

Дерматит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Дерматит – запальна реакція шкіри на зовнішній подразник.

Ключові слова: Дерматит, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Різновиди дерматиту:

- контактний тип дерматиту виникає при безпосередньому контакті подразнюючої речовини зі шкірою;
- токсидермія – подразник проник у організм, і впливає нею зсередини;
- себорея;
- алергія [1] ;
- екзема [2] .

Причини виникнення:

найпоширенішими причинами виникнення простого дерматиту можуть стати променева та температурна дія, тиск і тертя шкіри, контакт із кислотою та лугом, біоопіки рослинами. Алергічний дерматит проявляється через деякий час після контакту з подразником. Атопічна форма дерматиту може передаватися генетично і проявляється при дії подразників у їжі, повітрі, або безпосередньому контакті.

Симптоми:

прості форми дерматиту проявляються у вигляді болю, печіння, сверблячки та пухирів на шкірному покриві, хронічні ж форми супроводжуються появою набряків, лущення, тріщинами, некрозу шкіри.

Корисні продукти при дерматиті

Головним принципом дієти, при проявах дерматиту, є виключення продуктів, які можуть спровокувати алергічні реакції шкіри. Крім цього, слід вживати продукти, які сприяють процесу оновлення та регенерації клітин шкіри:

- каші, приготовлені на воді (вівсяну [3], рисову [4], пшоняну, кукурудзяну [5], гречану [6], перловку);
- овочі (ріпу, кабачки [7], патисони, капусту [8]);

- м'ясо відварене (м'ясо індички, яловичину, кролю, пісню свинину);
- фрукти без вмісту алергенів, з багатою рослинною клітковиною [9] та вітамінами В [10] (несолодкі кислі яблука [11] зі шкіркою зеленого кольору, груші [12] та сливи [13], агрус, смородину [14], кавун [15]);
- козяче молоко, натуральні кисломолочні продукти (наприклад : йогурт [16] з пробіотиками, закваски та кефір);
- окремі сорти риби з високим вмістом омега-3 жирних кислот [17] (сардину, оселедець, лосось, анчоуси);
- чай улун, який багатий антиоксидантами [18] та танінами [19];
- натуральні соки, фреші та морси зі свіжих фруктів, овочів та ягід;
- морську капусту;
- очищену воду [20] (з розрахунку 30 мл на кілограм ваги на день);
- олія (соняшникова [21] та оливкова [22]) – до 30 грамів на день.

Засоби народної медицини під час лікування дерматиту

- ефірна кропова олія по чайній ложці двічі на день;
- лимонний сік [23], розведений водою у співвідношенні один до одного;
- настій наступних трав: бузина чорна, глід колючий, корінь із листям петрушки городньої [24], лаванда, кропива глуха [25], трава цикорію (суміш трав формується в рівних пропорціях інгредієнтів);
- настій листя ожини [26] ;
- відвар дубової кори з медом [27];
- натерта сира картопля [28] (закутаний в марлю масу прикладати на кілька годин до місць прояву дерматиту);
- олія з герані;
- відвар барвінку;
- чай з меліси [29] ;
- настій софори японської;
- настій квіток волошка;
- компрес із свіжоприготовленого соку алое;
- сік кульбаби [30] у відварі;

- сік кореня селери;
- мазь з кореня солодки та вершкового масла [31].

Небезпечні та шкідливі продукти при дерматиті

До таких відносяться всі продукти, які свідомо спричиняють хворобу. Крім того, продукти, у складі яких містяться грубі волокна, а також гостра, гаряча, пряна їжа, яка розбещує вже пошкоджену слизову оболонку ротової порожнини. Також, обов'язково виключити з раціону копчену та мариновану їжу, продукти фаст фуда (гамбургери, сухарики, чіпси, картоплю фрі), продукти з підвищеним вмістом цукру та простих вуглеводів [32] (випічка, торти, тістечко та інші солодоші). При хронічних видах дерматитів не слід вживати багато видів риби, яйця, продукти з сої, ікру, гриби, буряк [33], морква [34] та томати [35], шоколад та продукти з какао-бобів, мед, червоні ягоди, цитрусові, горіхи, пшеничний і житній хліб.

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
2. Лазарева, Ст, & Єлісеєва, Т. (2022). Екзема - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.20
3. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
4. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Oryza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
5. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zea máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
8. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. *Brassica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
9. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
14. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nígrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76

15. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. *Citrullus lanatus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
18. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Таніни – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.14
20. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
21. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соняшникова – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
22. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
23. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
24. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
25. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (*Urtica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
26. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Ожина (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
27. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
29. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
30. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кульбаба (лат. *Taraxacum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
31. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
32. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
33. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
34. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31

35. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.