

# А ВИНОВАТ КИШЕЧНИК

*До недавнего времени жалобы на изменение кожи, сыпь и зуд были сферой внимания врачей-дерматологов. Однако, с точки зрения доктора медицинских наук, профессора Натальи Андреевны БРЕДИХИНОЙ, работающей в Институте аллергологии и клинической иммунологии, назрела необходимость рассматривать заболевание атопическим дерматитом с позиций гастроэнтерологии. Об этом она рассказала корреспонденту «ЗОЖ» Юлии Кирилловой.*

**Э**кземоподобные кожные раздражения на первый взгляд не имеют ничего общего с состоянием ЖКТ. Но в последние годы ученые доказали связь атопического дерматита с болезнями органов пищеварения. Установлено, что большинство больных, страдающих атопическим дерматитом, имеют хронический гастрит, гастродуоденит, синдром раздраженного кишечника с запорами, заболевания печени и желчного пузыря, нарушение микрофлоры кишечника. Нередко существование этих сопутствующих болезней служит пусковым фактором кожных изменений и у детей, и у взрослых. Атопический, то есть нетипичный, особенный дерматит основан на аллергическом воспалении и повышенной, неестественной реакции кожи на внешние и внутренние воздействия в виде покраснения, зуда, расчесов, мокнущих участков, высыпаний.

При диагностике учитываются интенсивность и распространенность кожных поражений, делают анализ крови, аллерготесты и проводят сравнение с другими экземоподобными недугами. Поскольку у больных атопическим дерматитом в 90% случаев имеется хронический гастрит, обусловленный, как правило, хеликобак-

териозом, теперь для установления диагноза обязательно обследование на хеликобактериоз. А в антихеликобактерной терапии я рекомендую использовать рецепт владимирского фитотерапевта С. Михальченко. Состав сбора: калган и кровохлебка (корни), зверобой, пустырник, пастушья сумка и кипрей узколистный (трава), ромашка (соцветие), исландский мох (слоевище), корень кубышки (все — по 50 г). 1 дес. ложку смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают в термосе ночь. Принимают теплый настой по 150 мл 3 раза в день за час до еды. Хранят питье в холодильнике. Курс — 1-2 месяца, после каждых 10 дней приема 2 дня перерыв. В пищу полезно добавлять лук, чеснок, имбирь.

Уничтожение хеликобактера приводит к выздоровлению почти трети больных атопическим дерматитом, улучшает состояние остальных пациентов, а главное — удлиняет период ремиссии и переводит непрерывное течение заболевания к рецидивирующему.

У 80-95% больных атопическим дерматитом также отмечается дисбактериоз кишечника из-за недостатка лактобактерий. А они, в свою очередь, препятствуют всасыванию аллергенов и стимулируют образо-

вание их основных противников — иммуноглобулинов. Наряду с этим наблюдается избыточный рост золотистого стафилококка, кишечной палочки с измененными свойствами, кандид. Эти нарушения требуют очищения кишечника от вредных бактерий, детоксикационной терапии и создания условий для развития собственной микрофлоры пациента, регуляции работы кишечника. Для выведения из организма различных аллергенов, токсинов, условно-патогенных микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности используют природные сорбенты, содержащие растительный полимер лигнин.

Новое направление лечения атопического дерматита основано на применении пребиотиков (**лактолоза, лактусан, дюфалак, нормазе**), которые служат питательной средой для развития полезной флоры кишечника. Сочетание сорбента и пребиотика представлено в препарате **лактофильтрум** из компонентов природного происхождения и простого в употреблении: по 2 таблетки 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Образование токсических веществ в кишечнике действует не только на иммунную систему, но и нарушает работу печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря. У более половины больных, страдающих атопическим дерматитом, желчный пузырь плохо сокращается, вредные вещества не удаляются из организма. О сбоях свидетельствует и образование у трети пациентов густой желчи с хлопьями или мягкими конкрементами.

Таким образом, нарушается детоксикационная функция органов пищеварения. Поэтому теперь в комплексное лечение больных атопическим дерматитом добавляют желчегонные средства (**желчегонные сборы трав, хофитол, гепабене, настой шиповника, холосас, холит**), а также препараты, улучшающие функцию печени и качество желчи (**урсофальк, урсосан, уролесан**). Кроме того, применяют лекарства из расторопши (**карсил, легалон, силимарин**), **гептрал, гепатосан**. Для очищения желчного пузыря от застоя советую утром натощак выпивать 1 дес. ложку растительного масла или кипяченой, а лучше минеральной, воды.

В лечении и профилактике обострений атопического дерматита помогут следующие рецепты.

● *Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси трав: череды, хвоща (по 10 г), полыни, тысячелистника (по 5 г), зверобоя (15 г), листьев подорожника и крапивы (по 10 г), листьев толокнянки (20 г). Пить рекомендую по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 1-2 месяца.*

● *Аналогичны приготовление и прием такой смеси трав: трехцветной фиалки (20 г), мяты перечной (5 г), зверобоя (15 г), хвоща, душицы, корня девясила, шишек хмеля (по 10 г), цветков ромашки (15 г).*

● *При наличии запоров к этим настоям добавляют слабительные из плодов фенхеля, плодов тмина (по 5 г), семян подорожника (10 г) или препараты на основе лактулозы (**дюфалак, нормазе, лактусан**) в индивидуальной дозе 20-40 мл.*

● При длительном дерматите, особенно зимой и весной, нужны витаминные настои – залитые стаканом кипятка листья крапивы (15 г), плоды шиповника (10 г), листья и ягоды черной смородины (15 г).

● Если есть мокрые участки, возникает отечность, помогут настои в стакане кипятка плодов можжевельника (5 г), листьев почечного чая (3,5 г), травы хвоща полевого (10 г) или мочегонного сбора.

● Эффективны противовоспалительные, противозудные настои, нормализующие работу желчевыводящих путей и поджелудочной железы.

Это залитые стаканом кипятка на 60 минут листья крапивы или черники, 15-минутный отвар корня одуванчика (10 г) или лопуха (5 г).

Для регенерации кожи эффективна наружная терапия по принципу: влажное наносится на влажное. И предпочтительнее воздухопроницаемые повязки. Компрессы накладывают трижды в день, по часу каждый раз, используя черный, зеленый и ромашковый чай. Советую делать повязки и с отваром коры дуба: 2 ст. ложки дубовой коры кипятите 15 минут в 500 мл воды, остудите. Намоченную ткань надо плотно на-

ложить на больное место. Достаточно применять такие компрессы 3-4 дня, ежедневно готовя свежий отвар. Подойдут также отвар лапчатки, настой травы зверобоя или тысячелистника (по 15 г), или сухих цветков трехцветной фиалки (2 ч. ложки) на стакан кипятка.

Для очистки кожи нельзя использовать мыло. Годится масляно-молочная ванна с добавлением 1 ст. ложки оливкового масла и 200 мл молока. Очень популярны ванны с солями, например, Мертвого моря.

При правильном комплексном лечении мучительный зуд исчезает быстро. Но если он со-

храняется, то втирание разведенного яблочного уксуса может значительно облегчить страдания. Когда мокнущих участков на теле больше не будет, применяйте мази, кремы. Например: смесь сока подорожника (15 мл), настойки ландыша, валерианы, календулы (по 5 мл), димедрол (1 г), пасты цинковой (10 г). Смазывайте пораженные участки 2-3 раза в день тонким слоем, удалив растительным маслом ранее нанесенную мазь.

Каждые 3-4 дня препараты наружной терапии рекомендую менять для предупреждения развития побочных эффектов.