

Psoriazės (žvynelinės) gydymo priemonės namuose



EUBOS UREA INTENSIVE CARE Psoriazės (žvynelinės) gydymo priemonės namuose: ar jos veikia?

Kiekvienas psoriazės atvejis yra unikalus, todėl efektyviam ligos gydymui nėra vieno metodo. Kartu su savo gydytoju ar dermatologu aptariant gydymo galimybes, yra namų gydymo būdų, kurie jums gali būti naudingi.

Čia yra aštuoni gydymo būdai namuose, kurie parodė daug žadančių rezultatų palengvindami psoriazės simptomus.

1. Druskos vonios.

Šilta (ne karšta) vonia gali nuraminti odą, ypač psoriaze sergantiems žmonėms. Galite pabandyti į vandenį įpilti Epsom druskos, mineralinio aliejaus, koloidinio avižinių dribsnių ar alyvuogių aliejaus, kurie padės sumažinti niežulį ir sudirgimą. Maudymasis, ypač su Negyvosios jūros druskomis vandenyje, parodė teigiamą poveikį gydant psoriazę. Negyvoji jūra turi daug mineralų ir yra daug sūresnė už vandenyną.

Vieno nedidelės apimties klinikinio tyrimo metu, dalyviai, kurie tris savaites 20 minučių per dieną maudėsi Negyvosios jūros druskos vonioje arba vonioje su įprasta druska, pastebimai sumažino psoriazės sukeltus simptomus. Tiems, kurie maudėsi Negyvosios jūros druskos voniose, simptomai sumažėjo dar labiau, palyginti su žmonėmis, kurie vartojo įprastas druskos vonias.

2. Kremai su alijošiumi.

Kremai su alijošiumi, kurie pagaminti iš alavijo augalo ekstraktų, gali būti tepami ant odos, kad sumažėtų paraudimas, pleiskanojimas, niežėjimas ir uždegimas. Klinikinių tyrimų, tikrinančių, ar alavijo kremai padeda sergant psoriaze, rezultatai parodė nevienodus rezultatus.

Komercinio alavijo gelio tyrimas nerado alavijo gelio naudos. Kita vertus, atlikus tyrimą su vietiniu alavijo (0,5 proc.) ekstraktu, žmonėms, sergantiems psoriaze, nustatyta, kad alavijo kremas žymiai geriau išvalė psoriazines plokšteles, palyginti su placebo kremu. Reikia dar daugiau tyrimų. Pasak Mayo klinikos, norint pamatyti bet kokią pagerėjimą, alavijo kremą gali tekti vartoti kelis kartus per dieną, mėnesį ar ilgiau. Nacionalinis psoriazės fondas nerekomenduoja vartoti alavijo geriamųjų tablečių pavidalu.

3. Omega-3 riebalų rūgštys.

Žinoma, kad omega-3 riebalų rūgštys padeda sumažinti kūno uždegimą. Tai gali būti naudinga psoriazės simptomams. Uždegimas sukelia niežtinčius, raudonus plotelius. Omega-3 galima rasti įvairiuose maisto produktuose, įskaitant: linų sėmenų aliejus, riešutai, sėklos, sojos, riebi žuvis. Žuvų taukai taip pat yra kaip maisto papildas. Omega-3 riebalų rūgščių papildų ir psoriazės santykio tyrimai yra nevienodi. Iš 15 tyrimų, vertinančių žuvų taukų poveikį psoriazei gydyti, 12 tyrimų parodė naudą psoriazei, o 3 neparodė jokios naudos. Daugiau nei pusė žmonių 1989 m. atlikto tyrimo metu, pastebėjo vidutinį ar puikų psoriazės pasireiškiančių simptomų pagerėjimą. Šie žmonės keturis mėnesius laikėsi mažai riebalų turinčios dietos, kuri buvo papildyta žuvų taukais. Neseniai atlikus 1206 žmonių, sergančių psoriaze, apklausą, maždaug 45 procentai tų, kurie į savo mitybą įtraukė omega-3 riebalų rūgščių, pastebėjo odos būklės pagerėjimą. Tačiau, jei nuspręsite vartoti žuvų taukų papildus, atidžiai perskaitykite preparato etiketę. Jei vartojate daugiau nei 3 gramus per dieną, jūsų kraujas gali praskiesti. Tai ypač svarbu, jei vartojate kraują skystinančius vaistus, tokius kaip varfarinas (Coumadinas).

4. Ciberžolė.

Nebuvo atlikta jokių didelių klinikinių tyrimų dėl ciberžolės vartojimo gydant psoriazę. Tačiau džiugina mažesnių tyrimų, naudojant vietinį ciberžolės gelį, rezultatai. Patikimas šaltinis 34 žmonėms, sergantiems lengva ar vidutinio sunkumo psoriaze, nustatė, kad ciberžolės gelis, vartojamas du kartus per dieną devynias savaites, padėjo pagerinti jų psoriazės pažeidimų dydį odoje, paraudimą, storį ir mastelį. Kitas neseniai atliktas dvigubai aklas, placebo kontroliuojamas klinikinis tyrimas „Trusted Source“ nustatė, kad geriamojo ciberžolės ekstraktas kartu su matomos šviesos fototerapija gali būti naudingas psoriaze sergantiems žmonėms. Tačiau kitame tyrime Patikimas šaltinis nustatė, kad ciberžolės kapsulių vartojimas per burną nebuvo veiksmingas žmonėms, sergantiems vidutinio sunkumo ar sunkia psoriaze.

5. Oregono vynuogės.

Oregono vynuogės arba *Mahonia aquifolium* yra antimikrobinė žolė raugerškių šeimoje. Tyrimais nustatyta, kad kremas, kuriame yra šių žolelių ekstrakto, gali padėti gydyti psoriazę. Vieno atviro klinikinio tyrimo metu iš viso 433 psoriaze sergantys žmonės buvo gydomi „*Mahonia aquifolium*“ tepalu. Po 12 savaičių psoriazės simptomai pagerėjo arba išnyko daugiau nei 80 procentų tyrimo dalyvių. Taip pat buvo įrodyta, kad ekstraktas yra saugus ir gerai toleruojamas. Kitas dvigubai aklas, placebo kontroliuojamas tyrimas, kuriame dalyvavo 200 dalyvių, parodė panašius rezultatus.

6. Sveiko svorio palaikymas.

Nutukimas ne tik padidina asmens psoriazės riziką, bet ir susijęs su sunkesniais jos simptomais. Jei turite antsvorio ar esate nutukę, tyrimai rodo, kad svorio metimas gali padėti pagerinti psoriazės simptomus. Numetus keletą kilogramų, psoriazės gydymas taip pat gali būti veiksmingesnis. Paprasti svorio metimo būdai: valgyti daugiau visaverčio maisto, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių, valgyti liesą mėsą ir kitus sveikus baltymus, vartoti mažiau cukraus turinčius maisto produktus.

7. Drėkintuvo naudojimas.

Pabandykite naudoti oro drėkintuvą, kad jūsų namuose oras neišdžiūtų. Drėkintuvai didina drėgmę ore, kad išvengtų sausumo, kuris gali dirginti jau ir taip jautrią odą. Mayo klinika rekomenduoja namuose palaikyti drėgmės lygį nuo 30 iki 50 procentų.

8. Stresą malšinanti veikla.

Stresas yra žinomas žvynelinės paūmėjimo sukėlėjas. Surandant būdus, kaip sumažinti ir valdyti stresą, galima užkirsti kelią žvynelinei arba sumažinti jos simptomų sunkumą.

Nors nebuvo atlikta jokių tyrimų siekiant išsiaiškinti, ar streso mažinimas turi tiesioginį poveikį psoriazės simptomams, įrodyta, kas apskritai **sumažina stresą, tai: meditacija, joga, gilaus kvėpavimo pratimai, aromaterapija ir pan.**

Esmė

Namų gydymo priemonės nepakeičia jūsų gydytojo nurodymų psoriazei gydyti. Tačiau tokie gydymo būdai, kaip žuvų taukų papildai, Oregono vynuogės ir Negyvosios jūros druskos vonios, taip pat veiksmingai padeda gydyti psoriazės simptomus. Tačiau nėra pakankamai didelių, gerai kontroliuojamų klinikinių tyrimų, įrodančių, kad šios priemonės tinka absoliučiai visiems žmonėms.

Atliktus tyrimus, kuriuose dalyvavo palyginti nedidelis žmonių skaičius, rezultatus reikia vertinti atsargiai ir skeptiškai. Kas tinka vienam asmeniui, gali nebūtinai tikti jums.

Nustokite naudoti bet kokį gydymą, sukeliantį dirginimą, skausmą ar simptomų pablogėjimą. Visada pasakykite gydytojui, prieš pradėdami naują psoriazės gydymo būdą ar gydymą namuose.

Parengta pagal Healthline medžiagą

Psoriazė, psoriaze, zvyne line, psoriazės, žvynelinė liga, žvynelinė simptomai, nagų psoriazė, nagu zvyne line, galvos zvyne line, žvynelinės pradžia, zvyne line vaizdai, zvyne line ant rankų