

Опыт снятия обострения псориаза



5 января, 2020

*

В форуме есть раздел [История и история болезни](#). Далее участник **морощка** рассказывает, как ей удалось в основном купировать обострение псориаза.

К сожалению, при псориазе бывает иногда очень трудно понять причину обострения. Было бы проще, если бы: съел что-то - получи. Гораздо чаще всё наоборот- ходишь, ходишь в школу, бац - вторая смена. Соблюдаешь всё по пунктам, никаких отступлений от диеты... но гад снова поднимает голову. И совершенно непонятно, что в этот раз послужило провокатором - погода, гормональный взрыв, запах дезодоранта, кусок морковки, наводнение в Китае, сглаз или порча.

При обострении я делала:

1. Три дня на яблоках, каждый день МОК (мониторная очистка кишечника), если нет возможности - просто клизма вечером.
2. Исключила мясное, рыбное и молочное.
3. Перед едой - приём Энтеросгеля по инструкции.
4. Каждый день - травяная ванна (ромашка, чистотел, череда, листья берёзы, листья грецкого ореха).
5. Несколько раз в день - ромашковый чай с лимоном. И Лецитин - гранулами посыпала еду (это всегда, независимо от обострения).
6. Сладкое тоже исключить.
7. Пятна мазать смягчающим кремом (я пользовалась разными - Бепантен, "Спасатель", Mustela - детский крем при раздражении).
8. Антигистаминные (пила Лордестин).
9. Да, и ещё - хорошо бы гепатопротекторы. Я принимала Фосфоглив.

*

Такими действиями мне удалось купировать обострение псориаза.

Да, кстати... Псориаз и круг общения



9 января, 2020

*

Участник форума **Золотая Лиса** :

К слову, вспомнилось обострение, которое было два года тому назад.

Поехала я на Чёрное море, в городок близ Сочи. Диета была Пегановская (ну, почти..), на пляже и в море каждый день, а вот компания - не из лучших (родня, такая родня, уж извините) и... было просто неопишное обострение - как на коже, так и в суставах!

В срочном порядке оправилась домой, и уже дома, буквально через два дня, псорик начал утихать. Делайте выводы.

Псориатическая эритродермия: триггеры, лечение, опыт форума



13 января, 2020

*

В форуме psoranet.org существенное место в дискуссиях и обмене опытом занимает такая тяжёлая форма псориаза, как псориатическая эритродермия. Вследствие дефицита времени и ограниченного, находящегося у нас под рукой, а не в стационаре, набора средств, которые могут быть применены при этой форме, актуальными являются основные советы, выработанные форумским сообществом. Ознакомившись с опытом форума (см. ссылки ниже) по проблеме эритродермии, можно избежать распространённых ошибок, которые нередко имеют плохие последствия.

Эритродермия - тяжёлое состояние, характеризующееся универсальным воспалительным поражением всего или почти всего кожного покрова, генерализованной лимфаденопатией, лихорадкой и представляющее собой неспецифическую токсико-аллергическую или токсическую реакцию кожи, обусловленную различными причинами.

Термин "эритродермия" является собирательным понятием для описания множества различных дерматозов, который важен и оправдан по диагностическим причинам: многие эритродермии очень похожи и этиологический диагноз их возможен только после соответствующих исследований; эритродермии, независимо от причины, являются показателем тяжёлого состояния организма. Эритродермия не является заболеванием в собственном смысле слова, это понятие относится к области клиники.

Псориатическая эритродермия (erythrodermia psoriatica, псориаз эритродермический, psoriasis erythrodermica)

Эритродермия псориатическая возникает вследствие генерализации и последующего распространения или обострения уже существующего псориаза вплоть до поражения всего кожного покрова под влиянием различных раздражающих факторов, но может начаться и первично у здорового до этого человека.

Псориатическая эритродермия сегодня рассматривается как наиболее тяжёлая форма течения псориаза. Как вторичная эритродермия она развивается у 1-2% пациентов.

Псориатическая эритродермия возникает либо спонтанно, вследствие постоянного увеличения размеров псориатических очагов при хроническом стационарном течении дерматоза, либо при действии

провоцирующих факторов - триггеров. Распространенными триггерами для эритродермии являются: нерациональная раздражающая терапия в прогрессирующей стадии псориаза (интенсивное естественное или искусственное ультрафиолетовое излучение, прием внутрь препаратов мышьяка, новокаина; наружное лечение препаратами дегтя, ртути, хризаробинном, псориазином, цигнолином); внезапная отмена системных кортикостероидов и цитостатиков, и др. В отдельных случаях установить причину быстрого обострения процесса не удается.

У больных псориазической эритродермией нарушено общее состояние: отмечается потеря воды вследствие перспирации, потеря белка из-за длительного универсального шелушения, потеря тепла вследствие воспаления.

Лечение псориазической эритродермии включает:

- Госпитализация для заместительной терапии с включением внутривенных жидкостей и температурной регуляции.
- Смягчающие средства и охлаждение влажными перевязками.
- Постельный режим.
- Метотрексат в низкой дозировке, циклоспорин или ацитретин.
- Лечение осложнений (например, антибиотики, мочегонные средства, парентеральное питание).
- Оральных кортикостероидов нужно избегать, если возможно, потому что существует риск ухудшения течения эритродермии или перехода в пустулезный псориаз. Однако иногда они - единственное лечение, которое помогает.
- Применения дёгтя и фототерапии также нужно избегать в раннем лечении псориазической эритродермии, поскольку они могут ухудшить состояние.
- Лечение обычно начинается с дезинтоксикационной терапии.

Об опыте форума и других вопросах, связанных с псор. эритродермией, см. здесь:

*

Тема форума "Эритродермический псориаз" - psoranet.org/topic/3070/ .

О диагностике эритродермии - medeffect.ru/derma/firstderm007.shtml .

ddSat: Опыт достижения и поддержания ремиссии



16 января, 2020

Участник форума **ddSat**:

Псориаз у меня с 14 лет. Началось всё с банальной ссадины на коленке, полученной на игре в футбол, плюс в то время произошло событие, которое в течение нескольких лет давило перманентным стрессом.

Лечение у врачей через год принесло только вред, через год лечения получил эритродермию и

воспалённую кожу на 90% тела. Лечили стандартными схемами – кучу витаминов в задницу, всякие растворы по вене и гормональные мази первого поколения типа Флуцинара и Лориндена, которые мой организм не переносил - была аллергия, в результате которой вся кожа и воспалилась.

В тот раз помогла бабка, к которой меня отвезли – чего-то там пошептав, дав мешок травы и мази на основе сала и дёгтя, избавила меня от псориаза на несколько лет.

Так и жил практически без псориаза, но иногда «дежурили» бляшки - то на локте, то на коленке, не особо досаждая. За 6 лет службы в армии о псориазе практически забыл. После «дембеля» на гражданке получил все виды стрессов и как следствие - ухудшение состояния кожи. Лечился у гомеопатов год-полтора – не помогло, зато я им помог материально.

В те годы модно было лечить голодом (РДТ), пролежал 28 дней в клинике под наблюдением врачей, голодал – результатов ноль. Так и мыкался до 1998 года, пока не встретил своего товарища по институту, по образованию он ветеринар, болеет псориазом, но справляется с ним хорошо. Он мне и открыл глаза на режим жизни – питание, сон, стрессы, состояние организма в целом. С тех пор я пью адаптогены – элеутерококк, аралию, курильский чай, ем ежедневно одну головку чеснока, стараюсь придерживаться диетпитания.

С 1999 года, когда Вадим Малышев открыл этот форум, и с 2000 года, когда Михаил Песляк открыл сайт [Псориаз как болезнь кишечника - лечение](#), ещё раз убедился, что я на правильном пути.

В 2002 году после сильнейшего обострения лечился по методу Стародубского, основанному на соблюдении определённой диеты, применении фиточаев и «секретной» мази. Очень хорошо и быстро этот метод мне помог очистить кожу полностью, даже «дежурных» бляшек не было. Научился, как правильно подобрать продукты для своего индивидуального питания. Всем хорош метод, но меня смущает полное отсутствие информации о составах мази и фиточаев.

С тех пор рецидивы были, но я с ними справлялся. Один рецидив был связан с неумеренным употреблением водки на праздники. С 2005 года алкоголь не употребляю ни в каком виде, тем более после этого рецидива и очередного применения солидоловой мази стали болеть суставы, но диагноз поставили ревматоидный артрит, на псор. артрит, сказали, не тянет.

Последний рецидив - лето 2008 года: на Жёлтом море ужалила медуза, вся голень на правой ноге воспалилась и покрылась псориазом, за два месяца убрал применением скипидарных ванн, фиточаев, купленных в Интернет-магазине, 7-дневным голоданием и 2-недельным сидением на гречнево-кефирной диете.

Поэтому можно сказать, что с 2003 года у меня относительная ремиссия.

Что ем? Как живу? Чем проще пища – тем лучше для кожи. Ем в основном каши крупяные, овощи, фрукты, рыбу. Изредка мясо, морепродукты и другие извращения.

Из неспецифических продуктов употребляю – лецитин, головку чеснока по утрам, травяные чаи. Не пью алкоголь, курю последнее время не больше 3 сигарет в сутки. Короче говоря: «ем Пегану».

Один-два раза в неделю - обязательный приём бани с парилкой до отрубания остатков мозговой деятельности - по моему мнению, это очень важный фактор поддержания кожи в хорошем состоянии.
[Декабрь 2008]

Индия: Без аюрведы или с ней - эффект одинаков

21 января, 2020

*

*В разделе "[Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#)" участники форума делятся опытом применения трав, неофициальных мазей, разнообразных народных рецептов и других методик и средств нетрадиционной медицины как в близких, так и в далёких странах (в том числе и в Индии). Далее. **Alexey** сравнивает результаты своих "антипсориазных" туров в Индию - как с применением аюрведы, так и без оной.*

На Новый год ездил в Индию полечиться. Остановливался на три недели в отеле IDEAL в Chowara недалеко от Тривандрума.

Лечился уже третий раз в Индии. Первые два раза брал аюрведу и строго соблюдал диету в санатории доктора Франклина, в этом году решил сэкономить - только загорал на солнце и отказался от диеты, ел всё (рис, специи, рыбу, курицу). Разницы не заметил, наверное, даже комфортнее было без аюрведы и с хорошим питанием, времени свободного для отдыха больше было, и настроение тоже как-то лучше на сытый желудок.

По деньгам получилось так: 1 день - в IDEAL 29 евро (20 проживание и завтрак + 9 евро за обед и ужин). Ниже цен в отелях не нашёл, в старом добром санатории доктора Франклина всё дороже, наверное, раза в два. Про самалтерам и маналтерам я вообще молчу. Дешевле только если найти дом и договорится с каким-то рестораном.

Визуальной разницы [при лечении в клинике или если без него] - не наблюдаю.

Вместо аюрведы купил кокосовое масло и мазался им, вот и вся моя аюрведа в этом году. А эффект хороший - все бляшки прошли. Общий совет для новичко -: загорать нужно минимум 3 недели, а лучше 4. У меня значительный эффект начинает проявляться только после второй недели ежедневных загаров.

ПСОРАНЕТ В TELEGRAM - ТЕЛЕГРАМ



24 января, 2020

В телеграм продолжает работать объединенный канал о псориазе и артрите - [ССЫЛКА](#)

С телефона -



И да, там совсем не только "перепосты". Рекомендую.

Финал. А может быть и нет.



27 января, 2020

Уважаемые читатели!

Всё меняется в этом мире. И интернет меняется тоже. Меняются формы, меняется аудитория, меняются привычки и предпочтения тех, кто эту аудиторию и составляет. Статистика неумолима, количество читателей сокращается, как сокращается оно во всех блогах этой платформы. Длинное чтение становится немодным, формат более полстраницы в тягость, на смену пришел "телеграфный" стиль подачи и потребления информации. Поскольку "писать в стол" - удел литературных классиков и графоманов, а мы тут по другому поводу, авторы блога **psoranet** приняли решение последовать за этими изменениями.

Блог **psoranet** в LiveJournal, он же ЖЖ замораживается на неопределенный срок. Что это означает?

- Новых постов в этом блоге пока не будет.

- Все посты этого блога остаются на месте, всегда доступны для чтения и никуда не деваются. Важные объявления будут дублироваться и тут. Возможно, когда-нибудь платформа блогов ЖЖ оживет, привлечёт массу читателей, и блог снова станет актуальным и тоже оживет.

- Форум и сайт по-прежнему остаются основными ресурсами **psoranet**

- Внефорумская активность перемещается в созданный пару месяцев назад [телеграм-канал](#), ссылка и адрес в предыдущем посте. Сообщения канала могут в чём-то повторять прошлые материалы, но есть и кое-что новое. Сообщения в Телеграме выходят чаще.

- Вам есть что сказать? Приходите в форум <http://psoranet.org>, возможно, скоро откроется ещё и группа в Телеграме, рядом с каналом.

Большое спасибо авторам, редакторам, обеспечившим заинтересованных в проблеме по-настоящему

полезным материалом, рассказавшим практически всё и обо всех аспектах жизни и борьбы с псориазом и артритом, эта работа неоценима. Если хоть кому-то помогло или облегчило жизнь, значит всё это сделано не зря.

Всем удачи и здоровья, встретимся в форуме и Телеграме!

Show must go on!

Для потеряшек - ссылки:

[ФОРУМ](#)

[ТЕЛЕГРАМ](#)

www.pSORANET.org