

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Красноярский государственный
медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-
Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской
Федерации

Кафедра дерматовенерологии с курсом косметологии и ПО им.
проф. В.И.Прохоренкова

Реферат

Нейродермит

Выполнила ординатор 1 года:

Шнейдерман Е.К.

Красноярск 2018

Рецензия

Актуальность заявленной темы реферата в дерматовенерологии очевидна.

Подобную обоснованность выбора темы автор реферата дала в вводной части. Ординатор раскрыла суть изучаемой проблемы, поставила цель, обратив внимание на предпосылки изучаемой темы. Приведены различные точки зрения в этиологии и патогенезе. Подробно рассмотрена проблема изучения данной темы в медицине.

Четко соблюдены требования к оформлению реферата: титульный лист, план-оглавление со страницами, введение, основная часть, заключение, списки литературы, источников, ссылки в соответствии со стандартами.

Содержание изложенного материала логично и грамотно.

Рекомендуемая оценка реферата 5 (отлично).

Проверил: д.м.н. профессор Карачева Ю.В.

Подпись:



Нейродермит - Заболевание кожи, характеризующееся сильным зудом, и последующими ее изменениями. Причина нейродермита окончательно не установлена; большое значение придают нарушениям состояния нервной системы, наследственной предрасположенности и аллергии, определенная роль отводится нарушениям функции желез внутренней секреции, заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

У больных отмечается повышенная раздражительность, утомляемость, плохой сон и аппетит. Течение нейродермита обычно хроническое с периодами обострения и затихания процесса. Обострения связаны с тяжелыми переживаниями. Переутомлением, употреблением некоторых пищевых продуктов - апельсинов, клубники, яиц, меда, шоколада, алкогольных напитков. Нейродермит обостряется и тяжелее протекает на фоне общих тяжелых болезней, а также зимой и ранней весной. Состояние больных улучшается летом при длительном отдыхе в сухом и теплом климате.

Различают распространенный (диффузный) и ограниченный нейродермит. Диффузный нейродермит начинается чаще в возрасте 2 - 5 лет: этому обычно предшествуют экссудативный диатез, детская экзема. Заболевание проявляется мучительным зудом, на фоне которого возникают мелкие блестящие, мало отличающиеся от цвета кожи узелки, тесно прилегающие друг к другу. Они образуются на коже конечностей, особенно в области локтевых, коленных сгибов, лучезапястных суставов, тыла кистей, на боковых поверхностях шеи, реже на туловище. В результате постоянных расчесов кожа на этих участках постепенно уплотняется, приобретая коричневатую-розовую окраску, рисунок кожных линий становится резко выраженным. На лице, особенно вокруг рта, глаз появляются участки покраснения кожи и шелушение; в углах рта и на губах часто образуются трещины, губы покрываются чешуйками, корками. Нередко, особенно у маленьких детей, присоединяется вторичная, гнойничковая инфекция, в некоторых случаях нейродермит сочетается с бронхиальной астмой, аллергическим насморком.

Ограниченный нейродермит развивается чаще у взрослых. Зуд и высыпания появляются на шее, голенях, бедрах, а также в области заднего прохода, наружных половых органов, что может быть связано с хроническими воспалительными процессами половых органов, кишечника. Кожа в центральной части пораженных участков уплотняется, темнеет, резко обозначается кожный рисунок, усиливается пигментация, по краю очагов видны рассеянные мелкие блестящие узелки.

При первых признаках заболевания следует обратиться к врачу. Важно соблюдать охранительный режим - ограждать заболевших от нервно-психических травм, переутомления. Рекомендуется молочно-растительная

диета. Полезны длительные прогулки. Профилактика заключается в правильном режиме жизни и питания детей, укреплении организма с помощью **лечебной физкультуры**, создании охранительного режима после других различных болезней, в выявлении непереносимости тех или иных продуктов.

2. Роль лечебной физкультуры при лечении нейродермита.

Лечебная физкультура - наиболее действенное и полезное лекарство при всех болезнях. К тому же, лечебная физкультура предупреждает заболевание той или иной болезнью. В случае заболевания **нейродермитом** лечебная физкультура помогает повысить тонус больного. При выполнении упражнений входящих в понятие “лечебная физкультура” достигается максимальный эффект “природного” выздоровления, т.е. при лечении мы используем возможности организма к самолечению, при чем весьма эффективного. И это очень важно, т.к. это единственный способ не вызывающий побочных явлений (ни скрытых, ни явных - все мы знаем выражение относительно медикаментозных средств лечения - “Одно лечишь - другое калечишь”).

Итак, инструмент лечебной физкультуры - **физические упражнения**. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия. Занятие лечебной физкультурой при нейродермите следует проводить ежедневно, а чтобы достичь наибольшего результата, то и несколько раз в день. Однако интенсивность упражнений не должна постепенно увеличиваться, как того требует лечебная физкультура, она должна носить строго постоянный характер, т.к. при нейродермите, повышенные нагрузки ухудшают состояние больного. Величина же нагрузки должна зависеть от характера упражнений, исходных положений, темпа и амплитуды движений, степени напряжения мышц и их величины, числа повторений и общего числа упражнений, плотности занятий и эмоционального уровня их проведения. Очень важно добавить к вышесказанному то, что при разработке комплекса упражнений необходимо так организовать их выполнение, чтобы места проявления заболевания обеспечивались наибольшим притоком крови. При подборе упражнений следует учитывать также координационные способности и уровень тренированности больного, способ выполнения движения.

В лечебной гимнастике различают четыре типа исходных положений:

- Изменяющие форму и величину опорной поверхности,
- Изолирующие воздействие упражнений,

- Изменяющие положение общего центра тяжести тела или центра тяжести отдельных его частей,
- Облегчающие выполнение упражнения.

Для больных нейродермитом наиболее актуальным является “изолирующее воздействие упражнений”, т.к. изолирующие исходные положения применяются при необходимости усилить локальное воздействие физических упражнений, что как раз нам и необходимо, исходя из вышесказанного.

Эмоциональный уровень проведения занятий. Следует добиваться эмоциональной окраски занятия за счет разнообразия самих упражнений, смены исходных положений, использования различных предметов, игровых упражнений и игр. Вместе с тем следует учитывать, что слишком эмоциональные занятия могут привести к передозировке нагрузки и ухудшению состояния больных. Как уже было сказано, нейродермит развивается при расстройстве нервной системы, неврозах и других проявлениях нервных перегрузок. Слишком эмоциональная среда (или чрезмерная эмоциональность) больного приводит к отклонениям в стабильности нервной системы в ту или иную сторону, что создает благодатную почву для развития нейродермита.

Плотность занятия. Соответствие плотности занятия состоянию занимающихся обеспечивается соблюдением оптимальной длительности перерывов между отдельными упражнениями. В практике лечебной физкультуры при лечении описываемого заболевания используется малая плотность занятий - 50%.

Существуют различные формы занятий лечебной физической культурой. При лечении нейродермита, и его профилактики используются лишь некоторые из них: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия, лечебная ходьба. Рассмотрим каждую из них подробнее.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится непосредственно после сна. Она является обязательной частью ежедневного режима больного нейродермитом, равно как и рекомендуемая всем для здорового образа жизни. Основное значение ее для больных нейродермитом - общетонизирующее, она способствует повышению обмена веществ, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма больного. Длительность ее зависит от индивидуальных психофизиологических качеств больного человека, обычно она не превышает 15 минут. Для более полного эффекта, занятия рекомендуется проводить на открытом воздухе.

Индивидуальные занятия рекомендуются в форме специального комплекса физических упражнений, которые выполняет больной самостоятельно, до нескольких раз в день. Индивидуальные занятия применяются для повышения эффективности лечения заболевания. Упражнения для индивидуальных занятий врач, лечащий (наблюдающий) больного, разрабатывает предварительно. Разрабатывает он их с учетом индивидуальных проявлений болезни, учитывая личностные психологические качества и причины порождающие недуг. Затем, на очередном обследовании больного он наглядно показывает их больному. Такие занятия приобретают особенно большое значение при повреждениях центральной и периферической нервной системы, т.е. эпицентра заболевания.

Лечебная ходьба. Тут все понятно. Больному необходим свежий воздух. Особенно эффективна ходьба по лесу. Необходимо обеспечить контакт поверхностного проявления нейродермита с воздухом, если это невозможно сделать, то необходимо избегать соприкосновения с ними нейлоновых и шерстяных вещей.

Очень важно весь период лечения разбить на периоды. Такие периоды называются **“периоды лечебного применения физических упражнений”**. Различают три периода лечебного применения физических упражнений.

I период соответствует фазе мобилизации организмом физиологических механизмов борьбы с болезнью и фазе формирования временных компенсаторных механизмов. Основная задача лечебного применения физических упражнений в этот период - стимуляция физиологических механизмов борьбы с болезнью, профилактика осложнений.

II период соответствует фазе обратного развития изменений, вызванных болезнью, и формированию постоянных компенсаций при необратимости этих изменений. Основные задачи лечебной физической культуры в этот период - содействие быстрой ликвидации обнаруженных нарушений, а в некоторых случаях - формирование постоянных компенсаций.

III период соответствует периоду выздоровления. Основные задачи лечебной физической культуры в этот период: ликвидация выявленных остаточных нарушений, восстановление адаптации к привычным производственно-бытовым психофизическим нагрузкам и условиям.

3. Психофизические тренировки - реальный способ избавиться от нейродермита.

Итак, мы рассмотрели лечение и профилактику нейродермита с помощью лечебной физкультуры. Т.е. путем совершения механических упражнений облегчается и предупреждается данное заболевание. Но это самый типичный, не приводящий к полному выздоровлению способ лечения нейродермита.

Нейродермит, как уже многократно отмечалось, развивается на почве нервных заболеваний, а по сути и является таковым. Поэтому и лечение должно искоренять истинный эпицентр недуга - нервную систему. Очень эффективным средством является сочетание физических упражнений с психологическими методами. Это очень действенное и безотказное средство при восстановлении утраченной гибкости и сопротивляемости не только тела, но и психики человека.

Психофизическая тренировка. Возникла эта “дисциплина” давно, имеет многовековую практику и достигла высочайших вершин в излечении всевозможных болезней. Основа ее - неисчерпаемые духовные и физические силы человека, умение управлять ими. Быть здоровым - естественное стремление человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил превышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Психофизическая тренировка является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, она использует общеразвивающие и специальных дыхательных упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановление здоровья и работоспособности. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной физической и интеллектуальной тренировки формируется гармонически развитая личность, основными чертами которой являются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство (заключающееся либо в отсутствие болезней, либо в способности свести их проявление к минимуму).

Психофизическая тренировка - это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала и многое другое.

Для излечения нейродермита необходимо приобрести простейшие навыки психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, для этого достаточно 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой системе психофизической тренировки. Даже короткий курс снизит сведет основные симптомы к минимуму.

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под воздействием психофизической тренировки. Такая тренировка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, способствует уравниванию нервных процессов.

Основные принципы психофизической тренировки при нейродермите. Важнейшим условием при овладении психофизической тренировкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствует уравниванию нервных процессов и, что важно, повышает эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений).

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома и внешних его проявлений (например сыпь и огрубение кожи при нейродермите), что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки. Эти точки соответствуют вторичным изменениям в соединительных и мышечных тканях, вызванными рассматриваемым заболеванием. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звукодвигательными упражнениями, способствует нормализации местного питания ткани.

Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактики неврозов, а следовательно, имеет исключительно положительное значение при лечении нейродермита, а именно - очага его возникновения. Т.о. мы искореняем “зло” сидящее внутри нас тем самым выздоравливая.

Ведущим принципом здесь является единство телесного и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, создают импульсы, необходимые для успешного лечения болезни. Именно такой психофизический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а так же аутотренинга.

Многолетний опыт работы показывает, что психофизическое воздействие занятий на человека, особенно при функциональных расстройствах нервной

системы и неврозах, не сравнимо усиливается в тех случаях, когда лечебная физкультура сознательно и целенаправленно сочетается с самовнушением.

Известно, что в психофизической тренировке существенная роль отводится психике, т.е. сознанию и эмоциям. Напомню, что сознание - высшая, свойственная только человеку форма отражения объективной реальности. Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление человека к гармоничному развитию. В лечебной физкультуре наше сознание имеет особенно важную роль.

Основой успеха психофизической тренировки является умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом, в соответствии с потребностями, а так же тренировка дыхания и мышц с целью воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо научиться дышать гармонично полным типом дыхания: вдох одновременно диафрагмой (животом) и грудью, выдох - опуская и постепенно втягивая живот. Чем больше потребность организма в кислороде, тем активнее должен быть выдох. Выдыхать надо стремиться всегда через нос, бесшумно и плавно.

После освоения правильного дыхания в комплекс психофизической тренировки вводится произвольное расслабление мышц, основанное на способности человека при помощи образного, мысленного представления "отключать" мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. В результате мышцы всего тела становятся вялыми, появляется приятное ощущение легкости. В это время кровь свободно циркулирует по всем разветвлениям кровеносной системы и доставляет кислород туда, где он сейчас необходим, успокаивает и нормализует работу центральной нервной системы, благотворительно влияя на общую целостность организма.

Большую роль в психофизической тренировке играют идеомоторные акты, т.е. мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний. Это так же способствует лучшему притоку крови, например к эпицентрам внешних проявлений нейродермита. Происходит остановка процесса заболевания.

Большое влияние на процесс восстановления здоровья и увеличения резервных сил организма может оказать внешняя среда.

Чтобы применять упражнения и методические приемы психофизической тренировки с максимальной пользой для себя, следует с самого начала правильно их усвоить, учитывая индивидуальные особенности и общее

состояние здоровья. К этому надо подходить со всей серьезностью, ведь вместо положительного результата, можно оказаться в еще более худшем положении.

Приступая к занятиям, настройтесь на серьезное и последовательное освоение 10 уроков школы психофизической тренировки. Да, уроков всего 10. Но они включают в себя 10 - 20 упражнений, спектр которых так велик и разнообразен, что практически является залогом индивидуальности лечения. Чем упорнее и терпеливее вы будете заниматься, проходя урок за уроком, тем надежнее и увереннее будите продвигаться по пути к активному выздоровлению.

Медицине издревле были известны теснейшие взаимоотношения психического и физического в организме человека. Физическим нагрузкам, тренировке всегда отводилась и отводится важная роль в развитии и совершенствовании психоэмоциональных качеств человека. Однако формула “в здоровом теле - здоровый дух”, отражающая приоритет физическому развитию в формировании здоровья, справедлива и в обратном прочтении. Влияние психологического состояния на физическое здоровье трудно переоценить. Многовековой опыт медицины свидетельствует, что уравновешенная психика, преобладание положительных эмоций являются мощным заслоном на пути возникновения различных заболеваний.

Психофизическая тренировка основана на активной мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма человека и направлена на выздоровление.

Ну вот в общем и все что можно было сказать о роле физической культуры при лечении нейродермита. На самом деле, проблема решается очень сложна, и путь выздоровления индивидуален.

Список литературы:

1. Большая медицинская энциклопедия, М.: 1995.
2. Лечебная физкультура. Учебник для ИФК, М.: “Физкультура и спорт”, 1978.
3. Журнал “Здоровье”, №6, 1993.
4. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. М.: “Физкультура и спорт”, 1987.