

Psoriazės (žvynelinės) gydymo priemonės namuose

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

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

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

Vieno nedidelio klinikinio tyrimo metu, dalyviams, kurie tris savaites 20 minučių per dieną maudėsi Negyvosios jūros druskos vonioje arba vonioje su įprasta druska, pastebimai pagerėjo psoriazės jaučiami simptomai. Tiems, kurie maudėsi Negyvosios jūros druskos voniose, simptomai sumažėjo dar labiau, palyginti su žmonėmis, kurie naudojo įprastas druskos vonias.

2. Alijošiaus kremai.

Alijošiaus kremai 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. Dvigubai aklas, placebo kontroliuojamas komercinio alavijo gelio tyrimas nerado alavijo gelio naudos, palyginti su placebo. 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. Žinoma, reikia atlikti 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.

Yra žinoma, kad omega-3 riebalų rūgštys padeda sumažinti įvairius kūno uždegimus. Tai gali būti naudinga mažinant psoriazės simptomams. Uždegimas sukelia niežtinčius, raudonus plotelius. Omega-3 galima rasti įvairiuose maisto produktuose: 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, vertinant žuvų taukus psoriazei gydyti, 12 tyrimų parodė naudą psoriazei, o 3 neparodė jokios naudos. Daugiau nei pusė 1989 m. tyrime dalyvavusių žmonių pastebėjo vidutinį ar puikų psoriazės simptomų pagerėjimą. Jie keturis mėnesius laikėsi mažai riebalų turinčios dietos, papildytos žuvų taukais. Neseniai atlikus 1206 žmonių, sergančių psoriaze, apklausą, maždaug 45 procentai tų, kurie į savo mitybą įtraukė omega-3 riebalų rūgščių, pastebėjo odos

pagerėjimą. Tačiau jei nuspręsite vartoti žuvų taukų papildus, atidžiai perskaitykite 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 sukeltų pažeidimų dydį, 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, valgyti mažiau cukraus turinčių produktų.

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 patalpoje 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 šios veiklos turi tiesioginį poveikį psoriazės simptomams, tačiau įrodyta, kad jos apskritai **sumažina stresą**, tai: meditacija, joga, gilaus kvėpavimo pratimai,

aromaterapija ir pan.

Esmė:

Namų gydymo priemonės nepakeičia jūsų gydytojo nurodymų psoriazei gydyti. Tokie gydymo būdai, kaip žuvų taukų papildai, Oregono vynuogės ir Negyvosios jūros druskos vonios, gali padėti gydyti psoriazės simptomus. Tačiau nėra pakankamai didelių, gerai kontroliuojamų klinikinių tyrimų, įrodančių, kad šios priemonės tinka visiems.

Tyrimus, kuriuose dalyvavo tik nedidelis žmonių skaičius, rezultatus reikia vertinti atsargiai ir skeptiškai. Kas tinka vienam asmeniui, gali netikti jums.

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

Parengta pagal Healthline medžiagą

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