

ЗДОРОВАЯ КОЖА

Профилактика и лечение

Заболевания кожи
Причины
Симптомы
Традиционное лечение
Народные средства лечения
Диеты
Питание
Уход за кожей
Маски. Массаж
Гимнастика для кожи



Здоровая кожа. Профилактика и лечение

«Мир и Образование»

2013

Здоровая кожа. Профилактика и лечение / «Мир и Образование»,
2013

В данной книге в доступной форме рассказано об основных заболеваниях и дефектах кожи, причинах, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины. Отдельная часть книги посвящена способам ухода за кожей лица, шеи, рук, ног и груди, таким как лосьоны, маски, массаж и гимнастика. Для широкого круга читателей.

, 2013

© Мир и Образование, 2013

Содержание

Вступление: Кожа и ее проблемы	5
Причины возникновения проблем с кожей	7
Общие рекомендации по лечению заболеваний кожи	10
Основные формы лечения	10
Основные формы применения медикаментов	12
Основные средства лечения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Здоровая кожа. Профилактика и лечение

Автор-составитель *Чугунов Сергей Петрович*

Вступление: Кожа и ее проблемы

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

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

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

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

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

Кожа мужчин и женщин немного отличается по структуре.

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

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

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

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

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

Все врачи-дерматологи сходятся во мнении, что основными причинами кожных болезней являются ослабленный иммунитет и нарушение обмена веществ. Взаимодействие организма и внешней среды начинается с поглощения пищи, из которой организм черпает энергию для своего дальнейшего развития.

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

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

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

Здоровая кожа начинается с индивидуально подобранного питания и хорошего пищеварения.

Мы хотим разделить с вами радость вашего выздоровления!

Причины возникновения проблем с кожей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В этом случае эффективно помогают эфирные масла:

- ✓ При депрессивных состояниях помогают эфирные масла герани, иланг-иланга, бергамота, мяты японской, пачули, лимона.
- ✓ При раздражительности: герани, лаванды, грейпфрута, кедрового дерева.
- ✓ При повышенной возбудимости, плаксивости, ночных страхах: иланг-иланга, лаванды, чайного дерева.
- ✓ Для расслабления используют эфирные масла герани, иланг-иланга.
- ✓ При эмоциональном и умственном напряжении: герани, бергамота, мяты японской, эвкалипта, лаванды, чайного дерева.
- ✓ Для улучшения сна (при бессоннице): иланг-иланга, лаванды.

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

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

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

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

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

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

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

Общие рекомендации по лечению заболеваний кожи

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

Основные формы лечения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные формы применения медикаментов

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

Рассмотрим основные формы.

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

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

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

Для примочек чаще всего используются:

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

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

Действие компрессов определяется температурой воды и способом их наложения.

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

Холодные – тонизируют и сужают сосуды.

Чередующиеся горячие и холодные – тонизируют и оказывают антисеборейное действие.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные средства лечения

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

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

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

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

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

Внутренние методы лечения кожных заболеваний

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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