

СЕРІЯ «ЖИВИТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

**ПЕРЕМАГАЄМО  
ПРОБЛЕМИ ШКІРИ**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616  
ББК 54.132  
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!»  
засновано 2011 року

**Чугунов С.П.**

Ч 83 Перемагаємо проблеми шкіри / С.П. Чугунов. —  
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. —  
152 с. — (Живіть сто літ!)

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2115-9

Шкіра — найбільший орган людини. Площа шкірного покриву — півтора-два метри. Якщо очі — дзеркало душі, то шкіра — це паспорт здоров'я людини... За станом шкірних покривів можна зробити висновок про здоров'я всього організму, особливо якщо це шкіра обличчя. Якщо свої емоції ще якось можна приховати, зробити зусилля, щоб наш вираз обличчя їх випадково не виявив, то приховати наслідки, наприклад, однієї безсонної ночі або куріння упродовж 20 років, практично неможливо.

А що вже казати про наслідки постійного неправильного харчування, стресів і т. ін. Усе наше життя позначається на стані шкіри, і частково на обличчі...

Повернути шкірі колишню красу і здоров'я допоможе наша книга. Краса, читайте — шкіра, не вимагає жертв, вона вимагає дисципліни і постійної турботи. На мою думку, вона цього вартує...

**УДК 616**  
**ББК 54.132**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)  
ISBN 978-966-10-2115-9

© ООО «Мир и Образование», 2010  
© Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2012

## ЗМІСТ

<b>ШКІРА ТА ЇЇ ПРОБЛЕМИ</b> .....	5
Скафандр для тіла .....	5
Причини виникнення проблем зі шкірою .....	7
<b>ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ</b> .....	11
Основні форми лікування.....	11
Основні форми застосування медикаментів .....	13
Основні засоби лікування.....	16
Внутрішні методи лікування шкірних захворювань.....	17
Зовнішнє лікування шкірних захворювань .....	18
Дієта при шкірних захворюваннях.....	19
<b>ЗАХВОРЮВАННЯ І ДЕФЕКТИ ШКІРИ</b> .....	22
Ластовиння.....	22
Пігментні плями .....	27
Псоріаз.....	29
Атопічний дерматит.....	34
Кропивниця .....	38
Екзема.....	44
Короста.....	48
Мікоз .....	55
Герпес .....	59
Лишай.....	64
Фурункульоз.....	69
Себорея.....	74
Розацеа (рожеві вугри) .....	80

Акне: прищі, вугри і вугрове висипання.....	86
Вовчанка червона .....	96
Вітиліго .....	100
Бородавки.....	103
Папілома.....	109
<b>ТУРБОТА ТА ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ .....</b>	<b>116</b>
Догляд за шкірою обличчя .....	116
Догляд за шкірою шиї.....	130
Догляд за шкірою рук .....	136
Догляд за шкірою ніг .....	140
Догляд за шкірою грудей .....	144
<b>ДОГЛЯДАЙТЕ ЗА ШКІРОЮ ЦІЛИЙ РІК .....</b>	<b>147</b>

## ШКІРА ТА ЇЇ ПРОБЛЕМИ

*Витонченість і краса не можуть бути відокремлені від здоров'я.*

*Марк Туллій ЦИЦЕРОН*

### СКАФАНДР ДЛЯ ТІЛА

Шкіра — це дивовижний «скафандр», що вкриває тіло людини. Вона є межею організму і надійним щитом, що захищає його від багатьох небезпечних впливів зовнішнього середовища.

Красива, гладенька, без недоліків шкіра — ознака здоров'я і важливий атрибут вроди, ознака гармонійної взаємодії організму із середовищем існування.

Одразу під зовнішнім шкірним покривом розміщується сполучна тканина, яка складається переважно з жирових клітин. Окрім них під шкірою розташовуються фібробласти, які мають комірчасту структуру, що забезпечує міцність й еластичність шкірного покриву; а також міжклітинну речовину, що зв'язує разом усі складові частини шкірного покриву.

Усі ці компоненти пронизані кровоносними, лімфатичними судинами і закінченнями нервових волокон. Якщо шкіра гладка і пружна, це означає, що в шкірному покриві є гармонійна рівновага між усіма його складовими.

Шкіра у чоловіків і жінок дещо відрізняється за структурою.

Чоловіча шкіра грубша, пружніша і жирніша, проте в ній багато потових залоз, тому під шкірою рідше накопичуються жирові відкладення.

Шкірний покрив жіночого тіла характеризується більшою товщиною і пухкістю, а отже, і більш схильний до

різного роду порушень. На нещастя милих жінок, надлишковий жир найчастіше ховається саме у цих ділянках. І цей процес генетично запрограмований.

Причина у жіночих статевих гормонах — естрогенах, які діють на кровеносні судини у підшкірно-жировій клітковині. Коли кровообіг порушується, порушується і надходження кисню до жирових тканин. У цьому випадку утворюються мертві і «напівмертві» клітини. Через те, що жирова тканина розміщується у комірках, утворюються тверді грудочки жиру. У результаті з'являється характерна горбиста поверхня шкіри — целюліт.

На жаль, здоров'я і гармонія зустрічаються в житті рідше, ніж хотілося б. Люди хворіють, і дуже часто патологічні зміни позначаються саме на шкірі.

Шкірні захворювання бувають у будь-якому віці. Вони різноманітні й багато з них важко піддаються лікуванню. Ураження шкіри помітні з першого погляду і часто завдають людині не тільки фізичних, а й моральних страждань.

Усі дерматологічні школи сходяться в тому, що основними причинами шкірних захворювань є порушення імунітету й обміну речовин. Обмін речовин між організмом і зовнішнім середовищем починається зі споживання їжі. Саме вона слугує джерелом будівельного й енергетичного матеріалу.

У процесі травлення продукт «розкладається» до рівня амінокислот, глюкози, жирних кислот, вітамінів, мікроелементів і т. ін. Якщо травлення не ідеальне, то деякі продукти до кінця не перетравлюються і надходять у кров у вигляді впізнаваних чужорідних фрагментів.

При проникненні у внутрішнє середовище чужорідного матеріалу виникає надлишкове навантаження на імунітет й «каналізаційні» системи організму (нирки, печінку). Постійне перевантаження імунної системи призводить до збоїв у її роботі й неминучих «помилко», у тому числі до інфекційних і запальних, алергійних і автоімунних шкірних захворювань.

Труднощі у роботі детоксикаційних і вивідних систем призводять до необхідного включення «резервних» кана-

ковдрою, закріплюють шпильками й залишають хворого в ліжку на 1,5–2 години. Якщо хворий засне, то не потрібно будити його. Усе це можна зняти після пробудження.

У випадку цілковитої відсутності компонентів для ванни всю процедуру можна проробити з теплою кип'яченою водою, але в цьому випадку процес зцілення займе більше часу.

Простирадло, яке використовують для компресів, необхідно щодня ретельно прати. Ви побачите, як багато нечистот витягується з тіла хворого.

## **АКНЕ: ПРИЩІ, ВУГРИ ТА ВУГРОВЕ ВИСИПАННЯ**

Акне — це складне захворювання волосяних фолікулів і сальних залоз. При закупорюванні фолікулів сально-волосяних проток «пробкою» із суміші шкірного сала й відмерлих лусочок шкіри розвиваються звичайні вугри (інша назва — комедони, вугрове висипання).

Практично все наше тіло, зокрема й обличчя, вкрите волосками. Волосся росте з фолікула, і допомагає йому в рості, забезпечуючи «змащенням», сальна залоза, що так-таки знаходиться у фолікулі.

Якщо фолікули відкриті, пробки виглядають як чорні цятки на обличчі і називаються відкритими комедонами.

Комедони бувають і закритими. Тоді вони називаються білими вуграми, або білими цятками.

Виділення шкірного сала під пробкою закритої сально-волосяної протоки триває і є ідеальним середовищем для розмноження бактерій (бактерій акне), які здебільшого живуть собі мирно і спокійно в сальних залозах. Бурхливий ріст популяції бактерій призводить до розвитку запалення, що може проявлятися на шкірі від маленьких прищиків до величезних гнійних прищів.

Якщо «пробка» формується глибоко під шкірою, утворюється так званий жировик — скупчення сала. Якщо жи-

ровик не інфікований, то у ньому не відбуваються запальні процеси і людину не турбують болісні відчуття.

### Причини появи прищів

Якщо проаналізувати всі фактори, спільна дія яких і зумовлює виникнення прищів, то можна виділити кілька основних причин.

**Надлишкове виділення жиру сальними залозами.** Зовнішній шар шкіри людини називається роговим. Постійне відновлення шкіри відбувається саме завдяки злущуванню ороговілих, відмерлих пластин шкіри цього шару. Аналогічний процес відбувається й у волосяних фолікулах.

Якщо роговий шар надмірно розвивається, то з'являються вугри, тому що для утворення пробки-комедона необхідно не тільки шкірне сало, а й злучені лусочки шкіри. Сальні залози переповнюються шлаками й бактеріями, що спричиняє появу вугрового висипання.

**Гормональний сплеск.** Найпоширеніша причина появи прищів — природні вікові зміни гормонального балансу. Підліткові прищі викликаються гормонами, в основному андрогенами — чоловічими статевими гормонами, які виробляються не тільки в хлопців, але й у дівчат. Рівень андрогенів у період статевого дозрівання різко підвищується.

Гормони впливають на багато процесів в організмі, становлячи й внутрішні причини вугрового висипання. Під їхньою дією в ході складних хімічних реакцій у шкірі відбувається різке збільшення кількості секреторних клітин сальної залози. Фактично, збільшується кількість «працівників» на фабриці з виробництва шкірного жиру.

Так у протоках волосяних фолікулів формуються пробки й виникає вугрове висипання.

Імовірність підліткових прищиків більша в дітей, батьки яких страждали або страждають акне. І варто очікувати розвитку серйозної форми підліткових прищів, якщо від тієї проблеми страждали обоє батьків.



Якщо після тривалого перебування на повітрі шкіра обличчя стане стягнутою і почне лущитися, прийшовши додому, потрібно зробити компрес або припарку. Для цього рушник або серветку змочують гарячою водою або відваром ромашки й м'яти і накладають на 2–3 хвилини на обличчя. Після цього добре зробити маску з яєчного жовтка, змішаного з 1 ч. л. вітаміну А в олії, рициновій олії або будь-якій іншій, узятими порівну. Через 15–20 хвилин маску змивають.

**Навесні і влітку.** Весняне сонце і вітер із самого початку позначаються як на загальному самопочутті, так і на стані шкіри обличчя. У цей час необхідні: посилене харчування, застосування вітамінів (С, А, РР й ін.), а також ретельний догляд за обличчям.

У разі чутливої і сухої шкіри потрібно відразу перейти на щадний режим. Умивання водою тимчасово замінити очищенням відваром ромашки або ромашки з липовим цвітом. Необхідно застосовувати захисні креми й пудрити обличчя. Подразнені ділянки шкіри можна злегка змащувати вранці та ввечері гідрокортизоновою маззю.

Той, хто тривалий час перебуває на повітрі, може накладати на очищену шкіру марлеві серветки, змочені у відварі сухих трав (липового цвіту, квітів ромашки, пелюстків троянди, листі м'яти — 3:2:1:1/2, 2 ст. л. суміші залити 1 склянкою окропу).

Більшість жінок прагнуть, щоб обличчя навесні й улітку було вкрите густою засмагою. Однак потрібно пам'ятати, що засмага старить, а після 25–26-літнього віку спричиняє сухість шкіри.

Навесні й улітку під час перебування на свіжому повітрі, навіть у тіні, шкіра обличчя одержує достатню кількість ультрафіолетових променів.

Перед тим як приступати до засмагання, потрібно пам'ятати: не всі ділянки шкіри однаково чутливі до сонячних променів. Швидше засмагають виступаючі ділян-

ки тіла — спинка носа, лоб, вилиці, підборіддя, повіки, скроні.

Шкіра в різних людей засмагає по-різному й до певної межі. Це залежить від товщини шкіри й здатності клітин епідермісу виробляти пігмент.

Засмагаючи, не варто повертатися до сонця прямо обличчям. Потрібно засмагати тільки в профіль, чергуючи одну сторону обличчя з іншою, щоб ніс і чоло не обгоріли, і засмага була рівною як у ділянці вилиць і скроне, так і шиї.

Перед прийманням сонячних ванн не можна мити обличчя, особливо з милом, тому що при цьому порушується природне кисле середовище шкіри й змивається її жирове змащення.

У разі гнійничків, вугрів і жирної шкіри потрібно засмагати дуже обережно — краще не щодня, а через день, починаючи з 2–3 хвилин і поступово збільшуючи час перебування на сонці до 15 хвилин. Потім тривалість сеансів поступово зменшується (12, 10, 7 хвилин і т. ін.). Обличчя при цьому потрібно повертати до сонця то однією, то іншою стороною.

Перед купанням можна змастити обличчя соняшниковою або кукурудзяною олією у чистому вигляді або змішаною з рівною кількістю цинкової мазі чи жирного крему. Це допомагає вберегти шкіру від подразливої дії солоної або хлорованої води.



*Науково-популярне видання*

Серія «Живіть сто літ!»

Чугунов Сергій Петрович

## **ПЕРЕМАГАЄМО ПРОБЛЕМИ ШКІРИ**

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактори *Олеся Грабець, Донара Пендзей*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Верстка *Ольги Кравчук*

Підписано до друку 22.05.2012. Формат 84x108/32.  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 7,98.  
Умовн. фарбо-відб. 7,98.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.  
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а,  
м. Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48  
E-mail: office@bohdan-books.com  
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2115-9

