

тельное время с дальнейшими профилактическими мероприятиями.

Начинать нужно с исключения в рационе питания копченостей, острых приправ, алкоголя, снижения количества сладкого и соленого, ограничения кофе до 1-2 чашек в день. Необходимо также больше включать в меню фруктов и овощей, как в свежем, так и в отварном виде, каши, кисломолочные натуральные продукты, растительные масла, отварную рыбу.

Могут быть назначены комплексные витаминные препараты, например, **компливит** или **алфавит**.

Особое внимание следует уделить постельному белью, полотенцу и другим вещам, соприкасающимся с пораженными участками кожи. Их нужно как можно чаще, а лучше ежедневно, стирать в горячей воде и проглаживать утюгом. Клещи могут находиться на очках, приспособлениях для нанесения косметики или массажа. Тщательно мойте их, по возможности обеззараживайте спиртом.

При лечении демодекоза никакими косметическими средствами (тушь, тени, пудра) лучше вообще не пользоваться.

Веки, реснички и лицо следует мыть водой с **дегтярным мылом**, затем аккуратно очистить ватной палочкой, слегка смоченной настойкой **календулы**. Для ее приготовления нужно: 1 ст. ложку измельченных сухих цветков залить 100 мл 70%-го спирта, настаивать в течение двух недель в темном месте с плотно закрытой крышкой, процедить. Через 15 минут после очищения век настойкой их нужно обработать повторно.

Мыло и спирт не должны попадать на слизистую оболочку глаза. Если раздражения избежать не удалось, для очищения век можно использовать настои и отвары **цветков календулы, пижмы** или **полыни**.

Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку измельченного сырья, залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение часа, затем процедите. Настой готов!

После этого нанесите специальные мази или гели. Из них рекомендую **демалан, демазол, блефарогель, метрогил**

или **гликодем**. Они оказывают противоклещевое и противовоспалительное действие. Через полчаса после нанесения излишки препарата удалите ватным тампоном.

Процедуру повторяйте 2 раза в день в течение 6 недель.

При недостаточном эффекте дополнительно 2 раза в день можно наносить средства, парализующие клещей: 4%-й гель **пилокарпин**, 0,01%-й **армин**; 0,5%-й **тосмилен** или 0,02%-й **фосфакол**.

Кроме того, при устойчивой симптоматике внутрь назначают противопаразитарные препараты **метронидазол** или **трихопол** 250 мг.

Принимать их нужно 2 раза в день после еды в течение двух недель. При необходимости через 3 недели курс лечения можно повторить.

В качестве дополнительного средства можно посоветовать отвар **полыни**. Для его приготовления:

2 ст. ложки измельченной сухой травы залейте 1 л кипятка, поддержите на медленном огне 3 минуты, настаивайте в течение часа, процедите. Пейте по 50 мл в течение недели.

В 1-й день рекомендуется принимать этот отвар каждый час, во 2-й день – каждые 2 часа, на 3-й и в последующие дни – каждые 3 часа.

При лечении и дальнейшей профилактике рецидивов демодекоза не забывайте об укреплении иммунитета с помощью напитков из **черной смородины**, отвара **шиповника** и **эхинацеи**.

Порекомендую несколько эффективных рецептов для повышения иммунитета:

#### Рецепт №1.

В равных частях возьмите **изюм** без косточек, **курагу**, **чернослив** и **грецкие орехи**. Пропустите все через мясорубку, по вкусу добавьте **мед** и **лимонный сок**. Принимайте по 1 ч. ложке 2-3 раза в день с чаем, соком или просто как карамель.