

Дерматит - 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. Дерматит – это воспалительная реакция кожи на внешний раздражитель.

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

Разновидности дерматита:

- контактный тип дерматита возникает при непосредственном контакте раздражающего вещества с кожей;
- токсидермия – раздражитель проник в организм, и воздействует на него изнутри;
- себорея;
- аллергия [1];
- экзема [2].

Причины возникновения:

самыми распространёнными причинами возникновения простого дерматита могут стать лучевое и температурное воздействие, давление и трение кожи, контакт с кислотой и щелочью, биоожоги растениями. Аллергический дерматит проявляется спустя некоторое время после контакта с раздражителем. Атопическая форма дерматита может передаваться генетически и проявляется при воздействии раздражителей в пище, воздухе, или непосредственном контакте.

Симптомы:

простые формы дерматита проявляются в виде боли, жжения, зуда и пузырей на кожном покрове, хронические же формы сопровождаются появлением отеков, шелушения, трещинами, некроза кожи.

Полезные продукты при дерматите

Главным принципом диеты, при проявлениях дерматита, является «исключение продуктов, которые могут спровоцировать аллергические реакции кожи». Кроме этого, следует употреблять продукты, которые способствуют процессу обновления и регенерации клеток кожи:

- каши, приготовленные на воде (овсянную [3], рисовую [4], пшеничную, кукурузную [5], гречневую [6], перловку);

- овощи (репу, кабачки [7], патиссоны, капусту [8]);
- мясо отварное (мясо индейки, говядину, кроля, постную свинину);
- фрукты без содержания аллергенов, с богатой растительной клетчаткой [9] и витаминами В [10] (несладкие кислые яблоки [11] с кожурой зеленого цвета, груши [12] и сливы [13], крыжовник, смородину [14], арбуз [15]);
- козье молоко, натуральные кисломолочные продукты (например: йогурт [16] с пробиотиками, закваски и кефир);
- отдельные сорта рыбы с высоким содержанием омега-3 жирные кислоты [17] (сардину, сельдь, лосось, анчоусы);
- чай улун, который богат антиоксидантами [18] и танинами [19];
- натуральные соки, фрешы и морсы из свежих фруктов, овощей и ягод;
- морскую капусту;
- очищенную воду [20] (из расчета 30 мл на килограмм веса в день);
- постное масло (подсолнечное [21] и оливковое [22]) – до 30 грамм в день.

Средства народной медицины при лечении дерматита

- эфирное укропное масло по чайной ложке дважды в день;
- лимонный сок [23], разведенный водой в соотношении один к одному;
- настой следующих трав: бузина черная, боярышник колючий, корень с листьями петрушки огородной [24], лаванда, крапива глухая [25], трава цикория (смесь трав формируется в равных пропорциях ингредиентов);
- настой листьев ежевики [26];
- отвар дубовой коры с медом [27];
- натертая сырая картошка [28] (закутанную в марлю массу прикладывать на несколько часов к местам проявления дерматита);
- масло из герани;
- отвар барвинка;
- чай из мелиссы [29];
- настой софоры японской;
- настой цветков василька;
- компресс из свежеприготовленного сока алоэ;

- сок одуванчика [30] в отваре;
- сок корня сельдерея;
- мазь из корня солодки и сливочного масла [31].

Опасные и вредные продукты при дерматите

К таким относятся все продукты, которые заведомо вызывают болезнь. Кроме того, продукты, в составе которых содержатся грубые волокна, а также острая, горячая, пряная пища, которая растравляет уже поврежденную слизистую оболочку ротовой полости. Также, обязательно исключить из рациона копченную и маринованную еду, продукты фаст фуда (гамбургеры, сухарики, чипсы, картошку фри), продукты с повышенным содержанием сахара и простых углеводов [32] (выпечка, торты, пирожное и прочие сладости). При хронических видах дерматитов не следует употреблять многие виды рыбы, яйца, продукты из сои, икру, грибы, свеклу [33], морковь [34] и томаты [35], шоколад и продукты из какао-бобов, мед, красные ягоды, цитрусовые, орехи, пшеничный и ржаной хлеб.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Экзема - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
3. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorýrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. Cucúrbita répo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
9. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
10. 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
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Rúrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51

13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. Prúnus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
16. 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
17. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Танины – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.14
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. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
23. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок – уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. Rubus caesius). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (Melissa officinalis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxasum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
31. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96

32. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
34. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánium lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

[HTML версия статьи](#)

Получено 10.04.2021

Dermatitis - 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Dermatitis is an inflammatory reaction of the skin to an external irritant.