

ЧОН ДЖИНХО

профессор дерматологии
Сеульского национального университета

КОДЕКС ЗДОРОВОЙ КОЖИ

КОРЕЙСКИЙ ДЕРМАТОЛОГ О ТОМ,
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУДА,
РАЗДРАЖЕНИЙ И СУХОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

**КОДЕКС
ЗДОРОВОЙ
КОЖИ**

ЧОН ДЖИНХО

профессор дерматологии
Сеульского национального университета

КОДЕКС ЗДОРОВОЙ КОЖИ

КОРЕЙСКИЙ ДЕРМАТОЛОГ О ТОМ,
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУДА,
РАЗДРАЖЕНИЙ И СУХОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.5
ББК 55.83
Ч-75

가려워서 미치겠어요 by 정진호 IT'S SO ITCHY!

by Jung Jinho

Copyright © 2022 Hainaim Publishing Co., Ltd.

Russian Translation Copyright © 2025 « Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with Hainaim

Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Ltd.

В оформлении обложки использована фотография:

Hidden Stitch / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Чон Джинхо.

Ч-75 Кодекс здоровой кожи : корейский дерматолог о том, как избавиться от зуда, раздражений и сухости / Чон Джинхо ; [перевод с корейского Д. М. Желаетой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-194751-4

В книге профессора дерматологии Сеульского университета Чон Джинхо вы найдете ответы на все самые распространенные вопросы о том, какая кожа склонна к раздражениям, что их провоцирует и как этого избежать. Автор разберет все возможные причины зуда и опишет заболевания, симптомами которых могут быть проблемы с кожей и желание чесаться. Помимо общей информации, в книге предложены конкретные решения, которые не только помогут определить причину раздражения именно у вас, но и понять, что с этим делать. Всемирно известный дерматолог презентует свою пятиэтапную программу лечения, которая улучшит общее состояние кожи и поможет избавиться от неприятных симптомов навсегда.

УДК 616.5

ББК 55.83

© Желаетая Д.М., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-194751-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8
Шаг 1. Поймем принципы лечения зуда	13
1. Что такое зуд?.....	15
2. Как ощущается зуд?	18
3. Почему мы чешемся?	21
Шаг 2. Выявляем причину зуда	29
1. У зуда есть причина.....	31
2. Медосмотр для определения причины возникновения зуда.....	33
3. Пациент также должен искать причину зуда самостоятельно	35
4. Три категории зуда	38
5. Причина в сухой коже.....	41
6. Принимаемые лекарства как причина зуда	54
7. Пищевые добавки и функциональные продукты питания	58
8. Еда как причина зуда.....	61
9. Зуд от кожных заболеваний	63
10. Зуд, вызванный внутренними заболеваниями.....	75

ОГЛАВЛЕНИЕ

11. Психологические и психические проблемы как причина зуда.....	86
12. Неврологические причины зуда.....	90
13. Чесание, которое провоцирует чесание	93
14. В чем разница между острым и хроническим зудом?	96
15. Причины зуда у детей.....	99
16. Что вызывает зуд у пожилых людей?	103
17. Что вызывает генерализованный зуд?	105
18. Что вызывает локальный зуд?	107
19. Чек-лист для выявления причины зуда	118

Шаг 3. Устранение причин и факторов зуда

1. Ежедневно предотвращайте сухость кожи	131
2. Принимайте только те лекарства, которые необходимы	144
3. Прекратите прием всех пищевых добавок и функциональных продуктов	146
4. Избегайте еды, которая вызывает зуд	148
5. Обратитесь к дерматологу для лечения кожных заболеваний	150
6. Регулярно проходите обследования и лечите внутренние заболевания	152
7. Избегайте стресса и лечите любые психические проблемы	154
8. Старайтесь не чесать кожу в первую минуту или две, как бы зуд ни был силен.....	156

Шаг 4. Постепенное лекарственное лечение....

1. Цели лечения зуда.....	163
2. Местное лечение	165

ОГЛАВЛЕНИЕ

3. Системное медикаментозное лечение	176
4. Принципы поэтапного лечения	195
Шаг 5. Меры предосторожности против повторного возникновения зуда	199
1. Зуд легко возвращается.....	201
2. 15 «не», которые нужно соблюдать, чтобы не вернулся зуд	203
3. 12 правил поведения на протяжении всей жизни для предотвращения зуда.....	210
Заключение	215
Указатель	219

ПРЕДИСЛОВИЕ

Только человек, переживший зуд, знает, что это такое.

Зуд — очень распространенный и поистине невыносимый симптом. Кажется, самые частые фразы, что я слышал от пациентов, были: «Я схожу с ума от зуда» или «Никак не могу уснуть из-за зуда».

Зуд не появляется просто так. Первое, что должен сделать врач, — найти его причину. Пациент и доктор работают вместе, чтобы выявить ее и попытаться устранить. Если не бороться с причиной зуда, а пытаться заглушить его лекарствами, то после того, как перестанешь их принимать, он обязательно вернется. Однако если причина зуда не устранена, пусть даже он не возвращается, покоя тоже не жди.

Таким образом, чтобы вылечить зуд, нужно сначала определить его источник. О причинах возникновения зуда мы расскажем подробно в этой книге. Вам останется лишь определить, какая из



ПРЕДИСЛОВИЕ

них ближе к вашему случаю. И если причина выявлена, мы должны сделать все возможное, чтобы устранить ее.

«Чешется потому, что сухая кожа?»

«Мои лекарства не могут быть виноваты. Я давно уже их принимаю».

«Причины зуда у меня в голове? Не может быть».

Да, вы можете так думать. Однако в этой книге представлены уже давно доказанные исследованиями многих ученых и врачей причины зуда. Среди них есть те, от которых можно легко избавиться, и те, на избавление от которых уйдет много времени или от которых вовсе не получится избавиться полностью.

При лечении какой-либо болезни, принимая лекарства, можно получить зуд как побочный эффект. Но лекарства и пищевые добавки, которые вы принимаете уже давно, сложно считать причиной зуда. Однако при его появлении без каких-либо других причин можно заподозрить и их.

Например, если вам назначили новое лекарство от высокого давления, его спокойно можно считать причиной зуда. Витамины, которые принимаются не на постоянной основе, тоже легко могут вызывать зуд. Лекарства сами по себе неплохие, многим людям они могут помочь, но у некоторых они могут вызвать аллергию¹.

¹ Например, витамины группы В, никотиновая кислота часто вызывают сыпь и зуд. — *Прим. науч. ред.*

Дело может быть и во внутренних заболеваниях. Скажем, диабет может вызывать зуд. В таком случае необходимо хорошо контролировать болезнь и прилагать старания для нормализации уровня сахара в крови.

Причин у зуда может быть как одна, так и несколько. Например, зуд, вызванный одновременно внутренними заболеваниями и сухостью кожи, может ощущаться более интенсивно. Самостоятельно подумайте, в чем может быть причина, а затем обязательно проконсультируйтесь со специалистами в отделении дерматологии.

На самом деле определить причину зуда очень тяжело, часто случается, что это не удастся вовсе. Но, как бы сложно это ни было, если получилось, то возможно полностью избавиться от зуда.

Зуд, который длится более 6 недель, называется хроническим. Он легче возникает с возрастом и оказывает негативное влияние на качество жизни пожилых людей. Изменения кожи, возникающие из-за старения, также вызывают зуд.

Таким образом, с возрастом нужно прилагать все больше усилий, чтобы предотвратить его. Даже если сейчас ваша кожа не чешется, она может начать зудеть, если с возрастом станет сухой или если вы не будете за ней хорошо ухаживать. Причину необходимо выявить на ранней стадии и правильно лечить ее, чтобы предотвратить переход зуда в хронический.

Я начал работу над этой книгой, чтобы представить эффективный способ борьбы с зудом для людей, которые страдают от него. Годами я лечил многих

ПРЕДИСЛОВИЕ

пациентов с зудом, которые с измученным видом только и делали, что повторяли: «Так чешется, что сводит меня с ума», «Ужасно чешется, не могу терпеть», «Лучше умереть», «Пожалуйста, вылечите меня», «В чем причина моего зуда?». Мне жаль, что за короткий период лечения я не смог объяснить все пациентам и их семьям, поэтому я написал эту книгу. Я очень постарался изложить все простым языком, не используя сложных научных терминов.

Разумеется, все равно присутствуют моменты, которые можно не понять с первого прочтения, но со второго раза их значение определенно станет более понятным. Не торопитесь, прочитайте вдумчиво несколько раз. Советую все способы, указанные в этой книге, действительно применять в реальной жизни.

Я также надеюсь, что книга поможет тем, кто ухаживает за больными, что мучаются от зуда и не спят ночами.

Спасибо.

Июль 2022 года,
9 этаж, кабинет отделения дерматологии
Сеульской университетской больницы.
Думая о пациентах с зудом,
Чон Джинхо

Лечение зуда по принципу 5 шагов.

1 шаг: понимаем принципы лечения зуда.

2 шаг: определяем причины зуда.

3 шаг: устраняем причины и факторы зуда.

4 шаг: постепенное лекарственное лечение.

5 шаг: меры предосторожности против повторного возникновения зуда.



Шаг

**ПОЙМЕМ ПРИНЦИПЫ
ЛЕЧЕНИЯ ЗУДА**

