слой эпидермиса – роговой, состоящий из омертвевших роговых пластинок, которые, постоянно отделяясь от основы, уносят с собой все ненужные для кожи вещества: пыль, микробов и прочую «нечисть». И хотя теоретически из-за этого кожа должна постоянно шелушиться, на практике (точнее, в жизни) она выглядит нежной и гладкой. Привлекательность обеспечивает тончайшая жировая пленка, которая образуется благодаря работе сальных желез, расположенных в дерме.

В нижнем слое эпидермиса – ростковом (назван так потому, что в нем размножаются клетки) – находится красящее вещество – пигмент меланин. Он отвечает за цвет кожи у разных народов и загар.

Дерма

За эпидермисом следует дерма. Ее основные составляющие коллаген и эластин – главные структурные белки кожи. Благодаря им наша кожа упругая, эластичная и способна возвращаться в прежнее состояние после растяжения. Кстати, при врожденных и аутоиммунных дерматозах поражается именно коллаген.

В дерме находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, мышцы, волосы, а также сальные и потовые железы.

Сальные железы присутствуют по всей поверхности тела, за исключением ладоней и подошв. За сутки железы выделяют до 20 г секрета (его также называют кожное сало), состоящего из эфиров жирных кислот, белковых продуктов, холестерина, гормонов и других веществ. Мы уже упоминали о нем, рассказывая о благотворном влиянии жировой пленки на привлекательность кожи. Однако секрет выполняет не только эстетическую, но и защитную функцию. Исследования показали, что он обладает противогрибковыми свойствами.

Что касается потовых желез, то они располагаются практически по всему телу. Еще бы – ведь их общее количество достигает порядка 2,5 млн! Самые большие «очаги» – на ладонях и подошвах: на 1 см -----

приходится около 400 желез! Выработывая пот, они выполняют важнейшую для организма выделительную функцию. Шутка ли – взрослый человек теряет в сутки от 700 до 1300 мл пота, освобождаясь вместе с ним не только от лишней воды, но и от различных

вредных веществ. Некоторые врачи даже практикуют в своих методиках активное потение, утверждая, что таким образом из организма выводится не только спирт, никотин, серная кислота и холестерол, но и потенциально канцерогенные тяжелые металлы: свинец, ртуть, цинк и никель. Кроме того, в результате усиленного потоотделения активизируется метаболизм и улучшается кровообращение.

Кстати, благодаря гармоничной работе жировых и потовых желез организм избегает перегрева. Ведь потовые железы вместе с токсичными продуктами обмена веществ выводят и излишки тепла. Таким образом, еще одной основной задачей дермы является сохранение постоянной температуры тела.

Есть и другие не менее важные функции – механическая защита находящихся под дермой структур и обеспечение кожной чувствительности (иннервация кожи в основном сосредоточена в дерме).

СПРАВКА

Иннервация (в переводе с лат. in – «в, внутри») – снабжение органов и тканей нервами, обеспечивающими им связь с центральной нервной системой.

Гиподерма

Гиподерма, или подкожная жировая клетчатка, располагается под дермой и служит своего рода «подушкой». Этот слой играет очень важную роль. Гиподерма защищает организм от внешних раздражителей и травм, предохраняет от чрезмерного охлаждения, выступает в роли депо – в ней откладываются запасы жира на случай голода, болезни или беременности.

Именно подкожная жировая клетчатка влияет на округлость форм человеческого тела. Толщина гиподермы неодинакова. Например, в области лба и носа она выражена слабо, на веках отсутствует совсем, а на животе и ягодицах может достигать десяти и более сантиметров! Зная это, понятно, почему при мезотерапии локального ожирения и целлюлита иглу вводят гораздо глубже, чем в случае классической мезотерапии.

СПРАВКА

Мезотерапия – методика ухода за лицом и телом и исправления косметических недостатков. Проводится иглами. С их помощью в проблемную зону вводят специальные лекарственные препараты, в результате чего в нужном месте создается максимальная концентрация лечебных веществ. Несомненный плюс такого лечения – отсутствие общего воздействия на организм.

Гиподерма состоит из соединительных перегородок жировой ткани, расположенных перпендикулярно к дерме. Между ними – жировые дольки, заполненные жировыми клетками (адипоцитами). Кроме того, в гиподерме находятся основания волосяных фолликулов, потовые железы, крупные кровеносные сосуды и нервы.

Знаете ли вы, что кожа:

- ◆ сама залечивает большинство своих ран;
- ◆ вырабатывает витамин D;
- ◆ в течение дня растет непостоянно (активнее всего – в ранние утренние часы и сразу после полудня, поэтому косметические процедуры лучше всего проводить именно в это время).

Причины кожных заболеваний

На развитие кожных заболеваний влияют многие факторы. С одной стороны, кожа, первой соприкасаясь с внешней средой, принимает на себя весь огонь инфекционной атаки. Ей приходится отбивать нашествие бактерий, вирусов и грибов. Если кожа с этим не справляется, то организм заболевает.

С другой стороны, недуги внутренних органов также накладывают свой отпечаток на лицо, а иногда – и на все тело. В этом нет ничего странного – кожа тесно связана с работой всего организма. В медицинской практике известны случаи, когда гаймориты, хронические тонзиллиты и кариес вызывали крапивницу, экссудативную эритему, псориаз, красную волчанку и другие дерматозы. Современная наука выделяет несколько причин кожных заболеваний. Рассмотрим, из-за чего же страдает наша кожа и какие факторы способствуют ее поражению.

Наследственность

Врачи не сомневаются: на развитие кожных заболеваний значительно влияет наследственность. Дети, чьи родители страдали атопическим дерматитом, в 70 случаях из 100 также заболеют им. Подобный сценарий прописан для них генетически. У детей здоровых родителей риск заболеть атопическим дерматитом составляет всего 10 %.

Болезнь может быть врожденной, если инфицирование произошло во внутриутробный период развития ребенка (случай врожденного сифилиса).

Наследственность часто оказывается причиной заболевания акне (появление угревой сыпи). Если мамы-папы мучались в юности от этой напасти, то, скорее всего, их чаду также не избежать этой участи.

Однако, по твердому убеждению врачей, знак равенства между кожными заболеваниями и родственными связями ставить не стоит. Гены сами по себе не продуцируют недуг. Наследственная предрасположенность – это лишь фон, сопутствующее условие. Выльется ли оно в болезнь, зависит от взаимодействия массы факторов.

Гормональные причины

Опытный физиогном без труда «прочитает» по лицу человека все его болезни. Для непосвященных людей это сродни волшебству. Однако мы-то с вами знаем: на коже, как в зеркале, отражается работа внутренних органов. И если один из них страдает, об этом предательски «разболтает» лицо.

Чаще всего проблемная кожа указывает на гормональные и эндокринные нарушения: неполадки в половой системе, заболевания надпочечников или щитовидной железы.

Поэтому существует несколько специалистов, лечащих кожные болезни: дерматологи, андрологи, гинекологи, эндокринологи.

К заболеваниям, вызванным гормональными нарушениями, относятся акне, себорея и некоторые другие. Кратко рассмотрим их.

◆ Себорея – это патология функции сальных желез, которые усиленно выделяют неполноценное кожное сало. Кожа при этом становится менее устойчивой к атаке микробов и заражению. Некоторые ученые полагают, что жирная себорея – результат избыточного содержания в крови мужских половых гормонов андрогенов.

◆ Акне. Виновниками воспалительного заболевания сальных желез, именуемого акне (угри), считаются пропионовые бактерии. Они живут в сальных железах и питаются их секретом. Кроме того, существует мнение, что на появление угрей влияет повышенное

содержание в крови мужских половых гормонов. Болезнь обычно начинается в период полового созревания, когда молодой организм переживает гормональный взрыв.

◆ Экзема. Нарушение эндокринной системы может быть прямой или косвенной причиной экземы – раздражения кожи, проявляющегося в виде красноты и появления пузырьков. Последние держатся недолго – в скором времени они лопаются и превращаются в эрозии.

◆ Атонический дерматит. Факты беспристрастной статистики указывают: у каждого третьего человека, страдающего этим недугом, снижена функция надпочечников.

◆ Псориаз. Точные причины развития этой болезни не выяснены, но многочисленные случаи обострения псориаза во время грудного вскармливания и менструаций указывают на эндокринную природу.

◆ Витилиго – заболевание, при котором отдельные участки кожи обесцвечиваются, то есть теряют способность к выработке пигмента. Болезнь возникает из-за сбоя в эндокринной системе.

Инфекционные причины

Здоровая кожа устойчива к инфекциям. Однако при снижении иммунитета, повреждении кожи, неблагоприятных условиях окружающей среды (жара, грязь, пыль) защитные силы организма слабеют. В такой момент инфекция может проникнуть в организм и дать старт развитию самых различных заболеваний.

◆ Чесотка. Некогда очень распространенное заразное заболевание. Его возбудитель – чесоточный клещ – способен жить и размножаться только на коже человека. Если чесотку не лечить в течение трех месяцев, то за это время выведется шесть поколений клещей, или около 150 млн насекомых.

◆ Бородавки вызываются некоторыми видами вируса. Передаются через бытовые предметы или при непосредственном контакте с больным. Второй способ заражения – половой, «благодаря» которому бородавки именуют иногда «бородавками венерическими».

◆ Герпес простой (пузырьковый лишай). Его возбудителю-вирусу покорны все возрасты и народы.

◆ Герпес опоясывающий (опоясывающий лишай) также вызывается вирусом. Болезнь начинается с повышения температуры и невралгических болей.

◆ Эритразма грозит людям с повышенной потливостью при условии недостаточной чистоплотности. Эта болезнь развивается медленно, поэтому важно не запустить ее, так как без лечения она может протекать бесконечно долго. При эритразме бактерии поражают кожу в складках: у мужчин – в местах соприкосновения бедер с мошонкой, у женщин – под грудью в виде желтовато-розовых или коричневатых пятен. Болезнь практически не заразна.

◆ Фурункул (чирей). Появлению фурункулов способствует совокупность многих факторов, таких как ослабление иммунитета, недостаток витаминов, повышенная деятельность потовых и сальных желез, постоянно грязная кожа. Трещинки и ранки являются «воротами» для гноеродных микробов, которые проникают в луковицу волоса и вызывают острое гнойное воспаление фолликула (волосяного мешочка). Так появляется фурункул.

◆ Фавус (парша). Возбудитель парши – чрезвычайно живучий грибок, который может несколько месяцев «бездельничать» в пыли, на мебели или коврах, но не терять при этом свою вирулентность, или, проще говоря, заразность. Инфицирование происходит через прикосновение, белье, одежду, туалетные принадлежности. Домашние животные, вопреки распространенному мнению, редко становятся источником заражения фавусом. Если это заболевание не лечить, то им можно проболеть всю жизнь.

◆ Лепра (проказа) считается малозаразным заболеванием: «приобрести» ее можно лишь в случае длительного контакта с больным человеком. Вместе с тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается примерно 15 млн людей, страдающих проказой. В основном это жители стран Южной Америки, Африки и Азии.

◆ Рубромикоз (руброфития) – самое распространенное грибковое заболевание. Поражает подошвы ног, ладони и ногти. 90 % всех случаев – микоза стоп.

◆ Дрожжевой стоматит (молочница). Бывает не только у взрослых, но и у детей грудного возраста и даже новорожденных. Заболевание вызывают дрожжеподобные грибы *Candida*.

Нарушение обмена веществ

Не отрицая большой роли инфекций в развитии кожных заболеваний, врачи все же склоняются к мысли, что главными являются не внешние, а внутренние причины. Ведь что представляет собой организм? Мощнейшую лабораторию с непрерывным и напряженным графиком работы! Кровь приносит питательные вещества (белки, углеводы, жиры, витамины, соли и воду), они перерабатываются, и остатки производства выводятся из организма. Если обмен веществ нарушится, то соотношение необходимых питательных элементов изменится и в коже. А последствия этого могут быть самыми непредсказуемыми.

◆ Нарушение белкового обмена снижает защитные силы организма и, соответственно, барьерную функцию кожи. Из-за недостатка белка сальные железы атрофируются, возникает сухость и шелушение кожи. Она истончается, плохо заживает, а иногда даже обесцвечивается. Кроме того, дефицит белка негативно влияет на обмен многих витаминов, что незамедлительно «отпечатывается» на лице.

◆ Нарушение жирового обмена. При недостатке жира кожа начинает высыхать, шелушиться и воспаляться по типу экземы. Капилляры истончаются и становятся легкопроницаемыми, что нередко приводит к кровоизлияниям.

Однако избыток жиров – тоже плохо. Он не только усугубляет жирную себорею кожи и волос, но и может вызвать появление ксантом – желтых пятен на лице и веках.

◆ Нарушение углеводного обмена. Если злоупотреблять сладким, можно дожидаться диабетического поражения кожи и слизистых. Это заболевание характеризуется повышенной сухостью и гнойничковыми и аллергическими проявлениями на коже.

◆ Водный обмен. Это как раз тот случай, когда болезни внутренних органов проявляются на коже. При патологии сердца и почек водный обмен нарушается, в результате чего вода задерживается в коже и подкожной клетчатке, вызывая отеки.

◆ Витаминный обмен. Здоровье кожи тесно связано с витаминным обменом.

• При недостатке витамина А кожа грубеет, шелушится и покрывается роговыми наслоениями.

• Витамин С помогает образоваться белку коллагену, скрепляющему клетки сосудов кожи и служащему для заживления ран. Если этот витамин присутствует в организме в недостаточном количестве, кожа просигнализирует об этом сухостью, шелушением и бледностью. Кроме того, могут посинеть губы и щеки, в некоторых случаях появляются мелкоточечные кожные кровоизлияния, принимаемые за сыпь.

• Недостаток витамина В становится причиной появления угрей и развития ангулярного стоматита, или «заеда» в уголках рта. Если вовремя не принять меры, то может возникнуть хейлоз – болезнь, при которой губы становятся ярко-красными, опухают и легко кровоточат.

- Дефицит витамина В приводит к сухим дерматитам в районе глаз и носогубных складок, иногда волосистой части головы и шеи. Возможно также развитие хейлоза и ангулярного стоматита.

- При долгом отсутствии в рационе витамина РР (никотиновой кислоты) на лице, шее и руках появляются красные пятна (эритема). Кожа начинает болеть, зудеть, отекает, иногда на ней появляются пузыри. Если дефицит витамина не восполнить, то кожа приобретет темно-коричневый цвет, станет жесткой и шероховатой.

- Витамин Е назначают при многих кожных заболеваниях, особенно – при изменениях в соединительной ткани.

- ◆ Нарушение минерального обмена. Более других минеральных веществ коже необходимы цинк, железо и кальций. Цинк предупреждает появление угрей и воспаления кожи и способствует быстрому заживлению ран. Железо придает щекам здоровый румянец. А кальций нужен для общего повышения противовоспалительных свойств организма.

Патология внутренних органов

Даже далекий от медицины человек знает, что желтушность кожи может быть симптомом гепатита, а бледность – анемии. Это одни из самых ярких примеров в причинно-следственной цепочке «болезни внутренних органов – состояние кожи». Однако есть и другие признаки, по которым можно распознать скрытый недуг. Например, кожная сыпь указывает на болезни системы кроветворения: лейкозы, лимфогранулематозы и лимфомы. В свою очередь хронические тонзиллиты, гаймориты и кариес способны вызвать крапивницу, экссудативную эритему, псориаз, красную волчанку и другие дерматозы.

Прослеживается связь между заболеваниями кожи и нарушением функций желез внутренней секреции. Проблемы со щитовидкой могут спровоцировать появление угрей в период полового созревания или даже вызвать микседему – отек и опухание кожи. Сбои в эндокринной системе способствуют развитию болезни Аддисона (окрашивание кожного покрова в бронзовый цвет).

Вполне справедливо утверждение врачей, что любой кожный недуг следует рассматривать как заболевание всего организма. Поэтому при лечении необходимо учитывать и внешние, и внутренние факторы.

Клинические признаки кожных болезней можно разделить на три группы:

- ◆ симптомы общего характера (повышение температуры, головная боль, слабость, общее недомогание);
- ◆ субъективные кожные симптомы (зуд, жжение, болезненность и онемение кожи);
- ◆ объективные проявления на коже (различные виды сыпи).

Возраст

К сожалению, ничто не вечно под луной. Старение человека можно замедлить, но не остановить. А первые признаки уходящей молодости появляются как раз на коже, причем начиная примерно с 25 лет. В это время липидная пленка – своеобразный защитный барьер кожи, который обволакивает и склеивает частицы пыли и грязи, претерпевает существенные изменения.

Липидный оберег очень уязвим перед ультрафиолетовыми лучами: они «высушивают» кожу и вызывают в ней образование свободных радикалов. Эти частицы разрушают

липиды, мембраны клеток, коллагеновые и эластические волокна дермы, в результате чего кожа теряет эластичность, истончается, на ней появляются первые морщины.

Перечислим лишь некоторые заболевания, характерные для стареющей кожи.

◆ При нарушении питания кожи, ее растяжении и некоторых дерматозах (например, при бляшечной склеродермии) может возникнуть атрофия. Она характеризуется истончением всех слоев кожи.

◆ У пожилых людей часто встречается аденома сальных желез. Так называется доброкачественное новообразование сальных желез. Чаще всего аденома развивается на лице или спине и представляет собой опухоль на ножке округлой формы и плотной консистенции диаметром до 1 см.

◆ У людей старше 50 лет на открытых участках тела может развиваться кератоакантома. Ее можно распознать по приподнятому над кожей узлу с углублением в центре, заполненным роговыми массами. Несмотря на то, что иногда в течение полугода кератоакантома проходит самостоятельно (хотя и остается рубец), перерождение ее в злокачественную опухоль все же возможно. Лучшее лечение – своевременное иссечение опухоли с последующим гистологическим исследованием.

◆ Старческая кератома (себорейная кератома, или старческая бородавка) представляет собой коричневое или бронзовое образование с четкими границами. Ее можно сравнить с вдавленной в кожу изюминкой. Причина заболевания – разрастание эпидермиса в результате нарушения процессов нормального ороговения в коже. Возникает преимущественно у пожилых людей и локализуется на лице и теле. Обычно старческая кератома не доставляет проблем, лечить ее не нужно, часто она проходит сама без посторонних усилий. В злокачественную опухоль кератома не перерождается.

◆ Мягкая фиброма – объемное образование в коже пожилых людей. Может располагаться на шее, в подмышечных и паховых областях и причиняет лишь косметическое неудобство. Однако при частых травмах фибромы становятся болезненными и подвергаются хирургическому лечению. В злокачественные опухоли не перерастают.

Сезонные причины

Если вы внимательны, то, пожалуй, замечали, что проблемы с кожей связаны с погодными условиями. Мороз – и кожа обветривается и шелушится, летом – чрезмерно высыхает, а весной – в период авитаминоза – так и норовит накануне самого ответственного дня подбросить неприятности в виде прыщей.

Сегодня известны почти все сценарии поведения кожи в зависимости от времени года.

Чаще всего она болеет весной. Причина – ослабленный иммунитет, не способный должным образом защищаться как от микробов, так и от собственных хронических болезней, «проснувшихся» после зимы.

Весной сальные железы перестают справляться со своими функциями и начинают беспорядочно выделять кожное сало, что приводит к появлению прыщей не только у подростков, но и у взрослых. Причем абсолютно неважно, какая у вас кожа: жирная, сухая или нормальная – перепадает всем!

В первые весенние месяцы активизируются микробы. Например, клещ-демодекс. Он живет в домашней пыли, перьевых подушках и не вредит здоровой коже. Однако весной, когда защитные силы организма ослаблены, клещ может стать причиной появления красноватых прыщиков и воспалений на лице и такой неприятности, как блефароконъюнктивит – на веках.

Самая распространенная причина летних проблем с кожей – неумеренное загорание. Конечно, шоколадный загар смотрится красиво, к тому же он даже в некоторой степени полезен – так организм получает необходимый ему витамин Д. Однако недостаток этого

витамина можно восполнить и менее экстремальными способами. Продолжительные солнечные ванны – это риск заработать меланому (рак кожи)! Ведь ультрафиолетовая радиация, исходящая от солнечных лучей, разрушает генетический аппарат кожи и запускает развитие злокачественной опухоли.

А вот осень недаром «очей очарование»: в эту пору мы наиболее красивы и душой, и телом. В спокойные осенние дни наша кожа отдыхает и не подвергается стрессам. Однако, как из любого правила, из этого также есть исключения. Осенние проблемы с кожей являются следствием неумеренных солнечных ванн, принятых летом на курорте. Ультрафиолетовые лучи вызывают фотостарение кожи: делают ее суше, грубее и морщинистее.

Резкое похолодание наступающей зимы – настоящий стресс для кожи. В эту пору наша «оболочка» очень чувствительна к неблагоприятным факторам внешней среды и может шелушиться, обезвоживаться, краснеть (помните поговорку «Мороз – красный нос»?). Однако, как ни парадоксально, главный источник проблем с кожей в зимний период – тепло.

Включенное отопление высушивает воздух в помещениях, и влажность понижается. В этой тепличной атмосфере кожа тоже теряет влагу становясь уязвимой перед холодом и ветром. Что с ней происходит при попадании из теплого дома на морозную улицу? Стресс и резкое сужение сосудов в первые 10 секунд приводят к мгновенному нарушению циркуляции крови, и кожа, уже и так достаточно потерявшая влагу, остается вовсе без защиты – без микроэлементов и необходимых ей питательных веществ. В последующие минуты организм судорожно пытается восстановить равновесие, сосуды активно расширяются. Причем так, что некоторые уже не могут вернуться в обычное состояние, и на лице появляются сосудистые «звездочки».

Казалось бы, обладатели жирной кожи зимой чувствуют себя несколько лучше. Однако, к сожалению, их тоже подстерегают неприятности. Большинство таких людей страдает жирной себореей, которая зимой может превратиться в себорею сухую. Чем это опасно? Неправильным лечением! Больной начинает использовать жирный крем, даже не подозревая, что тем самым только усугубляет ситуацию! Ведь при сухой себорее нарушается липидный обмен, и выбранный крем только забивает поры.

Еще одна зимняя проблема – морозный дерматит – подстерегает чувствительную кожу. При недостатке защитных липидов, расположенных между клетками и пластами поверхностного слоя, нарушается эпидермальный барьер и на лице выступают красные шелушащиеся пятна.

Однако несмотря на все сказанное выше, не стоит забывать народную мудрость: «У природы нет плохой погоды – есть одежда не по сезону». Именно так – по сезону – и нужно ухаживать за кожей. И тогда любая пора года будет в радость!

Глава 2

Лечение кожных заболеваний

Мы приступаем к главной главе книги – лечению кожных болезней. И сразу оговоримся: некоторые болезни нельзя разделить между собой, словно разрезать. Потому что один недуг способен перетекать в другой, а некоторые симптомы присущи сразу нескольким заболеваниям. Поэтому хоть повествование и разбито на главы, они все взаимосвязаны, взаимозависимы и представляют единое целое.

Дерматит и его проявление – сыпь

Что имеют в виду врачи, когда ставят диагноз «дерматит»? Только то, что у больного наблюдаются воспаление кожи и сыпь. Ответа на вопрос, почему это произошло, в данном диагнозе не содержится, потому что дерматит – общее и очень широкое понятие.

Искусственный (или простой) дерматит может возникнуть у любого человека, так как является следствием и прикосновения к жгучему растению или сильному реактиву, и долгого трения неудобной одежды, и ожога утюгом и т. д. В жизни много «способов» причинить коже неприятности. Однако некоторые из них могут вызвать воспаление кожи только у тех людей, которые имеют к этим раздражителям повышенную чувствительность.

Известен дерматит контактный (если кожа покрылась волдырями от прикосновения к крапиве или ядовитому плющу), сухой (появляющийся зимой от морозного воздуха), псориазический, или псориаз (сопровождается сыпью плотных серебристо-белых чешуек на воспаленной коже головы, локтей, коленей). Одни люди страдают от себорейной экземы, когда кожа «сыплется» под волосами, на переносице и ушах. Другие – от дерматита аллергического, сопровождающегося огрубением определенных участков кожи и мокнущей сыпью на шее, лице и кистях рук.

Все эти болезни называют общим термином – дерматит, но каждая из них существенно отличается от других и имеет особые причины возникновения. Мы еще вернемся к этим недугам и подробно поговорим об их лечении в последующих разделах. Сейчас же подробнее рассмотрим такое явление, как сыпь.

Сыпь присутствует в симптоматике десятка болезней, еще в ста может появляться эпизодически. И хотя чаще всего эти заболевания не опасны, потенциальный риск все же существует. Есть несколько довольно страшных недугов, одним из главных симптомов которых является сыпь. Поэтому относится к ней нужно очень серьезно.

Сегодня врачи выделяют три группы заболеваний, сопровождающихся сыпью:

- ◆ инфекционные болезни;
- ◆ аллергические;
- ◆ болезни крови и сосудов.

Сыпь как проявление аллергии встречается довольно часто. Она наблюдается при пищевой, лекарственной, дыхательной (респираторной) и контактной аллергии.

Не менее редко сыпь возникает при болезнях инфекционной природы: кори, краснухе, ветряной оспе, а также при скарлатине, брюшном и сыпном тифе, сифилисе, менингите, стафилококковой инфекции и многих других. О том, что сыпь в данных случаях – вторичное явление, догадаться нетрудно. Кроме нее, на инфекционную болезнь указывают сразу несколько признаков: повышение температуры, потеря аппетита, появление кашля, озноба, насморка и т. д.

Сыпь при болезнях крови и сосудов возникает по двум причинам:

- ◆ если уменьшается количество (или нарушается деятельность) особых кровяных клеток – тромбоцитов, участвующих в процессе свертывания крови;
- ◆ при нарушении проницаемости сосудов.

Вызвать сыпь (выглядит как крупные или мелкие кровоизлияния) при этих заболеваниях может обычное повышение температуры или простуда.

Важно запомнить пять важных тезисов, касающихся сыпи.

◆ Самая опасная сыпь бывает при менингококковой инфекции. Не многие люди знают, что микроб менингококк вызывает не только менингит, но и заражение крови – менингококкемию. На заболевание указывает сыпь в виде кровоизлияний, высокая температура и рвота. Болезнь протекает очень стремительно. С момента появления сыпи до летального исхода могут пройти всего сутки! Поэтому обращаться к врачу-инфекционисту необходимо срочно и незамедлительно!

- ◆ Ни в коем случае нельзя игнорировать профилактические прививки! Среди детских

вирусных инфекций, сопровождающихся сыпью (корь, ветрянка, краснуха), наиболее опасна корь. Однако если ребенок привит от нее, то болезнь проходит легко или не возникает вовсе.

◆ Беременные женщины должны избегать любых контактов с человеком, у которого сыпь. Ведь он может быть болен краснухой, вирус которой смертельно опасен для плода!

◆ Если сыпь не только доставляет эстетическое неудобство, но и сильно чешется, то, вполне вероятно, вы подхватили чесотку. Поэтому верным решением будет, не откладывая, отправиться к врачу-дерматологу.

◆ Помните, что причина сыпи не снаружи, а внутри. Значит, зрите в корень, ищите суть и лечите первопричину – только так вы исцелите организм!

СОННИК

Если приснилось, что тело покрылось сыпью, значит, в реальной жизни вам трудно понять и принять сложившуюся ситуацию. Если во сне сыпь прошла, то и наяву удастся справиться с проблемой.

Чешущаяся во сне сыпь указывает на то, что особенно внимательно нужно отнестись к проблемам в семье.

Себорея, себорейный дерматит, перхоть

Себорея

Само название (seborrhoea, от лат. sebum – «сало» и греч. rhéo – «теку») очень точно описывает суть этой болезни. Когда функция сальных желез нарушается и они начинают усиленно вырабатывать кожное сало, возникает недуг, который именуют себореей. Это заболевание редко протекает обособленно. В компании с ним часто можно встретить себорейный дерматит, перхоть и угри. Излишне говорить, что такие «друзья» лишь усугубляют ситуацию.

Клиническая картина. Первый и явный признак себореи – жирная кожа. Она блестит, ее поры забиваются сальными пробками, появляются угри и кисты сальных желез (или, как их еще называют, белые угри). Кожа приобретает грязновато-серый оттенок, ее поры расширяются, напоминая апельсиновую корку. Страдают и волосы – они быстро загрязняются, слипаются в пряди, становятся жирными и редкими (при отсутствии лечения вплоть до облысения).

Чаще всего себорея появляется на лице, волосистой части головы, спине и груди – там, где больше всего сальных желез. Хотя, по сути, эта напасть может «вылезти» где угодно.

Причины заболевания. Ученые до сих пор спорят, что же на самом деле вызывает себорею. В разделе о причинах кожных заболеваний мы связывали ее появление с гормональными нарушениями. Обычно себорея возникает в подростковом возрасте, в период полового созревания, когда больше всего выделяется кожного сала. По мнению специалистов, это объясняется нарушением равновесия между мужскими и женскими гормонами: мужские (андрогены) значительно преобладают, причем и у мальчиков, и у девочек. Этот дисбаланс и приводит к развитию себореи.

Есть и другие мнения о происхождении болезни. Одни медики полагают, что себорея является следствием нарушения обмена веществ, сопровождаемого нехваткой витамина Е.

Другая группа ученых утверждает, что всему виной сосудистая дистония с нарушением кровоснабжения скальпа. В общем, окончательная точка в этом споре еще не поставлена.

Виды себореи. Себорея бывает сухой, жирной и смешанной.

ПРИМЕЧАНИЕ

Справедливости ради стоит сказать, что в научных кругах различают намного больше разновидностей этой болезни. Ученые выделяют себорею густую – *concrete seborrhea*, себорею жирную – *seborrhea oleosa*, себорею застойную – *seborrhea congestiva*, себорею новорожденных – *seborrhea congestiva, lupus erythematosus*, себорею сухую – *seborrhea sicca*, себорею юношескую – *seborrhea sicca*. Однако в данной книге мы остановимся лишь на трех самых распространенных видах.

Что представляет собой жирная себорея, вы прочитали в описании клинической картины болезни. Поэтому мы не будем подробно останавливаться на этом виде, скажем лишь, что именно он предрасполагает к образованию угревой сыпи и воспалительной реакции в устье сальных желез.

Сухая себорея встречается гораздо реже, но неприятностей доставляет не меньше. Ее внешние проявления – сухая шелушащаяся кожа, очень чувствительная к раздражителям (обычному мылу, воде, косметическим средствам), и перхоть.

При сухой себорее волосистой части головы активизируется грибок *Pityrosporum ovale*. Он присутствует на коже практически каждого человека, но свою «подрывную» деятельность начинает лишь тогда, когда организм ослаблен гиповитаминозом, напряженной работой и различными патологиями. Начав бурную деятельность, этот грибок существенно усугубляет течение болезни. Появляется перхоть, причем в большом количестве, которая может наслаиваться и образовывать корки. Волосы тускнеют, редуют и становятся ломкими. Начав лечение под контролем врача-дерматолога, следует помнить, что спровоцировать обострение может «неправильная» – соленая, острая, сладкая – пища. Особенно в данном случае противопоказан шоколад.

Смешанная себорея сочетает в себе признаки жирной и сухой себореи. Так, кожа лица может быть жирной на лбу, подбородке и носу, но оставаться сухой на щеках. Возможны и другие формы «жирового неравенства» – распространяющегося не только на лицо, но и на волосистую часть головы. Кстати, именно в таком случае чаще всего встречается себорейная алопеция, или, проще говоря, облысение.

Лечение себореи. Любое лечение нужно начинать с выявления причины недуга. В случае себореи врачи назначают обследования на сопутствующие заболевания (дисбактериоз, сахарный диабет), проверяют, хорошо ли работает желудочно-кишечный тракт и не затаилась ли в организме инфекция. После этого проводится комплексное лечение, подразумевающее:

- ◆ терапию хронических очагов инфекции;
- ◆ прием средств, восстанавливающих функции вегетативной нервной системы (препараты брома, висмута, витамины В -----

) и гидротерапия;

- ◆ гормональную терапию (при тяжелых формах заболевания);
- ◆ назначение диеты и средств, нормализующих работу желудочно-кишечного тракта;
- ◆ прием витаминов и растительных биогенных стимуляторов (леuzeи, женьшеня, аралии, лимонника);
- ◆ физиотерапию, ультрафиолетовые и солнечные облучения.

При жирной себорее антимикотики назначаются внутрь и наружно, при сухой – только наружно. При вторичной инфекции заболевание лечится антибиотиками, а при острой воспалительной реакции – антигистаминными и противовоспалительными препаратами (кальций, кортикостероиды).

Чтобы уменьшить выработку мужских гормонов (а значит, подавить избыточное выделение кожного сала), врачи назначают некоторым пациентам гормональные препараты. Женщинам для этих целей рекомендуют противозачаточные таблетки «Диане-35».

Особое значение имеет местное лечение – тщательное очищение кожи и воздействие на нее (протираем, смазываем, аппликациями) специальными лекарственными средствами и спиртовыми растворами. Если течение себореи ничем не осложнено, то используют парафиновые аппликации, кожу обмывают водными 1-2%-ными растворами тиосульфата натрия, буры и соды, обтирают 2%-ным салициловым или борным спиртом, используют шампуни серии «Хеа Форс» или «Фридерм».

Народная медицина накопила множество рецептов по лечению себореи. Предлагаем некоторые из них.

Рецепт № 1. Готовят лечебный сбор из 1 части травы будры, 1 части травы вербены лекарственной и 2 частей цветков фиалки трехцветной. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, томят на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут. Процеживают и обмывают пораженные места.

Рецепт № 2. 2 ст. ложки аптечной настойки календулы размешивают в 1/2 стакана воды. Этим раствором 2-3 раза в день протирают кожу лица, спины и груди. Календула обладает вяжущим и дезинфицирующим свойством и очень благоприятно воздействует на жирную кожу.

Рецепт № 3. 1 ст. ложку корня алтея заливают 1 стаканом холодной (!) кипяченой воды и оставляют на ночь. Утром процеживают и используют для примочек.

Рецепт № 4. Для умывания можно использовать «коктейль» из отвара дубовой коры и настоя зверобоя.

Рецепт № 5. Пораженные себореей места смазывают соком свежего помидора.

Рецепт № 6. Для ежедневного ухода за больной кожей подходит отвар из березовых почек. 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, томят на водяной бане полчаса, настаивают 15 минут и процеживают. Используют для протираний.

Рецепт № 7. Пораженные участки кожи смазывают свежим соком дымянки аптечной.

Рецепт № 8. Два листика алоэ срезают и для активации полезных веществ кладут на 2 недели в холодильник. Затем измельчают и отжимают сок. Для приготовления лечебного снадобья берут 1 часть сока, добавляют к ней 5 частей воды, ставят на огонь и доводят до кипения. Используют в виде примочек.

Рецепт № 9. 5 ст. ложек травы тысячелистника засыпают в эмалированную посуду с закипающей водой и кипятят 15 минут. Процеживают и используют в теплом виде для протираний.

Рецепт № 10. При себорее в виде примочек используют свежий капустный сок.

Рецепт № 11. Тибетская медицина советует при себорее применять отвары и настои из виноградных листьев. Ими обмываются или используют для компрессов.

Рецепт № 12. 1 ст. ложку зверобоя заливают 1 стаканом воды, кипятят 10 минут, процеживают и протирают лицо. После процедуры обязательно умываются прохладной водой. Этот настой можно также принимать внутрь 3 раза в день по 1/4 стакана.

Рецепт № 13. При жирной пористой коже очень полезен отвар хвоща полевого. Это растение содержит большое количество кремневой кислоты, витамин С и каротин. Для приготовления отвара 1 ст. ложку травы хвоща заливают 1 стаканом воды и кипятят 30 минут. Затем остужают, процеживают и доливают кипяченой водой до объема 250 мл.

Рецепт № 14. 1 ст. ложку корневищ лапчатки заливают 1 стаканом воды и кипятят 30 минут. Затем остужают, процеживают и доливают кипяченой водой до объема 250 мл. Используют в виде примочек.

Рецепт № 15. Пилинг для себореи народным способом готовится так: 1 чайную ложку мелкой соли типа «Экстра» смешивают с 1 чайной ложкой соды. Наносят на влажную салфетку или вату и несильно массируют кожу. Смывают холодной водой.

Рецепт № 16. На лицо наносят маску из взбитого яичного белка и нескольких капель молока. Через 15 минут смывают ее сначала теплой, а затем холодной водой.

Рецепт № 17. При себорее лица хорошо помогает маска из сырого картофеля, натертого на пластмассовой терке. Ее наносят на лицо на 15-20 минут и смывают водой без мыла.

Рецепт № 18. Пораженную себореей кожу смазывают кефиром. Через 15-20 минут умываются прохладной водой.

Рецепт № 19. На пораженные места накладывают кашицу из натертых огурцов. Через 10 минут смывают ее прохладной водой.

Рецепт № 20. 200 г коры варят в 2 л воды, дают 3 часа настояться под крышкой и разбавляют еще 2 л воды. Используют при приеме ванн и для обтираний.

Рецепт № 21. Еще один сбор для ванн. Берут по 2 горсти цветков ромашки и травы череды, заливают 1 л кипятка, кипятят на медленном огне 15 минут, настаивают 3 часа и процеживают. Выливают отвар в ванну. Ваннные процедуры продолжительностью 15 минут при температуре воды 37 °С принимают 2 раза в неделю на протяжении месяца.

Рецепт № 22. Очень полезно каждое утро принимать натошак по 4 чайные ложки пивных дрожжей.

Рецепт № 23. Смешивают 1 часть травы паслена сладко-горького, 4 части травы череды, 4 части фиалки полевой. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, плотно закрывают и настаивают 1,5 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Рецепт № 24. Берут 1 часть листьев грецкого ореха, 5 частей цветков липы, 4 части травы ясенника душистого. Тщательно перемешивают. 1 ст. ложку смеси заливают 1 1/2 стакана кипятка, плотно закрывают и настаивают 4 часа. Процеживают. Принимают по

1 стакану перед завтраком.

Рецепт № 25. 2 ст. ложки корневищ и молодых побегов спаржи лекарственной кладут в термос, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

КСТАТИ

Лечение себореи очень эффективно на Мертвом море. Уникальные климатические условия прибрежных курортов и вода самого моря оказывают неоценимое целительное воздействие.

Отдельно поговорим о лечении волосистой части головы. Как мы уже говорили, при себорее кожа обильно шелушится, а волосы истончаются, редеют и выпадают. Вообще, самая частая причина потери волос связана именно с заболеванием сальной железы. Являясь придатком волоса, она сопровождает каждый волосяной фолликул (корень волоса). Поэтому стоит сальной железе заболеть, воспалиться, подвергнуться инфицированию, и вторым после нее пострадает волос.

Положительный эффект при себорее волосистой части головы оказывают шампуни, содержащие пиритион цинка, сульфид селена, салициловую кислоту, деготь и кетоконазол. Рассмотрим некоторые нюансы использования этих компонентов.

Хотя пиритион цинка не проникает в дерму, лучше, чтобы он не попадал на участки с пораженной кожей.

Сульфид селена в 1%-ной концентрации допущен в безрецептурную продажу для лечения перхоти и себореи. Однако помните, что длительное его применение может повысить жирность волос, изменить их цвет (поэтому не пренебрегайте тщательным ополаскиванием!) и привести к появлению специфического запаха.

Каменноугольный деготь, который содержит более 10 000 различных компонентов, уже давно пользуется заслуженным успехом для лечения себореи, перхоти и псориаза.

Кератолитические средства облегчают удаление чешуек с волосистой части головы, поскольку способны растворять «цемент», скрепляющий клетки эпидермиса. Однако кератолитики нельзя использовать долго, так как это может привести к нарушению роста волос. Кроме того, нельзя, чтобы эти средства попадали в глаза.

Салициловая кислота разрешена для самостоятельного лечения перхоти, себореи и псориаза в концентрациях 1,8-3 %.

Для лечения жирной себореи очень хорошо подходят спиртовые вытяжки из лекарственных растений. Единственное «но»: настойки на 90-95%-ном спирте могут пересушить волосы. Чтобы этого не случилось, настойки наполовину разбавляют водой или добавляют к ним 2-5%-ное касторовое масло, хорошо растворимое в спирте (но не в водке!). Лечебное средство втирают в кожу головы ватным тампоном или просто пальцами в течение 3-5 минут. Массаж улучшает кровообращение, спирт удаляет избыток жира с волос и кожи, а биологически активные вещества растений лечат.

Приведем несколько рецептов настоек на лекарственных растениях.

◆ Хвощ полевой. Настойку травы хвоща на водке (1:10) ватным тампоном втирают в кожу головы 3 раза в неделю. Количество процедур – 15-20. При необходимости лечение повторяют.

◆ Календула. Готовят настойку цветков календулы на водке (1:10) и на протяжении месяца втирают ее в кожу головы. Процедуры проводят через день. Через месяц лечение повторяют. Для этих целей можно также использовать аптечную настойку календулы на спирту, разведенную водой 1:1.

◆ Почки березы. Настойку почек березы на спирте или водке (1:10) втирают через день в кожу головы. Проводят 20 процедур, при необходимости повторяют лечение через месяц.

◆ Алоэ древовидное. Нижние листья растения срезают, моют кипяченой водой, измельчают, выжимают сок и для консервации добавляют к соку 20%-ный спирт. Втирают

в кожу головы по проборам на протяжении 2-3 месяцев. Настойку хранят на нижних полках холодильника. Можно также использовать аптечный препарат сока алоэ.

◆ Софора японская. Плоды софоры измельчают, заливают водкой (1:5) и настаивают 10 дней. Затем отфильтровывают и используют для протирания кожи головы через день. Проводят 20 процедур. При необходимости повторяют лечение через месяц.

◆ Прополис. Прополис очищают от примесей, заливают спиртом (1:4) и, периодически встряхивая, настаивают в темном месте 3-4 дня. Затем отфильтровывают. Процесс можно значительно ускорить, если прополис со спиртом поставить на кипящую водяную баню. В зависимости от массы, прополис полностью растворяется уже через 10-30 минут. Всплывший на поверхность воск убирают, а жидкость отфильтровывают. Теперь она пригодна для смазывания кожи головы. Процедуру проводят так: смачивают кисточку в растворенном прополисе и смазывают по проборам. Жидкость сразу подсыхает, образуя пленку. Утром ее снимают, протирая кожу ватным тампоном со спиртом или водкой. Процедуру (всего 30) проводят через день. Через 2 месяца лечение при необходимости повторяют.

ВНИМАНИЕ

Прополис может вызвать аллергию. При первых же признаках непереносимости (зуд, жжение и т. д.) следует прекратить процедуры.

При повышенной жирности волос применяют следующие настои и отвары.

◆ 1 ст. ложку березовых почек заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 20 минут, процеживают и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю.

◆ 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и втирают в кожу головы 1-2 раза в неделю. Курс лечения – 1,5 месяца.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней лопуха заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 15 минут, процеживают и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения – месяц.

◆ 2 ст. ложки измельченной дубовой коры заливают 1/2 л воды, кипятят 30 минут, процеживают и втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения – 2-3 недели.

◆ 1 ст. ложку смеси таволги и березовых почек заливают 1 стаканом кипятка и томят на слабом огне 5-7 минут, после чего процеживают и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю.

◆ 1 ст. ложку таволги вязолистной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и моют отваром голову 2-3 раза в неделю.

◆ Смешивают по 2 ст. ложки травы вереска, корней лопуха, листьев крапивы и 1 ст. ложку шишек хмеля, заливают 1 л очень горячей воды, кипятят 5 минут и процеживают. Этим отваром моют голову без мыла 2-3 раза в неделю в течение месяца.

◆ 1 ст. ложку смеси подорожника, крапивы, зверобоя, коры дуба и тысячелистника заливают 1 л очень горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают. Этим отваром моют голову 2-3 раза в неделю.

◆ 6 ст. ложек смеси коры ивы и корня лопуха заливают 1 л очень горячей воды, кипятят 30 минут и процеживают. Отваром моют голову 1-2 раза в неделю.

◆ 6 ст. ложек смеси корня лопуха, шишек хмеля и корневища аира заливают 1 л воды, кипятят 30 минут, процеживают. Моют отваром голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 1-2 месяца.

При жирной себорее для протирания кожи головы также используют такие отвары:

◆ корневища змеевика – 10 г на 200 мл воды;

◆ корневища лапчатки – 20 г на 200 мл воды;

◆ корня алтея – 6 г на 200 мл воды.

Стоит упомянуть и о двух лечебных настоях:

◆ травы зверобоя продырявленного – 20 г на 200 мл воды;

◆ хвоща полевого – 20 г на 200 мл воды.

Жидкие экстракты растений, безусловно, хороши. Однако для лечения жирной себореи более эффективны средства, имеющие длительный контакт с кожей, то есть кремы и масла. В то же время нельзя использовать «жирные» лекарства! И хотя получение препаратов на нежирной основе в домашних условиях довольно трудоемко, некоторые из них может приготовить практически каждый человек.

◆ Крем с хной. Хну заливают горячей водой и добавляют любой питательный крем в соотношении 1:2:7. Тщательно перемешивают. Можно готовить крем из хны, воды, сока лимона и крема (1:2:2:5). Небольшое количество любого из кремов втирают 2 раза в неделю в кожу головы. Курс лечения – 7 процедур. При таком способе красящий эффект минимален. Однако нужно помнить – хну используют лишь желтовато-зеленого цвета, ее красноватый оттенок указывает на несвежесть.

◆ От избытка жира кожу головы и волосы хорошо очищает смесь настойки календулы и касторового масла (20:1). Такой же эффект у настойки стручкового перца с касторовым маслом и дегтем.

◆ Хорошие результаты дает применение специальных препаратов – «Арникал», «Биокрин», «Биотол», «Биокармазин», а также втирание в кожу головы сока алоэ, каланхоэ, эвкалипта, лука и моркови за 2 часа до мытья головы.

Применяют следующие лечебные маски для волос.

◆ При лечении жирной себореи эффективен отвар дубовой коры с медом. Кору дуба измельчают, заливают кипяченой водой в соотношении 1:5, кипятят 20 минут, настаивают полчаса, процеживают и доводят кипяченой водой до первоначального уровня. Добавляют мед (1 чайная ложка на 1 стакан отвара), полностью его растворяют и втирают жидкость в корни волос.

◆ 2 раза в неделю в кожу головы после мытья втирают смесь из репейного масла и кашицы из лука и чеснока. На 30 минут надевают шапочку (или полиэтиленовый мешок) и промывают голову.

Одним из традиционных методов лечения сухой себореи, сопровождающейся перхотью, зудом и выпадением волос, является втирание в кожу головы серно-салициловой мази, приготовленных в аптеке лосьонов, содержащих салициловую и борную кислоты, резорцин и серу, а также кремов с витаминами А, Е и F.

Особую роль в лечении играют лекарственные травы, которые в данном случае применяются лишь в виде водных растворов (ни в коем случае не спиртовых!).

◆ Траву душицы заливают кипятком (1:15), настаивают и используют для мытья головы 2-3 раза в неделю. После 15 процедур курс лечения повторяют через 3 недели.

◆ Траву фиалки заливают кипятком (1:10), настаивают и используют для мытья головы 3 раза в неделю. После 15 процедур курс лечения повторяют через 2 недели.

◆ Корневище аира заливают кипятком (1:20), настаивают и используют для мытья или втирания в кожу головы 3 раза в неделю. Курс лечения – 15 процедур. При необходимости через 2-3 недели его повторяют.

◆ Почки тополя черного заливают кипятком (1:15) и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Проводят 15 процедур. Курс лечения повторяют спустя 3 недели.

◆ Шелуху репчатого лука заливают кипятком (1:20), настаивают и 2 раза в неделю моют голову (или втирают в кожу головы). Проводят 10 процедур.

ВНИМАНИЕ

Настой слегка окрашивает волосы в соломенный цвет.

◆ Листья мать-и-мачехи заливают кипятком (1:15), настаивают и используют для мытья головы 2-3 раза в неделю. Проводят 15 процедур. Через 3 недели лечение при необходимости повторяют. Кстати, некоторые травники рекомендуют для приготовления настоя из мать-и-мачехи и крапивы брать сырье в равных долях (по 6 ст. ложек на 1 л

воды). Однако такой настой нельзя применять при резко выраженной сухой себорее!

Как вы знаете, при сухой себорее кожа и волосы испытывают недостаток жира. Лечение заболевания заключается в восполнении дефицита жира. Лучше всего для этих целей подходят не водные, а жировые и масляные экстракты лекарственных растений. Однако, чтобы добиться наилучшего результата, нужно соблюдать определенные правила – брать небольшое количество масла или крема и очень осторожно втирать его в кожу головы на протяжении 15 минут.

В домашних условиях несложно приготовить лекарственные препараты из следующих растений.

◆ Лопух большой. Корень лопуха первого года жизни моют, измельчают и заливают подсолнечным или оливковым маслом в соотношении 1:3. Сутки настаивают, затем нагревают в течение 1 часа на водяной бане и процеживают. К каждой процедуре (всего 10) масло подогревают в горячей воде. Препарат втирают в кожу головы 2 раза в неделю. При необходимости курс лечения повторяют через 2 недели. Также используют аптечный препарат «Репейное масло».

◆ Петрушка огородная. Семена петрушки заливают касторовым (если его нет – то любым другим) маслом в соотношении 1:5. Нагревают в течение 30 минут на водяной бане и процеживают. Полученное масло втирают в кожу головы в теплом виде через день. Проводят 15 процедур. Через 3 недели курс можно повторить.

◆ Тополь черный. Почки тополя заливают растительным маслом (1:5) и нагревают в течение 1 часа на водяной бане. Процеживают и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Проводят 15 процедур. При необходимости лечение повторяют спустя 3 недели.

◆ Алтей лекарственный. Семена алтея заливают растительным маслом (1:20) и нагревают на водяной бане в течение 1 часа. Фильтруют. Теплый настой втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения – 15 процедур. Это хороший способ избавления от перхоти. Однако если она все равно появляется, то лучше провести дополнительный терапевтический курс спустя 2 недели после окончания первого.

◆ Лен посевной. Удобнее всего пользоваться аптечным препаратом из льняного масла – линетолом. Его подогревают и втирают в кожу головы 3 раза в неделю. Курс лечения – 2 цикла по 10 втираний с перерывом в 2 недели. Линетол хранят в плотно закрытой емкости в прохладном темном месте.

◆ Орехи лесные хорошо стимулируют рост волос и уменьшают явления сухой себореи. Это неудивительно – ядра содержат до 70 % невысыхающего жирного масла. Их толкут в ступке с небольшим количеством воды до получения однородной кашицы, которую втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Количество обязательных процедур – 20.

◆ Облепиха. Аптечное «Облепиховое масло» смешивают с растительным маслом или питательным кремом в соотношении 1:9. Полученную смесь втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

Облепиховое масло можно приготовить и самостоятельно. Для этого нужно залить выжимки облепихи оливковым маслом (1:3), нагреть на водяной бане (30 минут) и настоять в течение ночи. Утром масло процедить и втирать в корни волос. Кожа и волосы при таком лечении питаются витаминами, содержащимися в облепиховом масле.

◆ Элеутерококк колючий. Аптечный спиртовой экстракт элеутерококка тщательно смешивают с питательным кремом в соотношении 1:10 (при очень сухих волосах – 1:20) и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур. При необходимости его повторяют через 3 недели.

При себорее в тканях и жидкостях организма наблюдается повышенная концентрация андрогенов (мужских гормонов), снизить которую (тем самым уменьшив избыточное выделение кожного сала) можно, принимая внутрь растительные эстрогены.

◆ 1 чайную ложку шишек хмеля обыкновенного заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, выпивают на ночь. Этот настой также можно втирать в кожу головы.

◆ 15 г крапивы двудомной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают и принимают по 1

ст. ложке 3 раза в день.

◆ 8 г листьев шалфея лекарственного заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 1 часа. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Одновременно настоем втирают в кожу головы.

Профилактика себореи. Люди, имеющие склонность к этому заболеванию, должны тщательно соблюдать правила личной гигиены. Им показаны ультрафиолетовые облучения, закаливание организма и ежедневные обтирания кожи спиртовыми и водными растворами дезинфицирующих веществ.

В лечении себореи хорошо зарекомендовал себя витамин А. Его принимают по 10-12 капель во время завтрака и обеда в течение 2-3 месяцев осенью и весной. Больные должны потреблять большое количество овощей и фруктов и минимальное – мучного и сладкого.

Необходимо вылечить заболевания желудочно-кишечного тракта и погасить очаги хронической инфекции (кариес, хронический тонзиллит, аппендицит, холецистит и т. д.).

Чтобы себорея не вернулась, нужно выбросить все расчески, которыми вы пользовались во время болезни, и по возможности сменить (или хотя бы обработать, прокипятив с порошком и сбрызнув раствором уксусной эссенции) головные уборы.

Еще раз подчеркнем, что комплексное лечение себореи должно быть разработано врачом – трихологом или дерматологом. Причем в строго индивидуальном порядке, с учетом особенностей именно вашего течения болезни. При точном соблюдении всех врачебных рекомендаций состояние кожи нормализуется, перхоть пропадает, а общеукрепляющие процедуры и полноценное питание не дают болезни вернуться вновь.

Себорейный дерматит

В популярной литературе себорею и себорейный дерматит часто объединяют в одно заболевание. И делают неправильно. Ведь это две разные болезни с отличающимися друг от друга признаками.

Себорейный дерматит – это хроническое рецидивирующее заболевание кожи, которое развивается на себорейных участках и в крупных складках кожи, проявляющееся фолликулярными папулезно-сквамозными высыпаниями.

СПРАВКА

Папулезно-сквамозной называют сыпь, представленную шелушащимися папулами и бляшками – бесполостными образованиями, возвышающимися над поверхностью кожи (папулы имеют диаметр менее 1 см, бляшки – более 1 см).

Клиническая картина. При себорейном дерматите кожа обильно шелушится, в тяжелых случаях покрывается пятнами, бляшками и корками. Поражается кожа головы, лица, тела. Часто высыпания локализуются в заушных областях, ушных проходах. Пациенты жалуются на зуд и постоянный дискомфорт. Если этот недуг не лечить, то он разовьется и проявится на гладкой коже лица, груди, спины. Иногда заболевание осложняется вторичной бактериальной инфекцией.

Причины заболевания. После долгих поисков и сомнений врачи пришли к выводу, что себорейный дерматит вызывает дрожжеподобный гриб *Pityrosporum ovale*. Он живет на человеческой коже в местах, обильно снабженных сальными железами, и не вредит здоровым людям. Однако как только защитные функции кожи ослабевают, *Pityrosporum ovale* начинает размножаться и проявлять свойства патогенного гриба.

Что может ослабить организм? В первую очередь невылеченные болезни – та же себорея

или сахарный диабет. Кроме того, нервный стресс. Люди, страдающие параличами туловища или черепных нервов, а также болезнью Паркинсона, имеют огромную предрасположенность к себорейному дерматиту. И еще: если у здоровых людей это заболевание развивается в 8 % случаев, то у ВИЧ-инфицированных – в 36 %, а у больных СПИДом – в 80 % случаев! Таким образом, снижение иммунитета влечет за собой осложнения, в число которых входит и себорейный дерматит.

Гормональный дисбаланс также влияет на развитие болезни. Ведь генетические и гормональные факторы в первую очередь определяют уровень секреции и качественный состав кожного сала.

Виды болезни. В зависимости от очагов нахождения и степени воспалительного процесса медики различают несколько видов себорейного дерматита:

- ◆ лица;
- ◆ тела и крупных складок;
- ◆ волосистой части головы: «жирный» (стеариновая или восковидная перхоть), «сухой» (простая перхоть) и воспалительный (экс-судативный) типы;
- ◆ генерализованный себорейный дерматит.

Лечение. Себорейный дерматит коварен тем, что даже при легком течении болезни при отсутствии должного лечения можно «заработать» диффузную алопецию, или, проще говоря, облысеть.

Когда наука выяснила, что это заболевание имеет грибковую природу, фармацевтическая промышленность перевооружилась и создала соответствующие лечебные препараты. Согласно данным кандидата медицинских наук Т. Илешинной, было установлено, что «под воздействием антимикотических средств через 24 часа происходит дегидратация и вакуолизация цитоплазмы в клетке гриба, просветление клеточной стенки, от которой через 48 часов остается только тень». Поэтому противогрибковая терапия предпочтительнее противовоспалительной кортикостероидной.

При легких формах дерматита с высыпаниями на гладкой коже используют мазь или раствор противогрибкового препарата. Средство наносят 2 раза в неделю в течение месяца.

Если заболевание перетекло в тяжелую форму и, кроме воспаления, появились плотные наслоения чешуек, то перед использованием противогрибковых препаратов потребуются применить кератолитики – салициловую кислоту или препараты дегтя. Чешуйки можно размягчить с помощью масел, а затем – шампуня с кетоконазолом. Если это не помогает, то прибегают к кортикостероидным мазям, а в особо тяжелых случаях – к приему системных антимикотических препаратов в течение недели: кетоконазола – 200 мг/сутки, тербинафина – 250 мг/сутки, флуконазола – 100 мг/сутки. Возможно назначение изотретиноина внутрь (в день от 0,1 до 0,3 мг на 1 кг массы тела). Лечение длится 4 недели. В комплексную терапию включают антигистаминные препараты, средства для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, успокоительные и витамины.

Чтобы вылечить волосистую часть головы, больной должен дважды в неделю мыть голову шампунями, содержащими кетоконазол, цинк и деготь. Причем это нужно делать до тех пор, пока признаки болезни не исчезнут (но в любом случае не меньше месяца). Затем в целях профилактики лечебный шампунь используют 1 раз в 2 недели.

Поговорим немного о целительных веществах шампуня. Кетоконазол обладает высокой активностью в отношении многих грибов. Однако сейчас нас интересует его способность подавлять рост *Malassezia furfur* (*Pityrosporum ovale*) в концентрациях в 30 раз меньших

(!), чем другие противогрибковые препараты при лечении себорейного дерматита. Эффективность шампуня «Низорал», который содержит 2%-ный кетоконазол, доказана многочисленными лабораторными исследованиями. Кстати, после применения этого шампуня если и возникает рецидив болезни, то лишь спустя месяц после прекращения пользования им.

Если нанести кетоконазол на кожу, то его лечебное воздействие сохраняется даже после отмены препарата, причем на протяжении трех суток. Это особенно важно, учитывая, что устойчивости грибов к кетоконазолу не наблюдается.

Цинк-пиритион также оказывает противогрибковый эффект. Это вещество уступает по силе кетоконазолу, но превосходит другие средства. Некоторые исследователи даже утверждают, что причина большинства дерматозов – снижение содержания цинка в эпидермисе и сосочковом слое дермы. Препараты на основе цинк-пиритиона уменьшают рост резистентных штаммов бактерий и подавляют секрецию кожного сала. Этим, кстати, и объясняется популярность шампуней против перхоти на основе цинка, таких как «Head and shoulders» и «Фридерм-цинк».

Так, исследования показали, что самыми эффективными в лечении себорейного дерматита являются кетоконазол и цинк-пиритион. Осознав это, медики задумались над созданием комбинированных лекарств на основе этих двух веществ. Очень скоро в России появился шампунь «Кето Плюс» фирмы Гленмарк Фармасьютикалз Лтд. (Индия), основное назначение которого – лечение себорейного дерматита и перхоти.

В 2000 году Pierard-Franchimont с соавторами провели клиническое исследование эффективности шампуня, содержащего 2%-ный кетоконазол и 1%-ный цинк-пиритион, при лечении тяжелых форм себорейного дерматита и перхоти. Результаты были ошеломляющими: за 4 недели высыпания на волосистой части головы испытуемых сократились в 90 % случаев.

В 2002 году на базе Поликлиники медицинского Центра Управления делами Президента РФ ММА им. И. М. Сеченова ученые под руководством Ю. В. Сергеева оценивали эффективность комбинированного шампуня «Кето Плюс» в лечении себорейного и атопического дерматита, а также перхоти. Результаты были следующими: полное излечение – 64,5 % пациентов, значительное улучшение – 16,7 %, просто улучшение – 14,5 %. Отличные показатели были достигнуты при избавлении от перхоти – 78 % излеченных. Общая эффективность среди всех групп составила 95,8 %. Эти исследования позволили рекомендовать «Кето Плюс» в качестве лечебного и профилактического средства при себорейном дерматите. Кроме того, по мнению ученых, при использовании данного шампуня возможен полный или частичный отказ от кортикостероидных и системных препаратов.

Перхоть

Лечение перхоти нужно начинать не с полоскания волос отварами трав, а с визита к врачу – дерматологу или трихологу. Это необходимо для выявления причин ее появления. За таким безобидным с первого взгляда явлением могут скрываться очень серьезные болезни.

По мнению медиков, перхоть – условное название, объединяющее три различных состояния: себорейный дерматит, жирную себорею и перхоть как таковую. Эти заболевания очень похожи между собой, поэтому самостоятельно разобраться «кто есть кто» крайне сложно. А значит, подходить к перхоти нужно серьезно, и лечить ее должен врач, а не пациент, и уж ни в коем случае не актер из рекламного ролика!

Между тем многие люди пробуют избавляться от этой напасти домашними средствами. Причем хорошо, если действительно целебными отварами и мазями, в которых разбираются настоящие травники. Часто же мы следуем подслушанным на улице

рекомендациям и советам доморощенных лекарей. Чего только не делает народ со своими волосами – моет голову керосином, втирает в корни красный перец...

«Подобное лечение чревато аллергическим дерматитом, покраснением и зудом, – считает врач-трихолог, кандидат медицинских наук Мария Чирченко. – Мало того, что перхоть усилится, так еще могут появиться корки и гнойники. Втирая красный перец при себорейном дерматите, можно испортить кожу головы. Появятся ранки, которые чреватые не только занесением инфекции, но и выпадением волос».

Думаем, вы убедились, что к лечению перхоти можно приступать, лишь вооружившись рекомендациями врача, то есть точно зная, что у вас за болезнь и какова ее причина.

Мы уже говорили, что при перхоти эффективны шампуни с цинком. Их применяют, если болезнь не запущена. Если же появились гнойнички, корки, зуд и покраснение, то лучше использовать средство на основе дегтя. После мытья головы шампунем полезно ополоснуть ее подкисленной водой (на 1 л воды – 1 ст. ложка яблочного уксуса или сок половинки лимона). Кислый раствор восстановит pH-баланс кожи.

Кстати, лечебные шампуни должны контактировать с кожей не менее 1 минуты, после чего голову тщательно споласкивают.

Для избавления от перхоти также применяются пиритион цинка и сульфид селена. В качестве дополнительных средств используются настойки и лосьоны, содержащие сок алоэ и масло чайного дерева.

Важное значение имеет диета. Она должна быть богата витаминами группы В (особенно В -----

) и содержать ограниченное количество Сахаров и жиров. Кроме того, из рациона следует исключить продукты-аллергены, поскольку именно они иногда вызывают перхоть. Спровоцировать развитие этого заболевания могут также шоколад, орехи и некоторые морепродукты.

Разумеется, чтобы не подхватить перхоть по собственной глупости (ведь при некоторых заболеваниях ее вызывает грибок), нужно пользоваться только личными расческами и головными уборами!

К сожалению, лечение перхоти – длительный процесс: эффект наступает не раньше, чем через месяц или два. Однако не стоит отчаиваться – последовательная и регулярная борьба с ней обязательно приведет к положительному результату!

Приведем рецепты народной медицины.

◆ При зуде и перхоти помогает крапива. Листья растения промывают, пропускают через мясорубку, смешивают с водкой 1:10, настаивают 7-10 дней в закрытой посуде, процеживают и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю.

◆ 3 раза в месяц кожу головы смазывают лимонным соком. Он действует как антисептик и улучшает кровоснабжение кожи.

◆ Против перхоти и для укрепления волос используют масло фиалки трехцветной. Траву заливают растительным маслом (1:5), настаивают 12 часов, нагревают на водяной бане (30 минут) и процеживают. 3 раза в неделю теплое масло втирают в волосистую часть головы. Курс лечения – 15 процедур. При необходимости его повторяют через 3 недели.

◆ При перхоти ржаной хлеб замачивают несколько минут в небольшом количестве воды до полного ее впитывания. Затем втирают в кожу головы в течение 15 минут. Процедуру проводят по вечерам на протяжении 2 недель.

Псориаз

Псориаз, или чешуйчатый лишай, – хроническое кожное заболевание, при котором нарушается процесс созревания кожи. На некоторых участках тела кожа рождается, делится и отмирает не за 25-28 дней, как положено, а всего за 4-5. Внешне это выглядит так, что с человека просто сыплется кожа.

В древние времена псориаз считался одним из видов проказы. В самостоятельное заболевание его выделили только в конце XIX века. Именно тогда ученые пришли к единогласному мнению, что эту болезнь вызывает целый спектр причин. Еще одна важная аксиома заключалась в том, что псориаз не инфекционная, а значит, и не заразная болезнь.

Сегодня в мире от псориаза страдает 4 % населения. И хотя болезнь не щадит ни молодых, ни старых, медицинская практика свидетельствует: количество заболевших до 20 лет достигает 70 %. Это позволяет сделать вывод, что псориаз поражает в первую очередь молодое население планеты.

Клиническая картина. Обычно псориаз начинается с появления на локтях, коленях и коже головы красноватых пятнышек. Они растут, превращаются в наросты с булавочную головку, их поверхность, покрытая белесыми чешуйками, чешется и сыплется. Причем под поверхностными чешуйками в глубине обнаруживаются еще одни, более плотные (отсюда второе название псориаза – чешуйчатый лишай). Иногда пятна достигают внушительных размеров, причем в некоторых случаях это сопровождается нестерпимым зудом. Бывает и так, что на пораженной коже появляются трещинки и нагноения. Обострения случаются, как правило, зимой – в это время все симптомы псориаза расцветают в полную силу. Летом картина улучшается. Однако так бывает не у всех больных.

Псориаз – очень индивидуальная болезнь. У некоторых людей обострение происходит как раз летом, причем сопровождается другими проявлениями. Универсального средства от псориаза нет! Нужно обязательно консультироваться с врачом, чтобы он подобрал единственно правильное для вас лечение.

Врачи, ставя диагноз «псориаз», ориентируются на три главных симптома, помогающих его распознать:

- ◆ при поскрабливании бляшки псориаза острым предметом шелушение усиливается (врачи называют это феноменом стеаринового пятна);
- ◆ если скоблить дальше, то появится влажная просвечивающаяся пленка (феномен терминальной пленки);
- ◆ после удаления пленки начинается точечное кровотечение (феномен кровавой росы).

В редких случаях для уточнения диагноза требуется биопсия кожи.

Псориаз кожи головы отличают от себореи по более толстым чешуйкам (иногда даже бляшкам), «обитающим» на границе роста волос с переходом на лоб или шею. Нечасто, но встречается псориаз, охватывающий всю кожу головы. Еще один характерный признак псориаза – появление чешуек на месте ран и царапин (феномен Кебнера). В этом случае больному не назначают даже внутримышечных инъекций.

Причины заболевания. Врачи до сих пор не понимают, почему развивается псориаз. Существует множество теорий. Все они заслуживают внимания. Так, эндокринная теория основывается на многочисленных фактах обострения псориаза во время менструаций и грудного вскармливания. Согласно другой версии, псориаз – признак перегрузки печени, которая не справляется с токсинами и стремится «выводить» их через кожу. Еще одно

мнение – болезнь провоцируют гормональные перегрузки (беременность или менопауза).

Врачи даже выделяют псориаз I и псориаз II.

◆ Первый проявляется в молодом возрасте (с 18 до 25 лет), охватывает практически 65 % всех больных псориазом и, по мнению врачей, объясняется передающимися по наследству нарушениями в иммунной системе.

◆ Второй развивается после 40 лет и поражает не кожу а ногти и суставы. Современная медицина пока не нашла подтверждений наследственной или иммунной теории его появления.

Кстати, иммунная теория имеет очень много сторонников. Они объясняют происхождение псориаза следующим образом. К началу болезни несколько провоцирующих факторов должны «выстроиться в одну прямую». Подразумевается, что у больного изначально присутствовали врожденные дефекты в структуре кожи или он унаследовал кожу с повышенной способностью к размножению (примерно 20 % страдающих псориазом имеют родственников с таким же диагнозом). Если наследственность ни при чем, возможны изменения в эндокринной, нервной или иммунной системах. Следующим звеном цепочки, ведущей к роковой вспышке болезни, должен стать стресс. Именно он является спусковым крючком. Причем стрессом может оказаться не только душевное потрясение (несчастливая любовь, смерть близких и т. д.), но и травмы, ожоги, тяжелая простуда и даже неправильное питание. Кстати, часто вспышку псориаза провоцирует алкоголь. Причем у сильно пьющих людей площадь высыпаний бывает большей. Кроме спиртного, дремлющий псориаз способна разбудить острая пища или шоколад.

Интересно, что если во время «Ч» пусковые факторы не сработают, человек может прожить до 100 лет, так и не узнав, что склонен к псориазу.

Согласно иммунной теории, псориаз – системная болезнь. Если иммунитет слаб, то разрушительный процесс может затронуть и другие органы человека, например суставы кистей и стоп с развитием в них псориатического артрита.

Виды болезни. Псориаз проявляется у каждого человека индивидуальными симптомами. Некоторые люди отделяются мелкими (размером с каплю) высыпаниями, не доставляющими особых хлопот. Другие страдают от бляшек размером в монету или ладонь, появляющихся на локтях, коленях, голове. У третьих болезнь поражает суставы, у четвертых – ногти.

Однако страшнее всего, когда все высыпания объединяются и тело человека представляет один сплошной псориаз: красная шелушащаяся кожа по всей поверхности, выпадение волос и ногтей, «горящая» температура 38-39 °С! Кстати, к такому результату может привести передозировка ультрафиолетом или неправильное гормональное лечение.

Лечение псориаза обязательно должно быть комплексным и проводится под медицинским присмотром. Прежде чем составить программу, врач тщательно проанализирует общее состояние пациента, форму заболевания, стадию и только потом вынесет вердикт. Если вы обратились к доктору на раннем этапе болезни, вероятно, вам назначат (и это полностью оправданно) препараты не лечебного, а профилактического характера.

Если же псориаз набрал силу, то только врач может решить, что делать, чтобы уменьшить проявление болезни и не допустить обострения. Сегодня используются следующие методы лечения псориаза.

Общее медикаментозное лечение. Прием поливитаминов, биостимуляторов,

цитостатиков, препаратов противовирусного, противовоспалительного и противобактериального характера, а также средств, влияющих на нервную систему.

Наружная медикаментозная терапия. Назначаются кортикостероиды, мази, пасты с дегтем, иприт (горчичный газ) и препараты нефти.

Немедикаментозное лечение включает в себя:

- ◆ ПУВА-терапию – воздействие ультрафиолетом на пораженную кожу;
- ◆ лазеротерапию – лечение лазерным излучением;
- ◆ индуктотермию – метод электролечения, при котором участки тела нагреваются под воздействием переменного, преимущественно высокочастотного (от 10 до 40 МГц) электромагнитного поля;
- ◆ аутогемотерапию – внутримышечное или подкожное введение больному собственной крови из вены для стимуляции защитных сил организма и улучшения обмена веществ;
- ◆ рентгенотерапию – воздействие рентгеновским излучением;
- ◆ физиотерапию – применение в лечебных целях природных факторов в их естественном и искусственном виде.

Подробнее хотелось бы рассказать о ПУВА-терапии. Это один из самых современных и эффективных методов лечения псориаза, суть которого отражена в названии: П – псоралены (лекарства растительного происхождения), УВА – спектр ультрафиолетового излучения с длиной волны 320-400 нм.

На чем оно основано лечебное действие ПУВА-терапии? На механизме формирования псориатических бляшек. Они рождаются так: клетки эпидермиса, еще не прошедшие полный цикл созревания, начинают подпирать снизу молодая активная поросль, которую через пару дней потеснят еще более юные клетки. В итоге клеточная масса приподнимается бляшкой над кожей и начинает шелушиться (так как верхние клетки не получают нормального питания и отмирают).

Цель ПУВА-терапии – остановить неумемное размножение клеток, не дав бляшкам сформироваться. Это достигается следующим образом. Больному для повышения чувствительности кожи к ультрафиолету назначают специальные таблетки из группы псораленов. Когда они подействуют, пациента помещают в кабину с УВА-лампами. Здесь между подготовленной кожей и ультрафиолетовыми лучами происходит удивительная реакция, в результате которой клетки прекращают бешеное деление, процесс их созревания нормализуется, и спустя некоторое время пораженные участки тела замещаются более здоровой кожей. После 15-20 подобных сеансов кожа улучшается у всех больных, а у 80 % из них – полностью очищается.

ПУВА-терапия в силах хотя бы на несколько лет избавить больного от псориаза. (Мы не рискуем сказать навсегда, потому что, к сожалению, этого не происходит. Сегодня главная задача в борьбе с псориазом – как можно дольше продлить его ремиссию.)

ВНИМАНИЕ

Лечение ультрафиолетом может назначать только врач! Любая самодеятельность в этом вопросе чревата осложнениями (мы уже упоминали о человеке, тело которого представляло один сплошной псориаз)! Ведь при этой болезни полезны лишь малые дозы ультрафиолета, большие же наоборот способны подстегнуть дальнейшее развитие недуга!

Гидроколлотерапия. Одно из последних веяний в лечении кожных заболеваний, означающее «чистку» кишечника.

Профилактика. К сожалению, о человеке, переболевшем псориазом и поправившемся, сказать, что он вылечился, нельзя. Эта болезнь лишь затаивается на время. Насколько долго продлится этот период, не скажет ни один врач. Даже если на коже нет видимых изменений, организм хранит о них биохимическую и иммунологическую память. Стоит спровоцировать болезнь, и все моментально «вспомнится». Поэтому наблюдение дерматологом и профилактическое лечение должно стать постоянным.

В принципе, если человек будет следить за собой, примет болезнь и научится предотвращать ее вспышки, то сможет жить без проблем максимально долго. Периоды ремиссии длятся не только недели и месяцы, но и годы: все зависит от состояния организма. Поэтому очень важно ответственно относиться к своему здоровью и постоянно укреплять его.

Общие рекомендации при псориазе сводятся к следующему: прием витаминов, полноценный сон, отдых и правильное питание. Следует ограничить себя в алкоголе, не принимать солевых ванн без консультаций врача, исключить возможность попадания на кожу бензина и растворителей. Медики советуют реже бывать в помещениях, в которых установлены кондиционеры, чтобы не допустить пересыхания кожи. Важно избегать переохлаждений.

Народная медицина рекомендует следующее.

◆ Лечение псориаза препаратами пихты. Такие препараты широко используются и в официальной, и в народной медицине. Разгадка популярности – в удивительных лечебных свойствах этого растения. «Кладезь драгоценнейших веществ нашли биохимики, врачи в иглах и коре хвойных деревьев, особенно в пихте», – говорил основоположник учения о фитонцидах Б. П. Токин. Перерабатывая зелень молодых побегов пихты, получают ценнейшее эфирное масло и пихтовую воду. Многочисленные исследования подтвердили выраженные бактерицидные, биостимулирующие и заживляющие свойства данных препаратов. Как оказалось, они помогают и при псориазе.

◆ Прием пихтовой воды. Болезнь в начальной стадии, когда на теле образовано немного бляшек, можно остановить с помощью пихтовой воды (продается в аптеках). Лечебную воду принимают на протяжении 45 дней 3 раза в день по 100 мл. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс, правда, уже слегка укороченный – 30 дней.

◆ Пихтовые ванны. Если первые сигналы псориаза были пропущены и болезнь успела набрать силу то дополнительно к приему пихтовой воды (30 дней по 100 мл 2 раза в день) назначают пихтовые ванны. Они требуют определенной подготовки. Вам понадобится эмульсия из пихтового масла, которую придется готовить самим. Она необходима, чтобы масло разошлось по всему объему ванны, а не плавало в одной точке. Эмульсию готовят так.

В эмалированную посуду заливают 550 мл чистой воды, добавляют 0,75 г салициловой кислоты и ставят на огонь. Как только вода закипит, добавляют 30 г детского мыла и, пока оно полностью не растворится, не снимают посуду с огня. Когда цель достигнута, кастрюлю обязательно относят подальше от огня (пихтовое масло легко воспламеняется!) и, помешивая, осторожно вливают 1/2 л пихтового масла. Хорошо перемешивают, слегка охлаждают, разливают по бутылкам, плотно закрывают пластиковыми пробками и хранят эмульсию в темном и прохладном месте. Перед процедурой ванну заполняют 180 л горячей воды (39-41 °С), отмеряют 15 мл эмульсии и, размешивая рукой, вливают в ванну. Все – можно принимать водные процедуры!

Запомните (это очень важно!): на каждую последующую ванну нужно брать эмульсии на

5 мл больше. То есть во второй раз уйдет 20 мл эмульсии, в третий – 25 мл и т. д. Дозу доводят до 85 мл. Не пугайтесь, если почувствуете жжение. Его можно смягчить, смазав перед погружением подмышечные впадины и промежность вазелином.

Еще один нюанс лечения. Пихтовые ванны сочетают с приемом внутрь пихтовой воды или масла. Воду пьют по 100 мл, а масло – по 5-9 капель 2 раза в день. Промежуток времени между приемом пихтовой ванны и воды/масла должен составлять не менее 5 часов!

При правильном лечении избавление от псориаза наблюдается в 70 % случаев. Рецидив болезни может случиться через 2 года, тогда пихтовую терапию проводят вновь. Результаты повторных процедур стремительные: бляшки псориаза начинают исчезать уже на 10-15-й день лечения.

◆ Фитотерапия. Приведем рецепт одного очень сложного сбора от псориаза.

Необходимо: по 1 части корня пырея ползучего, листьев мяты перечной, полыни горькой, золотой розги, василька лугового, лапчатки гусиной, тимьяна ползучего, душицы обыкновенной, нивяника обыкновенного, фиалки полевой, осота огородного, травы вероники лекарственной, укропа, овса посевного, череды трехраздельной, почек сосны, крапивы дубравной, смородины черной, кипрея узколистного; по 2 части коры крушины, плодов боярышника, травы хвоща полевого, лебеды, пустырника, плодов ольхи, лепестков шиповника, цветков ромашки аптечной, травы сныти, пастушьей сумки, горца почечуйного, марьянника дубравного и корня одуванчика; по 3 части – цветков клевера лугового, травы тысячелистника обыкновенного, подорожника, зверобоя продырявленного, татарника колючего, герани луговой, горца птичьего, листьев брусники, травы лопуха большого и корня лопуха большого; по 5 частей – корня лапчатки прямостоячей, веток и листьев малины обыкновенной, калины обыкновенной, цветков календулы, травы сушеницы топяной, будры плющевидной, полыни горькой, обыкновенной лапчатки серебристой; по 7 частей – корней полыни обыкновенной, травы сабельника болотного, лабазника вязолистного; по 9 частей – травы чистотела большого, донника лекарственного, листьев березы белой, кипрея узколистного, цветков пижмы обыкновенной.

Все составляющие измельчают, хорошенько перемешивают и засыпают в сухую стеклянную посуду (можно в трехлитровую банку). Затем берут 1 ст. ложку сбора и заваривают 1/2 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и выпивают в 4 приема на протяжении дня: по 1/2 стакана за 15 минут до еды и перед сном. Гущу не выбрасывают, а также применяют с пользой для здоровья – для протирания пораженных участков тела. Для этого остатки вновь заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и протирают больную кожу 2 раза в день.

Для достижения большего эффекта лечение дополняют приемом перед завтраком и обедом настойки элеутерококка (1 чайная ложка на 50 мл воды).

Заметное улучшение наступает уже через 2 недели – рост бляшек прекращается, зуд и жжение пропадают. Через 3 месяца кожа очищается. Однако это не все. Принимать травы нужно еще в течение года, и только потом можно расслабиться и позволить себе разовые профилактические курсы в осенне-зимний период.

От псориаза применяют следующие мази.

◆ 250 г свиного жира, 50 г березового дегтя, 60 г цинковой мази, 250 г нафталана складывают в стеклянную посуду и ставят на водяную баню на 2 часа. Периодически

(каждые 30 минут) смесь хорошенько перемешивают деревянной ложкой. Используют для втираний после душа 1-2 раза в неделю.

СПРАВКА

Нафталан – вид целебной нефти. Его биоактивные компоненты, проникая через кожу, стимулируют биосинтез гормонов надпочечников и влияют на иммунологические процессы. Противовоспалительные и обезболивающие свойства нафталана способствуют рассасыванию воспалительных инфильтратов и улучшают обмен веществ в пораженных тканях.

◆ 4 части чистотела, 2 части грецкого ореха, 1 часть стальника. Все измельчают, тщательно перемешивают с дегтем или ихтиолом и смазывают пораженные зудящие места.

◆ Сухие листья шалфея измельчают до порошка и смешивают с разогретым топленым маслом (1:9). Смазывают пораженные места при псориазе, экземе, нейродермите и других кожных заболеваниях.

◆ 1 стакан несоленого сливочного масла, 1 стакан топленого гусиного жира, 1 стакан несоленого нутряного сала (свиного), 1 стакан любого растительного масла (предпочтительно масло расторопши), 1 ст. ложка сухой камфоры и зерно сулемы. Все слегка подогревают и хорошенько перемешивают. Смазывают пораженные псориазом места.

◆ В начале заболевания эффективное воздействие оказывает мазь из куриных яиц, растительного масла и уксусной кислоты. Готовят ее так: взбивают 2 свежих домашних куриных яйца с 1 ст. ложкой подсолнечного масла и добавляют 40 мл уксусной кислоты. Переливают масло в стеклянную банку и хранят в прохладном месте. Пораженные участки кожи смазывают 1 раз в день (лучше на ночь) до тех пор, пока пятна не исчезнут.

Атопический дерматит

Вы ошибаетесь, если думаете, что никогда не слышали об этой кожной болезни. Ни у одного заболевания нет столько слов-синонимов, такого многообразия названий, как у атопического дерматита. Причем не только в разных регионах мира. Медики одной страны, принадлежащие к различным научным школам, могут пользоваться совершенно разными названиями, говоря об одной и той же болезни.

Конечно, поверить в подобное трудно. Тем более, если перечислить синонимы атопического дерматита: атопическая экзема, конституциональная экзема, эндогенная экзема, нейродермит, алергодерматоз, аллергический дерматит, диатез, экзема, диффузный нейродермит Брока, почесуха Бенъе, экзематоид, синдром атопической экземы/дерматита, детская экзема...

В Международную классификацию болезней 10-го пересмотра, рекомендуемую ВОЗ и принятую в России, включен термин «атопический дерматит», обозначающий поражение кожи у детей и взрослых, для которого характерны наследственная предрасположенность к аллергии, системность развития и склонность к хроническому рецидивирующему течению.

Кстати, слово «атопия» в переводе с греческого обозначает «без места» или «чужеродный».

Клиническая картина. Врачи выделяют три формы атопического дерматита (в зависимости от возраста): младенческую, детскую и взрослую.

◆ Младенческая форма (от рождения до 2 лет) характеризуется мокнутием, образованием корочек, сухостью кожи. Болезнь поражает лицо, иногда тело. Обостряется, когда вводят прикорм или у ребенка режутся зубки.

♦ Детскую форму (от 2 до 12 лет) можно распознать по высыпаниям на шее, в подколенных и локтевых ямках, на тыльной стороне кисти, в местах сгибания конечностей. Появляются бляшки, корочки, болезненные трещины на кистях и подошвах. Кожный рисунок усиливается, на веках может развиваться гиперпигментация из-за расчесывания, а под глазами – появиться характерная складка кожи – линия Денье-Моргана.

♦ Во взрослую форму входит также подростковая (от 12 до 18 лет). Это период колебаний: высыпания могут как исчезнуть, так и расцвести буйным цветом, причем с увеличением площади – болезнь захватит лицо, шею, область декольте, не пощадит локтевых ямок, кожу кистей и запястья. Если так будет продолжаться дальше, то атопический дерматит наверняка перейдет на людей зрелого возраста.

У каждой формы есть свои особенности, но едиными для всех (а следовательно, основными симптомами для определения болезни) являются сухость кожи, зуд, шелушение, утолщение с усилением кожного рисунка (лихенификация) и характерные для каждого возраста высыпания.

Мокнутие указывает на вторичную инфекцию.

Лечение. Сегодня атопический дерматит неизлечим. Можно лишь ослабить течение болезни или вызвать длительную ремиссию. Комплексное лечение основано на противовоспалительной терапии и уходе за кожей.

Устранение контакта с аллергеном. Это первый, важнейший пункт лечения. В раннем возрасте он сводится к соблюдению диеты. В более старшем – к устранению вдобавок провоцирующих аллергию непищевых факторов.

Рацион больного атопическим дерматитом, как правило, не должен содержать яйца, коровье молоко, мед, шоколад, газированные напитки, жареные и копченые блюда, а также продукты с консервантами и пищевыми добавками. Кстати, согласно недавнему исследованию российских медиков, в 90 % случаев обострение атопического дерматита вызывают молоко, яйца, соя, арахис, пшеница и... рыба. При исключении из рациона «плохой» еды, самочувствие больного значительно улучшается. Правда, сложность как раз и состоит в том, чтобы точно определить вызывающий аллергию продукт. Кроме того, все больные атопическим дерматитом должны меньше употреблять соли.

Второй этап – устранение непищевых аллергенов. А к ним относятся и клещ домашней пыли, и пыльца, и плесневые грибки, и аллергены животных. Больных атопическим дерматитом лучше не привлекать к домашней уборке (чтобы избежать контакта с пылью). Они чаще должны менять постельное белье и даже пользоваться специальными защитными чехлами для постельных принадлежностей. В спальне таких людей не должно быть ни телевизора, ни компьютера, ни другой бытовой техники. И, конечно же, в квартире их проживания ни в коем случае нельзя курить!

Средства общего действия. Вторым важным пунктом комплексного лечения – прием антигистаминных препаратов. При выраженном обострении принимают антигистаминные препараты 1-го поколения. Когда состояние нормализуется, больного переводят на препараты 2-го и 3-го поколений, которые более «лояльны»: не вызывают сонливости, сухости во рту и других резких эффектов.

Кроме них, назначают витамины, ферменты, средства для коррекции дисбактериоза, препараты, регулирующие функцию нервной системы. Врачи обязательно проверяют, не присутствуют ли в организме паразитарные инфекции. Если повысилась температура или выявлена вторичная инфекция, то в лечение включают системные антибиотики. А в особо тяжелых случаях, при сильном поражении кожи эрозиями, – системные гормоны (глюкокортикоиды).

Местная (топическая) терапия. Одна из главных задач лечения атопического дерматита – устранение сухости кожи. Однако, принимая водные процедуры, нужно соблюдать определенные правила.

♦ Не стоит посещать бассейны, так как в них наливают хлорированную воду. Если же вы

не в силах отказаться от этого, то сразу после плавания нужно умыться мягким мылом, промокнуть тело нежным полотенцем (ни в коем случае не вытираться досуха!) и смазать кожу смягчающим кремом (например, Бепантен, Липикар, F-99 и т. д.).

◆ Нельзя принимать ванну или душ более 20 минут. Вода для процедур должна быть умеренно теплой. Замечательно, если вы сможете предварительно очистить ее через фильтр или дать отстояться в течение 1-1,5 часа, а потом разбавите кипятком.

◆ Откажитесь от жестких мочалок. Используйте сугубо высококачественные гипоаллергенные очищающие средства, имеющие нейтральный pH.

Наружные гормональные средства используют только при обострениях.

ВНИМАНИЕ

Местные гормональные средства абсолютно противопоказаны при повышенной чувствительности к ним!

Врачи рекомендуют препараты последнего поколения. Причем в первые 5 дней используются высокоактивные средства, затем – на протяжении 2-3 недель – препараты с меньшей активностью.

Новое в наружной терапии. Хотя гормональные препараты эффективны, медики стремятся найти средство, имеющее меньше побочных проявлений. Ведь применение стероидов не только дает положительный результат, но и может привести к атрофии кожи, расширению мелких сосудов и появлению стрий (особенно на участках с тонкой кожей: лице, шее, естественных складках и наружных половых органах). Поэтому современные ученые пытаются вывести формулы действенных наружных негормональных препаратов.

Справедливости ради нужно сказать, что одно из таких средств уже создано – это негормональный препарат местного действия «Элидел» (пимекролимус 1%-ный крем). Врачи возлагают большие надежды на него. Уникальность «Элидела» заключается в том, что он, хорошо проникая в кожу, практически не попадает в системный кровоток. Используя его, можно избежать перечисленных выше неприятностей. Более того, «Элидел» эффективнее, чем кортикостероиды, справляется с зудом. К тому же этот крем можно использовать с трехмесячного возраста.

Учитывая все плюсы препарата, медики предложили новую стратегию лечения атопического дерматита: использовать увлажняющие и смягчающие средства в качестве постоянного ухода за кожей, а при первых признаках обострения – 2 раза в день применять крем «Элидел». Гормональные препараты используют лишь в самых крайних тяжелых случаях. И то, как только кризис миновал, вновь переходят на «Элидел», а потом и на увлажняющие средства.

Проведя испытания, врачи убедились в правоте своих догадок: в большинстве случаев удалось избежать приема гормональных средств, а использование «Элидела» на ранних стадиях обострения позволило контролировать ситуацию.

Единственный недостаток крема – относительная дороговизна. Впрочем, это не мешает ему занимать одну из лидирующих позиций среди препаратов для лечения атопического дерматита.

Другие способы лечения. Как дополнение к медикаментозному лечению используют фототерапию (лечение светом), которая безопасна, эффективна, позволяет уменьшить дозу гормональных средств и облегчить тем самым нагрузку на организм. Применяются также другие методы – ультрафонофорез, лазеротерапия, переменное магнитное поле и КВЧ-терапия. Благотворное действие на больных атопическим дерматитом оказывает санаторно-курортное лечение.

Народная медицина. Лечение атопического дерматита травами сопряжено с некоторыми сложностями. Ведь многие больные имеют аллергию на пыльцу, цветущие растения и отдельные виды трав. Поэтому к фитотерапии следует подходить очень осторожно, обязательно соблюдая следующие правила.

◆ Не используйте растения, являющиеся потенциальными аллергенами, особенно травы, у которых лекарственным сырьем служат цветы.

◆ Если вам нужна неаллергенная часть (корни, кора, листья) растений, пыльца которых считается явным аллергеном (например, как у березы), то заготавливать сырье нужно задолго до цветения или после него.

◆ Тщательно промывайте травы, растущие в непосредственной близости от растений-аллергенов.

Если атопический дерматит осложнен нарушениями желудочно-кишечного тракта, то целесообразно использовать для лечения сок алоэ, траву сушеницы болотной и корни синюхи голубой.

При атопическом дерматите, сопровождающемся сильным кожным зудом, помогают растительные масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты. Очень ценным является масло из семян энотеры вечерней из семейства кипрейных. Его можно без опасений употреблять в течение длительного периода. Противозудным действием обладают листья брусники, кора калины и трава хвоща полевого.

Ванны с настоями коры дуба и калины, лаврового и эвкалиптового листа, а также цветков календулы оказывают противовоспалительный эффект.

В результате проведенных исследований было выяснено, что к наиболее популярным (и, что немаловажно, эффективным!) для лечения аллергических заболеваний растениям относятся солодка голая, зверобой продырявленный, череда трехраздельная, фиалка трехцветная, а также различные природные адаптогены (биостимуляторы растительного происхождения, в частности лимонник, заманиха, элеутерококк и др.).

Важно не только подходить к лечению индивидуально, но и правильно подбирать дозы. Превышение нормы чревато бессонницей, скачками давления и перевозбуждением. Растения в сбор включаются последовательно – после того как станет известно, что больной хорошо их переносит. Поэтому приведенные ниже составы можно назвать лишь приблизительными.

Внутри рекомендуется принимать следующие фитосборы (все компоненты берутся в равных частях):

◆ листья мать-и-мачехи, подорожника и кипрея, цветки клевера и календулы, трава репешка и тысячелистника, побеги черники, корень девясила;

◆ трава Melissa, фиалки трехцветной и вероники, листья вахты, цветки коровяка, семена льна, корень валерианы, корень лопуха и дягиля;

◆ трава мяты, полыни, герани, золототысячника, подмаренника, хвоща и крапивы, корень горца змеиного, цветки ромашки и клевера;

◆ трава чабреца (тимьяна), душицы, чистотела, мяты, лабазника и полыни, цветки сирени, шишки хмеля, листья березы и кипрея;

◆ трава репешка, череды, лаванды, вероники, дурнишника и зверобоя, цветки клевера, листья смородины, корень лопуха и пырея;

◆ трава горца почечуйного и манжетки, листья мать-и-мачехи и эвкалипта, цветки календулы и ромашки, корень девясила, одуванчика и первоцвета, почки сосны, побеги черники;

◆ трава полыни, зверобоя, будры и герани, листья подорожника, корень или трава цикория, семена льна;

◆ трава крапивы, мяты, тысячелистника, фиалки, чистотела, полыни и чабреца, листья кипрея, цветки коровяка, корень алтея;

◆ трава хвоща полевого, череды, золототысячника и яснотки, листья черники и манжетки, цветки клевера, корень пырея, солодки и горца змеиного, плоды тмина.

Приготовление сборов. Растения измельчают в кофемолке и хорошо перемешивают. 2 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка. Доводят до кипения, томят 10 минут на слабом огне при закрытой крышке и вместе с сырьем заливают в термос и оставляют на ночь.

Утром процеживают и пьют в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для

улучшения вкуса в настой можно добавить сахар или мед.

Лечение проводят в течение 3-4 месяцев, затем делают перерыв на 2 недели, меняют сбор и возобновляют терапию. Хотя вы почувствуете, что состояние здоровья улучшилось, останавливаться на полпути нельзя – лечение травами продолжают не меньше года. Только после этого можно перейти на профилактический прием сборов осенью и весной (по 2 месяца).

Фитотерапию можно совмещать с другими видами лечения. Одновременно с приемом настоев проводят местное лечение с помощью мазей, примочек и ванн.

Фитосборы для обмываний и примочек (все компоненты берутся в равных частях):

- ♦ трава мяты, полыни, вероники и крапивы, лист березы, семена льна, плоды кориандра, кора дуба, побеги черники;

- ♦ трава тысячелистника, чистотела, герани, лабазника и полыни, корень солодки, шишки ольхи;

- ♦ трава чабреца, череды, душицы, зверобоя и мяты, листья подорожника, цветки ромашки и коровяка, ягоды или хвоя можжевельника, корень алтея;

- ♦ трава лаванды, золототысячника и фиалки, листья кипрея и манжетки, корень одуванчика, пырей и горца змеиноного, почки сосны.

Приготовление настоев. Компоненты измельчают. 2 ст. ложки смеси заливают 0,4 л кипятка и томят 10-15 минут на водяной бане под закрытой крышкой. Заливают вместе с травой в термос и оставляют на ночь. Утром процеживают и очень осторожно обмывают тело ватным тампоном. Затем делают примочки: стерильный бинт, сложенный в несколько раз, смачивают настоем, слегка отжимают и кладут на пораженную кожу. Когда бинт высохнет, его снова смачивают настоем (не снимая). Через 3-4 часа бинт меняют.

Приведем рецепты фитосборов для ванн.

- ♦ Корневища аира измельчают. 2 ст. ложки сырья заливают 1 л кипятка, кипятят 20 минут, настаивают полчаса, процеживают и вливают в наполненную ванну. Водные процедуры (курс – 11 ванн) длятся 10-15 минут, тело после них не вытирают.

- ♦ Крапиву (траву и корни) тщательно промывают и измельчают. 2 ст. ложки сырья заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 30 минут. Процеживают и вливают в ванну. Проводят 14 процедур.

- ♦ Измельчают 50 г корней чистотела, заливают 1 л холодной воды, настаивают 2 часа, кипятят 20 минут, процеживают и вливают в ванну. Водные процедуры обязательно нужно принимать на ночь. Курс – 10 ванн.

- ♦ Измельчают 50 г корней лопуха, заливают 1 л холодной воды, кипятят 30 минут и процеживают. Ванну принимают на ночь. Курс – 12-14 процедур.

Акне (угри, прыщи)

Сегодня уже никому не кажется, что прыщи – это безобидно и морально безболезненно. Вопреки мнению, что акне – подростковая проблема, от нее все чаще страдают взрослые. Так, у женщин первые угри могут появиться в 25-30 лет. Дерматологи объясняют эту природную несурязицу действием определенных косметических средств, а в некоторых случаях – серьезными гормональными изменениями. Так что от акне достается всем. Стоит вспомнить забавный случай, когда певец Энрике Эглесиас на съемках клипа отказался целоваться с Анной Курниковой из-за того, что лицо известной теннисистки «украшало» несколько прыщиков. Сегодня пара счастлива вместе, но тогда им – и особенно Анне – было не до веселья!

Клиническая картина. Согласно научной терминологии, акне (или угревая сыпь) – это хроническое, генетически обусловленное заболевание сальных желез. Оно

характеризуется повышенной активностью желез в ответ на стимуляцию мужскими половыми гормонами (андрогенами), микроорганизмами (*Propionibacterium acnes*), фолликулярным гиперкератозом или воспалительной реакцией тканей.

Виды угревой сыпи. Есть несколько видов угрей:

- ◆ комедоны (*comedo seu acne comedonica*);
- ◆ папулезные и папуло-пустулезные (*acne papulosa et papulopustulosa*);
- ◆ индуративные (*acne indurativa*);
- ◆ флегмонозные (*acne phlegmonosa*);
- ◆ конглобатные (*acne conglobata*), или нагроможденные;
- ◆ молниеносные (*acne fulminans*);
- ◆ инверсные (*acne inversa*), или суппуративный гидраденит (*hidradenitis suppurativa*).

Согласно схеме доктора медицинских наук, доцента Г. Н. Михеева (кафедра дерматовенерологии с клиникой СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова), болезнь развивается следующим образом: *acne comedonica (comedo)* – *acne papulosa* – *acne pustulosa* – *acne indurativa* – *acne phlegmonosa-acne conglobata*.

Появление комедонов говорит о легкой форме течения акне, папулопустулезных угрей – о средней, а развитие кистозных угрей – о довольно тяжелой.

Дадим определение видам. Две самые распространенные формы акне следующие.

◆ Комедоны – невоспалительные угри, «черные точки», появляющиеся из-за закупорки устьев волосяных фолликулов.

◆ Папулезные и папуло-пустулезные угри – следствие воспаления комедонов.

Остальные встречаются гораздо реже.

◆ Индуративные угри можно распознать по глубоким инфильтратам (местному уплотнению и увеличению объема ткани при скоплении в ней биологических жидкостей и содержащихся в них клеточных элементов).

◆ Иногда в инфильтратах образуются кистозные полости, наполненные гноем, способные сливаться между собой. Это флегмонозные угри. Нередко индуративные и флегмонозные угри называют узловатокистозными, подчеркивая тяжесть болезни.

◆ Конглобатные угри также указывают на тяжелое течение акне. Они характеризуются обширными, глубоко расположенными узловатокистозными элементами, а также крупными сгруппированными комедонами.

◆ Молниеносные угри – редкая и тяжелая форма угревой болезни. Возникает у пациентов с такими хроническими заболеваниями, как язвенный колит и болезнь Крона, а также, по некоторым данным, у людей, принимавших антибиотики тетрациклинового ряда, синтетические ретиноиды и андрогены. Эта форма акне проявляется пустулезными высыпаниями на шее, груди и спине. На лице угри, как правило, отсутствуют.

◆ Инверсные угри связаны с вторичным поражением апокринных потовых желез. Чаще появляются у лиц с повышенной массой тела. Заболевание обычно начинается с болезненных бугристых инфильтратов, из которых отделяется гнойное или кровянисто-гнойное содержимое. В итоге формируются свищи с втянутыми рубцами.

Причинами возникновения угрей могут быть и наследственность (дети родителей, страдавших в юности угрями, в 10 раз чаще заболевают акне, чем наследники семей, не знавших угревой сыпи), и гормональные сбои в организме (свойственны подросткам: возрастные изменения нередко провоцируют угри). Впрочем, гормональный дисбаланс может наблюдаться и у взрослого человека, что также чревато высыпаниями.

По некоторым данным, течение акне усугубляют коктейли с анаболиками, витамины

группы В, косметика с провоцирующими акне веществами. Ухудшить ситуацию может выдавливание угрей (из-за риска вдавить их внутрь кожи, обостряя воспаление), а у некоторых больных – чрезмерные солнечные ванны.

Сегодня доказано следующее:

- ◆ появление акне не зависит от характера питания;
- ◆ частое умывание с мылом не избавляет от угревой сыпи, а наоборот, нередко усугубляет ее;
- ◆ наличие сексуальных контактов (а также их частота) не влияет на появление или исчезновение угрей;
- ◆ болезнь не проходит с возрастом: акне может доставлять неприятности до старости.

Лечение акне. Подходить к лечению угрей нужно ответственно и начинать следует с консультации дерматолога. Он не оставит без внимания такие важные аспекты, как коррекция гормонального фона и иммунного статуса, рассмотрит связь с сопутствующими заболеваниями (особенно это касается пациентов старше 25 лет), сделает выводы о болезни, исходя из ее длительности, локализации и распространенности, и назначит лабораторно-диагностические исследования.

Лечение акне индивидуально, однако можно выделить основные терапевтические принципы:

- ◆ меры, призванные не допустить повышенного выделения кожного сала;
- ◆ очищение протоков сальных желез от умерших клеток;
- ◆ уничтожение бактерий, вызывающих воспаление.

Для лечения используются специальные мази, лосьоны, таблетки, а в тяжелых случаях – уколы.

Бензоилпероксид. В большинстве случаев – конечно, при условии добросовестного выполнения пациентом всех рекомендаций – медицина успешно справляется с акне. При обыкновенных угрях (*acne vulgaris*) назначают мощное антибактериальное средство бензоилпероксид (синонимы – *Lucidol*, *Panoxyl*, *Benoxyl*, *Desquam*, *Persadox*).

5%-ную мазь бензоилпероксида наносят тонким слоем на предварительно вымытую и высушенную угреватую кожу. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 2-3 недель. Затем переходят на 10%-ный гель, который используют до полного очищения кожи от угрей. Кстати, иногда при этом кожа краснеет и шелушится, однако волноваться не стоит – это не повод отказываться от лечения.

Следует четко понимать: бензоилпероксид направлен не на уничтожение уже имеющихся угрей, а на подавление бактерий. Поэтому очищающего эффекта нужно ждать не раньше, чем через месяц.

«Ретин-А». Если результат лечения не удовлетворит вас, попробуйте другое средство – «Ретин-А» (третиноин, ретиновая кислота). Он является производным витамина А и одним из самых эффективных препаратов против закупоривания фолликулов. Выпускается в виде мази или геля.

Нанесенный на кожу «Ретин-А» утончает слой эпидермиса и ускоряет шелушение, предотвращая засорение сальных желез. Пробки в виде белых или черных точек выходят наружу, и через несколько недель угри исчезают. Справедливости ради следует отметить, что у некоторых пациентов ответная реакция более длительная и улучшение наступает лишь спустя 2 месяца.

При тяжелом состоянии акне назначают общее и местное лечение. Антибактериальные препараты выписывают на длительный срок: от 3 и более месяцев. Причем женщинам,

которым не помогают антибиотики, рекомендуют обратиться к эндокринологу и гинекологу. Эти врачи должны подобрать комбинированные оральные контрацептивы с эстрогенным профилем или антиандрогенные препараты. Если улучшение не наступает даже через 3 месяца, то назначают препарат изотретиноин.

Изотретиноин («Аккутан», «Роаккутан») является очень эффективным сильнодействующим средством, помогающим избавиться от угрей за 4-5 месяцев. Однако врачи выписывают данный препарат только в крайних случаях, когда другое лечение не помогает. Дело в том, что «Аккутан» оказывает ряд серьезнейших побочных эффектов.

Прежде всего, его ни в коем случае нельзя принимать беременным женщинам! А если случилось забеременеть во время приема «Аккутана», то, как ни прискорбно, беременность придется прервать. Планировать рождение ребенка можно спустя месяцы после отмены препарата. Среди других негативных проявлений – сухость и шелушение кожи, зуд, воспаление глаз, кровотечение из носа, головные боли, расстройства пищеварения, ухудшение работы печени, выпадение волос, мышечные боли, нервные срывы вплоть до мыслей о самоубийстве. Эти побочные эффекты (кроме эмбриотоксического) обратимы. Поэтому остается решить, что для вас предпочтительнее: мириться с угрями или ради избавления от них страдать несколько месяцев. И если последнее перевесит, то дело за визитом к дерматологу, который, обследуя вас, решит, так ли необходимо вам это средство и, если да, то в каких дозах.

Местное лечение проводится с очищающей целью. Водой, мылом, спиртоэфирными растворами избавляют кожу от комедонов и избытков кожного сала, а также 2 раза в день протирают обезжиривающими и дезинфицирующими средствами: спиртовыми растворами с салициловой кислотой, резорцином или нашатырным спиртом (0,25-0,5 %).

Другие виды терапии. При легкой форме болезни – *acne comedonica* – проводят чистку и особый щипковый массаж лица. Чтобы ускорить разрешение узловатокистозных элементов назначают поверхностную криотерапию (лечение холодом). Применяется дарсонвализация (воздействие переменными токами высокой частоты и напряжения, но малой силы – 0,02 мА), каутеризация (лечебное разрушение тканей или прижигание), а также лазеротерапия на отдельные невоспаленные угри.

Лечение, назначенное дерматологом, можно разумно сочетать с народным опытом.

◆ Мелкие прыщики исчезают при ежедневном протирании лица лосьоном из настойки календулы. Ее готовят так: 5 цветков ноготков заливают 1/2 стакана чистого медицинского спирта, оставляют на сутки, затем процеживают. Для протирания 1 ст. ложку настойки разводят в неполном стакане теплой воды. Более концентрированным раствором «прижигают» прыщи.

◆ Против угрей хорошо помогает водный отвар березовых почек. Его можно готовить двумя способами. Первый: 1 ст. ложку сухих почек березы заливают 1 стаканом кипятка, держат на огне 20 минут, настаивают и процеживают. Второй способ: 1 ст. ложку почек заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 1,5 часа, процеживают. Используют для протирания, а также в виде примочек и компрессов.

◆ При угревой сыпи очень полезны компрессы из отвара, состоящего из цветков календулы и ромашки, коры и почек березы, а также ягод можжевельника. Все компоненты берутся в равных количествах, измельчаются и хорошенько перемешиваются. Затем 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом воды и кипятят 5 минут на слабом огне. Полотняную ткань смачивают теплым отваром и кладут на лицо. Длительность процедуры – 20 минут. Ткань при остывании снова смачивают теплым раствором.

◆ Народная медицина советует при угрях умываться водой, насыщенной солью. Для этого в 1 стакане минеральной или отфильтрованной воды растворяют 2 ст. ложки соли (лучше морской). Для закрепления результата споласкиваются отваром дубовой коры. Лицо очищается и становится красивее.

◆ Для ежевечернего очищения кожи готовят следующий состав: 5 г глицерина, 5 г меда, 2 г буры, 20 мл чесночного настоя, 60 мл воды (кипяченой или минеральной без газа).

Этим раствором протирают лицо. Лечебная сила сбора сохраняется в течение 3 дней.

◆ При угрях для умывания используют отвар из листьев и цветов черемухи, а для ванн – отвар из почек и хвои сосны.

Чтобы нормализовать секрецию сальных желез и стянуть расширенные поры полезно 2 раза в неделю делать специальные маски. Приведем несколько рецептов.

◆ Овсяную крупу перетирают в порошок, смешивают с яичным белком, взбитым в густую пену, и наносят толстым слоем на лицо. Когда кашица высохнет, смывают ее сначала теплой, а затем прохладной водой.

◆ При воспаленной коже с угрями 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заваривают небольшим количеством кипятка и накладывают на лицо.

◆ Мед (1 чайная ложка), соль (1 чайная ложка) и яичный белок взбивают до тех пор, пока мед и соль не растворятся. Затем наносят на лицо. Смывают спустя 25 минут.

Завершить этот раздел хочется письмом в редакцию:

«В училище у моей подруги на щеках и подбородке появились прыщи. Скоро они перешли в болячки, а затем – в самые настоящие раны, которые мокли и не заживали. Более того, их становилось много, и они начинали сливаться друг с другом. Подруга очень переживала. А на каникулы уехала домой в деревню. Когда же вернулась, все ахнули – ее кожа стала чистой. Конечно, мы сразу стали расспрашивать, как так можно излечиться. И подруга рассказала нам вот что.

Вылечила ее мама: брала цикорий, мелко-мелко его резала, складывала в кастрюлю, заливала молоком и томила на слабом огне до тех пор, пока не получалась мазь. Ею подруга и вылечила свою болезнь. Ну как после этого не поклониться народной медицине?!»

Фурункулы

Фурункул (чирей) – острое гнойное воспаление волосяного мешочка и сальной железы, распространяющееся на подкожную клетчатку. Внешне выглядит как большой прыщ или нарыв. Может возникнуть на любом участке тела, где растут волосы, но чаще всего – на лице (что особенно опасно), шее или пояснице. Больше других фурункулам подвержены подростки, а также пожилые люди с нарушениями эндокринной системы.

Причины. Фурункул «обязан» своим появлением гноеродным микробам, проникающим в луковицу волоса через ранки на коже. Поэтому нельзя допускать образования ссадин, расчесов, раздражения химическими веществами и, конечно, нужно содержать кожу в чистоте. На развитие фурункулов также влияет повышенная деятельность потовых и сальных желез, нарушение обмена веществ (например, при сахарном диабете), витаминный дефицит и ослабление защитных свойств организма.

Клиническая картина. На коже появляется плотный болезненный бугорок ярко-красного цвета диаметром 0,5-2 см. Он беспокоит 3-4 дня, потом его центр размягчается, определяется гнойная «головка», и вскоре чирей прорывается, выделяя гной, кровь и стержень фурункула. При заживлении образуется рубец.

Воспаление часто сопровождается повышенной температурой тела и невыраженным общим ухудшением здоровья. Однако если фурункул выскочил на лице, воспалились близлежащие вены или сразу нескольких волосяных мешочков (карбункул), то картина дополняется ознобом и помрачнением сознания.

ВНИМАНИЕ

Даже небольшой фурункул, появившийся на лице, чрезвычайно опасен! По венам инфекция может попасть в мозг и вызвать его воспаление. Такое развитие ситуации приводит к гнойному менингиту и смерти.

Лечение фурункулов должен обязательно контролировать врач. В начале болезни терапевтические действия направлены на быстрое созревание гноя: проводятся физиотерапевтические процедуры, прикладывается лед, назначаются противовоспалительные препараты. Если развился гнойный процесс, то не обойтись без оперативного лечения под местным или общим обезболиванием в поликлинике или в больнице. При подозрении на менингит пациента кладут в палату интенсивной терапии и реанимации.

Чтобы избежать фурункулов и карбункулов, все микротравмы кожи необходимо сразу же обрабатывать дезинфицирующими средствами (например, 5-10%-ным спиртовым раствором йода).

Народная медицина предлагает следующие рецепты для лечения фурункулов и карбункулов.

Для внутреннего употребления применяют следующие средства.

- ◆ 1 ст. ложку цветков глухой крапивы (яснотки белой) заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают, укутав, в течение 30-40 минут. Затем процеживают и принимают по 1/2 стакана как кровоочистительное средство 3-4 раза в день.

- ◆ 20 г травы пырея ползучего заливают 200 мл кипятка, настаивают и пьют по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели. Одновременно 2 раза в неделю принимают ванны с отваром пырея (50 г травы на полведра воды). Используют как сильное лечебное средство, если фурункулы появляются достаточно часто.

- ◆ 20 г корней цикория заливают 200 мл кипятка, настаивают и пьют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

- ◆ При фурункулезе хорошо помогает рыбий жир. Его пьют по 1 десертной ложке 2-3 раза в день.

- ◆ Корни одуванчика измельчают, 1 ст. ложку получившегося сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, охлаждают в течение 30 минут и процеживают. Пьют в теплом виде 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана за 15 минут до еды.

- ◆ От гнойничковых заболеваний кожи и фурункулов издавна лечатся настоем череды трехраздельной, принимаемым внутрь и используемым для ванн.

- ◆ 1/2 л молока доводят до кипения, снимают с огня и растворяют в нем 5 кусков сахара. Когда молоко остынет настолько, чтобы его можно было пить, вливают сок половинки лимона. Когда молоко свернется, выпивают (процедуру проводят натощак). Курс лечения – 40 дней (подряд). Это хорошее кровоочистительное средство.

- ◆ В прошлом врачи для лечения фурункулов советовали есть побольше апельсинов. Наружно применяют следующие средства.

- ◆ 10 г измельченных в порошок сухих цветков календулы растирают с 50 г вазелина. Этим мазью смазывают места, пораженные карбункулами и фурункулами (для дезинфекции и скорейшего заживления).

- ◆ Свежий сок травы тысячелистника, смешанный с оливковым маслом (1:10), излечивает фурункулез. Мазь наносят на бинт, который накладывают на пораженные места. Повязки меняют 1 раз в сутки.

- ◆ Пшеница, истолченная с солью, лечит чирьи. Этот рецепт упоминается даже в трудах древнегреческого врача Диоскорида (I век до н. э.).

- ◆ Ржаной хлеб обильно солят и хорошенько разжевывают. Получившуюся кашку накладывают на фурункул и прибинтовывают. Это простое, но очень действенное средство. Неудивительно, что оно пользуется огромной популярностью.

- ◆ Аналогично вышеприведенному рецепту к карбункулу для скорейшего созревания прибинтовывают соевое тесто.

- ◆ Пекут луковицу, разрезают и в теплом виде привязывают к фурункулу. Повязку меняют каждые 4 часа.

- ◆ Для скорейшего созревания фурункулов и гноя травники советуют прикладывать к больному месту распаренный инжир.

Для лечения фурункулов, карбункулов, нарывов и болячек можно использовать специальный пластырь.

Для его приготовления требуются белый пчелиный воск, канифоль и свиное нутряное сало (топленое не подходит). Все компоненты берут в равных частях. Затем каждую составляющую подготавливают для кипячения на водяной бане. Для этого канифоль смалывают до состояния муки, а свежее свиное сало нарезают на маленькие кусочки. Тем временем должна закипеть вода. На большую кастрюлю ставят емкость поменьше, нагревают и кладут все компоненты пластыря. Первым бросают воск, причем маленькими порциями и непрерывно помешивая деревянной ложкой. Затем в расплавленный воск, также энергично размешивая, добавляют порошок канифоли, после чего в ход идет свиное сало.

Как только все расплавится, кастрюлю снимают с огня и продолжают еще более активно размешивать содержимое. По мере застывания массы усилий требуется все больше, но они необходимы: смесь должна получиться однородной. От этого зависит лечебная сила пластыря.

Затем на фурункул кладут марлю, сложенную в восемь раз, поверх нее в обильном количестве целебный пластырь и все прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Не торопитесь достать стержень фурункула, будьте терпеливы, прикладывайте повязки, а когда стержень подойдет близко к поверхности, аккуратно уберите его ватой.

Рак кожи (меланома, базально-клеточный и плоскоклеточный рак)

Сегодня, говоря о коже, врачи условно подразделяют злокачественные опухоли на меланому и немеланомный рак кожи. Согласно современной терминологии, меланома не считается раком, хотя и не перестает от этого быть очень опасным заболеванием. К немеланомному раку кожи относится плоскоклеточный и базально-клеточный рак. Название последнего имеет несколько синонимов – базалиома и базально-клеточная карцинома.

Прежде чем рассмотреть каждое из новообразований, объясним несколько терминов, которыми мы будем пользоваться.

Меланоцит – клетка кожи, производящая окрашивающий кожу пигмент (меланин).
Невусы (родинки) – это скопление в коже меланоцитов.

Меланома

Меланома – это злокачественная опухоль, которая развивается из меланоцитов и невусов. Она поражает 14 человек из 100 000. Однако сегодня наблюдается не только рост заболеваемости, но и омоложение болезни.

Причины. Современные ученые сходятся во мнении, что невусы перерождаются в злокачественное образование из-за травм, избыточного ультрафиолетового облучения (особенно в детстве) и гормональной перестройки организма. Некоторые медики придерживаются эндокринной теории появления меланомы. Они объясняют свое предположение тем, что опухоль чрезвычайно редко появляется до периода полового созревания, а начиная с него, а также во время беременности и менопаузы способна развиваться и ускоренно расти. Риск заболеть повышается у людей, ближайшие родственники которых страдали меланомой.

Клиническая картина. Понять, что родинка превращается в злокачественную опухоль, можно по нескольким признакам. Во-первых, изменится ее цвет – родинка станет коричневой с оттенками розового, красного, серого и даже голубого цветов. Во-вторых,

зазубряются или станут неровными ее края. Кровотечение при касании или выпадение растущих в родинке волосков – также очень неблагоприятные признаки. Хотя обычно меланома имеет диаметр более 6 мм, врачи не исключают возможности появления опухолей и меньших размеров.

Меланома разрушает кожу и прорастает в несколько ее слоев. Однако этого ей мало: по кровеносным и лимфатическим сосудам она распространяется по всему организму, сея метастазы. При глубоком поражении органов и тканей наступает смерть.

Лечение меланомы должно проводиться только в специализированных клиниках. Злокачественную опухоль иссекают, кожный лоскут с подлежащей клетчаткой удаляют. При III стадии болезни, характеризующейся метастазами в лимфоузлах, удаляют опухоль и лимфоузлы, а затем проводят химио– и иммунотерапию. При IV стадии назначают химиотерапию.

Как правило, удаление опухолей I и II стадии (в зависимости от глубины прорастания) дает хорошие результаты: при I стадии заболевания 10-летняя выживаемость составляет 93 % (то есть 93 % прооперированных живут более 10 лет), при II – 68 %. 10-летняя выживаемость при III стадии составляет 40 %, а при IV-й – 0 %.

Базалиома (базально-клеточный рак, базально-клеточная карцинома)

Название опухоли происходит от наименования слоя клеток, дающего начало другим клеткам, который известен как основной, или базальный. Здесь как раз и возникает базалиома. Несомненный плюс этого заболевания (если, конечно, так уместно выразиться) в том, что базалиома не дает метастазов и не прорастает в другие органы. Опасность заключается в другом – в том, что опухоль бывает очень деструктивной в местном масштабе. Разрушая ткани, которые находятся рядом, она может затронуть жизненно важные органы и тем самым стать причиной смерти человека.

Клиническая картина. Обычно базалиома появляется на открытых участках тела (тех, которые больше всего подвержены воздействию ультрафиолета). Участок розовой плотной ткани можно обнаружить на щеках, носу, в височной области, во внутреннем углу глаз, а также на плечах и спине. Иногда базалиома трескается в центре, и на изъязвленной поверхности появляется корка. Часто, принимая базалиому за прыщ или простуду, больные снимают эту корку, надеясь на быстрое заживление. Пока опухоль не прорастет в подлежащие ткани, данная процедура безболезненна.

Лечение. Базалиому лечат двумя способами: хирургическим и лучевой терапией. Второй показан в случаях, когда опухоль невозможно иссечь хирургическим путем (при расположении ее в углу глаза, на веке или в носу). Если базалиома находится на самой поверхности, ее удаляют с помощью криодеструкции (воздействие низкими температурами) или электрокоагуляции (электрического тока).

Операции по удалению базалиомы I стадии приводят к полному излечению в 90-100 % случаев, II-й – в 80-90 %, III-й – в 50-60 %. Что касается опухоли IV-й стадии, то ее иссечение дает хороший результат лишь в 25 % случаев.

Плоскоклеточный рак

Этот вид рака кожи также «вырастает» из эпидермиса. Однако, в отличие от базалиомы, он формируется из сквамозного слоя клеток. Плоскоклеточный рак не только разрушает ткани вокруг, но и дает метастазы, распространяясь по лимфатическим и кровеносным сосудам и нарушая работу внутренних органов.

Клиническая картина. Заболевание часто скрывается под плотной коркой из неотслоившихся клеток кожи. Плоскоклеточный рак имеет несколько форм. К ранним

относятся болезни Боуэна (когда появляется небольшая бляшка, покрытая чешуйками) и Кейра (на головке пениса возникает ярко-красная без чешуек бляшка), а также боуэноподобный папулез (проявляется многочисленными коричневыми папулами на наружных половых органах).

Лечение. Пока опухоль не дала метастазов, ее тщательно и широко иссекают. Если метастазы появились в лимфоузлах, их удаляют. При дальнейшем продвижении болезни, чтобы сдержать рост опухоли, назначают химиотерапию.

В народной медицине для лечения рака кожи широко используется чистотел.

♦ Для приготовления мази берут 1 часть чистотела и 4 части вазелина. Согласно другому способу порошок травы чистотела смешивают с вазелином в соотношении 1:1.

♦ Пьют сок чистотела, начиная с 1 капли в день и доводя дозу до 25 капель. Затем действуют в обратном порядке, каждый день уменьшая по одной капле.

♦ Если нет свежего чистотела, то можно использовать его настой (1 ст. ложка сухой травы чистотела на 1 1/2 стакана кипятка). Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Глава 3

Уход за кожей

Гимнастика и массаж кожи

Одним из самых древних лечебных средств, благотворно воздействующих на здоровье, является массаж. Он и сегодня занимает заслуженное место в комплексе косметических мероприятий по уходу за кожей.

Суть массажа заключается в дозированном раздражении кожи руками или специальными препаратами, которое направленно воздействует на подкожную клетчатку, сосуды, нервы и мышцы. Это своего рода гимнастика для кожи. В месте массажа увеличивается кровообращение, расширяются сосуды, лучше работают потовые и сальные железы. Эта процедура успокаивает, снимает усталость и наполняет мышцы силой.

Приведенная ниже гимнастика для лица – один из видов массажа, благодаря которому ваша кожа станет упругой и свежей. Перед процедурой лицо очищают, а, чтобы руки не скользили по коже, ее смазывают, растягивая, кремом. Затем приступают к упражнениям.

1. Чтобы было легче нащупать мышцы, сильно сожмите челюсть и замрите. Одновременно начните пальцами «рисовать» спирали, двигаясь от подбородка к ушам. Пройдите по этой траектории пять раз.
2. Помассируйте круговыми движениями крылья носа, а затем, двигаясь к бровям, и весь нос. Это удобно делать средними пальцами. Повторите упражнение три раза.
3. Массажировать кожу вокруг глаз нужно очень нежно. Приподнимите немного брови и, начиная с носа, обводите глаза легкими движениями пальцев. Прodelайте эти действия пять раз. (После массажа чувствительную область вокруг глаз обязательно нужно смазать специальным кремом.)
4. Помассируйте лоб круговыми движениями обеих рук, двигаясь от бровей к волосам. Повторите упражнение три раза. Затем положите ладони на лоб параллельно бровям – так, чтобы пальцы сошлись в центре. Это исходная позиция, с которой круговыми движениями перемещайте пальцы к бровям.
5. Массаж шеи всегда делают сверху вниз (в то время как массаж лица – снизу вверх). Помассируйте шею, меняя руки, направляясь от подбородка к груди. Повторите эти действия пять раз.

6. Энергично постучите тыльной стороной прямых пальцев под подбородком.

7. Придать большую выразительность контуру лица помогают следующие действия: осторожное пощипывание большим и указательным пальцем края нижней челюсти (направление движения – от подбородка к ушам) и легкое поколачивание подбородка (от центра в стороны).

8. Завершите массаж поглаживанием лица. Снимите остатки крема ватным тампоном и по возможности наложите питательно-смягчающую маску. Прекрасный эффект дает сочетание гимнастики и паровых ванночек.

Косметический массаж проводят один раз в неделю на протяжении 10 минут. Как видите, это занимает не так много времени, а результаты регулярных занятий обязательно порадуют вас.

Косметический уход

В определенный период жизни и женщины, и мужчины начинают пристальнее разглядывать себя в зеркале, отмечая, как изменилось их отражение.

Как ни прискорбно, некоторые люди вспоминают о коже, лишь когда появляются первые морщины. А ведь ухаживать за ней нужно с молодых лет! Это позволит избежать ранних подтяжек и других процедур, предлагаемых косметической хирургией.

О чистоте кожи нужно заботиться регулярно, убирая отмершие слои ороговевших клеток, мешающих регенерации кожи. Освободившись от груза ежедневных наслоений, она наконец-то вздохнет свободно. Пренебрегая уходом за кожей, мы опережаем свой биологический возраст и ускоряем старение.

Безусловно, каждый тип кожи (сухая, жирная, смешанная) требует определенного ухода. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности человека – возраст, сопутствующие заболевания и т. д. Поэтому в идеале для каждого человека должна разрабатываться специальная программа ухода за кожей. Однако существуют и четыре базовых принципа.

- ◆ Очищение – удаление с поверхности кожи загрязнений, декоративной косметики и избытка жира.

- ◆ Увлажнение. Процедура направлена на восстановление оптимального баланса влаги. Способствует смягчению и разглаживанию кожи.

- ◆ Питание. Дополнительная подпитка кожи необходимыми веществами и витаминами, которые не поступают из плазмы крови.

- ◆ Защита. Необходимая мера предохранения от негативного воздействия внешней среды.

Косметические средства также классифицируются согласно базовым принципам ухода за кожей.

Очищающее молочко или пенка подходят для любого типа кожи. Ими протирают лицо, а затем умываются водой. Обладателям сухой кожи лучше пользоваться очищающими кремами: они содержат жиры, которые хорошо растворяют косметику и грязь, а сами легко убираются салфеткой. Остатки крема эффективно удаляются тоником, который к тому же хорошо освежает кожу. Однако при выборе тоника будьте внимательны: для жирной кожи подходят средства с повышенным содержанием спирта, а для чувствительной и сухой – на бесспиртовой основе.

Кстати, русские красавицы издавна очищали кожу испытаным кофе. Причем для сухой в кофейную гущу добавляли нескольких капель оливкового масла, а для жирной – пенку для бритья. Эта маска, накладываемая на 10 минут, позволяла дамам долго сохранять

молодость и блистать красотой. А от веснушек и пигментных пятен они «очищались» крепким отваром корней петрушки, смешанным с соком лимона.

Увлажняющие средства, образуя на коже липидную полупроницаемую пленку препятствуют испарению воды. Современные увлажнители вобрали в себя все самое ценное, что было предложено медициной для решения этой проблемы. Они содержат множество полезных ингредиентов, в частности гиалуроновую кислоту и коллаген. Выбирая увлажняющий крем, обязательно обращайте внимание на присутствие в нем УФ-фильтра – это ваша круглогодичная защита от вредного воздействия солнечных лучей.

Питательные средства – обширная группа кремов, содержащих биологически активные вещества: витамины, антиоксиданты, экстракты трав, незаменимые жирные кислоты и другие важные компоненты. Сбалансированный и питательный состав кремов позволяет поддерживать кожу в здоровом состоянии.

Защитные средства, обычно содержащие УФ-фильтры и силикон, оберегают кожу от холода, ветра, солнечных лучей и перепадов температур. Их наносят после очищения и тонизирования, перед выходом на улицу в неблагоприятное зимнее или летнее время, а также если кожа нуждается в усиленной защите.

Последуйте нашим советам – мы уверены, вы с приятным удивлением обнаружите, что правильный подбор средств по уходу за кожей способен превратить эту ежедневную процедуру в удовольствие.

Заключение

К сожалению, формат книги не позволяет рассмотреть все кожные проблемы. Мы рассказали лишь о самых распространенных болезнях, но постарались охарактеризовать их наиболее полно. Владея этой информацией, вам будет легче принять решение по тому или иному вопросу, касающемуся вашего здоровья.

Однако, внимание: ни одна книга не может заменить очную консультацию врача! Каждый человек настолько индивидуален и неповторим, что угадать его болезнь на расстоянии и тем более дать единственно верный рецепт нереально. Поэтому, вооружившись приобретенными знаниями, действуйте! Обращайтесь к врачу, народным лекарям, читайте специальную литературу – и вы обязательно добьетесь результата: поправите свое здоровье и сделаете кожу чище и красивее.

И не забывайте: мало просто чего-то захотеть, для исполнения мечты нужно приложить много усилий. Не случайно ведь говорят: если женщина некрасива до 16 лет – виновата природа, если после 16 – виновата сама. Поэтому ухаживайте за собой, холите свою кожу, берегите ее. И, как советовала великая актриса Кэтрин Хепберн, «чтобы не было морщин на шее, почаще смотрите на звезды!»