

УДК.616.5-002

**БАДЫ И ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ
КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ****FEATURES OF MEDICAL NUTRITION AND DIET IN COMBINED THERAPY
OF DERMATOLOGICAL DISEASES**

©Насрулаева Х. Н.

SPIN-код: 8908-0505

канд. фармацевт. наук

Дагестанский государственный медицинский университет

г. Махачкала, Россия, lisst32@mail.ru

©Nasrulaeva Kh.

SPIN-code: 8908-0505

PhD, Dagestan State Medical Academy

Makhachkala, Russia, lisst32@mail.Ru

Аннотация. Важнейшее, а иногда решающее значение при многих кожных заболеваниях имеет соблюдение определенного режима питания. В основе их патогенеза лежат изменения обмена веществ, функциональные расстройства, патология желудочно-кишечного тракта, пищевая интоксикация, нарушение барьерной функции кишечника и т. д. Кроме того, огромное влияние на возникновение или обострение кожных болезней, особенно аллергической природы, имеют химические вещества, поступающие в организм с пищей. В настоящее время известно, что нарушения питания на фоне лечения кожных заболеваний вызывает их обострение. Многие кожные процессы могут возникать как проявление пищевой аллергии. В связи с этим проводятся специальные исследования для определения пищевого аллергена или рекомендуется исключение из рациона различных продуктов. Общеизвестно, что углеводы повышают сенсибилизацию организма, поэтому при всех аллергических заболеваниях необходимо их ограничение. Не следует употреблять продукты, содержащие легко усвояемые углеводы (мед, сахар, варенье, белый хлеб и т. д.). Рекомендуются вегетарианские супы, отварное мясо, молоко (при его переносимости), творог, кефир, простокваша, зелень, фрукты (кроме цитрусовых). Положительно влияет ограничение поваренной соли, углеводов, животных жиров, пряностей. Полезны молочные продукты и овощи, целесообразны разгрузочные дни (фруктовые, творожно-кефирные). Необходимо исключить острые, жареные, жирные и соленые блюда, мясо (можно птицу и баранину), а также алкоголь, газированные напитки, конфеты, чипсы, пиццу и др. Вне обострения кожного процесса можно придерживаться обычного рациона, но избегать животных жиров. Особенно следует воздерживаться от острой и соленой пищи, яичного белка, колбасных изделий, копченостей, консервов, мясных супов, пряностей, алкогольных напитков, кофе, какао. Белок, который в больших количествах теряется при данной патологии, рекомендуется восполнять с помощью легко усвояемых протеинов — молока, творога, сметаны, кефира, сыров, ацидофилина, простокваши, мяса, рыбы, икры. Для улучшения функции печени необходимо включать в пищевой рацион печень, салат, мед, варенье, крупы, щелочные минеральные воды. Следует исключить из рациона питания жареные блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны, квашеные и маринованные овощи, копчености, газированные напитки, кофе, мороженое, тугоплавкие жиры. Питание детей с кожной патологией следует согласовывать с педиатром для исключения изменений в общем состоянии.

Abstract. The most important, and sometimes critical in many skin diseases is the observance of a certain diet. The basis of their pathogenesis are metabolic changes, functional disorders,

pathology of the gastrointestinal tract, food intoxication, violation of gut barrier function, etc. In addition, a huge impact on the emergence or worsening of skin diseases, especially allergic nature are chemical substances entering the body with food. It is now known that eating disorders with treatment of skin diseases is their aggravation. Many processes of the skin may occur as a manifestation of food allergy. In this regard, special studies conducted to determine the food allergen or recommended the exclusion from the diet of different foods. It is generally known that carbohydrates increase the sensitization, so when all allergic diseases need to limit them. Do not eat foods that contain easily digestible carbohydrates (honey, sugar, jam, white bread, etc. are recommended vegetarian soups, boiled meat, milk (if portability), curd, kefir, yogurt, herbs, fruit (except citrus). Positive effect the restriction of salt, carbohydrates, fats, spices. Useful dairy products and vegetables are suitable fasting days (fruit, cottage cheese, kefir). It is necessary to eliminate the sharp, fried, fatty and salty foods, meat (can be a bird and lamb) as well as alcohol, soft drinks, candy, chips, pizza and other. Beyond the exacerbation of the skin process can adhere to the usual diet, but avoid animal fats. Especially should refrain from sharp and salty foods, egg white, sausages, smoked meats, canned goods, meat soups., spices, alcoholic beverages, coffee, cocoa protein which in large amounts are lost in this condition, it is recommended to fill by means of easily digestible protein — milk, cottage cheese, sour cream, kefir, cheese, acidophilus, yogurt, meat, fish, eggs. To improve the liver function should be included in the diet of the liver, lettuce, honey, jam, cereals, alkaline mineral water. Should be excluded from the diet of fried foods, meat, fish and mushroom broth, pickled and marinated vegetables, meats, carbonated drinks, coffee, ice cream, high-melting fats. Nutrition of children with skin diseases should be agreed with the pediatrician to rule out changes in the general condition.

Ключевые слова: диета, кожные заболевания, правильное питание, белки, жиры, углеводы, дерматозы, молочные продукты.

Keywords: diet, skin diseases, nutrition, proteins, fats, carbohydrates, dermatoses, dairy products.

Кожа — часть целостного человеческого организма и является самым крупным органом человека, который видим для глаза. Основная функция кожи — защита внутренних органов и тканей от проникновения инфекции и от механических повреждений. Кожа отражает состояние всех систем и органов организма, являясь своеобразным индикатором. Нарушения в работе внутренних органов, а также вредные привычки и нездоровый образ жизни пациента могут привести к различным заболеваниям кожи и, если вовремя не приступить к их лечению, то они, в свою очередь, могут привести к значительным и нежелательным последствиям для всего организма. Воздействием как внешних (механических, термических и даже химических), так и внутренних факторов, которые кроются в нарушении работы внутренних органов — печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также иммунной, лимфатической и нервной систем, обусловлено большое разнообразие кожных заболеваний. Следствие этих нарушений — ярко выраженная реакция кожи.

Такие болезни, как нейродермит, стрептодермия, грибковые, бактериальные и вирусные поражения, демодекоз (демодекс), опоясывающий лишай экзема, дерматит, контагиозный моллюск, и другие заболевания кожи, в отличие от других заболеваний часто причиняют моральные страдания и психологический дискомфорт, поскольку имеют и внешние проявления [1].

Многие кожные патологии, которые еще совсем недавно считались неизлечимыми, в настоящее время успешно поддаются лечению. Это объясняется открытием новых, более эффективных препаратов, а так же тот факт, что врачи-дерматологи в своей работе стали использовать комплексные методы лечения — это медикаментозная терапия (как местная, так и общая), физиотерапия, психотерапия (в тех случаях, когда заболевание спровоцировано

психическими расстройствами, неврозами), фитотерапия, хирургическое лечение (в ситуации, когда консервативные методы не приносят ожидаемого результата), гомеопатия, ультрафиолетовое облучение крови, специальный уход за пораженной кожей, криотерапия, — совместно с препаратами, направленным на поддержание работы печени, почек, поджелудочной железы и т. п. Особое внимание обращается на состояние иммунной системы [2].

Схема лечения кожных заболеваний подбирается врачом—дерматологом, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого пациента, характера его заболевания, возраста, пола и сопутствующих патологий.

В ходе нашего различных исследований было выяснено, что комплексное лечение, обычно, является самым продуктивным.

Одним из важнейших методов предупреждения и лечения кожных патологий является рациональное питание. Это в первую очередь относится к аллергическим и зудящим болезням кожи, некоторые из которых вообще могут иметь пищевую этиологию (например, отдельные формы крапивницы и кожного зуда) [3, 4].

Ареал пищевых аллергенов чрезвычайно широк, и здесь возможны самые неожиданные находки (например, токсидермия только от зеленых яблок, крапивница исключительно от определенного сорта столового вина, сыра и т. п.).

Общие принципы диетотерапии при дерматологических заболеваниях:

—повысить защитные силы организма, направленные против инфекции, и уменьшить явления интоксикации;

—обеспечить организм полноценным питанием в условиях распада белков, ухудшения обмена жиров и углеводов, повышенного расхода витаминов и минеральных веществ на фоне нередкого резкого снижения аппетита;

—содействовать восстановлению тканей, пораженных грибками, вирусной, бактериальной инфекцией, экземой, псориазом;

—способствовать нормализации нарушенного обмена веществ и устранить вторичные расстройства питания организма, обусловленные патологическим процессом.

Существует также понятие неспецифической исключаяющей диеты, назначаемой практически во всех случаях зудящих и воспалительных дерматозов в период обострения: из пищевого рациона исключаются (или по крайней мере резко ограничиваются) острые, копченые, соленые, жареные, консервированные и экстрактивные продукты (например, перец, хрен, горчица, копченая колбаса, острые сыры, маринады, крепкий чай, кофе, мед, варенье, шоколад, цитрусовые), сладости. В детском возрасте, как правило, требуется исключение молока и яиц.

Естественно, во всех случаях запрещается употребление алкогольных напитков (включая пиво). Показаны разгрузочные дни, кратковременное лечебное голодание, обильное питье.

Нередко хроническое рецидивирующее кожное заболевание может быть обусловлено нарушением общего обмена веществ, болезнями желудочно—кишечного тракта или гепатобилиарной системы.

Эта патология называется фоновой и требует обязательной (в первую очередь диетической) коррекции, обычно с привлечением специалистов соответствующего профиля (гастроэнтеролога, гепатолога, диетолога).

Недостаточное и нерациональное питание способствует заболеваниям кожи. Полноценное, сбалансированное питание, напротив, составляет едва ли не половину успеха в лечении данных патологий.

Рациональное питание дерматологических больных предусматривает сбалансированное сочетание белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Белок является пластическим материалом для формирования иммунитета. Кроме того, белок способствует

усвоению витаминов, а также является стимулятором окислительных и энергетических процессов в организме. Ежедневная норма в рационе питания составляет 3 г на 1 кг массы больного, из них 40–70% должен составлять белок животного происхождения в виде творога, яиц, нежирного мяса, птицы, рыбы. Ограничение белка в питании больного приводит к обострению процесса. Углеводы выполняют в организме энергетическую роль и являются не заменимыми компонентами питания дерматологических больных. Общее количество углеводов в пище больного должно составлять 300–500 г, из которых 60–70% — крахмал и 30–40% — сахара. Источники крахмала — овощи (картофель), зерновые продукты, а сахаров — фрукты, варенье, джемы, конфитюр, сахар, конфеты. Фрукты и овощи содержат пектиновые вещества и клетчатку. Клетчатка стимулирует моторную функцию желудка и кишечника и создавая объем, способствует появлению чувства насыщения. Пектиновые вещества способствуют выводу из организма аллергенов, токсинов, тяжелых металлов, канцерогенов. Поэтому в рационе больного очень важны фрукты (яблоки, айва, груши), картофель и другие овощи, горох, соя, фасоль, гречка.

Избыток углеводов, так же, как и жиров нежелателен. Жиров в сутки достаточно 70,0–80,0 г: 70% животного жира (сливочное масло) и 30% растительного масла. Животный жир содержит витамины А, Е, D, бета-каротин (провитамин А), фосфолипиды. Диетическое питание такого ребенка должно полностью исключать те продукты, на которые реагирует организм [5, 6].

Таблица.

ВИТАМИНЫ. СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПРОДУКТАХ

Названия витамина	Действие	Дневная норма	Содержание в продуктах	Признаки гиповитаминоза	Препараты, содержащие витамин
1	2	3	4	5	6
В ₁ (тиамина бромид) (здоровье кишечника)	Способствует нормальной функции нервов. Поддерживает рост и работу мышц. Делает кожу гладкой и бархатистой. Улучшает работу кишечника.	1–2,0 мг в день, 300 г указанных продуктов.	Соя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, печень, хлеб с отрубями.	Отсутствие аппетита. Запоры. Усталость и раздражительность. Плохой сон.	«Нейробион», «Нейромультивит», «Ревит», «Доппельгерц актив Магний + Витамины группы В»
Витамин В ₂ (рибофлавин) (здоровье губ и глаз)	Защищает слизистые оболочки. Участвует в обмене жиров, белков и углеводов. Полезен для глаз. Защищает от ультрафиолета.	1,5–2,4 мг в день, 300–500 г указанных продуктов	Горошек зеленый, хлеб пшеничный, баклажаны, орехи грецкие, сыр.	Воспаление слизистых оболочек. Зуд и резь в глазах. Сухость губ. Трещины в уголках рта. Выпадение волос.	«Нейробион», «Нейромультивит», «Ревит», «Доппельгерц актив Магний + Витамины группы В»

Продолжение Таблицы.

1	2	3	4	5	6
Витамин D (эргокальциферол (здоровье костей) «витамин солнца»	Обмен кальция и фосфора. Рост и укрепление костей. Поддерживает иммунитет. При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, помогает в лечении конъюнктивитов.	2,5 мкг в день, в 100–200 г указанных продуктов	Яичный желток, белые грибы, сливочное масло, сметана, сливки, сыр «Чеддер».	Утомляемость, вялость У детей — рахит У взрослых — остеопороз	«Кальцецин Адванс», Альфа-Д3-ТЕВА, эргокальциферол
Витамин Е (токоферола ацетат) (здоровье секса)	Защищает от канцерогенов. Защищает от стресса. Поддерживает кожу в здоровом состоянии. Способствует усвоению белков и жиров. «Эликсир молодости». Помогает работе витамина А.	10 мг в день, в 10–50 г указанных продуктов	Растительное масло, орехи, зерновые и бобовые проростки, кукуруза, овощи.	Мышечная слабость Бесплодие Эндокринные и нервные расстройства	Витамин Е Зентива, Доппельгерц витамин Е форте, Биовиталь витамин Е, Эвитол
Витамин С (аскорбиновая кислота) (здоровье всего организма)	Защищает от инфекций. Укрепляет слизистые оболочки. Препятствует атеросклерозу и укрепляет сосуды. Нормализует деятельность эндокринной системы. Препятствует старению оболочки.	от 75 до 150 мг	Облепиха, черная смородина, болгарский перец (зеленый), петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрен, капуста. Для сравнения: апельсины на 12-м месте, лимоны — на 21-м, а грейпфруты лишь на 23-м	Иммунитет слабеет и перестает давать отпор простуде и насморку	

Окончание Таблицы.

1	2	3	4	5	6
Витамин О (карнитин)	Улучшение настроения, повышение выносливости и поднятие общего тонуса, поддерживает уровень свободного CoASH, который участвует в обезвреживании органических кислот и ксенобиотиков, необходим для функционирования некоторых ферментов и для нормальной работы цикла Кребса.	2 г	Домашняя птица, молочные продукты, красное мясо, рыба, авокадо.	Хроническая усталость, ожирение, раздражительность, астения, нарушения работы сердца, повышение артериального давления, непереносимость физических нагрузок.	

Лечение дерматологических заболеваний протекает успешнее, когда пристальное внимание уделяется поступлению в организм витаминов, относящихся к группе антиоксидантов, поддерживающих здоровье кожи и ногтей. Они помогают нейтрализовать свободные радикалы, наносящие ущерб коже, укрепляют стенки сосудов, важны для синтеза коллагена и эластина (составных частей соединительной ткани). Комплекс витаминов группы В, участвующих во всех клеточных процессах, также помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии. Кроме того, витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на состояние нервной системы, что важно при кожных заболеваниях. Типичным для многих кожных патологий является усиленное размножение клеток кожи и их неполное созревание. Обнаружено, что клетки верхнего слоя кожи (кератиноциты) имеют высокую чувствительность к витамину О. В настоящее время в практической медицине с успехом используют препараты с витамином О, которые, действуя через рецепторы на кератиноциты, приводят к усилению их дифференцирования и таким образом пытаются нормализовать развитие эпидермиса [7, 8].

Список литературы:

1. Насрулаева Х. Н. Основные тенденции распространения дерматологических заболеваний в республике Дагестан // Социосфера. 2016. № 23. С. 121–122.
2. Насрулаева Х. Н. Совершенствование лекарственного обеспечения дерматологических больных (на примере республики Дагестан): дис. ... канд. фармацевт. наук. Пятигорск, 2003. 189 с.
3. Михайлова С. А., Кабакова Т. И., Насрулаева Х. Н. Изучение методов лечения больных с кожными заболеваниями в республике Дагестан // Разработка, исследование и маркетинг новой фармацевтической продукции: в сб. Пятигорск, 2003. С. 464–466.
4. Смирнов А. В., Насрулаева Х. Н., Кабакова Т. И. Автоматизация определения потребности в лекарственных средствах, применяемых для терапии дерматологических заболеваний // Разработка, исследование и маркетинг новой фармацевтической продукции: в сб. Пятигорск, 2003. С. 506–508.
5. Алексеев В. С., Корнева М. В., Шишкина М. А., Шнайдер Д. Д. Справочник БАДов. М.: ЛитРес, 2007. 417 с.
6. Андреева Н. Н., Пономарева Н. И. Компетентностный подход при изучении элективного курса «БАДЫ и основы химии питания» на фармацевтическом факультете // Международная научно–практическая конференция «Вопросы образования и науки: теоретический и практический аспекты»: труды. М.: 2015. С. 12.

7. Лепешкина И. И. Регистрация БАДов. БАДы в России и на фармацевтическом рынке. проблема фальсификации БАДов // Научный альманах. 2016. №2–3 (16). С. 106–109.
8. Солдатова С. Ю., Бутова С. Н., Голованова К. Ю. Разработка рецептуры биологически активной добавки для нормализации работы желудочно-кишечного тракта // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2016. №5 (6). С. 27–33. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/soldatova> (дата обращения 15.05.2016). DOI: 10.5281/zenodo.54823.

References:

1. Nasrulaeva Kh. N. Osnovnye tendentsii rasprostraneniya dermatologicheskikh zabolevaniy v respublike Dagestan. Sotsiosfera, 2016, no. 23, pp. 121–122.
2. Nasrulaeva Kh. N. Sovershenstvovanie lekarstvennogo obespecheniya dermatologicheskikh bolnykh (na primere respubliky Dagestan): dis. ... kand. farmatsevt. nauk Pyatigorsk, 2003. 189 p.
3. Mikhailova S. A., Kabakova T. I., Nasrulaeva Kh. N. Izuchenie metodov lecheniya bolnykh s kozhnymi zabolevaniyami v respublike Dagestan // Razrabotka, issledovanie i marketing novoi farmatsevticheskoi produktsii: v sb. Pyatigorsk, 2003, pp. 464–466.
4. Smirnov A. V., Nasrulaeva Kh. N., Kabakova T. I. Avtomatizatsiya opredeleniya potrebnosti v lekarstvennykh sredstvakh, primenyaemykh dlya terapii dermatologicheskikh zabolevaniy. Razrabotka, issledovanie i marketing novoi farmatsevticheskoi produktsii: v sb. Pyatigorsk, 2003, pp. 506–508.
5. Alekseev V. S., Korneva M. V., Shishkina M. A., Shnaider D. D. Spravochnik BADov. M.: LitRes, 2007, 417 p.
6. Andreeva N. N., Ponomareva N. I. Kompetentnostnyi podkhod pri izuchenii elektivnogo kursa “BADY i osnovy khimii pitaniya” na farmatsevticheskom fakultete. Mezhdunarodnaya nauchno–prakticheskaya konferentsiya “Voprosy obrazovaniya i nauki: teoreticheskii i prakticheskii aspekty”: trudy. Moscow, 2015, pp. 12.
7. Lepeshkina I. I. Registratsiya BADov. BADy v Rossii i na farmatsevticheskom rynke. problema falsifikatsii BADov. Nauchnyi almanakh, 2016, no. 2–3 (16). pp. 106–109.
8. Soldatova S. Yu., Butova S. N., Golovanova K. Yu. Formulation of dietary supplement for the normalization of the gastrointestinal tract. Bulletin of Science and Practice. Electronic Journal, 2016, no. 5 (6), pp. 27–33. Available at: <http://www.bulletennauki.com/soldatova>, accessed 15.05.2016. (In Russian). DOI: 10.5281/zenodo.54823.

*Работа поступила
в редакцию 10.08.2016 г.*

*Принята к публикации
13.08.2016 г.*