

18+ Алексей Сабадырь

*Экзема. Полное руководство  
по лечению*



# **Алексей Сабадырь Экзема. Полное руководство по лечению**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70645606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70645606)  
ISBN 9785006291867*

## **Аннотация**

Экзема – распространенное кожное заболевание, которое может вызывать зуд, покраснение и воспаление. Эта книга предоставляет исчерпывающее руководство по пониманию и лечению экземы. Подробное описание типов экземы, причин и факторов риска. Эффективные методы лечения, включая медикаментозную терапию, фототерапию и изменение образа жизни. Советы по управлению зудом, воспалением и другими симптомами. Информация о последних достижениях в исследованиях экземы. Требуется консультация специалиста.

# **Экзема. Полное руководство по лечению**

**Алексей Сабадырь**

© Алексей Сабадырь, 2025

ISBN 978-5-0062-9186-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Ридеро и автор книги не несёт ответственности за предоставленную информацию. Книга носит исключительно ознакомительный характер и не призывает к действию. Обращайтесь к своему лечащему врачу.**

## **Глава 1: Понимание экземы: причины, типы и триггеры**

Экзема, также известная как атопический дерматит, является распространенным хроническим заболеванием кожи, которое вызывает воспаление, сухость, зуд и покраснение. В этой главе мы рассмотрим причины, различные типы и распространенные триггеры экземы, чтобы получить всестороннее понимание этого состояния.

### **Причины экземы**

Точная причина экземы до конца не выяснена, но считается, что она обусловлена комбинацией генетических и экологических факторов.

#### **Генетика:**

люди с семейным анамнезом экземы, астмы или сенной лихорадки имеют более высокий риск развития этого состо-

яния.

## **Нарушение кожного барьера:**

кожа людей с экземой имеет нарушенный кожный барьер, что позволяет раздражителям и аллергенам проникать и вызывать воспаление.

## **Иммунная система:**

иммунная система людей с экземой чрезмерно реагирует на определенные раздражители, вызывая воспаление и зуд.

## **Типы экземы**

Существует несколько типов экземы, каждый из которых имеет свои уникальные характеристики:

### **Атопическая экзема:**

самый распространенный тип экземы, который обычно начинается в раннем детстве и характеризуется сухой, зудящей кожей и частыми обострениями.

### **Контактная экзема:**

вызывается контактом с раздражителем или аллергеном, что приводит к покраснению, зуду и образованию волдырей.

### **Дисгидротическая экзема:**

вызывает небольшие, зудящие пузырьки на ладонях и подошвах ног.

### **Нумулярная экзема:**

характеризуется круглыми или овальными участками сухой, зудящей кожи.

### **Стаз-дерматит:**

возникает на участках кожи с плохим кровообращением, таких как ноги, и вызывает зуд, отеки и обесцвечивание.

### **Триггеры экземы**

У каждого человека с экземой могут быть свои индивидуальные триггеры, которые вызывают обострения. Общие триггеры включают:

**Раздражители:** мыло, моющие средства, ткани, резина, металлы и некоторые растения.

## **Аллергены:**

пыльца, пылевые клещи, шерсть домашних животных, пищевые продукты (например, молочные продукты, яйца, арахис).

**Стресс:** стресс может усугубить экзему.

**Перепады температуры:** экстремальные температуры могут высушить кожу и спровоцировать обострения.

**Инфекции:** бактериальные или вирусные инфекции могут спровоцировать экзему.

Понимание причин, типов и триггеров экземы является ключом к эффективному лечению и управлению этим заболеванием. Выявление и избегание триггеров, а также соблюдение надлежащего ухода за кожей могут помочь контролировать обострения и улучшить качество жизни людей с экземой.

## **Глава 2: Диагностика и оценка экземы**

Экзема, также известная как атопический дерматит, представляет собой распространенное воспалительное заболева-

ние кожи, которое поражает как детей, так и взрослых. Точная диагностика и оценка экземы имеют решающее значение для разработки индивидуального плана лечения и достижения оптимальных результатов.

## **Диагностические критерии**

Диагноз экземы обычно ставится на основании клинического осмотра и анамнеза. Характерные клинические признаки включают:

- зуд, особенно в ночное время
- сухость и шелушение кожи
- покраснение и отек
- образование пузырей и намокание
- классификация

Экзема может быть классифицирована по нескольким типам в зависимости от ее тяжести и клинических проявлений:

**Легкая экзема:** слабые симптомы локализованные в определенных областях

**Умеренная экзема:**

более выраженные симптомы, которые могут распростра-

няться по телу

## **Тяжелая экзема:**

значительное раздражение, распространяющееся по большим участкам кожи

## **Дифференциальная диагностика**

Другие заболевания кожи, такие как розовый лишай, псориаз и контактный дерматит, могут иметь сходные симптомы с экземой. Важно провести дифференциальную диагностику, чтобы исключить другие возможные причины кожных заболеваний.

## **Инструменты оценки**

Для количественной оценки тяжести экземы и отслеживания эффективности лечения используются различные инструменты оценки. Некоторые распространенные инструменты включают:

### **Шкала оценки экземы (EASI):**

оценивает степень покраснения, отека, и инфильтрации

## **Индекс тяжести и площади экземы (EASI):**

рассчитывает площадь пораженной поверхности кожи  
и тяжесть симптомов

## **Опросник качества жизни (DLQI) :**

оценивает влияние экземы на качество жизни

## **Лабораторные исследования**

В некоторых случаях могут быть назначены лабораторные исследования для исключения других заболеваний или оценки состояния крови. Обычные тесты включают:

тест на аллергию кожи

анализ крови для определения уровня

микроскопическое исследование кожи

Точная диагностика и оценка экземы имеют решающее значение для эффективного лечения. Характерные клинические признаки, классификация и инструменты оценки помогают врачам ставить правильный диагноз и определять тяжесть заболевания.

Дифференциальная диагностика, лабораторные исследования и инструменты оценки предоставляют дополнитель-

ную информацию для всесторонней оценки. Понимание этих аспектов помогает обеспечить наилучшие возможные результаты для пациентов с экземой.

## **Глава 3: Лекарства от экземы: отпускаемые по рецепту и без рецепта**

Экзема – это распространенное воспалительное заболевание кожи, которое может вызывать сухость, зуд, покраснение и раздражение. Существует целый ряд лекарств, как отпускаемых по рецепту, так и без рецепта, которые могут помочь облегчить симптомы экземы.

### **Безрецептурные препараты**

#### **Увлажняющие средства:**

увлажняющие средства помогают восстановить естественный барьер кожи и уменьшить сухость. Ищите продукты без отдушек и красителей, которые могут раздражать кожу.

#### **Крем с гидрокортизоном:**

гидрокортизон – это кортикостероид, который помогает уменьшить воспаление и зуд. Доступны различные концентрации гидрокортизона, и ваш врач может порекомендовать

наиболее подходящую для вас.

## **Антигистаминные препараты:**

антигистаминные препараты блокируют гистамин, который является химическим веществом, выделяемым организмом при аллергических реакциях. Это может помочь уменьшить зуд.

## **Овсяные ванны:**

овсяные ванны могут помочь успокоить и увлажнить кожу. Растворите коллоидную овсянку в теплой воде и примите ванну на 15—20 минут.

## **Рецептурные препараты**

### **Кортикостероиды:**

кортикостероиды являются мощными противовоспалительными средствами, которые могут быстро облегчить симптомы экземы. Они доступны в различных формах, включая кремы, мази, лосьоны и таблетки.

### **Ингибиторы кальциневрина:**

ингибиторы кальциневрина подавляют иммунную систему и могут помочь уменьшить воспаление и зуд. Они обычно используются для лечения умеренной и тяжелой экземы.

## **Биологические препараты:**

биологические препараты – это препараты, полученные из живых организмов, которые нацелены на конкретные молекулы, участвующие в иммунном ответе. Они используются для лечения тяжелой экземы, которая не реагирует на другие методы лечения.

Выбор правильного лекарства от экземы будет зависеть от тяжести состояния, типа экземы и индивидуальных потребностей. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства для лечения экземы.

## **Глава 4: Домашний уход за кожей при экземе**

Экзема – это распространенное заболевание кожи, которое вызывает зуд, покраснение и воспаление. Хотя экзему нельзя вылечить, ее можно контролировать с помощью правильного ухода за кожей.

В этом разделе мы обсудим домашний уход за кожей, который может помочь облегчить симптомы экземы и улучшить здоровье кожи.

## **Увлажнение**

Увлажнение – один из самых важных шагов в уходе за кожей при экземе. Увлажняющие средства помогают удерживать влагу в коже и защищать ее от внешних раздражителей.

**Выбирайте густые и без запаха увлажняющие средства.**

Наносите увлажняющее средство на кожу несколько раз в день, особенно после купания или душа.

Используйте увлажнитель воздуха в доме, чтобы поддерживать влажность.

## **Купание и душ**

Купание и душ могут раздражать кожу при экземе. Соблюдение следующих советов может помочь минимизировать раздражение:

принимайте теплые ванны или душ.

используйте только мягкие, без мыла моющие средства.

ограничьте время купания или душа до 10—15 минут.

После купания или душа осторожно высушите кожу хлопчатобумажным полотенцем.

## **Одежда**

Одежда, которую вы носите, может влиять на вашу экзему. Вот несколько советов, которые следует учитывать:

носите свободную, хлопчатобумажную одежду.

# 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.