

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|----|
| Кулинарная суббота: Тыквенный салат с брынзой | 1 |
| Про "это" | 3 |
| Псориаз: Откровения "светил медицины" | 4 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 176 | 4 |
| RedMen: Как мы узнаём друг друга на psoranet.org | 6 |
| Беременность при псориатическом артрите, опыт Айлин | 9 |
| Псориаз на голове, отказ от гормонов | 10 |
| Кулинарная суббота: Запечённый в духовке батат (сладкий картофель) | 11 |
| Это страшное слово - "капельница" | 13 |
| Reпina: Жизнь в ремиссии, мечты и реальность | 15 |
| Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 177 | 17 |
| Декоративно-насекомое искусство | 19 |
| Сергей РК: Обобщение моих знаний про метотрексат | 36 |
| Да, кстати... "Псориаз прошёл только в Таиланде" | 37 |
| Кулинарная суббота: Белая рыба со спаржей | 38 |

Кулинарная суббота: Тыквенный салат с брынзой



2 апреля, 2016

... Или с фетой. Это разные сыры, разумеется. Мне фета нравится больше, но фета - это греческий сыр, цена его может быть довольно высокой. Будет вкусно и так, и так.



Начало стандартное : **тыкву очистить, нарезать кубиками и приготовить в пароварке или духовке.**
(осторожно со структурой - важно не передержать).

Брынзу/фету порезать маленькими кубиками, добавить петрушку, укроп и оливковое масло.





© www.psora.net

Хороших выходных!

Уайта

Про "это"



4 апреля, 2016

Нет. Про то, что вы подумали – не сегодня. Хотя, тоже не мешало бы. Сегодня в очередной раз о группе лекарств, имеющих массу разнообразных названий: лекарства народного потребления, препараты с недоказанной эффективностью, медики называют их фуфломицинами, у меня прижилось название «фармацевтический мусор». Было несколько заметок по этому поводу, наверное, пришло время ещё раз освежить тему.

В этой заметке не будет ни одного из названий препаратов, ни одного имени производителя. Иначе придется объяснять, а почему именно это название упомянуто, и на каком основании. И даже названий стран не будет, потому что фармацевтический мусор есть везде. Разница только в том, что в одних местах ему поставлен некий барьер и приходится изобретать разнообразные околomedicalные классификации, чтобы обойти сертификационные органы, а в других их смело включают аж в перечни жизненно важных

препаратов.

Списки таких снадобий можно легко найти в разнообразных статьях, в интервью уважаемых докторов и медицинских блогах. В данном случае интересуют более общие вопросы, почему так происходит и как от этого себя оградить? Построим заметку в одной из традиционных форм, «вопросов и ответов».

В: *Список средств, издевательски называемых частью врачей «фуфломицинами» достаточно велик. Означает ли это, что десятилетиями существующие и применяющиеся препараты ничего собой не представляют и применялись зря?*

О: Увы, в большинстве случаев это так. Недоказанная эффективность не означает автоматически доказанную неэффективность, но стратегия применения лекарственного препарата основана именно на его эффективности (иначе зачем он нужен?) и прогнозирование его действия при конкретном применении именно на этом и основывается, на том, как будет развиваться процесс, и как на него можно повлиять, в лучшую, естественно, сторону...

Псориаз: Откровения "светил медицины"



6 апреля, 2016

*Краткие сообщения участников [форума](#) о применяемых средствах и методах, личных наблюдениях и выводах. Сегодня **Ольгуня** рассказывает о визите к дерматологу, "который НЕ лечит гормонами", и что из этого вышло...*

Посоветовали дерматолога, который **НЕ лечит гормонами**. Пошла, нет, не так - **ПОБЕЖАЛА!** Рассказала про флостерон [ДВ бетаметазон], другие мази с гормонами, кто что назначал, что как лечила...

Врач: "Да кто ж псориаз гормонами лечит?" (после этих слов я прямо воспряла духом, надеялась: "ВОТ, СЕЙЧАС! ОНО! НАШЛА!") и начинает назначать лечение: лоратадин, супрастин, витамины группы В в попу..., а наружно - мазь **ЭЛОКОМ!**

На моё удивление: "ЭТО ЖЕ ГОРМОН!" - ответ убил: "Мазь не фторированная и поэтому побочки нет НИКАКОЙ!". Т.е. на побочку от стероидов влияет, добавили ли к ним фтор? - или я чего-то не понимаю? или она диплом купила?

Сегодня набег к ещё одному "светилу медицины"...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 176



8 апреля, 2016

Галерея "Фото участников форума"



"Чо??". Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)")

#176

Ingeborga

К врачам только попади - залечат. Начнёт работать подсознание - чего и не было, то появится.

ddSat

На интимные вопросы я бесплатно отказываюсь отвечать.

Очередной

... весь эссенциале собаки выжрала, и собаками их после этого бесполезно называть (сами знают), врач им собачачий порекомендовал, печень увеличена (бухают мож по ночам?), но им помогло. И в плацебо их не обвинишь, неграмотные они.

FROL

Глаз другой, а член стандартный.

Львёнок

Лично я бы Обаму пригласил. Положительные характеристики. Опыт работы имеет. Ну должен же быть когда-нибудь в РФ президент - негр?

Айлин

... после грязей, как водится, забеременела незаметно для себя.

help

Вообще, история древнего мира - это просто каталог секс-шопа, практически.

RedMen: Как мы узнаём друг друга на psoranet.org



10 апреля, 2016

Об авторе.

RedMen - человек удивительный. Художник-график, художник по кости, живописец, иконописец, художник малых форм, художник по мебели, столяр-краснодеревщик, плотник, кровельщик - это только из официальных данных. Рэд - человек с непростой судьбой... то количество боли, которое он перенёс, сломало бы многих, но не Рэда. Здесь его история - <http://psoranet.org/topic/2896/>, и история жизнеутверждающая. Псориаз и тяжелейший артрит не мешает Рэду радоваться жизни, творить, поддерживать всех.

Сегодня **RedMen** повествует о том, как форумчан узнать при встрече, *who is who*. Место встречи изменить нельзя, и это место... впрочем, слово автору.

Мы уже знаем, кто из нас как готовит яичницу [здесь]. Но... скажите, что мешает нам встретиться вживую и обменяться любимыми рецептами?

Местом встречи был выбран Левант. Почему именно он, неизвестно; само так получилось. То ли сказалось срединное расположение Леванта, то ли это мистика такая, то ли козни закулисных тайных правителей, то ли что другое - сейчас уже неважно. Псоранетточкаорг уже заказал чартерный рейс и самолёт уже вылетел...

... Тьма, пришедшая со Средиземного моря, накрыла ненавидимый прокуратором город. Исчезло сверкающее огнями здание аэропорта, опустилась с неба бездна и залила всё: взлётные полосы, стоянки, диспетчерские службы... Всё пожрала тьма, напугавшая все живое в Леванте и его окрестностях. Странную тучу принесло с моря к концу дня, первого дня весеннего месяца нисана. Ливень хлынул неожиданно, и тогда гроза перешла в ураган.

...В это время из тучи выпрыгивает небольшой самолётик. Его изрядно потрепало в буре, молнии оставили на бортах свои отметины, несколько раз самолёт проваливался в воздушные ямы, но, наконец, успешно приземляется и пассажиры собираются в здании аэропорта.

Попытаемся узнать, кто из нас кто среди собравшихся.

Понтий Пилат:

- Шалом. Я начальник этого богомерзкого провинциального аэропортишки и я знаю здесь всё. Остальное скажет мой начальник охраны, у меня мигрень, чтоб её.

Крысобой, начальник службы безопасности аэропорта, с истинно левантийским гостеприимством:

- Начальника аэропорта называть - игемон. Других слов не говорить. По Леванту смирно ходить. Все поняли или мне ударить?

Кот Бегемот, начальник таможенной службы:

- У меня скорее лапы отсохнут, чем я прикоснусь к чужому. Каким отделением выдан документ?... Четыреста двенадцатым, ну да, конечно! Мне это отделение известно! Там кому попало выдают документы!

RedMen

Пытается доказать Крысобою, что найденные в личных вещах странные картонки с намалёванными на них разноцветными линиями и пятнами - не план теракта, а произведения искусства. Ему никто не верит; Рэд, в свою очередь, обзывает всех мифотворцами. На дежурный вопрос отвечает, что нет, просто он весь рейс не спал.

A_112

Весь рейс украдкой пилил кокос и таки распилит. Пила была изготовлена тут же, на коленке, из склеенной жвачкой сложенной вдвое визитки доктора из Кералы. Внутри обнаружился бюст Павленского, довольно-таки громоздкий; и теперь A_112 растерянно озирается по сторонам: вроде и тащить неудобно, и бросить жалко.

Афанасич

За пригоршню шекелей пытается купить у Понтия Пилата место таможенника или хотя бы сотрудника службы безопасности, чтобы самолично досматривать прекрасных пассажиров. Его арестовывают.

ddSat

Первый доказал, что невидимые нити, которыми опутало весь земной шар тайное мировое правительство, называются "параллели" и "меридианы", за что не получил Шнобелевскую премию.

Genka

Опознаётся по запотевшему яблочному огрызку в руке. Мечтает перейти левантийскую границу к заклётым нильским друзьям: ходят неясные слухи, что он там числится чем-то вроде божества.

Elle

Лихо выкатывается из грузового отсека на маленьком жёлтом автомобильчике. Это, конечно, не совсем то, что маленький жёлтый паровозик, но тоже неплохо.

FROL

Объясняет командиру экипажа, что тот взял неправильный угол атаки при посадке, отчего самолёт и трясло. Иллюстрирует свою мысль несложными вычислениями тангенсов на случайно подвернувшемся абаке. Командир экипажа пристыженно хмыкает.

Ina

Весь рейс втолковывала Объекту правила ношения короткоствола в Леванте. Кажется, он даже что-то понял.

Объект

Единственный гражданский в аэропорту, у которого под пиджаком недвусмысленно топорщится семнадцатый Глок. Как это ему удалось, не знает даже Понтий Пилат. Крысобой, завидев Объекта, стеснительно прячется в уголок.

Ingeborga

Рассказывает соседкам, что нет ничего легче, чем бросить курить, иллюстрируя свои слова цитатами из Алена Карра. Странно, ей никто не верит: то ли потому, что сидит Ингеборга в креслах для курящих, то ли потому, что на ней футболка с Путиным и надписью "Дам прикурить".

Львёнок

Тот самый чувак в вышитой кипе из третьего кресла наискосок сзади, не дававший спать Рэду. Весь рейс объяснял Константину разницу между Рокфеллером и Ротшильдом и доказывал, что миром правит не тайное еврейское правительство, а "просто бизнес, ничего личного". Им обоим возражает Ингеборга: по её мнению, миром правит любовь.

konstantin

Его не видно среди пассажиров. Нет, это никак не связано со спором в самолёте: Константин сидит в секретной пыточной комнате и объясняет Крысобой, что он имел в виду, прилетев в Левант в тунике с папой Асадом.

Mikhail Inq

Остался сидеть в самолёте. В длинной кишке, ведущей от самолёта к аэропорту, Михаилу чудятся псорагенные бактерии, а антибиотиков с собой, увы, нету.

Надежда39

Старейший житель этого всего. Узнать Надежду Семёновну проще простого: она единственный пассажир, которого встречает почётный караул, а Понтий Пилат лично несёт её чемоданы.

Очередной

Весь рейс хрустел солёными чипсами, шутками и ушами. Своими.

Renina

Пытаясь скрыть своё истинное лицо, ходит в маске, по которой, собственно, её и опознают. Пожалуй, единственный человек во всём Леванте, способный переболтать Львёнка; не считая, разумеется, Крысобоя.

Silikaat

Берёт штурмом первый попавшийся кабак в дьюти-фри и занимает там круговую оборону. Обещает нагрузиться по самую ватерлинию так, что весь Левант вздрогнет.

Sole

Солёныч боится самолётов, поэтому куда не полетел, напутствовав пассажиров своей фирменной фразой "Не летайте вы в эти свои Леванты".

Stator

Подавал напряжение на двигатели. Теперь отдыхает.

Тереза

Терезу узнать несложно: платье на ней синее, красные чулки. И казацкая шашка, которой она отбивалась от псорогенных бактерий в той самой кишке.

Уайта

Уайта опытный путешественник и знает, что в поездки надо брать только самое необходимое. Непринуждённо толкает перед собой огнедышащую печь, на которой весело булькают хумус и цимес.

Vinogradinka

Доказывает Коту Бегемоту, что все эти баночки и скляночки - просто косметика, а не лекарство от мигрени для Понтия Пилата.

help

Тот самый тёмный силуэт в традиционном левантийском хиджабе за зеркальной стеной, к которому поминутно бегают с докладами начальник аэропорта.

Ротшильд

Весь рейс с заднего кресла наблюдал хитрыми глазками за Львёнком и Константином.

Рокфеллер

Ему скучно и грустно и некому руку подать и утешается он тем, что обещает купить у А_112 бюст Павленского.

Беременность при псориатическом артрите, опыт Айлин



12 апреля, 2016

В разделе форума "[Псориатический артрит](#)" обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума [Айлин](#) рассказывает о своём опыте беременности и грудного вскармливания при наличии ПА.

Поделюсь опытом, вдруг кому поможет. Псориаз с рождения, артрит начался лет 10 назад. Перед беременностью было очень сильное обострение, болело всё - даже челюсть, есть было тяжело. Советовалась с форумчанами, поехала лечиться в Строгановку. Если честно, мне не помогло. Правда, пишут, что с обострением нельзя, а у меня на тот момент состояние было не айс, но хуже тоже не стало. Я думаю, так получилось потому, что грязями надо лечиться определённым образом, а не просто взяв из лужи, намазаться и сохнуть на солнце. А в Строгановке иначе нельзя, ибо никаких условий для лечения, кроме самостоятельных. Все врачи говорят, что это бесполезно и, может быть, даже вредно.

На следующий год, когда обострение поутихло, хотя всё ещё болело, поехала в Болгарию в Поморье. Там очень хорошее озеро, полезное. В этот раз лечилась в больнице. Условия там старосоветские, зал на 15 человек, но вполне сносные. Грязи помогли намного лучше. Суставы болеть стали меньше, гнуться лучше. Также ушёл остеохондроз, спина стала мягче. Ну и в целом - отдохнула, наплавалась, осенью даже обострения почти не было.

После грязей я забеременела. Очень боялась, что будет тяжело, но нет, было вполне себе неплохо, никаких обострений. Порой где-то что-то ныло, но совсем чуть-чуть. Естественно, никаких таблеток, ревматолог мне даже хондроитин пить не разрешила, никаких мазей, ничего. Так что я больше боялась, что будет плохо, вышло совсем не так.

После родов, месяца через 3, привет, конечно - обострение. Неприятно, особенно если учесть, что ничего пить нельзя. Я попробовала бруснику, но мне она не помогает. Но в целом, хочу сказать, было легче, чем моё первое глобальное обострение, когда с постели без таблетки не поднимешься. А тут собрала попу в кулачок, потерпела, ибо ребёнку крайне необходимо было молоко, и как-то рассосалось. Правда, внезапно вылезла киста Бейкера в правой ноге, сказали, это из-за артрита и нагрузок. Тоже малоприятная вещь, икра распухает, ходить больно. Прошла тоже без лечения.

А так уже купили билеты в Саки - поедem лечиться грязями. Как по мне, так это самое лучшее, что можно придумать для артритчиков, особенно если собираетесь рожать. Грязи весь организм лечат, я себя просто обновлённой чувствовала.

В целом что хочу сказать: собираетесь рожать - копите деньги и езжайте на грязи, это того стоит. Хотя бы до и после родов. Считаю, что это позволит вполне адекватно себя чувствовать, чтобы не трястись, "а смогу ли я потом ходить". Да, если планируете кормить, то придётся потерпеть немного, но тут уж каждый сам за себя решает, можете не кормить. В общем, есть ли жизнь после - да, есть, и вполне приемлемая. Я собираюсь рожать второго...

Псориаз на голове, отказ от гормонов



14 апреля, 2016

Участник [форума Yuliya85](#) делится собственным опытом отказа от гормональных средств при уходе за волосистой частью головы (ВЧГ) при псориазе.

Хочу поделиться положительными тенденциями в отказе от гормонов.

Обострение снимаю, как посоветовали, пантенолом (ДВ декспантенол) - успокаивает кожу, а также отказалась от Ducray, не подходит он мне. Взамен нашла замечательный крем Avene Akerat 30, мне он отлично подходит, снимает чешуйки на ВЧГ, хорошо увлажняет. Так как он не дешёвый для меня, я чередую с пантенолом через день, одного тюбика хватило на месяц почти.

А шампунь пробую Фридерм дёготь - тоже более подходит, чем шампунь от Ducray. Шампуни T\Gel есть разные, конкретно мне помогал с надписью Original formula, синяя этикетка, только он, но его не так просто достать.

В общем, состояние сейчас далеко от чистоты, но стабильно - уплотнений чешуек нет, краснота почти спала. Посмотрим, что будет дальше...

Кулинарная суббота: Запечённый в духовке батат (сладкий картофель)



16 апреля, 2016

Сегодняшний рецепт - это скорее напоминание, что есть замечательный овощ, который великолепно подходит к нашей Пегановской диете. Это батат. Сразу замечу, батат очень калорийный. Но зато невероятно полезен.

А на фото мой горшочек с розмарином. Выращиваю дома, пока стоит холодная погода.



Есть огромное количество рецептов по приготовлению батата в духовке. Я выбрала самый простой и быстрый.

1. Варим батат 10-15 минут. Я сделала ошибку, положив целые клубни, но я успела исправиться. Лучше всего разрезать на половинки вдоль или даже на 4 части. Таким образом батат равномернее сварится. Не переварить! Клубни должны быть **почти** готовы. Но не готовы, жестковатые!



2. Достаём, режем на дольки. И запекаем в духовке в режиме "гриль" минут 5-10, зависит от духовки. Я попробовала со шкуркой и без. И так, и так - вкусно, но со шкуркой, говорят, полезнее.

3. Пока всё стоит в духовке, рекомендуется мелко порезать и легко обжарить чеснок.

Мелко нарезать зелень - у меня были розмарин и петрушка, чуть полить маслом (или маслом с мелко обжаренным чесноком) и чуть посолить.



До чего же вкусно!!
Хороших выходных!
Уайта

Это страшное слово - "капельница"



18 апреля, 2016

*Автор статьи - врач, участник нашего форума **Сергей РК** предлагает вашему вниманию свои соображения об эффективности и реальных механизмах внутривенно капельного введения лекарственных средств. Желающие приглашаются к дискуссии - например, в этой [теме](#) форума.*

Почему в нашей стране любят «покапать» чего-то? Ну в основном, да простит меня возрастная категория, из-за застоя медицинских технологий в нашей стране в период существования СССР. Нет, нельзя однозначно сказать, что советская система здравоохранения была плохая и имела одни только минусы - нет, конечно! Но эта статья не о плюсах и минусах здравоохранения в СССР, а о причинах развития такого подхода к лечению, когда, в частности, пациенту назначают чего-то «покапать».

Давайте попробуем разобраться, что же такое «покапать»? Существует такой путь введения веществ в организм, как «парэнтеральный». Это по сути означает, что вещества попадают в организм не через кишечник. Например внутримышечный путь введения относится к парэнтеральным, как и внутривенный и подкожный. Существуют ситуации, когда подкожный, внутривенный или внутримышечный пути введения веществ в организм является либо единственно возможным, либо преимущественно оправданным. Вот классические примеры: инсулин можно вводить только парэнтеральными путями введения, так как он разрушается в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), и как вы думаете, неужели люди бы заморачивались с уколами инсулина, если бы его можно было принимать в таблетках? Конечно же, нет! В таблетках принимать препарат было бы намного удобнее, но, увы, с инсулином это в обозримом будущем не предвидится. Или другой пример. Есть такая страшная болезнь, как холера, благо она не сильно распространена в наши дни. Так вот, при холере особый микроорганизм (вибрион холеры) блокирует в организме путь всасывания воды в ЖКТ, но зато разблокирует (если так корректно сказать) механизм выведения воды из крови через ЖКТ. И начинается диарея, организм с высокой скоростью теряет воду, но восполнить её запасы не может, так как сколько бы человек ни выпил воды, она не сможет попасть в кровь, так как механизм её всасывания блокирован. Так вот, если «чего-то покапать», шансы спасти жизнь больному холерой крайне высоки. Иными словами, единственным путём введения водно-солевых растворов в организм при холере является внутривенный. Да-да, те самые капельницы!

А вот теперь вопрос! Зачем «капать» обычные водно-солевые растворы при псориазе? Кто-то подумает, что вопрос дурацкий... Да нет, в том-то и дело, что не дурацкий! На всём постсоветском пространстве этот «метод» горячо любим разными дерматологами. Почему любим? Может, он такой мегаэффективный? Я думаю, что если создать голосование приблизительно следующего характера среди участников форума: «помогли ли вам капельницы с физ.раствором/реополиглюкином/реамберином или хитом 90-х - гемодезом?» - я думаю, что положительных ответов будет по самым оптимистичным подсчётам процентов 25-30, а то и меньше. Ничего не напоминает? Правильно, частота положительных отзывов плацебо-эффекта! Конечно, существует мнение, что «всё помогает в комплексе». Стало быть, одно дополняет другое, если говорить про комплексную терапию, например: гормональные мази разрешают местный процесс, энтеросорбенты призваны не допускать попадания токсинов в кровотоки через кишечник, ещё для достижения очень хорошего эффекта – тиосульфаты, глюконаты (обязательно внутримышечно, т.е. «в уколах»), ну и конечно же, заветные капельницы с вышеописанными растворами.

Действительно, такая схема часто оказывается эффективной. Но в чём здесь секрет? В комплексности терапии или нет? Может, дело в том, что, выполняя все эти предписания, человек на какое-то время становится более дисциплинированным и, например, начинает соблюдать диету (а до этого питался бутербродами с колбасой – шутка конечно, но всё же), не злоупотреблять алкоголем, высыпаться по мере возможности, и всё это вкупе с таким достаточно мощным средством, как гормональные мази? Многие сейчас начнут вспоминать о негативе от «гормоналок», но речь не об этом. Я думаю, ни у кого нет сомнения, что эти препараты оказываются эффективными, пусть и на очень короткое время, и с выраженным эффектом отмены, но повторяю, статья совсем не о «гормоналках». Вернёмся к основному вопросу - что же эффективно? Комплексные подходы или что-то другое? Предлагаю обратиться к опыту применения биопрепаратов. Существует много сообщений о высокой терапевтической эффективности различных биопрепаратов. Чаще всего «в комплексе» с биопрепаратами не назначают целую кучу различных лекарств а-ля капельницы с реополиглюкином. Так что получается, что в одной ситуации мы говорим о «комплексном» подходе и о том, что «эффективно всё вместе», но в случае с биопрепаратами как-то обходимся без капельниц с водой? На мой (сугубо субъективный) взгляд, дело в том, что мы имеем дело с обычными стереотипами.

Медицинское образование, как и все другие образования в нашей стране, оооочень далеки от идеала. И мы имеем, что процентов 60 плюс минус (точнее, наверное, никто не считал) врачей, которые сейчас ведут приём, получили образование в нашей стране в 90-годы, т.е. в самое «светлое» и «благополучное» время для нашей страны. Стоит добавить сюда тот факт, что в период до массового распространения интернета имел место информационный голод. Это значит, что доктора не могли перенимать чей-то опыт и оценивать его эффективность по причинам банального отсутствия денег, что вело к невозможности покупать книги и ездить на международные конференции. А в это время самодуры в руководстве плодили свои собственные «сверхидеи», как и обычно, и разоблачить их не было никакой возможности.

А как же чудо-препараты типа мафусола или реамберина? Панацея от всех болезней? Или озонированный физ.раствор? Те, у кого есть желание, вполне могут найти подтверждение следующему факту – эти препараты не работают для тех целей, о которых заявляет производитель, а именно антигипоксическое действие (т.е. повышать способность организма сопротивляться недостатку кислорода в условиях кровопотери). Я не знаю точно, но думаю, что и для остальных целей это всего-навсего пустышка. Или кто-то серьезно может думать, что если бы эти препараты были эффективны при псориазе, то их применение так и носило бы единичный характер в частных чудо-клиниках?

И наконец, выводы. Всё, как сказанное выше, так и эти выводы, являются сугубо частным мнением. Так вот, по моему мнению, введение препаратов внутривенно капельно может оказывать незначительный положительный эффект за счёт двух механизмов - плацебо-эффекта и эффекта «промывания крови» просто водой. Если по поводу первого всё относительно ясно, то по поводу второго могут быть вопросы. Что такое промывание крови? Парадокс в том, что этого не знает никто! Я назвал это так, потому что, на мой взгляд, это отражает суть. В медицине принято называть это инфузионно-детоксикационной терапией. Но если вы спросите, что это, то ответ будет приблизительно такой: «жидкость, увеличивая общий объём циркулирующей крови, уменьшает таким образом концентрацию как продуктов, так и триггеров воспаления». Но вот что происходит потом, когда лишняя жидкость отфильтровывается почками и естественным образом выводится с мочой? Уносит ли она с собой часть этих вредных молекул или нет? Кто знает... Кстати, именно этого пытался добиться д-р Джон Пегано, когда рекомендовал пить около 2-х литров жидкости в день. Вот только есть ли разница, как вода поступает в организм – через ЖКТ или непосредственно в вену? Лично я думаю, что разницы нет, и даже наиболее естественный путь – просто пить воду предпочтительнее, потому что проще. Так что отдать определённую сумму за «капельницы» в чудо-клиниках или сходить в магазин за чистой питьевой водой - решать вам!

Renina: Жизнь в ремиссии, мечты и реальность

20 апреля, 2016



*В рамках рубрики [Истории ремиссий и обострений при псориазе](#) - начало рассказа (2015) участника **Renina** о том, что означает ремиссия для неё лично как переход "от активного лечения к формированию образа жизни". [Продолжение - в этой теме.](#)*

Уже не первый раз, выходя на более гармоничное состояние кожи, замечая, что вот как раз-таки в ремиссии и поддерживать это состояние для меня труд ещё более выраженный, чем активная фаза лечения.

Активная фаза лечения - это когда надо в стационар ходить или ежедневные обязательные процедуры делать. Тогда мобилизируюсь и всё четко: подъем в 7, на пробежку или зарядку, душ, облиться водой, в стационар (капельницы, UVB, намазаться), работа по 6-9 часов, прогулка, ужин, намазаться, спать. Счастье! И питание при этом очень выверенное.

Бывает, взгляд совращается на сладкое, но в голове происходят экономические исчисления в духе:

"Пирожное и кофе стоят 450 р., удовольствия на 20 минут. Нафтадерм тюбик - 520 руб, на 3-4 раза, UVB - 450 руб за сеанс. Выгодней отказаться от пирожного с кофе, чем провоцировать продление лечения".

Пассивная фаза для меня — это явное улучшение, когда уже и не чешутся пятна, и шелушки не летят, и остались по телу едва покрасневшие места или сухость на голове, при этом не мешающие жизни.

Вот тут первая слабинка начинается: "Можно сегодня без зарядки... а завтра без пробежки... а послезавтра без обливания, зато посплю подольше" или: "Я 3 недели не ела сладкого! Что может случиться от 1-го кусочка торта-безе? А от 2-х кусочков торта-безе?", или: "После масла для тела одежду приходится каждый день менять, может, не стоит каждый день мазать, пока кожа не явно сухая?"

[Итак], начинается фаза перехода от активного лечения к формированию образа жизни (умно звучит, но суть такова).

Как выглядит моя домашняя "ремиссионная" аптека? (медикаменты)

Была на приёме амбулаторно, в КВД по новому месту жительства, с выпиской из стационара.

До этого я наблюдалась в другом КВД, там доктор видела свою миссию в том, чтобы дать направление в стационар.

Новый доктор проявила интерес... прочитала всю выписку и задавала неожиданные вопросы.

Итог осмотра и беседы был следующий:

1) укололи первый раз в жизни 2 мл дипроспана (гормон).

Спросила "зачем?", ответили: "чтобы в конце курса снять остаточные пятна". Укололи прямо там, в соседнем кабинете и сказали наблюдать 1-2 неделю за реакцией. "Следующий раз - не раньше, чем через 9-12 мес. колоть, если потребуется".

2) Полоскать горло хлорофиллиптом (2 раза в день 2-3 недели) для лечения хронического тонзилита, который, как видится дерматологу (и мне самой) может провоцировать мой псориаз. Полоскаю 5 дней. Анализы не назначили, потому что мне их делали в стационаре и на микробном посеве была граница нормы.

3) Принимать хлорофиллипт по схеме внутрь, цитата врача: "эта растительная настойка действует как антибиотик на стрептококки, а так как на большинство антибиотиков у вас аллергия, попробуйте травы" - ещё не начала, чего-то жду.

4) Нафтадерм на единичные пятна 2-3 раза в неделю - мажу.

5) Лецитин\омега-3 - пью.

6) Элоком убрать совсем - отправила 1\2 тюбика в мешочек с опасными отходами.

7) Диету продолжать - без комментариев, да.

8) UVB ещё 1-2 сеанса (до 30 довести) и закончить.

9) Цинковую мазь для ВЧГ и фулорцин держать в холодильнике, если вдруг.... - держу.

Что ещё принимаю?

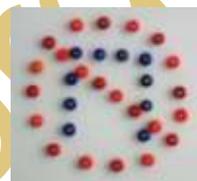
- Урсодезоксихолевую кислоту (еще 1 неделю, пока пачка в 100 табл. не закончится).

- Креон (на случай "непривычного" питания на днях рождениях, в гостях и т.п.).

Что планирую купить?

- Активированный уголь в домашнюю аптечку, потому что это самый простой и понятный сорбент.
- Сорбент "Зоостерин-ультра" на 2 курса, потому что пила его 2,5 года назад и было очень приятное ощущение от живота. Надо бы для профилактики, только решить период - "до", "после" или "вместе" с травяной антимикробной настойкой.
- Много морской соли для ванн - пару килограммов...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 177



22 апреля, 2016

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org



"А у нас абрикосы вот-вот распустятся...". Фото: **Vinogradinka**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума ["Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#177

Очередной

Точно, теплеет. А пока потеем дрожа...

А_112

Много есть блюд острых, что во рту горит. Но это ерунда. По-настоящему острые блюда - это когда горит на следующий день под хвостом.

Silikaat

... я метотрескат пивом и водкой запиваю, но не советую так делать.

ddSat

Американскому президенту верить нельзя, во-первых, он американец, во-вторых, он не белый.

Львёнок

Меня удивило, куда деваются локти, когда человек по каким-то надобностям стоит на коленях...

ТайВан

Человек должен быть сыт, чтобы такой продукт, как желчь, не затенял сознание.

infinity

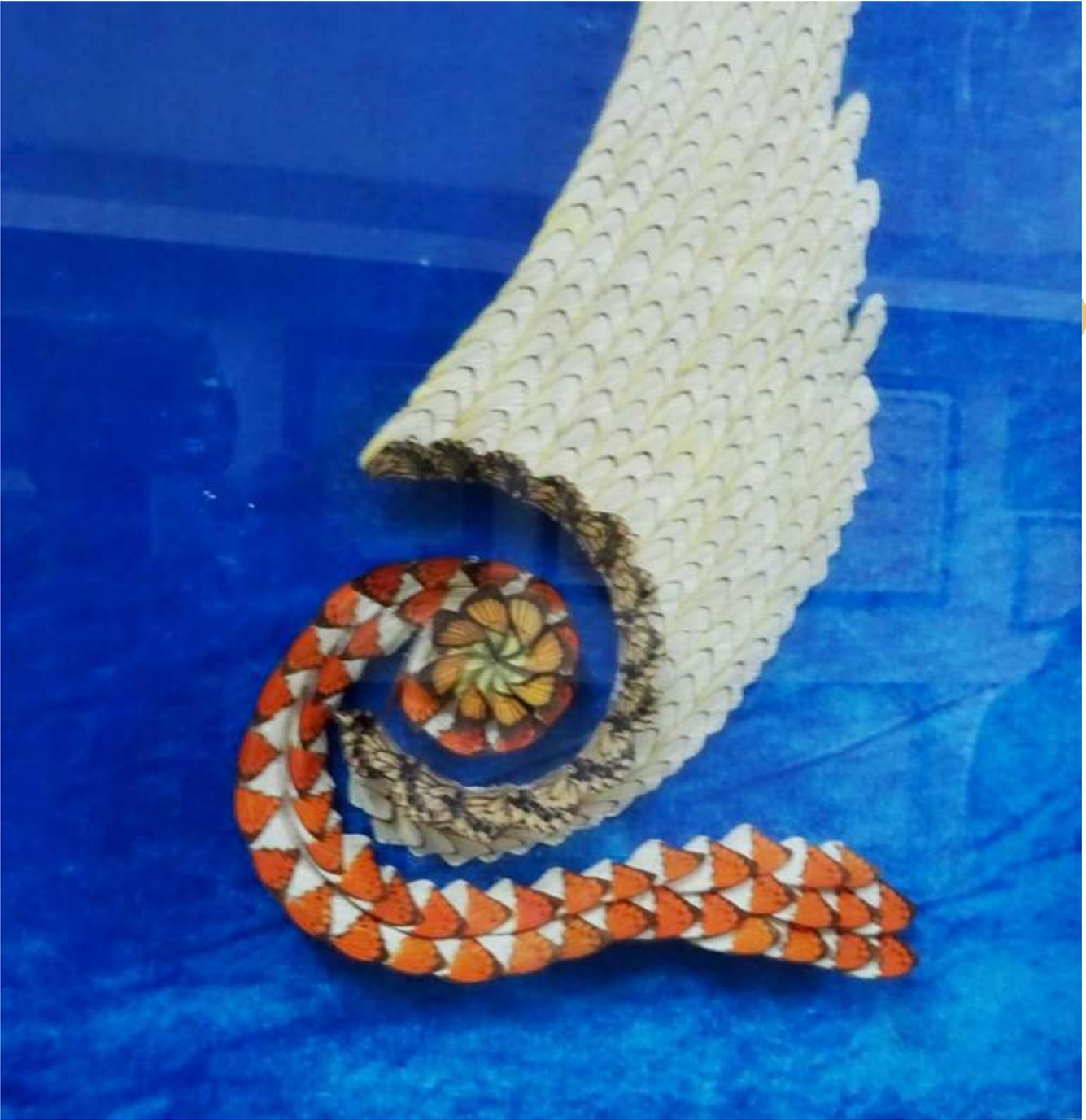
Родина всё же там у меня. Раньше не понимала, где она. Не там же, где родили (походя, на преддипломной практике, в сибирском селе)...

Декоративно-насекомое искусство



24 апреля, 2016

Эти картины объединяет одно: они сделаны из засушенных бабочек, на последних двух снимках "исходный материал". Полагаю, необходимо адское терпение для работы с таким материалом, спланировать, подобрать, вырезать, зафиксировать... Место действия - зоопарк города Гуанчжоу, Гуандонг, Китай.



WWW



WWW



www





www



洒水观音

洒水观音



WWW







关公



獻壽圖

祝壽圖



W







Сергей РК: Обобщение моих знаний про метотрексат



26 апреля, 2016

*В заметке изложен «почти трезвый взгляд» на применение метотрексата при псориазе и псориатическом артрите - точка зрения **Сергей РК** - врача и, по совместительству, участника форума, имеющего к тому же богатый опыт в отношении «проверено на себе». Обсуждение применения метотрексата - в этой [теме](#) форума.*

Я не знаю, чего хочу сам от этого сообщения. Предостеречь человека от приёма метотрексата (МТХ)? Однозначно нет. Склонить его к приёму? Ну конечно же, тоже нет! Дать адекватную информацию, чтобы человек «взвесил все за и против, и принял единственно верное».... и прочая болтовня ни о чём? Розовый кефир и сопли? Конечно же, нет! Ну тогда какого чёрта я это пишу? А такого, что у меня богатый опыт по МТХ, типа «проверено на себе», и ещё взгляд человека с высшим мед. образованием, т.е. «почти трезвый взгляд». Ну ладно, хорош триндеть, см. ниже...

Начнём с минусов.

Первое – снижение иммунитета, или иммуносупрессия, как хотите. Это не просто словосочетание, не метафизическое понятие, а вполне себе реальное. Что это значит? Да всё просто – возникают частые ОРВИ (может, и раз в месяц, а может, и чаще — впрочем, не всегда), а может, и другие инфекции, не возникающие в норме (ротовая полость, урогенитальная область, глаза – это наиболее частые). Может, ещё и кандидозы (грибковые поражения). Но наиболее часто – увеличение ОРВИ на единицу времени. Это не смертельно, но знаете ли.... Очень не здорово раз в месяц заявляться на работу с температурой 38 (не будешь же каждый месяц больничные брать). Почему я поставил ЭТО на первое место? Всё очень просто – иммуносупрессия может привести к таким последствиям (тяжёлые, трудноконтролируемые инфекции), что псориаз и псориатический артрит (ПА) покажутся лёгким недоразумением. Но, к счастью, эти случаи достаточно редки.

Второе – это, пожалуй, всякие «печёночные реакции». Ну вот действует он негативно на печень, и всё тут. В большинстве случаев речь идет о бессимптомном повышении трансаминаз в биохимическом анализе крови (АСТ, АЛТ). Повышаться может вплоть до 10 норм, но повторюсь, чаще это бессимптомно, но иногда... и тут мы переходим к следующему, третьему минусу:

Третье – это диспепсические явления (большая форма патологических состояний ЖКТ под общим названием). Что это? Тошнота (особенно в дни приёма таблеток), изжога, горечь во рту, отсутствие аппетита. Всё это уже может говорить о лекарственном гепатите (поражении печени), вероятнее всего – обратимом, при условии отмены препарата. А если ещё и ко всему перечисленному присоединилась желтуха... то сами понимаете, дальше принимать МТХ нельзя, уже нужно будет лечить гепатит. Почему все эти явления на втором и третьем местах соответственно? Просто это то, что скорее всего вас будет «мучить» каждый день. Пусть незначительно, например – изжога по ночам, тошнота по утрам... не смертельно опять же, но каждый день!

Четвёртое, и последнее из масштабных – опасность зачатия ребенка во время приёма. Более актуально для женщин. Причина банальна и проста. Если произошло зачатие и мама принимала метотрексат, то даже в том случае, если она отменила его сразу после момента предполагаемого зачатия, то он (МТХ) будет

определятся в крови ещё как минимум месяца 2 (+/-). В это время оплодотворённая яйцеклетка уже будет активно делиться, а метотрексат ей будет активно препятствовать. На данном этапе для плода это будет означать катастрофу, а для женщины это будет однозначно прерывание беременности — аборт, попросту говоря. Для мужчин всё не так плохо. Если смогли зачать во время приёма МТХ, то с большой вероятностью всё будет ОК. В этом случае будущая мама должна ограничиться стандартным объёмом обследований (анализ на врождённые патологии и УЗИ-контроль раз в 2 месяца, по-моему).

Теперь о плюсах. И они, как ни странно, тоже есть.

Первое и наиболее важное, а также бесспорное — это эффективность. Доказана неоднократно в больших международных исследованиях с очень высокой достоверностью. По-простому это значит, что у достаточно большого процента людей с псориазом и ПА метотрексат будет эффективен. Гарантии, конечно, нет, что ИМЕННО ВАМ он поможет, но вероятность этого высока. Далее...

Второе и не менее важное — это доступность препарата. Особенно важно сейчас, в момент кризиса. Возможно, скоро из аптек пропадёт методжект, давным-давно уже нет метотрексата Эбеве, НО! Обычный НАШ метотрексат никуда не денется, его можно найти в каждой второй аптеке, да и стоит он около 200 рублей. В зависимости от дозы этого хватит на месяц-полтора, так что вот так — доступность важна!

Третье — это частично вытекающее из первого следствие. Метотрексат применяют для серопозитивных и серонегативных артритов очень давно, по-моему, с 1957 г. (?). И это означает, что накоплен огромный опыт использования данного препарата. Другими словами, все его положительные и отрицательные реакции на организм хорошо прогнозируемы. Схема, что называется, «вылизана» до максимума, на который МТХ способен. А негативные реакции в некоторой степени можно предсказать и предотвратить, пусть и путём отмены или снижения дозы. Ну как бы вот и всё. Прошу обоснованной критики.

P.S. И да, за механизмами действия и умными терминами прошу сюда:

http://www.rlsnet.ru/mnn_index_id_955.htm.

Всем удачи и здоровья!

Да, кстати... "Псориаз прошёл только в Таиланде"



28 апреля, 2016

Участник форума [kisha](#) в теме [Таиланд](#) .:

Псориаз 6 лет, ездила в Израиль, Вьетнам, Китай, но он прошёл только в Таиланде! Никакой диеты, никаких ограничений и - вуаля! - всё чисто. Надо переехать, что ли... По приезду в Россию всё вернулось. Вот через месяц опять собираюсь.

Кулинарная суббота: Белая рыба со спаржей



30 апреля, 2016

Рецепт взят из книги рецептов знаменитого британского повара Jamie Oliver. Джеймс Тревор - «Джейми» Оливер, английский повар, ресторатор, телеведущий, популяризатор домашней кулинарии и здорового питания.

"Своим зрителям и читателям он знаком под прозвищем «Голый повар». Это не значит, что Джейми Оливер появляется на публике без одежды. Всё гораздо проще - в своих шоу и книгах он раскрывает все свои секреты, ничего не утаивая от поклонников. Рецепты от Джейми Оливера отличаются предельной простотой. Никаких лишних движений, сложных, невозпроизводимых процедур. Для каждого блюда он подбирает наиболее доступные продукты, и старается максимально сократить время приготовления. Благодаря этому Джейми Оливер и стал так популярен.

Его рецепты может повторить даже неопытная хозяйка. При этом получится вкусное и необычное блюдо. А ведь каждому хочется блеснуть перед своими гостями настоящим кулинарным шедевром." (с)

И хотя Джейми считается поваром здорового питания, мне всё равно пришлось немного видоизменить рецепт.



2×170 г филе белой рыбы (очищенное и без костей)

2 ломтика бекона

1 лимон

2 веточки свежего розмарина

спаржа

столовая ложка легкого майонеза

оливковое масло

морская соль

Поставьте нагреваться духовку до 200 С.

Очистите и мелко нарежьте листья розмарина. Намажьте листья по разделочной доске, сбрызните их оливковым маслом и посыпьте щепоткой соли. Мелко натрите цедру половины лимона и рассыпьте по доске.



Прокатайте филе рыбы по доске с розмарином, маслом и цедрой лимона, пока специи не покроют филе со всех сторон. (Далее филе заворачивают в жутко вредный бекон. Бекон!! - "здоровое питание", ну да, ну да) На сковородке легко-легко обжарьте рыбу и переложите на поддон (Я не обжаривала, у меня было очень нежное филе дуврской камбалы). Поставьте в духовку на 10-12 минут.



Спаржу вымыть, полить маслом, положить на маленький поддон и добавить к рыбе минут за 6 до готовности.



В оставшиеся 6 минут приготовьте соус. Надо смешать столовую ложку майонеза с лимоном. (Лимон уже без шкурки, ушла на цедру).



Достать всё из духовки и полить спаржу соусом. Получилось восхитительное блюдо! Рыба будет нежнейшая, спаржа хрустящая, соус свежий и прекрасно сочетающийся с рыбой и спаржей. Муж будет счастлив, но станет жаловаться, что мало. Так что готовьте сразу много...



Уайта.