

ЗДОРОВАЯ КОЖА

Профилактика и лечение

Москва
Мир и Образование

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, холецистит*у — это классический набор. В результате кишечник и печень перестают выполнять свою ос-

новную функцию — выделительную. Организм зашлаковывается, обмен веществ нарушается и, как результат, возникают проблемы с кожей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В этом случае эффективно помогают эфирные масла:

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

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

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

✓ Для расслабления используют эфирные масла герани, иланг-иланга.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

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

Джон Леббок

Основные формы лечения

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

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

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

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

Аутогемотерапия при кожных заболеваниях и по сей день применяется достаточно широко. В этом случае берут 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, переменной 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 лекарственных 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;
- буровская 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.

Содержание

<i>Вступление: Кожа и ее проблемы</i>	3
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ	6
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ.	11
Основные формы лечения	11
Основные формы применения медикаментов	14
Основные средства лечения	16
Внутренние методы лечения кожных заболеваний	17
Наружные методы лечения кожных заболеваний	18
Диета при кожных заболеваниях	19
Диета при экземе	21
Диета при себорее	21
Диета при витилиго	21
ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДЕФЕКТЫ КОЖИ	23
Веснушки	23
Причины возникновения веснушек	23
Традиционное лечение веснушек	24
Народные средства лечения веснушек	26
Пигментные пятна	28
Причины возникновения пигментных пятен	28
Традиционное лечение пигментных пятен	29

Народные средства в лечении пигментных пятен.....	30
Псориаз	31
Причины возникновения псориаза.....	31
Симптомы псориаза и течение болезни	32
Традиционное лечение псориаза	34
Народные средства лечения псориаза.....	35
Атопический дерматит	36
Причины дерматита.....	36
Симптомы атопического дерматита.....	37
Народные средства лечения атопического дерматита	38
Крапивница.....	40
Симптомы крапивницы	40
Виды крапивницы.....	41
Осложнения при крапивнице	42
Традиционное лечение крапивницы.....	42
Народные средства лечения крапивницы	43
Экзема.....	45
Причины экземы.....	46
Симптомы экземы	46
Профилактика экземы	46
Традиционное лечение экземы.....	47
Народные средства лечения экземы	47
Чесотка.....	50
Причины чесотки	50
Симптомы чесотки.....	51
Традиционное лечение чесотки.....	51
Народные средства лечения чесотки.....	52
Микоз	56
Симптомы микоза	57
Причины появления микозов.....	57
Традиционное лечение микозов.....	58
Режим и диета	59
Профилактика микоза.....	59
Осложнения микоза.....	59
Народные средства лечения микоза.....	60
Герпес.....	61
Виды герпеса	62
Симптомы герпеса	62

Причины герпеса.....	63
Профилактика герпеса	64
Традиционное лечение герпеса.....	65
Народные средства лечения герпеса.....	65
Лишай	66
Виды лишая.....	67
Традиционное лечение лишая.....	70
Народные средства лечения лишая.....	70
Фурункулез.....	71
Симптомы фурункулеза	72
Причины фурункулеза.....	72
Традиционное лечение фурункулеза.....	73
Народные средства лечения фурункулеза	74
Себорея	77
Причины себореи	77
Симптомы себореи.....	78
Осложнения себореи	79
Традиционное лечение и профилактика себореи ...	80
Народные средства лечения себореи.....	81
Розацеа, или розовые угри.....	83
Причины розацеа	83
Симптомы розацеа.....	84
Традиционное лечение розацеа.....	85
Народные средства лечения розацеа.....	86
Акне: прыщи, угри и угревая сыпь.....	89
Причины появления прыщей.....	90
Традиционное лечение прыщей.....	94
Народные средства избавления от угревой сыпи ..	96
Волчанка красная	99
Причины волчанки красной.....	99
Симптомы заболевания	100
Традиционное лечение красной волчанки	101
Народные средства лечения волчанки.....	101
Витилиго.....	103
Причины витилиго	104
Симптомы витилиго.....	104
Традиционное лечение витилиго.....	105
Народные средства лечения витилиго.....	106
Бородавки	107
Причины бородавок.....	108

Традиционное лечение бородавок.....	109
Народные средства лечения бородавок.....	110
Папиллома.....	112
Симптомы папиллом.....	113
Причины папиллом.....	113
Традиционное лечение папиллом.....	114
Профилактика папиллом.....	115
Народные средства лечения папиллом.....	115
ЗАБОТА И УХОД ЗА КОЖЕЙ.....	120
Уход за кожей лица.....	120
Уход за нормальной кожей.....	120
Уход за сухой кожей.....	122
Уход за жирной кожей.....	127
Гимнастика для лица.....	130
Уход за кожей шеи.....	133
Гимнастика для шеи.....	137
Уход за кожей рук.....	140
Гимнастика для рук.....	142
Уход за кожей ног.....	143
Ванны.....	143
Гимнастика для ног.....	144
Уход за кожей груди.....	146
Гимнастика для груди.....	147
<i>Заключение: Ухаживайте за кожей круглый год ..</i>	<i>150</i>