Способы снятия обострений.

Зуд при псориазе: причины, методы устранения, опыт форума 1
Об обострениях псориаза и методах снятия..... 11
“Монастырь”, комплексный метод McSure..... 18
Снятие обострений псориатического артрита по McSure 19
Средства и методы снятия обострений псориатического артрита 23
Применение лопуха при лечении артрита в стадии обострения..... 25

Зуд при псориазе: причины, методы устранения, опыт форума

Автор: участник форума **FROL**
Обсуждение в форуме – в теме “Зуд при псориазе, как его уменьшить” (откроется в новом окне)

Содержание

О зуде и его причинах
Устранение зуда при псориазе
Опыт участников форума

net.org

О зуде и его причинах

Зуд (лат. *pruritus*) – это неприятное ощущение, вызывающее трудно преодолимое желание почесать зудящий участок тела. Это ощущение может относиться к ограниченному участку тела или распространяться на всё тело.

Причины зуда могут быть самыми разными – например, воспалительные заболевания кожи или системные заболевания. Долгое время считалось, что для псориаза зуд нехарактерен, поскольку не все люди с псориазом жалуются на зуд. Однако в ряде исследований показано, что зуд отмечается примерно у 80% имеющих псориаз. Зуд может иметь разную степень выраженности, оценку которой проводят с помощью визуальных аналоговых шкал.

Тяжесть зуда устанавливают по 10-балльной шкале (от умеренного зуда до тяжёлого, когда очаг почёсывается до тех пор, пока он не начнет кровоточить). Зуд формирует порочный круг, поскольку расчёсывание приводит к гипертрофии (увеличению) нервных окончаний кожи, которые, в свою очередь, из-за этого становятся более чувствительными.

Кроме того, чрезмерное расчёсывание кожи приводит к тому, что мозг начинает реагировать на любой внешний стимул формированием ощущения зуда. Расчёсывание травмирует кожу, при этом псориатические бляшки в стадии обострения часто появляются на травмированных участках (феномен Кёбнера).

Зуд является сигналом об опасности, нежелательном воздействии на организм, выработавшемся в процессе филогенеза (исторического развития организмов) как защитная реакция и механизм адаптации к среде.

Субъективные ощущения в виде зуда при псориазе не являются обязательным клиническим признаком. Вместе с тем зуд часто сопровождает рецидив заболевания, а после перехода в стационарную стадию обычно прекращается. В редких случаях зуд беспокоит в области какой-либо длительно существующей бляшки с выраженной инфильтрацией. При развитии псориатической эритродермии пациенты отмечают зуд различной интенсивности, иногда жжение, покалывание.

Частыми причинами зуда у больных псориазом являются самостоятельное использование топических раздражающих средств, присоединение вторичной инфекции, различные эндокринные нарушения. В некоторых случаях зуд у больных псориазом имеет нейрогенное, психогенное происхождение. За последние годы общее количество случаев псориаза, сопровождающегося зудом, увеличилось, что заставляет задуматься над механизмами возникновения зуда при псориазе и возможностями его устранения (табл. 1).

www.psoranet.org

Таблица 1. Основные причины зуда при псориазе

Причины зуда	Зуд средней силы		Сильный зуд	
	мужчины (%)	женщины (%)	мужчины (%)	женщины (%)
Прогрессирование процесса	4 (8,9)	6 (13,3)	–	1 (2,2)
Использование раздражающих средств	3 (6,7)	5 (11,1)	–	–
Хронические и острые интоксикации	3 (6,7)	2 (4,4)	1 (2,2)	–
Эндокринные нарушения	2 (4,4)	3 (6,7)	1 (2,2)	1 (2,2)
Психогенный, нейрогенный зуд	–	2 (4,4)	–	–
Сопутствующие аллергические заболевания	1 (2,2)	2 (4,4)	–	1 (2,2)
Чесотка	–	1 (2,2)	2 (4,4)	1 (2,2)
ВИЧ-ассоциированный процесс	2 (4,4)	1 (2,2)	–	–
Всего	15 (33,3)	22 (48,9)	4 (8,9)	4 (8,9)
	37 (82,2)		8 (17,8)	

Главными патологическими изменениями у больных псориазом являются гиперпролиферация эпидермиса с нарушенной дифференциацией клеток и воспалительная инфильтрация эпидермиса и дермы кожи. Эти процессы преимущественно опосредуются активацией Т-клеток и антигенпрезентирующих клеток, которые выделяют различные хемокины и цитокины, регулируют деятельность тучных клеток, эозинофилов, базофилов. Древовидная сеть свободных нервных окончаний окутывает кровеносные сосуды пораженной дермы, даже незначительное количество пруритогенов (гистамин, протеазы, субстанция Р, простагландины и др.) способно активировать периферический рецептор, воспринимающий зуд.

Концентрация свободных радикалов в коже при псориазе превышает их содержание в здоровой коже в среднем в 3 раза. Усиливается отёк сосочкового слоя дермы, выход в зону поражения медиаторов воспаления, в том числе и гистамина. Указанные изменения приводят к нарушению процессов дифференцирования и созревания клеток эпидермиса, изменению липидного обмена, что стимулирует процессы ороговения, высушивания кожи, вызывает субъективные ощущения в виде зуда, жжения, покалывания.

О нервных центрах, отвечающих за ощущение зуда, известно гораздо меньше, чем о центрах боли. Некоторые авторы полагают, что в развитии зуда важную роль играют нейромедиаторы. Зуд и боль характеризуются рядом общих признаков. Так, оба ощущения расцениваются как неприятные и передаются по одним и тем же нервным путям.

Информация об этих ощущениях передается первым нейроном в спинной мозг, затем, вторым нейроном – в таламус (расположен в основании головного мозга), а третий нейрон переключает её на кору головного мозга. Человек воспринимает ощущение боли и зуда, начиная с некоторого порогового уровня, который может меняться в зависимости от психологических факторов, таких, как стресс и депрессия. Исследования

www.psora.ru
WWW.PSORANET.ORG

показывают, что у лиц, страдающих депрессией, между её тяжестью и выраженностью зуда выявляется чёткая зависимость. Зуд, подобно боли, физически и психологически переносится как страдание.

Кожный зуд может быть вызван разнообразными причинами. Ими являются: некоторые пищевые продукты, лекарственные средства, бытовая химия, вредные производственные условия, резкая смена температурного режима и др.

Хронический кожный зуд является также следствием некоторых заболеваний и состояний, например таких, как заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные заболевания, сахарный диабет, заболевания печени, нервные болезни, сосудистые заболевания, собственно кожные заболевания (псориаз, атопический дерматит и др.).

Зуд часто усиливается после приёма некоторых видов пищи (крепкий кофе, чай, шоколад, какао, алькогольные напитки, некоторые сорта рыбы, острые сыры), а также медикаментов. В возникновении зуда играют также роль профессиональные вредные условия (контакт с химическими веществами – красителями, растворителями и др.), некоторые растения (например, примула), местные факторы – глисты, геморрой, полипы слизистой оболочки кишечника, простатит и др.

По распространенности различают распространенный (универсальный) и ограниченный (локализованный) зуд. Локализованный зуд может быть в области волосистой части головы, заднего прохода, половых органов и т. д. Больные расчёсывают кожу иногда до кровотечения, пока чувство боли не сменит зуд. Проявлением распространенного зуда является, например, старческий зуд.

Зуд усиливается при ношении тёплой (особенно шерстяной) одежды, в жаркое время года, при сухих горячих ветрах. Универсальный зуд может быть зимним (появляется в октябре и позже – с наступлением холодной погоды) и летним, последний встречается реже.

Кожный зуд часто возникает после процедур гальванизации и электрофореза. Рекомендуется после процедуры смазать места аппликации смазывать борным вазелином или ланолином. На следующий день эти места обмывают теплой водой с мылом.

Устранение зуда при псориазе

В первую очередь необходимо лечить поражённую псориазом кожу. Наружное лечение (традиционно – глюкокортикоидами, что иногда не решает, а усугубляет проблему), УФ-облучение, использование циклоспорина нередко приводят к уменьшению зуда. Если такое лечение оказывается неэффективным, бороться с зудом очень сложно. Антигистаминные препараты, уменьшающие зуд, возникающий при ряде заболеваний, при псориазе часто не помогают. При зуде, возникающем на фоне депрессии и тревожности, необходимо проводить специальное лечение, направленное на устранение психологических проблем, а также использовать методы релаксации (например, йогу), которые помогают устранить тревожность и уменьшить зуд.

При лечении псориаза следует всегда помнить о необходимости устранения зуда. Нужно избегать того, что может вызывать неодолимое желание почесать кожу. Трение и микротравмы кожи могут спровоцировать ее поражение, поэтому больным псориазом следует носить одежду из натуральных тканей, например хлопка. Необходимо также избегать горячих ванн и душа, для ухода за кожей следует использовать мягкие средства. Во избежание контакта с сильными детергентами необходимо пользоваться перчатками. Ногти

www.psoranet.org

рекомендуется стричь коротко, чтобы уменьшить расчесывание кожи. Наконец, желательно отказаться от употребления алкогольных напитков и кофе.

Использование увлажняющих лосьонов один или несколько раз в сутки способствует смягчению кожи, препятствуя ее пересыханию. Хорошие результаты может дать бальнеологическое лечение, поскольку минеральная вода, полученная из ряда термальных источников, обладает противовоспалительным действием и облегчает зуд.

При зуде применяются также УФ-облучение (UVB и UVA), ультразвук, телерентгенотерапия, лучи Букки, криотерапия. Показаны электросон, магнитотерапия и ультразвук сегментарно.

Таким образом, для устранения зуда применяют как общее, так и местное лечение, включающее фитотерапию.

Для облегчения состояния и снятия зуда применяются гипосенсибилизирующие препараты: бромиды, соли натрия и кальция (кальция хлорид и натрия тиосульфат), витамины, Дипразин, Супрастин, Димедрол и др.

Внутримышечно 0,5% раствор Аминазина по 1,0 мл ежедневно на ночь; Преднизолон до 20 мг, Дексаметазон до 12 мг в день с постепенным уменьшением дозы.

Наружно для успокоения кожного зуда применяют 5-10% раствор Валидола.

В народной медицине используются растения, оказывающие значительное противозудное действие – девясил высокий, крапива глухая (яснотка белая), эфедра, укроп и др.

Настой семян укропа аптечного: 2 чайные ложки семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Полученный настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 дней. Можно принимать внутрь измельчённые в ступке семена укропа (на кончике ножа) или по 10-15 капель укропного масла на кусочке сахара.

Для приема внутрь рекомендуются также настои и отвары крапивы жгучей, мяты перечной, мелиссы лекарственной, фиалки трёхцветной. Настои и отвары этих растений готовятся из расчета 1-2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка (суточная доза).

Корень лопуха используется в виде отвара (1 столовая ложка измельчённых корней лопуха на 0,5 л воды, отваривается 10 минут). Принимают по полстакана отвара 4 раза в день.

В качестве противозудного и успокаивающего средства принимают настой валерианы или чабреца (тимьяна ползучего) – 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, принимают в 3 приёма в течение дня.

Зудящие участки кожи можно 1-2 раза в день смазывать миндальным маслом или спиртовой настойкой мелиссы лекарственной (1:5, настаивают 2 недели). Кожный зуд волосистой части головы хорошо снимает смазывание спиртовой настойкой из листьев крапивы (1:10, настаивают 2 недели).

При зуде наружных половых органов и области заднего прохода можно использовать отвар дубовой коры в смеси с глицерином: берут 100 г коры дуба на 100 мл воды, кипятят 20 минут, процеживают через марлю и добавляют 100 г глицерина. Для снятия зуда в области ануса применяется также дегтярная мазь. Для её приготовления берут берёзовый дёготь – 5 г и ланолин – 20 г, окись цинка – 5 г и вазелин – 70 г, компоненты тщательно смешивают.

Полезны для снятия зуда на теле ванны с экстрактом можжевельника – 3-4 столовые ложки жидкого экстракта можжевельника (или 1-2 таблетки сухого) на 1 ванну. С этой же целью используют для ванн отвар

www.psoranet.org

хвои, почек или молодых побегов сосны, отвар зверобоя, листьев грецкого ореха, цветков ромашки (5 л отвара на ванну).

Вообще зуд усиливается от контакта с водой, которая “сушит” кожу. Можно после душа использовать детский крем (жирный).

Кроме того, при зуде часто помогают обтирания тела “уксусной водой” (1 ст.л. уксуса на 0,5 л кипячёной воды). При зуде можно применять и антигистаминные препараты (супрастин, пипольфен, димедрол, кларитин и др.), а также настойку пустырника (30-40 капель) на ночь.

Применяются общие ванны с добавлением крахмала, отрубей, соснового экстракта, общие желатиновые ванны. Ванны с дубовой корой – 0,5-1,0 кг коры на 4 л воды, приготовить отвар и процедить в ванну.

При упорном кожном зуде пожилым людям необходима консультация онколога и гематолога, а также обследование у эндокринолога (для исключения сахарного диабета).

При наличии кожного зуда необходимо следить за регулярной работой кишечника, соблюдать режим сна и отдыха, исключить из рациона продукты питания, которые могут провоцировать кожный зуд: кофе, какао, шоколад, пряности, острые блюда и приправы, копчености.

Опыт участников форума
(использованы сведения с нашего форума и форума атопиков; темы указаны ниже в списке использованных источников)

Silikaat

Я смазываю бляшки льняным маслом, если зудеть слишком сильно начинает. Сразу проходит.

Gap

А по-моему, во время зуда ни солевые, ни хвойные ванны принимать не надо! Крахмальные ванны, ВАННЫ С ТОЛОКНОМ (овсяная мука) ЛИБО ГЕРКУЛЕСОМ В МАРЛЕВОМ МЕШОЧКЕ, подвешиваешь под кран и потом этот мешочек ещё растираешь в воде. Ещё – ванны из ромашки, или чая, или фиалки.

Внутрь – тиосульфат натрия (по желанию, кто-то доволен, кто-то жаловался, что боли появились якобы в печени), внутрь – кальций (можно глюконат кальция в ампулах пить). И подобрать травы внутрь, можно фиалку трехцветную. А вообще зуд – это признак продолжающегося обострения. Можно попробовать мази с цинком, есть хорошие (не сушащие) у буржуев.

MIL

Рекомендую попробовать увлажнять больные места кремом или маслом репейным.

Мне ещё помогает не общая солевая ванна, а локальная концентрированная. Беру половину стакана соли и заливаю тёплой водой и наношу данный солевой раствор на свой псориаз. Очень хорошо снимает зуд и отшелушивает. Если стянет кожу, смазывайте увлажняющим кремом.

www.psoranet.org

Gap

От зуда:

– крахмальные ванны,

– ванны (не горячие!) с чашкой яблочного уксуса,

– цинковые болтушки и мази,

– есть в аптеках мазь от зуда, дорогой Pruriced Creme фирмы URIAGE (Франция), содержит классическое противозудное средство каламин. За границей даже в супермаркетах продается каламиновый лосьон, у нас нет. Ну и антигистаминные препараты внутрь, на усмотрение тебя или врача. + Ин-т курортологии рекомендовал при псориазе ванны с чайной заваркой (заварить пачку).

.

Наталочка

Пока принимаю ванны с морской солью, пью уголь активированный, на диету села.

the Punk

Наталочка – купи таблетки. Супрастин, тавегил или зиртек. Они снимают зуд (супрастин и тавегил с сонным эффектом, зиртек – без). Мне реально помогли.

Vinogradinka

Кроме всего перечисленного, можно еще попробовать фенкарол, это из нового поколения препаратов и без снотворного эффекта. Мне врачиха советовала именно его, а не супрастин.

alexius

Насчет ванн. Не раз говорилось о том, что вода как бы “друг” псориаза, но где-то мелькнуло, что именно вода с хлоркой вредна для кожи, не так ли? Если да, то получается, что ванны всё-таки можно принимать, только предварительно прокипятив всю водичку, или добавить кипячёную в настоявшуюся. Вроде так. Насчёт добавок, я всё-таки склонен к травкам: чистотел, кора дуба, хвощ, ромашка, чебрец. Причём как в отдельности, так и всё это перемешивая.

Gap

Тем, кому нужно не только получить удовольствие (см. выше), но и снять воспаление с кожи, нашла , что от зуда помогают также ванны с отрубями либо с пивными дрожжами.

Из англ. книжки – чай, который успокаивает зуд:

15 г мелиссы лим.

25г тысячелистника

25г крапивы

www.psoranet.org

15г шалфея

15г хвоща

25г цветков и листьев терна (вот этого думаю нет в аптеке)

Все это сушеное, но можно и свежее (?). 2 ч.л. залить кипятком и настаивать 10 мин. Процедить, пить по 2 чашки 3 раза в день.
—-

Д.м.н. фитотерапевт О.Барнаулов (Ин-т мозга в Питере) пишет: “Имеются сведения о достижении лечебного эффекта за 4-9 дней у 85% больных крапивницей, экземой и др. зудящими дерматозами, при приеме 5-6 мл (это 1ч.л., как правило, разводят в воде) трижды в день настойки семян лимонника” (есть в аптеках). Ещё сок петрушки – внутрь и мазать.

.

Жадина

Лучше пользоваться пихтовым маслом, эффект гораздо лучше, мне помогает, принимаю по типу японских ванн офуро с постепенным повышением температуры.
.

FROL

Советы с сайта “ПСОРИАЗ.ру” по снятию зуда:

“Если зуд доставляет вам беспокойство, а больную кожу беспокоить нельзя ни в коем случае (расчесывать зудящие места, отпаривать и отрывать бляшки), воспользуйтесь простыми средствами:

– при очаговом зуде, т.е. когда зудит небольшой участок тела, разведите кипячёной водой небольшое количество пищевой соды до состояния кашицы, подождите пока она отшипит, затем ватным тампоном промокните зудящие места.

– при зуде больших участков тела следует принимать крахмальные ванны: 500–800 г картофельного крахмала разводятся в кастрюле с холодной водой, затем набирается теплая (не горячая) ванна и туда выливается раствор крахмала. Принимать ванны через день на более одного раза по 10-15 минут. Также можно принимать хвойные ванны с экстрактом хвои, количество ванн 10-15, разрешается чередовать с крахмальными.”

Мне лично хорошо помогало: крахмальные ванны + строгая диета + супрастин.

oln

А мне только крахмальные ванны и помогают.

help

www.psoranet.org

С кипятком и феном – та же хрень, можно сказать, что и “подсел”. Не знаю что там, эндорфины в кровь выкидываются или ещё чего, но удовольствие дикое и зуд проходит… ненадолго.

Kedr

Я тут T-GEL для бошки прикупил, ну и помылся с ним валяясь в ванной, от души так полил шампуня, а потом заметил что зуд-то пропал на пару дней, вот две недели так и использую этот шампунь, да и для головы неплохо.

.

ddSat

Крахмальные ванны: в тазик маленький с холодной водой насыпать крахмала (я на глаз сыпал) размешать, а потом марлю в несколько слоев и прикладывать минут на 15-20. Помогает немного обуздать своё желание разодрать бляхи в кровь и мясо на некоторое время. А от ванн да еще с какой нибудь солью мне только хуже становилось. Еще зуд проходил на два-три дня после бани с перечной мятой.

.

izum

Люди, да купите вы простое дегтярное мыло… поверьте, эффект гораздо лучше будет…

.

apryc

Мне от зуда масла помогают…. увлажняющее какое-нибудь, жожоба, лесного ореха, авокадо ну и эфиры мирры, ромашки, лаванды, само собой.

.

sam

Мне помогает салициловая мазь 5%. Снимает зуд и потом интенсивное отшелушивание.

.

Женская логика

Сестра пьет тиосульфат по схеме, описанной в этом форуме. Зуд прошел буквально сразу… ну не то чтобы совсем прошел, но практически не чешется. Основной проблемой остается голова. Там чем чаще расчесываешь, тем становится все больше и больше новых образований. Ни Фидерм деготь, ни T-Gel не дают моментального и, что самое важное, долгосрочного эффекта по снятию зуда ВЧГ.

.

ELL

Хочу поделиться советом – как избавиться от зуда, который одолевает ночью. Во время сильных приступов, которые случаются именно ночью, я просыпалась от нестерпимого зуда, вся в расчесах и с мокрыми руками, т.к. выделяется какая-то жидкость через поры. Зуд просто нечеловеческий!!! Но я нашла очень простое средство, которое, конечно не вылечит, но экстренно поможет и можно спокойно уснуть (иначе – никак). Нужно греть руки (у меня на руках, как быть с остальными частями тела, не знаю) над горячей плитой, т.е.разогреть основательно конфорки (у меня плита – электрическая) и держать над ними руки,

www.psoranet.org

пока не полегчает. Это реально работает! Зуд проходит (естественно, не навсегда, к сожалению).
.

borisych

А Вы пробовали руки под очень горячую воду? Причем увеличивать температуру постепенно. Сначала становится очень хорошо (даже когда вода настолько горячая, что “обычный” человек в здравом уме под такую воду руки не сунет), а потом, когда руки “осознают”, что вода уже реально почти кипяток, становится больно, но зуд проходит часов на несколько.
.

almiral

Я хочу родителям подсказать, у кого маленькие детки чешутся. Мы на ночь малышке носочки хлопковые на ручки и на ножки одеваем. Зуд наверняка не проходит, но она как-то психологически успокаивается. И сама просит перед сном одеть.
.

psyon

Мое извращение – это останавливать зуд горячим потоком воздуха из фена После воздействия на ноющие участки кожи – зуд останавливается, или что скорее, перебивается неимоверным чувством удовольствия, получаемого ожогом, правда, на небольшое время. А потом кожа в этих местах хоть и не зудит какое-то время, зато воспаляется и сохнет, а через некоторое время опять зудит, и так по кругу. Это может показаться смешным, но я умудрился подсесть на эту глупую процедуру. Всякие там антигистаминные таблетки мне не помогают.
.

diana

Мне помогает встать под очень горячую воду, насколько можно терпеть, потом включить очень холодную, т.е. несколько раз, заканчивать холодной. Много лет назад мне помогли уколы гистоглобулина, сняли зуд на несколько лет. А сейчас проколола протиазин, тоже помогло, зуд прекратился, раны заживают, 5 уколов через день. Я с удивлением заметила, что перестала чесаться. Нужно, конечно, посоветоваться с врачом.
.

vAmpireNok

При сильном зуде класно помогает ледяная вода… суешь руку по струю и пока не отмерзнет… но так как все тело поражено, то всем телом под струю не встанешь…
.

PumochkaizBaltik

У меня зуд снимает за очень короткое время и очень хорошо гель Фенистил, жалко тока он в Эстонии не продается, в России есть в продаже.
.

scvo

А у меня следующие пути отступления: когда перед мокнутием всё набухает и сильно зудит, завариваю кору дуба и отмачиваю кисти рук, плюс еще мелкими частичками тру кожу, во-первых, чесать приятно, а потом

www.psoranet.org

кора прорывает пузырьки, и дубильные вещества очень хорошо вытягивают жидкость и подсушивают. Потом прочитала и испробовала на себе еще такое средство: обжариваю лук с морковкой на растительном масле и прикладываю к зудящим частям. Снимает отек и зуд, а масло увлажняет хорошо.

.

Ириша

Я своей дочке Полифепаном руки смазываю 1-2 раза в день, разведенным водой до консистенции сметаны, и бинтиком заматываю минут на 20. Стала лучше спать. Да и себе, когда делаю, на руке успокаивается, но если прерывать или через день делать, такого эффекта нет. Есть крем Малавтилин, производство г.Екатеринбург, тоже дает успокоение, но в комплексе с ДЭНС-терапией.

.

аргус

Вот ещё одна доступная процедура, на которую моя кожа откликается с благодарностью. Идёте вы мыться – возьмите с собой мисочку с домашним йогуртом (подойдет и магазинный биойогурт без добавок, и кефирчик, и простоквашка, и нарине) и добавьте туда 2 желточка, вот этой болтанкой, когда помоетесь, на разогретое тело и обмажьтесь. Достаточно 3-5 минут, и можно смывать, увлажнение и питание – отличное, зуд уходит, шелушение снимается… Я тут на Новый Год напортачила и конфет объелась, поимела опять обострение... – так хорошо зуд сняло.

.

Oxic

Из личного опыта: контрастные обливания. У меня чаще всего зуд на кистях рук, голенях. Когда становится невыносимо, открываю кран и поочерёдно обливаю зудящие конечности сначала горячей водой, не кипятком, но предельно горячей, насколько можно вытерпеть (в этот момент зуд усиливается), затем холодной, заканчиваю обязательно холодной.

.

Источники

М.Э. Запольский и др. Зуд при псориазе (2007) – http://www.health-ua.com/articles/2117.html
Форум “Псориаз? Давайте лечиться вместе!”, тема http://psoranet.org/topic/1180/
Сайты: http://www.citopsor.com/, http://www.daivobet.ru/
Форум атопиков, тема http://atopic.ru/forum/index.php?showtopic=1419

Об обострениях псориаза и методах снятия

Собрали участники форума: **Тереза** и **FROL**
Обсуждение в форуме – в разделе http://psoranet.org/forum/24/ (откроется в новом окне)

Обострение псориаза – это одна из наиболее волнующих проблем. «У меня обострение! Что делать?» – такой вопрос чаще всего задают посетители форума. Многие участники форума, сталкиваясь с этой проблемой, подобрали для себя методы снятия обострения и поделились ими в форуме. Вот некоторые из них.

.

www.psoranet.org

1. Gap предлагает:

Для начала можно купить **тиосульфат натрия** (в ампулах) и попить (1 ампулу открываешь, половину ее выливаешь в полстакана воды и выпиваешь утром, а 2-ю половину так же вечером), штук 5 ампул, это будет типа капельницы. Питание – супчики, каши, кисели, компоты, яблоки, творог, иногда мясо – лучше отварное и никаких изысков! Когда станет получше – можно попробовать Бефунгин (экстракт чаги) попить с месяц.

Stator уточняет методику приема **тиосульфата натрия**:

Тиосульфат (или гипосульфит) натрия продается в аптеках в виде ампул по 10 мл. Курс приема – 10 ампул (1 ампула в день). Содержимое ампулы развести в стакане воды комнатной температуры и выпить в два приема:
1. 1/2 стакана утром за 30-60 минут до еды;
2. 1/2 стакана вечером за 30-60 минут до ужина или минимум через 2 часа после легкого ужина перед сном.
Примечание: тиосульфат натрия обладает слабительным и желчегонным действием.

При приёме тиосульфата очень важно, чтобы желудок был пустой. Только в этом случае эффект от него будет максимальным… Устройте себе 10 разгрузочных дней – овощи в любом виде (на пару, вареные, сырые), немного рыбы или курицы. Кашу можно, но только один раз в день (лучше утром) и без мяса.

Tormoz добавляет:

Врач-терапевт посоветовала вместо тиосульфата натрия пить утром и вечером до еды по полстакана минералки **“Ессентуки №4”**. Эффект для моего псора такой же, метеоризм отсутствует, а слабительный эффект заметно меньше.]

2. Способ с сайта Магнипсора:
1. В течение 3-х дней – **почти голод**, т.е. лаваш или черный хлеб + сладкий некрепкий чай, затем – строжайшая диета на 7-10 дней.
2. На период диеты, в течение недели – **энтеросгель****
(по 1 ст. ложке 3 раза в день) и **верошпирон**** (спиронолактон) (по 1-2 табл. 0,025 – 2-3 раза в день). При отсутствии энтеросгеля применить другой энтеросорбент.
**Два этих препарата принимать раздельно! (с интервалом не менее 1 часа).

Для восстановления водного баланса увеличить потребление воды (исключая минеральную, газированную или без газа).
3. **Наружно** – ванночки или примочки из отвара череды трёхраздельной. Если после этой процедуры сильно “стягивает” кожу, использовать жирный детский крем (желательно российского производства). Также могут быть эффективны примочки или ванночки раствора морской соли (1 ст.л. на 0,5–1 л воды) по 15 мин. 1-3 раза в день.
4. **При зуде** – антигистаминные препараты (супрастин, пипольфен, диазолин, кларитин и др.), а также приём пустырника (30-40 капель) на ночь. Наружно при зуде часто помогают обтирания тела «уксусной водой» (1 ст.л. уксуса на 0,5 л кипяченой воды).

3. Flor помогла такая схема:

1. Энтеросгель согласно инструкции.
2. Рыбий жир с облепихой, с пустырником и валерианой 20 капсул по 0,3 мг в день в 3 приема отдельно от энтеросгеля.

www.psoranet.org

3. Отвар травы хвоща вместо чая.
4. По 1 табл. супрастина утром и вечером (от почесухи).
5. Пить как можно больше воды чистой воды. Поменьше жрать!
6. Никаких мазей!

4. Stator советует следующее:

1. Если не начал мазаться гормоналками – то и не надо, а если начал, то брось. Если пятна вызывают определенный дискомфорт (стягивают кожу, шелушатся) – мажься салицилкой (2%) или простым вазелином (лучше чередовать).
2. Ограничь употребление псор-провоцирующих продуктов – специй, крепких кофе и чая, цитрусовых, шоколада, яиц. Желательно употреблять минимум белков (животных и растительных). Посиди на кашах (5 злаков, например).
3. Пропей что-нибудь полезное для печени (типа гепабене или эссенциале), по желанию.
4. Если улучшения нет, начни мазать гормональные мази. Начинай с тех, что послабее (например, элоком или лоринден-С, прочти тему про гормоналки). Запомни, что если ты никогда их не использовал, то эффект будет быстрым (в течение недели). (У меня есть такая теория – вы убираете все провоцирующие факторы, “чистите организм”, но пятна и не думают проходить – это понятно, ведь команду на остановку им никто не давал. Здесь и помогут гормональные мази – они “дадут” команду перестать делиться клеткам кожи, но увлекаться гормонами не следует!).

5. Rybulik делится опытом:

Последнее жестокое обострение удалось погасить довольно быстро (за 1,5 недели).
Комбинация была следующая:
*Тиосульфат натрия – пила 1 раз в день разведенным с водой.
*Наружно – отвар из семян льна + крем **Эплан.** Ранее эти средства применяла, но раздельно, эффект был слабый. А в сочетании получился очень хороший результат.
*В конце недели добавила ванны с солью – 1 кг на ванну.
На сегодняшний день пятна плоские и розовые. Новых высыпаний нет.
Крем есть в аптеках. Очень хорошо снимает воспаление, зуд, хорошо смягчает бляшки и убирает шелушения. Думаю, что при ладонно-подошвенной форме может быть очень полезен (быстро затянет трещины).

6. help советует:

1. Отменить ВСЁ, что употребляется внутрь, лекарственные препараты любого рода (кроме жизненно необходимых, если ты хроник), вообще ВСЁ.
2. Заняться выводом из организма (ни в коем случае не путать с “чистками”!!!) всей этой дряни – пересесть на каши+молочные/кисломолочные продукты+рыба без специй +много ОБЫЧНОЙ жидкости (чай, компот, морс, кисель, молоко, кефир, НЕ соки и НЕ отвары и НЕ газировки с краской и не “биойогурты” и прочая отрава).
3. Энтеросорбент + антигистамин (например, кларитин подойдет).
4. Посидеть дома дня 3 – много спать, мало жрать, много пить, много гулять, много читать форум.
5. Не суетиться.
6. Через некоторое время отпустит – постепенно менять рацион, наблюдая за собой. НЕ применять растительных препаратов по принципу “хуже не будет”. Запросто будет, если “не в тему”.
7. Выкинуть из головы всякую хрень типа кремниевой воды, шунгитовых пирамид для сбора из космоса

www.psoranet.org

энергии “ци”, серебряных ложек в задницу для дезинфекции геморроя и проч.
8. Не спеша подумать, чем лечиться.

7. Erika рекомендует голод, гречку, фрукты и т.д.:

1. Сразу на голод без всяких подготовок. Только вода… (на 5-й день все стало бледно-розовым и никакого шелушения и выпуклостей)
2. Выход с голода 3 дня. Начинаю с 50 г яблочного сока пополам с водой. Пью каждый час в течении 5-6 часов. Потом перехожу на яблочный чистый сок. Так в течение суток. Потом добавляю морковный сок, капустный, чуточку свекольного, обязательно сельдерей (мне больше нравится корень). Таким образом еще день. На 3 сутки – варю брокколи, свеклу немного, цветную капусту, ем яблоки зеленые.
3. Сама диета и режим. Просто опишу вам свой день по часам. Думаю, так будет просто понятней.

7.00 подъем стакан теплой воды с соком лимона
7.30 выбегаю на пробежку (всегда!)
8.30 возвращаюсь с пробежки, выпиваю еще воды (сколько хочется) и в душ. Обязательно обливаюсь холодной водой по душем секунд 20-30…
9.00 фрукт (что -то одно- манго, киви, яблоко, груша, хурма… не ела мандарины, апельсины и проч., не пыталась даже провоцировать)
10.30 стакан воды
11.00 большая бадья салата (просто огромная!) в салат кладу все зеленое, что только в магазине можно купить. Всякие капусты, листья, салат”айсберг”, огурцы, отваренную брокколи, цветную капусту.
12.30 стакан воды
13.00 овощ или фрукт (брокколи, цветная капуста, свеколка или вышеприведенные фрукты) Ничего не мешать! Или фрукт или овощ! И только одного вида!
14.30 стакан воды
15.00 гречка и салат
16.30 стакан воды
17.00 фрукт или овощ
18.30 стакан воды
19.00 гречка и салат
20.30 стакан воды
21.00 миндаль (буквально 7-10 зернышек) или стакан сока свежевыжатого (сельдерей, морковь, зеленое яблоко, капуста, свекла)
21.30 контрастный душ, и обязательно натиралась маслом и заматывалась (пополам оливковое и арахисовое)
22.00 всем спать!
Итого: перед каждым приемом пищи, за полчаса – стакан воды. Никакого алкоголя! И сигареты очень сильно влияют на влажность кожи! – бросала курить и сразу это заметила. До сих пор периодически голодаю, каждый день пробежка и обливание.

8. anmed рассказывает:

Жесточайших обострений не было, так как есть опыт по раздавливанию гада в зародыше (когда обострение начинается).
Поскольку не люблю в себя всякую химию толкать, то **сразу начинаю полную голодовку. Последний раз 2 дня только воду пил.** Чем больше, тем лучше. Затем перехожу на гречку. Чтобы не было скучно — со сметаной, сыром, кефиром (можно добавлять, но я «вприкуску»).

www.psoranet.org

Вместе с гречкой начинаю применять солидоловую мазь (здесь — кому какая нравится). И делаю ванны из ромашки.
На этой диете и мази сижу примерно 3 недели. Результат хороший. Далее диету отменяю, но многие продукты для меня остаются «табу» (сахар, конфеты, шоколад, кофе, спиртное). А солидолка — до полного исчезновения псор-очагов, а также некоторое время после, для закрепления результата.

9. рома32 о своем опыте:

Испробовал на себе 2 раза методику снятия обострения “солевым комплексом” из книги: *Беляев Г.М., Рыжко П.П. Псориаз. Псориатическая артропатия, Москва, “МЕДпресс-информ”, 2005.* Думаю, что эта методика – наиболее простой и безвредный метод снятия обострения.
Результат: все мои бляшки бледнеют на 2-3 день, т.е. очень эффективно снимается обострение. Принимал: АСПАРКАМ или ПАНАНГИН (мое мнение – панангин лучше) по 2 табл. 3 раза в день, плюс 3% раствор БРОМИСТОГО НАТРИЯ (можно заказать в аптеке) по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Обычный курс 2 недели, но я принимал неделю. От рекомендуемого верошпирона (как ингибитора альдостерона) отказался. Ниже – варианты этой методики из указанной книги:
«В прогрессирующей стадии мы назначаем в/м инъекции 25% р-ра сернокислой магнезии по 3-10 мл 1 раз в сутки одновременно с приемом (внутрь 3 раза в день после еды) хлористого калия по 0,25-1,0 и 3% раствора бромистого натрия по 1 стол. ложке 3 раза в день после еды. Прекращение появления свежих высыпаний на коже отмечается уже на 2-3 день; а к 12-14 дню сыпь обычно бледнеет, уплощается… В амбулат. условиях для прерывания обострения, помимо 3% раствора бромистого натрия по 1 ст. ложке 3 раза в день, мы назначаем аспаркам (содержит ионы калия и магния) по 2 табл., и 3 раза в день верошпирон по 2 табл. в 9.00 и в 22-23 ч. (взрослым) до 12-14 дней.»

10. слава применил иммуномодулятор+ретиноид+солидол. мазь [желательно предварительно посоветоваться с врачом]:

В этом году опять случилось обострение. Ничем не мог снять… Купил 20 ампул имунофана и сам себе проколол ежедневно подкожно (можно и в/м). Параллельно принимал неотигазон 25мг *каждый день* до улучшения состояния, а также мазался карталином. Через месяц очистился. Пока тьфу-тьфу кожа чистая. Сейчас, для закрепления эффекта, перешел на 10мг неотигазона *через день*. Ещё принимаю по две капсулы эссенциале форте для поддержки печени, т.к. неотигазон может негативно влиять на печень… Может, кому и поможет моя схема лечения.

11. Dr.House нашел свой способ снятия обострения:

1. Голодание – 1 сутки, не более.
2. Диета для псориков (её наверное знают все).
3. Разгрузка кишечника – 4 дня (есть рецептик: курага, трава сенна, изюм).
4. Чистка печени тиосульфатом натрия – 10 дней.
5. Ванны с солью или с травами.
6. Успокоительный травяной сбор (в любой аптеке) – не менее 10 дней.
7. Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки).
8. Солидоловые мазилки (по окончании курса тиосульфата натрия).
9. Желательны физ. нагрузки и закалка (хожу в бассейн).

На сегодняшний день псориаз – только на ВЧГ, на брови и на ногтях. Из главных провокаторов у меня: алкоголь (почти исключил), табак, молоко, цитрусовые, полуфабрикаты, паслёновые.

12. Vadyha пишет:

www.psoranet.org

У меня псориаз в сочетании с Псор. Артритом. Вычитал на форуме о методе кровопускания – 6 раз по 0,5 л крови еженедельно. Пробовал уже 2 раза, осенью и весной в моменты обострения. Реально снимает обострение. ПА вобще перестаёт беспокоить, псориаз процентов на 70 уходит месяца на 3, но потом занимает свои старые позиции. Правда, никакой диеты не соблюдаю. Как средство от обострения считаю эффективным.

—-

Очень важно не допустить обострения, для этого используется профилактическое лечение.

Схемы методов профилактического лечения, разработанные Корсун В.Ф., Корсун А.Ф.:

А. Приготовить травяной сбор, взяв 4 ст. ложки цветков ромашки, 4 ст. ложки травы зверобоя, 4 ст. ложки листьев шалфея, 3 ст. ложки травы фиалки трехцветной, 2 ст. ложки листьев брусники. Смешать все компоненты. Залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку экстракта элеутерококка или настойки аралии и выпить утром 100–200 мл.
– Принимать вечером до еды по 2 таблетки танацехола.
– Принимать 2 раза в неделю хвойно-валериановые ванны (на одну ванну — 50 мл настойки валерианы и 2 ст. ложки хвойного экстракта или концентрата). На курс лечения — 10 процедур.
– Проводить 30-минутные сеансы аэрофитотерапии с использованием фитокомпозиции, содержащей масла мяты, эвкалипта и кориандра. На курс лечения — 10 сеансов.
– Профилактическое лечение проводится в течение 3–5 месяцев. Лучше всего проводить его в сентябре — октябре, то есть в период предполагаемого обострения.

В. Сбор состоит из травы душицы – 3 столовые ложки, листья брусники – 2, почки березы – 2, корень аира – 2, ягоды можжевельника – 4, травы шалфея – 4 и травы хвоща – 2 столовые ложки. Столовую ложку смеси трав (в сухом виде) заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.
Одновременно больной принимает 40 капель экстракта элеутерококка утром до еды, калефлон по 0,1 г 3 раза в день. При возможности больной получает хвойно-валериановые ванны через день (на ванну берут 50 мл хвойного экстракта и 50 мл настойки валерианы).

Каковы же факторы, провоцирующие развитие и обострение псориаза?

• Психоэмоциональный стресс. К псориазу имеет самое прямое отношение выражение “все болезни происходят от нервов”. Впервые он обычно возникает на фоне самых разных психо-эмоциональных срывов. Это может быть какое-нибудь сильное потрясение или просто жизненные неурядицы, нервное и физическое напряжение.

• Инфекционные заболевания – грипп, ангина, хронические очаги дремлющей инфекции (тонзиллит, кариес), а также вакцинация. По многочисленным наблюдениям наибольшее влияние на развитие и обострение псориаза оказывает тонзиллит. Поэтому так много случаев получения лечебного эффекта после удаления миндалин. Вообще, кожа больных псориазом более чувствительна к стрептококкам и стафилококкам, чем у здоровых людей.

• Физические травмы и повреждения кожи (ожоги, порезы, укусы и т.д.).

• Гормональные изменения – беременность, период полового созревания, климактерический период и т.п. Хотя описаны случаи, когда во время всего периода беременности у женщин, страдающих от псориаза,

www.psoranet.org

наступает длительный период ремиссии. В то время как лактация, наоборот, является провоцирующим фактором.

• Переохлаждение (особенно длительное), простуда.

• Интенсивная лекарственная терапия. Чаще других обострение псориаза вызывают антибиотики (тетрациклин, пенициллин, бициллин, левомицетин и др.); нестероидные противовоспалительные средства (бутадион, ибупрофен, индометацин и др.); витамины группы В (тиамина бромид (В1), пиридоксина гидрохлорид (В6), цианкобаламин (В12)); бета-блокаторы; и др.

• Пищевые отравления, злоупотребление некоторыми продуктами, обостряющими псориаз, т.к. течение псориаза напрямую связано с обменными процессами, протекающими в организме.

• Чрезмерное употребление алкоголя – (как хроническое, так и единичные случаи алкогольного отравления). Спиртное – один из самых мощных «пусковых» факторов.

• Перемена климата, длительное пребывание на солнце. Тем, у кого псориаз обостряется летом (т.н. «летняя» форма) лучше вообще избегать солнечного воздействия. Для людей же с «зимней» формой псориаза (таких большинство) дозированные солнечные ванны очень полезны.

• Прочие факторы.

О роли провоцирующих факторов подробнее можно прочесть в статье "Провоцирующие псориаз факторы"

На нашем форуме проводился опрос по выявлению «вредных» продуктов, вызывающих обострение псориаза. С результатами опроса вы можете ознакомиться в соотв. статье на сайте.

Итак, что же делать при обострении псориаза?

В первую очередь, необходимо обратить внимание на режим питания. Вот некоторые рекомендации: Исключить острую, соленую и копченую пищу, цитрусовые фрукты (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфрут), кукурузу и различных изделий из нее, алкоголь. Исключаются также те продукты питания, которые вызывают обострения заболеваний (земляника, клубника, манго, бананы, крабы и др.).

Резко ограничить употребление консервированных продуктов питания, маринованной, жареной и жирной пищи, кофе, шоколада, сладостей, мучных изделий, картофеля, свинины и мяса птицы.

Рекомендуется употреблять больше растительной пищи, значительно расширив ассортимент и удельный вес в общем питании сырых овощей и фруктов. Особенно полезными являются капуста, горох, фасоль, морковь, свекла, свежие огурцы, салат (кресс-салат, листовой салат), репа, брюква.

Помимо овощей надо употреблять различные крупы. Наиболее полезными из них являются: гречневая, овсяная («Геркулес») и пшеничная («Артек»).

Очень полезно ежедневное употребление творога и других молочных продуктов (кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша и т. д.
/Более подробно о питании при псориазе можно ознакомиться в соответствующей теме/.

Избегайте стресса! Откажитесь от алкоголя! Откажитесь от курения!

www.psoranet.org

“Монастырь”, комплексный метод McSure

Автор метода – участник форума **McSure**
Обсуждение в форуме – в теме Комплексный метод лечения псориаза: “Ухожу в монастырь” (откроется в новом окне)

Повторю вкратце идею “Монастыря”:

– временное прекращение связи с внешним миром (очищение души);
– интенсивное очищение организма (тела);
– интенсивное воздействие на пораженные места эффективной мазью (в моём случае – солидоловая мазь).

Элементы программы каждый может подобрать на свой вкус [т.е. не всё может быть подходящим для вас]:

1. Удаляемся от мира (дача, деревня, дальняя комната и проч.). Не курим, не пьём, спортом не занимаемся. Просто дышим…

2. Не общаемся ни с кем, даже по телефону (“уехал в командировку”), кроме того, кто приносит воду, еду, лекарства, ставит капельницу и т.п.

3. Никакого телевизора, радио, газет и др. Только любимая музыка (желательно классика), любимые книги, можно заняться творчеством – написать шедевр, хотя это вряд ли получится, поскольку…

4. Как можно больше сна! Можно даже пить феназепам или что-нибудь в этом роде. Можно использовать благовония для медитации и другие успокаивающие средства. Сон в сумме – до 14-15 часов в день!

5. Очищение организма. Проводится огромными дозами полифепана, угля, эсслиевер форте, капельницами (гемодезом и т.п.). Пить только дистиллированную или кипячёную воду, никаких солёных минералок.

6. Питание. Минимум соли, острого и жареного. Исключить всё, содержащее бактерии (в т.ч. молочные) и дрожжи – кефир, пиво, хлеб и проч. Никаких консервантов с красителями, подсластителями, ароматизаторами и т.п. Ничего страшного – я, например, ел несолёное варёное мясо с рисом и овощами.

7. Мазь на кожу. У меня применяется солидоловая, по рецепту Рыбакова [см. в конце страницы]. Особое внимание к солидолу: это должен быть “наш” жировой солидол, советских времен без современных присадок и прочей “химии”. Вазелин можно разбавить мазью с благовониями (например, индийской – типа “Бора-плюс”), если хочется забить запах солидола.

8. Каждый день необходимо: три раза принять по 5 таблеток угля, 4 капсулы эсслиевера, 1 раз – 400 мл гемодеза (капельница, можно через день), мазевая процедура с заматыванием намазанных участков тела х/б полосками ткани (“мумификация”).

9. Ну и “клерикальный” фактор: я лично вечером ставил свечки перед иконами (Пантелеймон-целитель, Николай-чудотворец и пр.), читал вслух несколько молитв (способствует быстрому засыпанию). Днём использовал индийские “вонючие палочки”.

10. Длительность курса – 10 дней.

Про себя могу сказать – со времени последнего “Монастыря” ремиссия уже 8-й месяц.

www.psoranet.org

В сентябре, например, у меня было жуткое обострение на ладонях, с людьми даже за руку здороваться нельзя было. По полной программе “Монастырь” провести не удалось (в плане полного отшельничества), тем не менее за 10 дней всё свёл.
Я думаю, что эта методика – не догма, т.е. есть простор для творчества. Надеюсь, поможет и вам.

—-
[30.11.06] … 5 дней назад начал курс “Монастыря” – снимаю солидоловой мазью сильное обострение псориаза на голенях и икрах. Голодаю через день. В рационе вареная свекла и квашеная капуста. Эффект пошёл на 4-й день. Псориаз начал отступать, полегче стало и суставам на ногах. Понемногу начинаю ходить (до этого три недели практически не вставал с кровати).
Еще раз убедился, что вслед за разрастанием-слиянием бляшек на ногах приходит обострение псорартрита.
Еще раз убедился, что практически каждый год в ноябре у меня начинается сильное обострение псориаза, причем вне зависимости от географического местоположения (хоть на Севере, хоть на Юге).
Ещё раз убедился, что обострение начинается после стрессовой ситуации, т.е., как говорят в народе, идёт “от головы”, а также практически не зависит от того, что и как я ем и пью…
—-
Вообще “Монастырь” произрастает из советской школы КВД, только тут присутствует не больничная обстановка палаты (тоже своего рода стресс – новая обстановка, коллектив и проч.), а более привычная или домашняя, что меньше нагружает нервную систему…
—
Солидоловая мазь (по прописи Рыбакова) (Unguentum Solidoli Ribacovi).
Состав: эмульсионного солидола 75 г, вазелина 20 г, ментола 0,5 г, кислоты борной 5 г.
Применение. При псориазе втирают в очаги поражения (по направлению роста волос) 1-2 раза в день.
Условия хранения. В прохладном месте.
Срок годности: 4 года.

Снятие обострений псориатического артрита по McSure

Автор: участник форума **McSure**
Обсуждение в форуме — в теме «Псориатический артрит»

Если вы ложитесь спать здоровым человеком, а просыпаетесь инвалидом с распухшей кистью, голеностопом, коленкой или другим суставом (которых в теле человека ну оч-ч-чень много), то перед вами встает классический вопрос русской интеллигенции: «Что делать?»…

Не претендуя на абсолютную истину, опишу СВОИ действия, которые я выработал за более чем 17-летнюю историю сосуществования с псориатическим артритом (ПА).

А. Экстренно-радикальный метод:

(безжалостен к организму, но позволяет не отменять намеченные ранее дела и встречи)

— разжёвываем таблетку диклофенака-ретарда 100 мг — югославского или швейцарского (все остальные индийские и российские производители начиняют таблетки туфтой и мелом) или делаем инъекцию соответствующей дозы диклофенака-вольтарена (Почему разжевываем, а не глотаем? Потому что

www.psoranet.org

проглоченная таблетка начнет действовать через 4 часа, а разжеванная — через 30 минут. А также лучше всего половину 100 мг. ретард-таблетки диклофенака откусить и проглотить, а вторую половину — разжевать… эффект наступает так же быстро, как если разжевать всю таблетку, но длится в 2 раза дольше!);

— пока диклофенак проникает в наш организм и обезболивает опухоль, надо остановить разрастание опухоли: наложить компресс. Возможно, кому-то поможет согревающий, но мне от него становилось только хуже. Поэтому хорошие результаты давало охлаждение (заморозка) отека, наподобие того, как «замораживают» ушибы у футболистов по ходу игры (это не значит, что потом этот игрок не будет корчиться от боли в раздевалке, но в данном случае речь идет об экстраординарных мерах).;

— Итак, для охлаждающего компресса подходят: спиртосодержащие жидкости (водка, настойки и проч.), снег-лед из морозилки холодильника (или пакет замороженных овощей, завалявшийся в морозилке) и в крайнем случае, тупо — холодный душ в ванной (ну очень холодный — на пределе термального повреждения кожи!) После охлаждения до потери чувствительности пораженного участка, закрывать сустав повязкой НЕ надо. Наоборот, растереть и оставить «подышать воздухом»;

— Контрастный душ вызовет прилив крови в пораженный сустав, а в крови уже находится диклофенак. Сустав обезболится (хотя опухоль сохраняется) — можно идти на работу или встречу.

Отрицательные стороны метода:
— опухоль останется надолго, потому что вместо покоя суставу придется работать;
— повышенная доза диклофенака — удар по печени и почкам;
— сонливость, заторморможенность и головокружение, вызванные опять-таки диклофенаком.

Варианты эффективных охлаждающих компрессов:
— спиртовой компресс-настойка сабельника: медицинский спирт 0,33л + пачка сушеного сабельника из аптеки (заливаем в поллитровую бутылку, настаиваем в темноте 21 день);
— радикулитный массажный гель-бальзам от «Калины» (или др. производителей) с содержанием эфирных масел: при испарении они дают охлаждающий эффект /про этот бальзам в Форуме есть тема, см. ЗДЕСЬ /;
— самый простой вариант зимой: засунуть ногу (руку) в сугроб!

Но… все-таки сезонное обострение лучше всего провести в постели. Отменить все встречи и дела, взять бюллетень (вид раздутого красно-синюшного сустава не вызовет проблем с диагностикой), «построить» домашних, чтобы перераспределили функции и спокойно недельку-другую посвятить своему организму. Для этого существует второй вариант действий.
.

В. Щадящий метод:

— Проанализируйте ситуацию с возникшей опухолью: что ели накануне (особенно острое и уксусное), какие стрессы и треволнения пережили за последний месяц и пр. Главное — понять, является ли возникшая опухоль «разовым» мероприятием или это прелюдия к длительному обострению, в ходе которого будут последовательно опухать сустав за суставом;

— Если у вас кроме ПА есть большие очаги псориаза на коже — срочно сведите бляшки, но только не гормоналками! Любые гормоны — питательная среда для ПА!
Врачи не любят признавать этот факт, но в большинстве случаев артрит возникает у псориатиков вслед за «успешным» сведением бляшек с помощью гормональных мазей. В моем случае таким «провокатором» выступил Целестодерм (давно это было, мало кто помнит сейчас, но Целестодерм в 80-е годы считался суперэффективным средством против псориаза);

www.psoranet.org

— Итак, наша главная задача при лечении обострения Псориатического Артрита — лечение собственно Псориаза! Чем меньше наружных проявлений псора (в т.ч. и на ногтях) тем меньше у ПА сил.
/Не знаю уж, что рекомендовать той небольшой группе, у кого есть ПА, но нет псориаза…/

— Цель можно будет считать достигнутой, когда обострение ПА перейдет в хроническую стадию, т.е. не будет опухолей в суставах и боли при движении. Утренняя скованность и малоподвижность останутся, но это аналогично «дежурным бляшкам» на коже при псориазе;

— Чтобы отдалить следующее обострение ПА, желательно периодически (поочередно, через месяц) пить настойку сабельника (декопа) и листа брусники (оч-ч-чень помогало на Севере!) и почистить печень и почки от продуктов распада диклофенака и прочих обезболивателей.
Лист брусники вообще рекомендую закупить в аптеке ящиками (или насобирать-насушить в сезон пару-тройку мешков) и использовать вместо чая и кофе. Заваривается лист брусники в термосе, причем самой эффективной и красивой (рубинового цвета) является вторая «дифференциация» листа.
Многие форумчане применяли отвар хвоща, но я считаю, что лист брусники и сабельник — намного эффективнее и шире по спектру воздействия на псориаз и ПА.

Как видите, за долгие годы борьбы с ПА, мой арсенал средств остался критически минимальным. Не всегда удавалось выйти из борьбы с болезнью достойно: следствием чего является деформация и срастание фаланг половины пальцев на руках и кардинальное повреждение некоторых других важных суставов.
Но цель данной статьи, по-моему, не в том, чтобы дать 100-процентный эффективный вариант лечения, а описать самый простой и общедоступный вариант снятия обострения, доступный и жителю мегаполиса и обитателю затерянного в Арктике поселка (коим я частенько и был в своей жизни)…
.

Добавление 23.01.2009:

За последние полгода мной дополнительно на своем организме протестированы:
— окопник (сушеный корень растения продается в аптеках, 50г — 25р.) толчем, завариваем и пьем как чай.
— комплекс лист брусники + шиповник (завариваем по отдельности, пьем смешивая в чашке 1:1)
— мазь «Живокост» на основе окопника (есть во всех аптеках РФ).
— охлаждающе-согревающий гель «VIP-Zoo» синего цвета для беговых лошадей (из зоомагазина — не смейтесь: самый наш случай у лошадок тоже ножки болят! Их ведь в два раза больше, чем у нас…)
— старинный русский народный рецепт настойки стручкового перца на тройном одеколоне.

По результатам могу рекомендовать такую систему в холодные месяцы, когда артрит склонен к обострениям:
10 дней пьем чай из корня окопника и мажем суставы «Живокостом»,
потом
10 дней пьем чай брусника+шиповник и мажем суставы «лошадиным» гелем,
потом
10 дней пьем чай только из шиповника и мажем суставы настойкой тройного одеколона.
Весь период можно раз 2-3 дня добавлять в рацион 50мг таблетку диклофенака — для снятия скованности и болезненности по утрам.

* Еще одна интересная новость: при более внимательном исследовании моего случая ПА, выяснилось, что он отягощен симптомами подагры, что осложняет процесс лечения из-за противоречивого воздействия лекарств: если при ПА надо лечить печень и надпочечники, то при подагре — почки.
Так что будьте внимательны при обследованиях и требуйте от врачей более детального изучения анамнеза!

www.psoranet.org

** Кстати, будьте очень осторожны с такими травами как сабельник и окопник! В больших дозах они ядовиты. Внимательно следите за реакциями организма, постепенно увеличивая дозу. А то я весной 2008 года перестарался с таблетками сабельника и получил проблемы с сердцем и почками!
.

Добавление 22.04.2010:

(Эксперимент по преодолению сезонного зимнего обострения псориаза и ПА)

1. Эксперимент начал в декабре, накануне «новогодних злоупотреблений». Целью является преодоление предполагаемого обострения ограниченным набором лекарственных средств и подбором режима питания.

2. Обострение началось «по графику» в январе. Постепенно расплылись дежурные бляшки на икрах, голенях, ВЧГ. Потом пошла ладонно-подшвенная сыпь, переросшая в бляшки. Само собой — псор ногтевых пластин. Ну и ПА (колени и голеностопы) в самом традиционном виде.

3. На борьбу были выдвинуты: настой брусничного листа с шиповником, солидоловая мазь с вазелином и Борой-плюс в качестве ароматизатора, дегтярное мыло, диклофенак в таблетках 100мг (от ПсорАртрита).

4. Великий Пост с января по апрель дал совершенно необходимую паузу в употреблении «нехороших» продуктов, плюс соблюдалась жесткая антипуриновая диета с принятием ежедневно 300 мг аллопуринола в таблетках.

5.Самочувствие в отчетный период колебалось от плохого (январь) к хорошему (апрель), причем была обнаружена нехарактерная ранее диспропорция между площадью бляшек и болями в суставах. Т.е. если раньше была прямая пропорция, то теперь — ОБРАТНАЯ. В феврале-начале марта бляшки на ногах разрослись на огромные площади, кожа отслаивалась пластами, а вот суставы чувствовали себя все лучше и лучше. Дозировка диклофенака неуклонно уменьшалась от 100 мг в сутки до 25 мг через день!

6. У меня сложилось впечатление, что на первом этапе, когда диета и питие настоя начинают влиять на обмен веществ, происходит детоксикация организма и «выход болезни на кожу». (Привет товарищу Пегано!) Важно в это период не загонять обострение внутрь мазями (особенно гормоналками!), а дать площадям разрастись, чтобы увеличить объем детоксикации. И уже потом, дождавшись стагнации процесса, переходить в атаку — с использованием мази Рыбакова и смыванием её через день душем с дегтярным мылом.

7. На данном этапе имеется кардинальный перелом ситуации:
— полностью излечена ладонно-подошвенная форма;
— бляшки уплощены до состояния пигментных пятен;
— ногтевые пластины очищены;
— самая стойкая зона (ВЧГ) еще частично держится, но добивается дегтярным мылом;
— артрит отступил настолько, что впервые за последние 4 года могу делать пешие прогулки;
— побочные негативные явления от ранее применявшихся медикаментов, такие как стенокардия, практически сошли на нет;
— увеличилась физическая нагрузка, хотя тело надо теперь тренировать (особенно позвоночник, отвык от нагрузок).

8. В общем, если сравнивать с моими предыдущими «зимовками» в период с 2006 года (когда сильно обострился ПА) — эта была самая удачная несмотря на то, что зима была самая холодная и долгая!

www.psoranet.org

10. Официально заявляю, что ради чистоты эксперимента я не употреблял никаких гормональных лекарств, метотрексатов и проч. Описание диеты я давал ранее — в её основе: исключение любых продуктов с «химией» (красители, усилители вкуса, подсластители и проч.) Только натуральные продукты и домашние заготовки. Антипуриновая диета опубликована во всех статьяж про подагру. Питьевая вода: Фильтр -> Кипячение -> Термос с брусничным листом или шиповкником.
—
Итак, этот эксперимент 2010 г. заключался в проверке тезиса о том, что с обострением на коже не надо бороться сразу, а лучше подобрать тот момент, когда необходимо начинать активное лечение. Т.е. на первом этапе (диета-пост-очистка) на состояние кожи внимания не обращаем, т.к. задача — кардинально вмешаться в обмен веществ ВНУТРИ, изменив гормональный баланс силами самого организма. А на втором этапе, когда противник «вылез наружу», уже приводить в порядок состояние кожи.

Средства и методы снятия обострений псориатического артрита

.
Собрал: участник форума **FROL**
Обсуждение в форуме — в теме "Псориатический артрит"

.
Что предпринимать в качестве первоочередных мер тем, кто столкнулся с обострением псориатического артрита (ПА)? В форуме постоянно обсуждается этот вопрос, существуют различные точки зрения на его решение. В данной статье сведены вместе средств, способы и методы, применяемые некоторыми участниками форума при обострениях ПА. Приглашаем всех делиться своим опытом по этой проблеме. Вы можете изложить свой опыт преодоления обострений ПА, привести методики снятия обострений, которые помогали вам и могут принести пользу другим. Можно изложить применяемые вами средства и способы, в т.ч. комплексные, в указанной выше теме форума.

Методики McSure снятия обострений ПА

Экстренно-радикальный метод:
Таблетка диклофенак-ретард 100 мг (разжевать) + охлаждающий компресс (спиртосодержащие жидкости, снег или лёд, контрастный душ). Варианты эффективных охлаждающих компрессов: настойка сабельника: медицинский спирт 0,33л на пачку сушеного сабельника из аптеки, настаивать в темноте 21 день; радикулитный массажный гель-бальзам от "Калины" или от других производителей.

Щадящий метод:
Если у вас, кроме ПА, есть большие очаги псориаза на коже – срочно сведите бляшки, но только не гормоналками! Цель можно будет считать достигнутой, когда обострение ПА перейдет в хроническую стадию, т.е. не будет опухолей в суставах и боли при движении. Чтобы отдалить следующее обострение ПА, желательно периодически (поочередно, через месяц) пить настойку сабельника (декопа) и листа брусники…

В холодные месяцы, когда артрит склонен к обострениям:
10 дней пьем чай из корня окопника и мажем суставы "Живокостом", потом 10 дней пьем чай брусника+шиповник и мажем суставы "лошадиным" гелем, потом 10 дней пьем чай только из шиповника и

www.psoranet.org

мажем суставы настойкой тройного одеколона. Весь период можно раз 2-3 дня добавлять в рацион 50мг таблетку диклофенака – для снятия скованности и болезненности по утрам.

Преодоление сезонного зимнего обострения псориаза и ПА:
Артрит существенно отступил после применения: настоя брусничного листа с шиповником, солидоловой мази с вазелином и Борой-плюс в качестве ароматизатора, дегтярного мыла, диклофенака в таблетках 100мг (от ПА), плюс соблюдалась жесткая антипуриновая диета с принятием ежедневно 300 мг аллопуринола в таблетках.

Более подробно о методиках McSure – в статье.

Способ Kulau-leprous лечения ПА в стадии обострения

.
Включает в себя следующий арсенал средств.

Лечение листьями лопуха в период обострения:
1. Берем свежие и молодые (светло-зеленые) листья лопухов, моем шампунем или водой с мылом, ополаскиваем и 2-4 часа подсушиваем на ветерке на веревке (как белье). Подсушивание проводят для того, чтобы в поверхностных слоях листа (в его устьицах – «дыхалке» листа) было как можно меньше воды. При передаче ФАВ от листа через масло сквозь кожу к воспаленному суставу, вода – это наипервейший враг. Она с маслом не смешивается и является непреодолимым физическим барьером для проникания лекарства, растворенного в масле. А вот, если лист сухой, то ничто не препятствует прохождению ФАВ от листа к больному органу.
2. Нижнюю (войлочную) сторону листьев лопуха, слегка смазываем любым растительным маслом (можно смазывать и сам сустав, а не лист) и прикладываем к суставу этой намазанной стороной. Масло подходит любое жидкое растительное – его задачи: проникнуть в лист, растворить лекарство в устьицах листа, и промочив собою нашу кожу, образовать «мостик» от листа к воспаленному суставу по которому будут проникать ФАВ.
3. Сверху на лист накладывают вощеную или промасленную бумагу (можно п/э пленку – но это хуже – под ней, потеется сильней, а пот – это вода, враг переноса ФАВ).
4. Плотно прибинтовываем лист к суставу (надеваем чулок и прибинтовываем и т.п.) – делаем компресс.
5. Оставляем на ночь. Утром все снимаем, можем помыться. Все действующие ФАВ доставлены на место и «работают над воспалением».

Питьё трав во все периоды (с перерывами):
1. Отвар листа брусники вместе с хвощом полевым (50% на 50% по массе) с заваркой в термосе 2 раза в день по полстакана. После стал добавлять 20 % крапивы. Этот сбор пил дольше других.
2. В отвары трав 40% брусники + 40 % хвоща полевого добавлял зимолюбку (Chimaphila umbellata) (20%). Иногда для уменьшения риска образования щавелевой кислоты в организме добавлял крапиву (20%).
3. Употреблял отвар корня лопуха. (1 ст. ложку корня заливал 2 стаканами кипятка в термосе) по 0,5 стакана 3 раза в день. Иногда добавлял крапиву (20%).
4. Из чистых трав пил отвар спорыша.

Эти отвары чередовал, правда, нерегулярно – сбор «1» пил чаще всего.

Паровая баня с веником в период относительного затишья суставных болей (2 раза в неделю).

www.psoranet.org

Подробности – в статье “Применение лопуха при лечении артрита в стадии обострения”

Способ рома32 снятия симптомов ПА

Через пару лет после появления псориаза на коже начали болеть суставы – и локтевой, и плюсневый, и фаланговые – и все разрозненно. Бывало, пальцы приобретали вид сосиски. Всегда помогало устранить эти симптомы следующее:

1. Регулярное голодание по 1-2 дня через одну-две недели.

2. Бальзам Дикуля для лечения суставов (местно).

3. Энтеросорбенты (на мой взгляд, лучший – полисорб, принимал 5 г его 1 раза в сутки разведенным в воде).

4. Бифидумбактерин (можно чередовать с энтеросорбентами по 10 доз один раз в сутки утром).

5. Аспаркам или панангин по 1табл. 3 раза в день в течение месяца.

(Про бальзам Дикуля для лечения болезней суставов, в т.ч. артритов и артрозов см. ЗДЕСЬ.
В составе бальзама: пчелиный яд, медвежья желчь, экстракт чаги, мумие, прополис, воск пчелиный, масло облепиховое, масло австралийского чайного дерева, масляные экстракты: гинкго билоба, алоэ, ромашки, чистотела, крапивы, шиповника, глицерин, гидролизат коллагена, декспантенол, ланолин, витанол, витамины А и Е)

Симптомы ПА уменьшились через 3-4 недели, а полное исчезновение припухлости и болезненности наблюдал где-то через полгода, остаточные болевые незначительные ощущения прошли примерно через год. Сейчас бывшие пораженные суставы (болели в разной степени) не беспокоят абсолютно, правда видна небольшая деформация на 4 пальце фаланго-плюсневого сустава, и локтевой не могу разогнуть так как правый – непораженный… Регулярные голодовки 1-2 дня через 1-2 недели практиковал полгода. Втирал бальзам Дикуля, пока были боли – обычно 2 раза в день… Применяю энтеросорбенты, дюфалак и бифидумбактерин и сейчас от случая к случаю – при первых признаках дискомфорта в ЖКТ. Справедливости ради надо сказать, что с тех пор я изменил кардинально рацион, временами провожу месячные курсы витаминотерапии (пентовит, вит. Е, С) плюс панангин, плюс настойки аралии, валерианы и тому подобные щадящие организм вещи и голодовки, но нерегулярно.
Думаю, голодовки, бальзам Дикуля и нормализация работы печени и кишечника сыграли главную роль, а остальное – вспомогательное.
Это мой опыт. В целом суставы не беспокоят уже года два.

Подробности – на стр. http://psoranet.org/topic/4860/page-4 .

Применение лопуха при лечении артрита в стадии обострения

Автор: участник форума **Kulau-leprous**
Обсуждение в форуме — в теме «Лечение артрита лопухом»

www.psoranet.org

Содержание

1. Лечение листьями лопуха в период обострения

2. Питьё трав во все периоды (с перерывами)

3. Парная банька на периоды между обострениями

Всем нам известен лопух, репейник (семейство *Arctium*), их несколько видов, а наиболее знаком лопух большой — излюбленное растение в народной медицине. Его местообитанием являются мусорные места, обочины канав, кустарники, где богатые и влажные почвы. Используют корни лопуха, листья и плоды как мочегонное, потогонное, стимулирующее обмен веществ и противовоспалительное средство. И корнеплоды, и листья лопуха большого имеют богатый химический состав (эфирные масла, протеины, антоцианы, сапонины, витамины, каротины, смолистые вещества и т.д.). Замечательными целебными свойствами обладают его листья, что делает лопух весьма полезным для лечения таких суставных заболеваний, как артриты различного происхождения — от ревматоидного до псориатического (ПА), но со сходными симптомами –«прострел» в спине или боли в суставах. Известно много медикаментозных способов борьбы с проявлениями артрита, но универсальных нет: все они имеют свои недостатки (недостаточная эффективность привыкание, побочные эффекты и т.д.) и подходят не каждому больному.

Я хочу коротко поделиться своим опытом применения лопуха при лечении артрита в стадии обострения заболевания. Пару слов о своем заболевании. Началось всё 19 лет назад с травмы колена, приведшей к артрозу, после которого быстро развился артрит, постепенно распространившийся на целый ряд суставов, что на фоне моего псориаза диагностировался хирургом и ревматологом как псориатический артрит (ПА), правда не слишком уверенно. Начал лечение с гормональных препаратов самого «тяжёлого» по последствиям и обилию побочных эффектов препарата – гидрокортизона; лечебные процедуры включали в себя весь арсенал – от различных таблеток до местного лечения – от ультразвуковой резорбции кортикостероидов через кожу, до внутрисуставных инъекций гидрокортизона. В итоге лечения получил хромоту и палку в руки, чтобы её подчеркнуть, а также перспективу неопределённо долгого курса лечения с неясным исходом, что «несколько мешало» моей тогдашней беспокойной работе, связанной с беготней – то в экспедициях, то на полигонах.

Исходной предпосылкой лечения листьями лопуха послужили, как ни скорбно признать — слухи. Слухи о том, что лечение артритов листьями лопуха, приложенными «насухо» — не помогает, а вот ежели «через масло» – то помогает. Хотя к чести моей признаю, что слухи расходились не на уровне «ОБС», а распространялись высококвалифицированными медицинскими работниками. Ничего не изобретая, я полагался на многовековой народный опыт, только сделав попытку немножко разобраться в чем состоит суть такого лечения. Ведь процессы нарушений кровообращения, изменения крови и соединительной ткани при ПА являются чрезвычайно сложными, и даже при описании в специальной литературе нет единого мнения по воспалению, как патологическому процессу. Тем более, что в этот местный процесс вовлекается в той или иной мере весь организм – такие системы, как иммунная, эндокринная и даже нервная. Ну, что при такой сложности можно определенно сказать?

.

Кроме того, нет четкого понимания действия физиологически активных веществ (ФАВ) лопуха на такие основные стадии воспаления как первичная и вторичная альтерации, экссудацию и пролиферацию … (прошу простить за спецтерминологию, больше не повторю). И с другой стороны неясно какие именно вещества, содержащиеся в лопухе ответственны за снятие воспаления и нормализацию физиологических

www.psoranet.org

механизмов. Однажды пришлось участвовать в «высоколобой» жаркой дискуссии на эту тему. Одни полагали, что противовоспалительные ФАВ в лопухе — это стероидные сапонины, другие, что нет – терпеноидные, третьи уверенно говорят о малополярных лактонах (сесквитерпеновых), четвертые о «веществах икс», представленных в эфирных маслах, пятые о «комплексном воздействии» липидофильных компонентов … Я, вот, например — не знаю. Подозреваю? – Да, но точно не знаю!

.

В итоге осталось неясным всё – ни арсенал ФАВ, ни механизм их действия. Были только слухи об успешном лечении столь неясным способом. На их основе был сделан вывод об определяющей роли липофильных и малополярных ФАВ, т.е. растворимых в маслах веществах, содержащихся в листьях, которые проникают с маслом через кожу. Тогда на основе этих слухов пришлось создавать для себя «систему лечения», которая включила следующий арсенал средств:

— Лечение листьями лопуха в период обострения;

— Питье трав во все периоды (с перерывами);

— Паровую баню с веником в период относительного затишья суставных болей (2 раза в неделю).

Если у вас проходит параллельно курс медикаментозного лечения, «это», я думаю, не помешает. Можно использовать данную систему «наряду», как дополнительную, если доктор ее не отменит из-за каких-либо противопоказаний.

1. Лечение листьями лопуха в период обострения

Данное лечение основано на том, что действующие вещества – жирорастворимые, а в воде растворяются плохо или совсем не растворимы. Поэтому, чтобы им проникнуть через кожу и попасть в организм нужен жир, масло – среда, сквозь которую процессы диффузии их доставят к воспаленным тканям около сустава. Любая вода (на листе, в самом листе) в процессе транспортировки ФАВ к опухоли только вредит.

.

Процедура состоит в следующем.

А) Берем свежие и молодые (светло-зеленые) листья лопухов, моем шампунем или водой с мылом, ополаскиваем и 2-4 часа подсушиваем на ветерке на веревке (как белье). Подсушивание проводят для того, чтобы в поверхностных слоях листа (в его устьицах – «дыхалке» листа) было как можно меньше воды. При передаче ФАВ от листа через масло сквозь кожу к воспаленному суставу, вода – это наипервейший враг. Она с маслом не смешивается и является непреодолимым физическим барьером для проникновения лекарства, растворённого в масле. А вот если лист сухой, то ничто не препятствует прохождению ФАВ от листа к больному органу.

Б) Нижнюю (войлочную) сторону листьев лопуха, слегка смазываем любым растительным маслом (можно смазывать и сам сустав, а не лист) и прикладываем к суставу этой намазанной стороной. Масло подходит любое жидкое растительное – его задачи: проникнуть в лист, растворить лекарство в устьицах листа, и промочив собою нашу кожу, образовать «мостик» от листа к воспаленному суставу по которому будут проникать ФАВ.

В) Сверху на лист накладывают вощеную или промасленную бумагу (можно п/э пленку — но это хуже — под ней, потеется сильней, а пот – это вода, враг переноса ФАВ).

Г) Плотно прибинтовываем лист к суставу (надеваем чулок и прибинтовываем и т.п.) – делаем компресс.

Д) Оставляем на ночь. Утром все снимаем, можем помыться. Все действующие ФАВ доставлены на место и «работают над воспалением».

www.psoranet.org

После процедуры ничего заметного с кожей не происходило, правда в этих местах у меня корок не было — только шелушение, мелкие бляхи, да иногда зуд. Масло впитывалось, оставался мокрый от растительных соков лопуха сустав. Довольный, как кот, сияющий от масла.

Как быстро уходила боль?
Это происходило не сразу, так что вот взял, прибинтовал лист, утром снял — ура, не болит, пошел сдал 100-метровку за 9,5 сек — нет, так не было. Суставные боли при воспалениях носят хронический характер, а лопушок — это не инъекция новокаина. Он свое дело делает малозаметно, медленно снимая воспалительный процесс, с которым и уходят болевые ощущения. Ежедневно делаешь эту процедуру и сам не знаешь, почему через месяц, может два все становится ОК — то ли боль ушла, то ли ты к ней привык и не замечаешь? Прямо как у хокку Исса «Тихо ползи улитка — вверх по склону Фудзи, вверх — до самых высот».
Проверка правильности проведенной процедуры.
Если Вы все сделали правильно, то наутро лист из упругого зеленого красавца превратится в вялый тонкий грязно-серый «ошметок» — все нужные ФАВ из него доставлены по назначению.
Цикл процедур обертываний лопухом с маслом проводится ежедневно, но этот процесс достаточно долгий, может занять месяц-два, пока не почувствуете облегчение.
Замечание.
Лучше всего использовать светло-зеленые майские листья, но процедура «работает» не только с майскими листьями, у меня был опыт и с октябрьскими (темными, старыми, изъеденными гусеницами репейной моли). Можно, конечно, и их – что-то из ФАВ в них еще осталось. Но это заметно хуже.

Добавление (**аргус**):
Дачная пора-запарка… береглась как могла, и на корточках не сидела, и весь огород проползла на карачках, ну думала спину прихватит или колени, или кисти, ан нет — резко, буквально за полсуток, опух сустав на мизинце. Больно было сильно, всё опухло и покраснело. Инфекцию я исключила сразу, так как не было повреждений кожи. Завтра сделаю опять мазилку яично-медово-уксусную, но по скорой меня спас лопух. Взяла листик лопуха, сложила, постучала по низовой стороне, намочила и ею же обмотала палец, сверху резинку от денег, чтоб не отваливался — и удобно, и вроде как лечит.. К вечеру покраснение снялось, опухоль наполовину спала, а больной сустав на прощупывание больше болью не отзывается, за полдня сменила штуки три таких повязок, лопух прямо жух и высыхал конкретно. Вот думаю — лечь спать, что ли, с ним?…**Итог:** 3 дня лопуховой повязки на пальце — и ни воспаления, ни опухоли, ни боли как не бывало, наверное, ещё пару дней для профилактики надо бы походить…
.

2. Питьё трав во все периоды (с перерывами)

.
Назначение – и мочегонное, и противовоспалительное. Мой опыт включал разные травы и их комбинации. Однако, на многокомпонентные травяные сборы я «не вёлся», несмотря на уговоры, из-за отсутствия хоть какого-то понимания их действия. Использовал три альтернативные друг дружке простые комбинации:
А) Отвар листа брусники вместе с хвощом полевым (50% на 50% по массе) с заваркой в термосе 2 раза в день по полстакана. После стал добавлять 20 % крапивы. Этот сбор пил дольше всех. Если сам собирал хвощ – то сушил в тени (он должен остаться зеленым). Если хвощ был покупной (что чаще) — смотрел, выбирал, чтобы он был не желтым – такой хвощ на лекарство не годится.
Б) В отвары трав 40% брусники + 40 % хвоща полевого добавлял зимолюбку (Chimaphila umbellata) (20%). Иногда для уменьшения риска образования щавелевой кислоты в организме добавлял крапиву (20%).
В) Употреблял отвар корня лопуха. (1 ст. ложку корня заливал 2 стаканами кипятка в термосе) по 0,5 стакана

www.psoranet.org

3 раза в день. Иногда добавлял крапиву (20%).
Г) Из чистых трав пил отвар спорыша.
Эти отвары чередовал, правда, нерегулярно – сбор «А» пил чаще всего.

Важные замечания:
1. Для компенсации ухода калия из организма при таком ежедневном мочегонном принимал глюконат калия, и в рационе следил, чтобы были продукты богатые калием. В летнее время можно успешно обходиться огуречным соком или просто огурцами, где высокое содержание калия.
2. После месячного цикла пития трав нужен месяц-два отдыха «для восстановления организма». Это очень важно.
3. В отсутствие обострений ПА перерывы в питье трав у меня иногда достигают нескольких месяцев.
И самое главное.
Любые пития мочегонных трав я бы проводил при консультировании с врачом с мониторингом (периодическим контролем) кислотности мочи. (Скажем, после месячного цикла пития отвара трав сдавать ее на анализ pH). Длительный приём таких травяных отваров вызывает, вот, например, от хвоща – подкисление мочи, поэтому у кого стойкая кислая реакция мочи, то уж во избежание кристаллизации уратов нужно будет ощелачиваться чем либо, скажем сменив отвар, или перейти на огуречный сок, да диету с ограничением углеводов и соли. И наоборот — у кого стойкая щелочная реакция. (А иначе, не дай Бог, может быть образование камней).

3. Парная банька на периоды между обострениями

На все периоды между обострениями в эту схему лечения ПА входит баня. Она служит для поддержания себя в работоспособном состоянии. Сауну как лечебный фактор я не считаю эффективной, полагая, что для поддержания себя в этот период обязательна именно русская баня. Баня должна быть с паром и с березовым, а то и с хвойным веником.

Желательно режим в парилке отрегулировать так, чтобы достигать самого главного в бане, особенно для нас, «артритных бойцов» — «легкого пара» (мелкого, совершенно невидимого глазом водного аэрозоля). У меня в бане этот режим при горячих камнях реализуется при температуре 70-80 градусов Цельсия и относительной влажности — 35-40%. Обычно делаю 4 захода с интенсивным обязательным прохлопыванием больных суставов. Но естественно, это надо делать очень аккуратно, чтобы не повредить кожные покровы – иначе из-за может высыпать псор из-за эффекта Кебнера. Охлаждаюсь на воздухе, в бочку с холодной водой не окунаюсь, снегом не обтираюсь (не рискую, а так, бы с превеликим…).

Хожу в баньку весь теплый сезон 2 раза в неделю (с середины апреля по октябрь). Зимой, хожу, по возможности — в городскую баню.

На псор особого влияния бани не отмечу, ну разве, что есть чуть косметический эффект. А вот, на псориатический артрит, действие несомненно — без бани давно сидел бы на инвалидности.
Замечание – с покрасневшим суставом в баню не хожу.

ИТОГИ:

Ясно, что клинической проверки на сотнях энтузиастов данная система не проходила. Но на себе я ее испробовал.

www.psoranet.org

Лечение лопухом проводил за 19 лет четырежды в периоды обострения. Что имею — при 19 летнем стаже ПА поддерживаю себя в работоспособном состоянии и последние лет 10 без медикаментозного лечения. Конечно, несколько раз бывали обострения, но снимал боли найзом и кеторолом, а воспаление мазями на основе нестероидных препаратов (кетонала и т.п). После этого опять выбрасывал «таблетки» и вписывался в «систему».

.

Всё сказанное мной – это не врачебные рекомендации, а сводка моего опыта. У меня, считаю, его итог в целом положительный.

Самый положительный результат лечения — то что я на ногах, что не стал инвалидом. Конечно утверждать о полном выздоровлении нельзя, можно говорить, достаточно осторожно — скажем, только о ремиссии, а не о выздоровлении. И вот почему:

а) Некоторые остаточные явления сохранились, скажем слегка дают чувствовать себя (иногда!) суставы ног, а также (что чаще) позвоночник, впрочем, ему относительно ног «лечения лопушком» досталось куда в меньшей степени.
б) Факторы риска — действуют куда более «эффективно» на мой организм, чем на здоровый. Их два: переохлаждение, особенно от сквозняков и «запредельная» физическая нагрузка. Но оба фактора риска касаются, в основном, суставов позвоночника, где на ПА накладывается естественный круг проблем, связанных с износом межпозвоночных дисков и т.п.

Здоровья и майских листьев лопуха!

www.psoranet.org