

Витилиго - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Витилиго — это патологический процесс на кожных покровах человека, при котором пропадает пигмент меланина на некоторых участках кожи. Болезнь может развиваться в любом возрасте. Витилиго – не заразное заболевание, которое причиняет много дискомфорта психологического характера из-за косметических проблем.

Ключевые слова: Витилиго, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины депигментации кожи и развития витилиго

Причины исчезновения пигмента меланина из кожи точно не известны. Мнения многих докторов расходятся. Наиболее большого количества набрала теория генетического происхождения заболевания.

К остальным факторам, из-за которых может развиваться витилиго, относят:

- воздействие на организм химических соединений, ядов и веществ (в особенности содержащих резину, краски) – эта разновидность болезни проходит самостоятельно после того, как прекратится насыщение ими организма и контакт с ними;
- процессы некроза и воспаления кожных покровов;
- нарушения в работе нервной, эндокринной, иммунной систем;
- физические травмы, хронические заболевания внутренних органов;
- нарушения обменных процессов по переработке железа, цинка, меди, витаминов (может развиваться из-за проблем с органами ЖКТ);
- гельминтоз может стать причиной развития витилиго, так как глисты мешают нормальной деятельности желез внутренней секреции из-за чего может развиваться дефицит микро- и макроэлементов в организме (при наличии этой проблемы стоит провести полную дегельминтизацию организма, после которой белые пятна начнут пропадать).

Симптомы витилиго

В самом начале болезни на коже появляются маленькие пятнышки светло-розового или белого цвета. При отсутствии лечения пятна начинают увеличиваться в размерах и даже соединяться между собой, тем самым увеличивая зону поражения. Пятна всегда имеют округлые и четкие границы.

В основном, пигментация появляется на конечностях, лице, в шейной области, в интимных зонах (возле гениталий и возле заднего прохода). Также, пятна появляются на крупных складках, в местах постоянного сжимания или трения, после любых травм кожных покровов.

В большинстве случаев пятна располагаются симметрично.

Пятна появляются безболезненно и без каких-либо других ощущений.

Важно! Кожа, где расположены пятна, становится не чувствительной к низким или высоким температурам. Поэтому участки тела с витилиго нужно беречь от холода и от воздействия солнечных лучей. При витилиго нельзя загорать – кожа лишена меланина и под воздействием ультрафиолета с легкостью сгорает, из-за чего можно получить серьезные ожоги. Помимо этого, на загорелом теле белые пятна выражены намного интенсивнее. Перед выходом на улицу в теплое время года пигментные открытые участки тела нужно смазывать солнцезащитным кремом с высокой степенью защиты, а зимой – жирным кремом, чтобы избежать обморожений. Обязательно нужно тепло одеваться, чтоб избежать перемерзания.

Кроме того, в местах заболевания нарушается выделение пота и кожного сала, возможны проблемы с мышечно-волосковыми и сосудодвигательными рефлексам. На пятнах волосы также теряют свой цвет и обесцвечиваются.

Существует миф о том, что люди с витилиго больше предрасположены к появлению раковых новообразований. Этот миф давно развеяли специалисты с помощью специальных исследований и статистических данных. Витилиго никак не помогает в образовании раковых клеток.

Единственное, что может быть при витилиго — это осложнения. Могут развиваться дерматиты, экземы и псориаз (это объясняется повышенной чувствительностью кожи в местах поражений, где есть пятна). Такие случаи довольно редки и наблюдаются при запущенной болезни.

Формы и типы витилиго

Витилиго разделяют по типам и форме в зависимости от места возникновения и распространенности.

Выделяют 3 формы витилиго: локальную (очаговую), генерализированную и универсальную. Первые две формы еще разделены на 3 подформы.

Локальная или очаговая форма витилиго бывает: фокальной (в одном очаге расположено одно или пара пятен); сегментарной (пятна располагаются по нервным сплетениям или по направлению самих нервов) и слизистой (пятна при витилиго появляются только на слизистых оболочках).

Генерализированная форма разделяется на 3 подформы: акрофасциальную (пятна располагаются на кистях, лице и стопах); вульгарную (пятна разбросаны по всему телу в хаотичном порядке); смешанную (могут соединяться подформы генерализированной с очаговыми формами).

При *универсальной форме* практически все кожные покровы депигментированы.

Также, выделяют 2 типа витилиго:

1. **тип А** (несегментарный) – витилиго вызвано болезнями аутоиммунного характера, при этой разновидности болезни работа нервной системы не нарушена;
2. **тип В** (сегментарный) – пятна появляются на фоне нарушений симпатической нервной системы, и они располагаются по направлению нервных сплетений и непосредственно на самих нервах.

Полезные продукты при витилиго

Питание при витилиго – неотъемлемая часть в его лечении. Рацион больного направлен на нормализацию обмена веществ, витаминизацию и восстановление психического равновесия – ведь витилиго может развиваться из-за нервных расстройств и, наоборот, на фоне витилиго могут

быть сбои в работе нервной системы из-за возникших проблем со здоровьем и с внешним видом (особенно женщин вгоняет в депрессию этот косметологический дефект).

Ко всему этому организм необходимо насытить тирозином, для активации которого нужны соли меди. Эти вещества необходимы для образования пигмента меланина. Для восполнения организма тирозином нужно есть семечки тыквы и фасоль. Соли меди содержатся в печени трески, говяжьей печени, морепродуктах, рыбе, грибах, бананах [1], вишне [2], ананасах [3], малине [4], во всех бобовых культурах и листовых овощах.

Также, больной должен употреблять продукты, содержащие витамины Е, В, С [5-7], никотиновую и фолиевую кислоты [8], йод [9], цинк [10], железо [11] и марганец [12]. Чтобы в организм попадали вышеперечисленные вещества больному следует есть гречневую кашу [13], инжир, дыни [14], груши [15], абрикосы [16], ежевику [17], грецкий орех [18], корень сельдерея и петрушку [19].

Рекомендации по организации приема пищи в течении всего лечения витилиго

Перед каждым приемом пищи следует выпить стакан чистой воды [20], затем через 20 минут приняться за поедание продуктов: сначала необходимо есть овощные салаты, заправленные исключительно растительным маслом (подсолнечным, льняным, оливковым, тыквенным, соевым, кунжутным). Затем салат нужно заесть варенной кашей.

Завтрак можно начать со свежих фруктов и ягод (их нужно съесть на голодный желудок 200 граммов), через пол часа следует съесть низкокалорийный творог [21] или кашу.

Еду есть нужно маленькими порциями, количество приемов должно быть не менее шести.

Сахар нужно заменять сухофруктами, а кофе – зеленым чаем и фрешами. Во все блюда можно добавлять имбирь [22] или порошок имбиря. Мясо и рыба должны быть не жирными и приготовленными на пару или сваренными.

Строго запрещается переедать!

Средства народной медицины при витилиго

Народные методы лечения витилиго включают несколько направлений: внутреннее и наружное применение лечебных средств, а также маскировка пятен.

Для внутреннего лечения витилиго используют отвары из зверобоя, лекарственного шалфея, тысячелистника [23], листьев земляники, весеннего первоцвета, крапивы двудомной [24], ряски, спиртовую настойку на основе красного перца.

Для наружного лечения используют красно-коровую герань (с ее отваром принимают ванны), красную глину в сочетании с имбирным соком, перетертые в порошок семена редиса. При наличии белых пятен на лице, кожу необходимо протирать отваром из семян петрушки и лимонным соком.

Для маскировки белых пятен используют анисовое масло, сок ревеня, спиртовую настойку из листьев грецкого ореха и зеленой их перегородки. Ими смазывают пораженные участки, они темнеют и становятся практически не заметными.

Чем раньше начать лечение, тем больше оно будет эффективным. Поэтому следует обращать внимание на любые изменения кожных покровов и во всем организме.

Методы народной медицины при витилиго следует использовать на протяжении длительного времени. Лечение может занять от 2-х месяцев до полу года. Перед использованием любого из лечебных методов следует обратиться за помощью к специалисту. Именно благодаря ему будут

правильно установлены причины возникновения пятен, после чего будет правильно назначена терапия.

Опасные и вредные продукты при витилиго

- вся жирная, соленая, кислая (цитрусовые, айва), острая (горчица, хрен, перец), жаренная, копченая пища;
- говяжье мясо;
- маргарин, сливочное масло [25], кондитерский крем;
- майонез, различные соусы и заправки;
- консервы;
- манка, крахмал [26], все мучное и печеное;
- шоколад, сахар, мармелад;
- алкогольные напитки, какао, крепко заваренный чай, кофе [27].

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
2. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
11. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
12. Елисеева, Т. (2022). Марганец (Mn)–значение для организма и здоровья+ 25 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 92-101. DOI: 10.59316/.vi19.166

13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Púrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
22. Елисеева, Т., & Гарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
25. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
27. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.03.2021

Vitiligo - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Vitiligo is a pathological process on the human skin, in which the melanin pigment is lost in some areas of the skin. The disease can develop at any age. Vitiligo is not a contagious disease, which causes a lot of discomfort of a psychological nature due to cosmetic problems.