С ленты новостей: Ген псориаза



May 2nd, 2012

Science Daily, 19.04.2012 — Учёные из медицинской школы Сент-Луиса Вашингтонского университета смогли идентифицировать первый ген, напрямую связанный с наиболее распространённой формой псориаза, хронического кожного заболевания. Исследования показали, что редкая мутация гена CARD14, вызванная внешними факторами, может привести к бляшечному псориазу. Этот тип псориаза встречается в 80 процентах всех случаев псориаза и характеризуется сухими выпуклыми красными бляшками, покрытыми серебристыми чешуйками, которые могут быть зудящими и болезненными. Было выяснено, что мутация CARD14 связана также с пустулярной формой псориаза и дегенеративным артритом, связанным с псориазом. Это открытие может привести к созданию более эффективного, специфического средства для лечения бляшечной и других форм псориаза.

Результаты опубликованы 4 Мая в двух статьях в *The American Journal of Human Genetics.* «*Мы исследовали гены в течение почти 20 лет, чтобы найти этот единственный, связанный с псориазом», говорит автор обеих статей* Anne Bowcock, профессор генетики. «Сами по себе эти редкие мутации, которые мы обнаружили, скорее всего, и являются причиной высокого риска этого заболевания, и мы думаем, что это важный факт, сыграющий важную роль в нахождении нового, более эффективного лечения». Несмотря на то, что псориаз всегда рассматривался как следствие гиперактивной иммунной системы, открытие ставит эту причину на второй план, выдвигая генетическую причину дефекта кожи на первый. Сейчас исследователи стараются понять, как это может быть связано с различными типами псориаза и псориатическим артритом. Их работа предполагает, что, как минимум, у нескольких пациентов с различными формами псориаза причина возникновения одна.

Псориаз наблюдается примерно у 7.5 миллионов американцев, и у 30% от этого количества - псориатический артрит. Как и другие заболевания, псориаз передаётся по наследству, и были предположения о его генетической природе, однако конкретный ген так и не удавалось найти, потому что обычный набор генов имеет минимальный риск заболевания, а мутации, которые резко увеличивают риск, крайне редки, и их трудно найти.

С начальной поддержкой американской Ассоциации псориаза Bowcock начал исследования совместно с доктором Alan Menter из Института исследования псориаза медицинского колледжа Baylor. Использую новейшую технологию определения последовательности генов пациентов, Bowcock и его коллеги открыли редкую мутацию в большой семье в северной Европе, в которой превалировал бляшечный тип псориаза. Также, была найдена мутация у трети семьи, имеющей псориатический артрит, и возникло предположение о том, что эта редкая мутация вызвала оба заболевания. Другая редкая мутация CARD14 была найдена у семьи из Таиланда с большим количеством бляшечной разновидности псориаза. Но генная мутация возникает не только в семьях с предрасположенностью. Исследователи также нашли мутацию CARD14 у

трёхлетней девочки с тяжелой формой пустулярного псориаза, довольно редкой. Никто из родителей девочки не имел такой мутации, что говорит о том, что мутация может произойти внезапно.

Псориаз, как правило, начинается с какого-то провокатора, например инфекции верхних дыхательных путей, повреждения кожи, или укусы насекомых. Некоторые лекарства, курение и неумеренное употребление алкоголя также являются триггерами. У девочки из Гаити псориаз появился в младенческом возрасте, как и у членов семьи в северной Европе. «Это важно, так как говорит, что мутации CARD14 самой по себе достаточно для возникновения псориаза, может быть с триггером в виде ранней инфекции, » поясняет Bowcock, «больше ничего и не надо. Это подчеркивает важность нахождения редких мутаций как причины таких заболеваний, как псориаз».

Исследователи также нашли 15 других редких мутаций CARD14. Получены статистически достоверные результаты, что эти мутации присутствовали у 6000 пациентов с псориазом по сравнению с 4000 контрольными здоровыми участниками.

Исследователи выявили, что в клетках кожи, называемых кератиноцитами, мутации CARD14 увеличивают активность протеина NF-карраВ, включающего гены. Этот протеин увеличивает продуцирование сигнальных молекул, которые притягивают воспалительные клетки к коже, запуская воспалительные циклы, хорошо известные при псориазе.

Псориаз влияет на жизненный цикл клеток, вызывая их быстрое созревание в течение всего нескольких дней, что приводит к образованию толстых шелушащихся бляшек. Интересно, что у пациентов с мутацией CARD14 генная активность увеличена в верхних слоях кожи, что может объяснить шелушение, характеризующее псориаз.

«Сегодня у нас есть намного более понятная картина того, что происходит при псориазе», говорит Bowcock, «и есть большое поле деятельности для поиска целей терапевтической активности в русле CARD14».

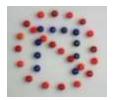
Исследования проводят совместно The Rockefeller University, Academia Sinica in Taiwan, Baylor University Medical Center, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases and the National Institute of Allergy and Infectious Diseases, both at the National Institutes of Health (NIH), National Taiwan University Hospital and National Taiwan University College of Medicine, University of Michigan, University of Utah School of Medicine and the University of California, San Francisco.

Оригинал - http://www.scienceda...20419121436.htm, перевод мой.

Статья <u>МУТАЦИЯ ГЕНА CARD14 КАК ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА ПСОРИАЗА</u> размещена также на форуме <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>

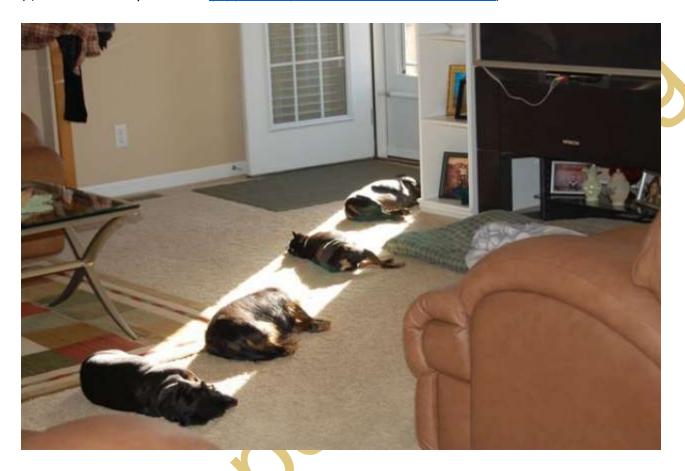
Ссылка прислана Alex1965

Семь ляпниц на неделе



May 4th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе" (цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!")



#26

Lanochka

Меня силой заставили посмотреть этот сериал, как я теперь люблю того насильника!

Myshka)

Два раза читала "Мастер и Маргарита", и всё потому, что не могла понять, чем всё закончилось. Думала, посмотрю фильм, пойму - не поняла.

RedMen

Если оно дежурная, то как вариант - вообще не трогать его

chebick

Если она что-то примут - оно и не поможет им.

Igor

Я люблю, чтоб можно было отбросить руку на метр и чтоб она там себе отдыхала до утра.

FROL

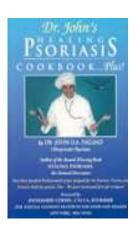
Я бы выбрал элоком, если б у меня были интимные места.

chebick

Надо сказать сегодня молодому человеку, что меня не надо беспокоить вечером, что ко мне придут гномики.

Лосось в духовке - рецепт Дж. Пегано





Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Перевод из книги полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Пегано.

Лечение псориаза по Пегано – в предыдущих выпусках.

Лосось в духовке

Сам по себе рецепт лосося в духовке прост и особого внимания не заслуживает. Я поставила этот рецепт из нескольких соображений. Во-первых, напомнить, что рыба - это полезная еда, во-вторых, хотела заметить, что способ приготовления важен. **Рыба.** Есть не мене 4-х раз в неделю, никогда не жарить!" (с). Мы рыбу не жарим, она прекрасно готовится в духовке. Одна особенность, рыба должна быть свежая. Боюсь, для размороженной рыбы духовка не подойдет, рыба может быть суховатой, тогда уж лучше тушить её в соусе. И последнее. Этот рецепт - великолепная основа для рыбы в духовке - изобретайте! Например, я сверху на рыбу (перед тем как поставить в духовку) кладу мелко нарезанную петрушку, красный лук и манго,

нарезанный крупными полосками. Кислота и сладость манго придает рыбе очень нежный вкус.



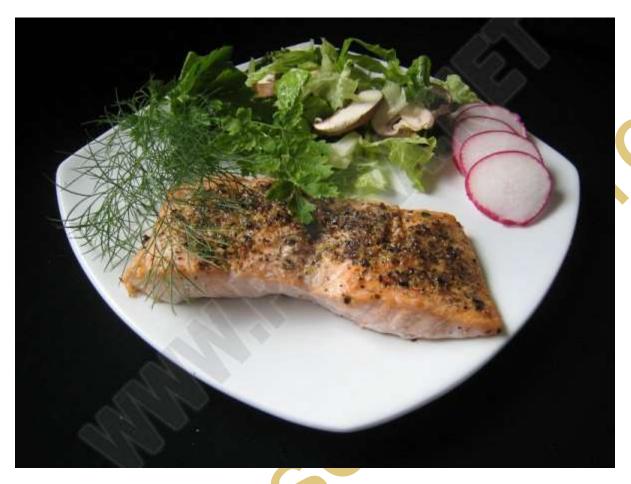
Ингредиенты на 2 порции

- 2 порции рыбы
- 1 ст.л. чесночного порошка
- 1 ст.л. лукового порошка
- 1 ст.л. молотого черного перца /я положила половину и была права/
- 1 ст.л. итальянских специй
- 2 ст.л. оливкового масла

Разогреть духовку до 375 Φ (190 °C).

Рыбу помыть, хорошенько высушить (используйте бумажные полотенца). Обвалять в смеси специй и поставить в духовку на 20-30 минут или до готовности, используйте посуду с крышкой.

Сбрызнуть оливковым маслом перед подачей.



Хороших выходных! Уайта

Псориаз, показ мод в Нью Йорке



May 6th, 2012

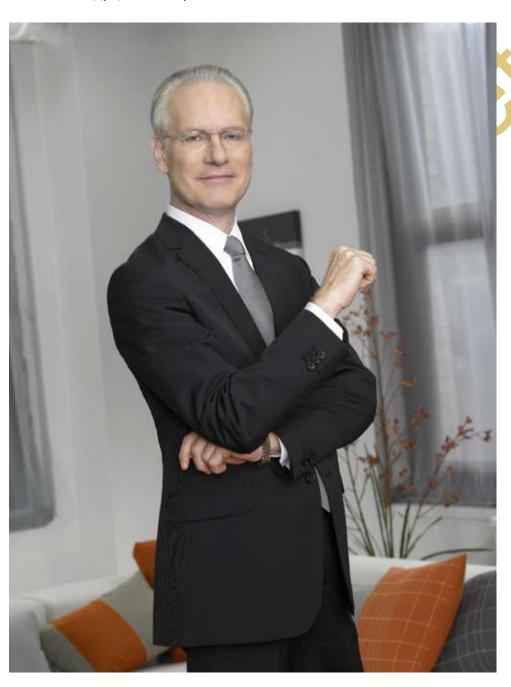
На форуме <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> часто возникают возмущённые высказывания - почему о нас не знают? Люди с псориазом и псориатическим артритом зачастую ведут нелёгкую каждодневную войну за выживание. И мы не одиноки, такие же вопросы задают везде.

Интересную кампанию придумали американцы. В 2009 году две известные компанииспонсоры <u>Amgen</u> и <u>Wyeth</u> совместно с известным американским телеведущим, специалистом по вопросам моды и основателем программы "Project Runway", Тимом Ганном (Tim Gunn) и с доктором Сьюзан Тэйлор устроили пока мод для людей с псориазом. Смысл акции в том, чтобы дать им возможность почувствовать себя полноценными людьми, развить чувство уверенности и, конечно, просто рассказать миру о том, что есть такая штука, как псориаз, и как нелегко с ним живётся.

(Несмотря на такое вступление, у меня, вообще говоря, сложилось впечатление, что это был маленький междусобойчик. Правда, информация о нём прошла по интернету.)

Немного фотографий с показа мод.

Известный ведущий и консульнант Tim Gunn:



Примерка:



Показ:



Обратите внимание - ноги манекенщицы с псориазом:







Победители:







May 7th, 2012

Вся эта история прошла бы незамеченной в форуме, если бы героиня сама не инициировала весь этот скандал. И, поскольку это может касаться не только участников этой комедии, мы не могли не опубликовать подробности. Вообще-то, администраторы форума крайне неохотно идут на демонстрацию грязного белья, но в этот раз оно того стоило. Начнём.

Сначала всё было красиво и целомудренно, в «Народных средствах» появилась тема об опыте применения некоего финского заклинания, мгновенно излечившего псориаз участницей 'Мира'. Следующим постом было признание «целительской практики» с такими же малоправдоподобными фактами о лечении параличей после инсульта. Дальше — больше, исцеление псориаза закуской из хрена, излечение астмы за три дня, оживление атрофированных почек и прочие чудеса. Надо ли говорить, что тема плавно переехала в «Разводы», где ей самое место. Целительство на уровне «прочитала и опробовала на больном» - страшная вещь. Вдвойне страшная в руках того, кто не имеет ни малейшего представления об анатомии, физиологии, биохимии, фармацевтике и вообще медицине, как таковой. На осторожные возражения участников форума, что это нехорошо, ответа не последовало, как впрочем, и на другие вопросы. И никто особо и не настаивал, никто гневно не вопрошал «какого хрена, собственно?», ну бывают такие заглядывают в форум, не впервой. Эта тема из десятка постов так бы и умерла, свалившись со временем «в подвал» раздела, и никем не замеченной, но через 4 месяца неожиданно пришло письмо от «целительницы» с просьбой удалить эту тему.

Здесь необходимо лирическое отступление. Дело в том, что такие просьбы иногда возникают, и, если речь

идёт о каких-то приватных моментах, которые участник, по прошествии некоторого времени, не хотел бы разглашать, администраторы и модераторы всегда идут навстречу. Это неоптимально, так как содержимое форума индексируется поисковыми роботами, и в их архивах первоначальная версия остаётся, но тут уж мы ничего поделать не можем, хотя то, что просят, редактируем. Но есть одно исключение. А именно — раздел «Разводы». Это как мраморная плита, что выпилили, то и остаётся. Попасть в него легко, достаточно заявить «мы вылечиваем псориаз», а вот выйти можно только при наличии подтверждённых или протестированных участниками результатов.

Тем не менее, администратор закрыл тему от дальнейших ответов и написал, почему она не может быть удалена. Ой, что тут началось... Далее — переписка, приводим её в оригинальном виде (автор проинформирована об открытой публикации):

Мира:

Удалите пожалуйста мою тему http://psoranet.org/topic/5683/

Она никому пользы не принесет, а я не хочу, чтобы знали, что я здесь писала и меня оскорбляли.

Администратор:

Здравствуйте.

Один из принципов форума - ничего не пропадает, всё, что написано хранится много лет, темы не удаляются никогда, только архивируются. Вторая причина - последний пост темы написан очень давно, тема проиндексирована поисковыми машинами, и если будет удалена, то ссылки окажутся "мёртвыми". Я закрыл тему, в неё нельзя больше ничего написать.

Мира:

Одно из принципов порядочного человека, выполнять просьбу другого человека. В России всё наоборот. Люди как звери. Если я попросила удалить, значит надо удалить. Эта моя дурацкая тема и моя откровенность может повредить моей целительской практике. В Финляндии сразу удаляют темы, если просишь. Вы как последний зверь всё делаете назло.

Итак - удалите тему. Мне плевать на ваши поисковые системы и прочие.

Администратор:

Здравствуйте.

Один из принципов порядочного человека - вежливость. Я вам ничего не должен, если вам лично Россия чем-то не угодила - обращайтесь к Президенту РФ. Вы попросили, я объяснил вам причину, почему это невозможно. Вам плевать на поисковые машины, мне плевать на вашу "целительскую практику", меньше людей пострадает.

В столь хамском тоне разговаривайте на базаре, после таких "наездов" даже не надейтесь, что тема куда-то денется пока существует форум. Вы читали правила форума и согласились с ними при регистрации. Всего хорошего.

Мира:

Хорошо, тогда в таком случае я заплачу хакеру 50 евро, он удалит тему и испортит весь ваш форум. Он уже так делал на одном форуме по моему заказу.

Администратор:

О, начались угрозы, это становится интересным. Вы, кажется, живёте в Турку? Надеюсь, что полиция вашего города принимает обращения иностранцев. Ваше письмо с обещанием взлома американского общественного сайта - само по себе уже нарушение закона, достаточное для уголовного преследования.

Вам закрыта возможность писать в форум за неоднократное нарушение правил. Я оставляю за собой право и рассмотрю возможность опубликовать нашу переписку, форум должен знать тех, кто хочет его взломать.

Мира:

Одним словом - мерзавец.

Администратор:

Хакеру передайте привет. Надеюсь, он тоже из Финляндии (чтобы потом вы могли одного адвоката на двоих нанимать)?

Мира:

Ну взлом сайта - это не уголовное дело. И угроза - тоже. Тем более такого вшивого сайта, как этот. Это же не сайт президента Финляндии. Причем, у меня муж работает в полиции, и я знаю больше, чем ты.

В общем, если сейчас тему не уберете, пишу своему хакеру. Мне 50 евро не деньги.

Администратор:

Считайте это официальным предупреждением. Кстати, не уверен, что занятие медицинской практикой без лицензии в Финляндии законно.

<<перевод с недоанглийского>>

Дорогой участник «Мира»,

Как администратор ресурса 'psoranet.org' ставлю вас в известность, что заявления о подготовке платного взлома веб-ресурса www.psoranet.org расцениваются как уголовное преступление согласно американским федеральным законам и законам штата Юта Utah Code Ann. § 76-6-702, § 76-6-703 на основании места регистрации и нахождения ресурса.

Сообщаю вам, что в случае любых атак и/или любой иной противозаконной активности в отношении вышеуказанного ресурса в будущем, вне зависимости от того, с чьей стороны они производились, я немедленно свяжусь с полицией Финляндии (департамент NBI) и Соединённых Штатов, и передам все имеющиеся сведения об участнике «Мира», включая сообщения, переписку, данные профиля, логи посещений и частную информацию для преследования по закону.

Ваш аккаунт будет заблокирован через 10 часов после этого сообщения, ваш ІР будет лишён доступа в форум.

Вот так и живём. Нескучно.

Семь ляпниц на неделе



May 11th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе" (цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!")

Собака участницы форума **Trinni**:



#27

Вольдемар102

У меня ситуация улучшилась с псориазом после воздержания к святому напитку - ПИВО!!!! Блин!

Igor

Сплю. Ем. Сплю. Как дельфин, одной половиной мозга спал, а другая следила за движением руки, чтоб попадать в рот..

мазда

наплевав на мнения других людей, оголял верхнюю часть члена...

Oxic

Пик активности приходится на 22-23 часа, начинаю делать какие-то неоложные дела (традиционно - мыть пол)

Ingeborga

Если бы человеку это было необходимо, то Создатель изначально встроил бы нам шланг в задницу.

Надежда39

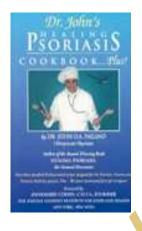
Жила бы себе жила, так нет, нашла этот форум... То нельзя, другое нельзя. Своих запретов хватает, а тут ещё Пегано...

Медведица

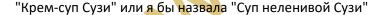
У врача пациентов много, а сам человек у себя один.

Крем-суп Сузи - рецепт Дж. Пегано





Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.



Несколько суббот подряд я публикую рецепты по Пегано. Рецепты полезного для псориатиков питания были разработаны всего несколько лет назад и почти сразу мы их перевели. Я пока стараюсь выбрать рецепты, которые подходят для примера того, что нам хорошо бы подошло на завтраки, обеды, ужины; какие продукты покупать и какие способы приготовления еды считаются полезными для нас. Рецепт супа Сузи из той же серии. Рецепт, который приводится в книге, я дословно перевела и приготовила так как было сказано. Надо сказать довольно утомительно было готовить так первый раз. А потом я его успешно модифицировала под себя, выкинув некоторые шаги, изменив состав.. ну в общем превратила его в суп "торопливой Уайты". Но сначала рецепт:



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 столовых ложки сливочного масла
- 3 стебля лука порея
- 3 стебля сельдерея
- 2 средних луковицы
- 10 чашек воды
- 1 белая репка
- 4 столовых ложки петрушки
- 1 столовая ложка соли
- 1 головка Бостонского салата
- 200 гр шпината свежего или замороженного
- 0.5 чашки обезжиренного молока (Пегано пишет "сгущенное стерилизованное (несладкое) молоко")

Порезать лук порей, сельдерей и лук. Растопить масло и на медленном огне потушить 10 минут лук порей, сельдерей и лук.

Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на последующих фотографиях половина порций. Добавить воду, петрушку, соль и перец. Довести до кипения и томить на медленном огне 20 минут.

Добавить белую репку и томить еще 30 минут



Добавить нарезанный салат, томить 5 минут, добавить шпинат и томить еще 5 минут. (На фотографии - нарезанные овощи, которые добавляем в последовательности рецепта репка, салат, шпинат)



Добавить молоко и измельчить в блендере. --- Когда я готовила этот рецепт, я сделала отступление и "нагло" добавила недиетические сливки.



Теперь отступления и модификации рецепта. Во-первых, зачастую овощные супы у меня в доме готовятся по принципу "ирландского рагу": что есть в холодильнике из овощей, то и идет в суп. Во-вторых, молоко в супе у меня не присутствует, не делаю исключения даже для этого элегантного супа Сузи. Просто не хочу молоко в супе. В-третьих, овощи я тушу на смеси оливкового масла и сливочного, соотношение 1:1 или 1:2 в пользу оливкового. Или сливочное зачастую просто отсутствует (и это не очень хорошо, тушить лучше на смеси сливочного и оливкового, явно вкуснее получается).

Суп Сузи у меня в меню присутствует как отдельный овощной суп. Дело в том, что салат в этом супе очень нежный, я пробовала делать его по принципу "ирландского рагу", но тогда вкус салата легко забивается грибами или морковкой. Репка, шпинат, петрушка для супа Сузи у меня всегда есть, а лук порей как получится, я его часто не покупаю. И Бостонский салат зачастую заменяется салатом Романо. Вкус от этого немного страдает, но все равно получается нежный и вкусный суп. Стоять час у плиты — это слишком много, поэтому репку я начинаю варить как шаг номер 1, тогда к тому времени как протушится лук, репка будет почти готова. Конечно все я бросаю в кипящую воду с репкой.

Хороших и вкусных выходных!

Масла, травы и Сульсена при псориазе ВЧГ



May 14th, 2012

Представлен опыт <u>форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u> в лечении псориаза волоси<mark>с</mark>той части головы (ВЧГ). В предлагаемом материале рассмотрены масла, травы и варианты приме<mark>не</mark>ния пасты Сульсена.

С помощью некоторых из изложенных рекомендаций вы можете существенно облегчить себе жизнь. Все средства, в основном, успешно опробованы участниками форума, хотя панацеи, как известно, нет -то, что помогло одному, не обязательно подойдёт другому. Индивидуальная реакция организма непредсказуема, поэтому будьте внимательны при выборе той или иной методики и средства, особенно если у вас наблюдаются аллергические реакции, индивидуальная непереносимость некоторых компонентов.

МАСЛА

Для избавления от корок на ВЧГ и предотвращения выпадения волос можно посоветовать масла — особенно репейное, льняное, оливковое, масло череды, крапивы. Методика проста — смочить волосы, подсушить полотенцем, нанести масло на кожу головы и волосы, немного помассировать, оставить на нужное вам время (индивидуально, в зависимости от толщины и количества бляшек — от получаса до нескольких часов). Для усиления эффекта обернуть голову пищевой плёнкой или целлофаном, сверху — полотенце или платок. Вычесать корки и тщательно промыть волосы. Из всех доступных масел лучше всего смывается репейное масло (например, от Nivea).

ТРАВЫ

Рецепты от **Flor**:

«Рекомендую попробовать каждый день мыть голову отварами трав (череда, хвощ, шалфей, кора дуба и т.д) в течение 2-3недель. Заморочно, но результат ощутимый. Шампунями в этот период не пользоваться!... Практически любую траву с противовоспалительным эффектом можно брать. Можно заваривать по отдельности, можно вместе. Твори, выдумывай, пробуй. А ещё можно делать отвары трав и ими ополаскивать голову, независимо от мытья волос. Травы классические - череда, календула, чистотел, шалфей или их смеси - 2 ст.л. на 1 л. Приготовление - как указано на упаковке. Способ употребления: берешь ватный тампон, смачиваешь его в отваре и проходишься по псор.очагам, и так до тех пор, пока терпения хватит Лучше эту процедуру проводить каждый день. Преимущество отваров трав состоит в том, что волосы от них не салятся, и смывать ничего не нужно».

Опыт **help** применения отвара крапивы:

«Случайно наткнулся на заросли молодой крапивы, надрал её, заварил кипятком, и на голову. Пара-тройка таких поливаний оказались очень даже в тему, корки исчезли, зуд пропал.

После месяца ежедневного полоскания головы отваром свежей крапивы пропали ВСЕ признаки присутствия псора на голове, нет зуда, нет корок, ничего не сыплется, внешний вид волос стал значительно

лучше, резко уменьшилось их выпадение. Голова мылась за это время 3 раза, шампунем без SLS. Минусы: отвар мерзко воняет, голова соответственно, тоже... Есть сухость кожи головы (возможно, из-за жёсткой воды).

<u>Как готовить отвар</u>. Пучок крапивы в кастрюльку и довести до кипения, получается жидкость насыщенного зелёного цвета. Пропорции никакой, скажем, 10-12 верхушек длиной 15-20 см на 3л кастрюльку, вскипело - выключил, остыло - вылил медленно на голову (+ сполоснул ванну от зелени). Не использовать эмалированной посуды, фиг отмоется».

Опыт **Okcaha.27**:

«У меня псориаз волосистой части и состояние ужасное. Я покупала всякие мази, и гормональные в том числе, ничего не помогало (вернее, помогает пока мажешь). Ужас - вся голова жирная. Пошла к травникам. Они мне дали траву кирказон. Мама родная! - где ж они были раньше... Вечером заварила и тампончиком намочила волосы, наутро то же самое, вечером ополаскивание после купания. Результат - класс. Трава ядовита!».

СУЛЬСЕНА, ЛОПУХ И РЕПЕЙНОЕ МАСЛО

Использование рекомендаций www.magnipsor.com:

«Если высыпания спокойные, ограниченные, то можно применить корень лопуха и пасту Сульсена. Корень лопуха можно купить на базаре у травников, его надо довольно долго заваривать (они скажут как, например, в термосе), потом после мытья головы ополаскивать теплым отваром голову несколько раз (или налить в тазик и подержать голову, ВЧГ в отваре 5-10 минут). Если на базаре свежий (этого года или прошлогодний) корень купить не удастся, то можно купить экстракт лопуха в аптеке и разводить. Одновременно применять пасту Сульсена (с 2% сульфида селена) и, вместо стандартных 1 раз в 2 недели по 30 минут, применять 1-2 раза в неделю, держать по 7-10 минут. Не применять при беременности. Если будет сушить, "стягивать", то смазывать репейным маслом (допустимо и касторовое масло). Можно смазывать, если и не "стягивает"; эти масла укрепляют волосы. Также - желательно соблюдение диеты. Изменения наступят, но конечно, не сразу».

Варианты применения пасты Сульсена:

Vesna: «Я мажу пасту Сульсена сплошь на голову, затем надеваю обычный пакет для мусора и оборачиваю голову полотенцем. Держу, правда, минут 40 - т.е. дольше, чем написано на упаковке, но чего-то негативного от этого не замечала.

Так Сульсена не высыхает, а действуя, ещё и размягчает корки на голове. Потом, когда Сульсену смою, размякшую корку скатываю.

А года 2 с половиной назад я мазала пасту только на бляшки. Тогда Сульсена мне помогала поддерживать состояние ВЧГ. Псориаз на теле я затем извела Магнипсором».

Печалька: «Vesna, опробовала сегодня метод, немного модифицировала: намазала толстым слоем пасту Сульсена, сверху пакет, сверху шапку. Час посидела. Потом всё это соскобила, помыла голову раза 4, вычесала гребнем остатки шелухи, потом смазала голову детским кремом - голова была чистая (впервые вообще никаких корочек, плёночек, шелухи - только пятна)... Вечером уже, естественно, наросло слегка...».

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1. Будьте терпеливы, не бросайте лечение, если не добились результатов за 1-2 дня. Особенно это касается лечения отварами трав.
- 2. Чем короче волосы, тем проще проводить лечение.
- 3. Во время обострения постарайтесь не пользоваться феном горячий воздух сушит и без того сухую кожу головы. Также нежелательно использовать лак для волос, лучше заменить на менее агрессивные пенки, воски, гели, которые наносятся только на волосы. Провоцирующими факторами также могут выступить шпильки, невидимки, заколки (царапают кожу головы).

Источники: Тема "Псориаз на голове - часть 4" - http://psoranet.org/topic/5168/ и предыдущие её части в Архиве.

Собрали: melody и FROL

Лечение псориаза, опыт Окси: Как мы достигли ремиссии за три недели



May 17th, 2012

Автор Окси

(участник форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"

Отчёт о проделанной нами работе.

Прилетела моя доча на каникулы. Итого у нас было полноценных 3 недели, чтобы заняться лечением псориаза.

Ещё пока она была в Турции, я скинула ей ссылку на статью об обострении на сайте. Из всего прочитанного она собрала приемлемое для неё, особенно отметив совет Хелпа: **МНОГО СПАТЬ.**

1. Диета.

В основу легла диета **Erik**'и, но с поправками на время:

- 12.00 подъем, стакан теплой воды с соком лимона (От сока лимона отказались)
- 7.30 выбегаю на пробежку (всегда!) (пробежек не было, но выгуливала собаку в обед и поздно вечером)
- 8.30 возвращаюсь с пробежки, выпиваю ещё 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) V
- 10.30 стакан воды V
- 11.00 большая бадья салата (просто огромная!), в салат кладу всё зелёное, что только в магазине можно

купить. Всякие капусты, листья, салат "айсберг", огурцы, отваренную брокколи, цветную капусту V

- 12.30 стакан воды V
- 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 V
- 15.00 гречка и салат V
- 16.30 стакан воды V
- 17.00 фрукт или овощ V
- 18.30 стакан воды V
- 19.00 гречка и салат V
- 20.30 стакан воды V
- 21.00 стакан сока свежевыжатого (сельдерей, морковь, зеленое яблоко, капуста, свекла)
- 21.30 контрастный душ, и обязательно натиралась маслом и заматывалась (пополам оливковое и арахисовое).

После душа - мазались Карталином.

Час-два ночи - всем спать!

2. Из советов Хелпа было взято:

"Посидеть дома дня 3. Много спать, мало жрать, много пить, много гулять, много читать форум". (Форум в эти дни не работал, или я с паролями намудрила, поэтому смотрела она «Отчаянных домохозяек».)

3. Отсебятина.

Два раза в неделю баня, обливание ледяной водой и таблетка валерьянки на ночь.

4. Карталин.

Хочу заметить, что его стали продавать практически во всех аптеках. Цена от 500 руб. до 650 руб. за 100 мл, но в наличии почти всегда 1-2 шт. Помнится, когда мы только начинали им мазаться (давно это было), за эти же деньги можно было купить банку 250 мл.

Истратили 6 тюбиков. Мазали все пятна на теле, но ВЧГ не мазали. Мазали ободком на лбу, за ушами, сзади. Было удивительно, что и с ВЧГ тоже сошло. Сходило, как всегда - сверху вниз. Через две недели на верхней части спины уже почти ничего не было, и мы мазали просто по следам пятен. Тяжело сходили пятна с ног. Мазали вечером, потом часа 2—3 она сидела в одних плавках на своем троне (стул, обмотанный простынёй) и смотрела киношки. Только после этого одевала пижаму и шла спать.

Появились прыщи - психовали, но по опыту знали, что пройдёт , так что особо ничего не предпринимали. И ещё. В этот раз после карталина пятна не были такими темными, а на верхней части

спины вообще следов не осталось. То, что там маленькие пятнышки - так это прыщики.

5. Похерено:

2 комплекта постельного белья, 5 пижам, 3 ночнушки и куча трусов

(весь свой госрезерв истратила).

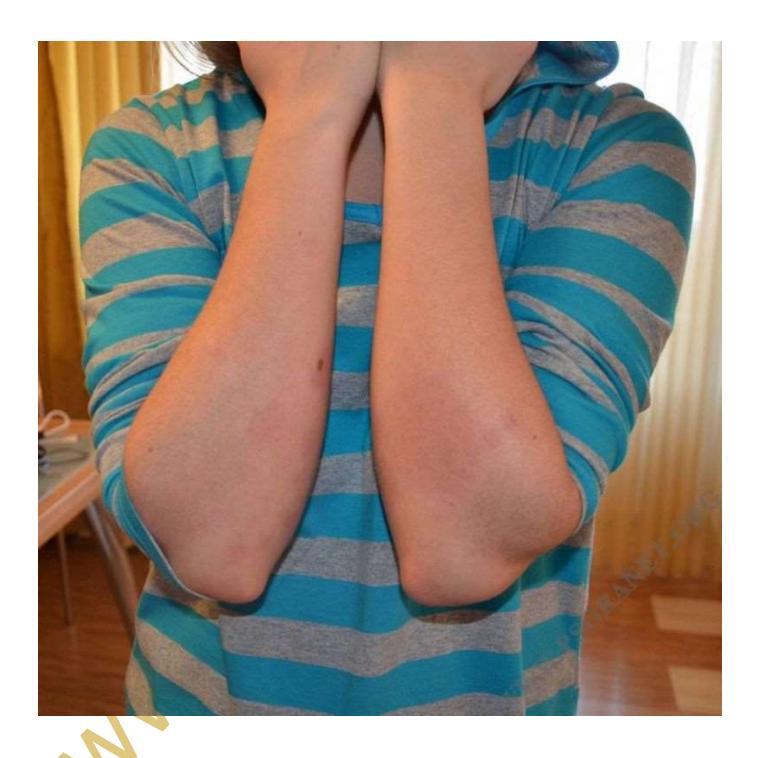
6. Состояние ДО лечения: (так же очень сильно было обсыпано и на груди)





7. Состояние ПОСЛЕ лечения (через 3 недели):







May 18th, 2012

Дорогие друзья и просто читатели ЖЖ psoranet!

Мы с удовольствием с вами делимся всем что имеем на форуме <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>. И мы будем продолжать. Но (как всегда) есть маленькое "но". Л-Е-Т-О!

Хочется выбраться на солнышко.. Особенно тем, кто живет 6 месяцев в году в холодной стране :)

Поэтому заранее сообщаю. Мы перешли на летний режим 1-2-3 поста в неделю на летние месяцы, не обессудьте!

А вообще добро пожаловать на наш форум "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"

Маска с димексидом и дёгтем для волосистой части головы



May 24th, 2012

В нашем журнале мы не раз писали о различных масках, которые помогают при псориазе волосистой части головы. Сегодня мы публикуем ещё один рецепт из этой серии.

Автор рецепта - Настя, участница форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!" - http://psoranet.org

Настя:

- "Моя маска для волосистой части головы состоит из:
- 1) 3 ч.л. маски для волос (на данный момент "Золотой шёлк" крем-маска для активного роста волос),
- 2) 1 ч.л. берёзового дёгтя,
- 3) 1 ч.л. димексида (уси<mark>ливает</mark> проникновение через кожу ряда лекарств, цена ~ 30р.в аптеке),
- 4) 2 ч.л. смесь масел (у меня репейное с перцем + касторка),
- 5) несколько капель аромомасла чайного дерева,
- 6) по 1 ч.л. витаминов А и Е в масле (в аптеке пузырёк ~ 100р.),
- 7) по желанию 1 ст. л. крупной натуральной морской соли, или желток, или мёд.

Маска с первого применения стала помогать, сама совершенно такого эффекта не ожидала! С применением масок (идёт лечение дёгтем) шелушение на ВЧГ всё меньше и меньше... Мне 2 года ничего не помогало, эти маски делаю месяц (каждый день), и практически ничего от псориаза не осталось! "

Отзыв Juli1987:

Настя, спасибо огромное!! Эта маска просто чудо! Я делала её неделю, но уже почти все сошло! Я такая счастливая, просто нет слов! Волосы стали пышными и жесткими... я уже забыла, когда они такие были! Хотя дёготь просто ужас, как воняет, но результат важней..

Отзыв mighty:

Вчера испробовал первый раз... ВЧГ не зудит, что радует. Большие надежды возлагаю=) на сию смесь. За рецепт спасибо, буду юзать и ждать результатов.

Отзыв Olushk@:

Настя, спасибо большое за рецепт!!!!! Маску применяю с 16 октября примерно 5 раз в неделю (иначе не получается). Замечаю очень хороший результат (тьфу 3 раза). Надеюсь, до конца декабря будет совсем хорошо и я перестану спать в пакетах, косынках и шапочках...

Подробнее о применении этой маски можно прочитать на нашем форуме в теме "Псориаз на голове" - http://psoranet.org/topic/5168/page st 540#entry93720149

Семь ляпниц на неделе



May 25th, 2012

Наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе" (цитаты из постов участников форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!")



#28

Кузякин

Злоупотреблял алкоголем без фанатизма, но частенько

Ingeborga

help, у вас погода жаркая, вот и лысых много.

Igo

Изжогой вроде не страдаю, пшики делать не умею, а анус отбеливать мне вроде бы не надо

Каргаполка

...чего-то хочу, а кого не знаю. Я в основном в такие моменты хочу покусать. Безопаснее всего покусать еду.

RedMen

Купалась луноликая Шаммурамат в реке, и увидал её живущий выше по течению отшельник Зераббабэль и взволновался, и уронил семя в реку

Sosh1221

Почему все поклонники всяких систем питания такие агрессивные? Может, они просто жрать хотят?

konstantin

Жизнь бумерангообразна. Но зачем нам бумеранг - у нас же грабли есть.

Mikhail Inq: Роль микрофлоры тонкого кишечника в патогенезе псориаза



May 28th, 2012

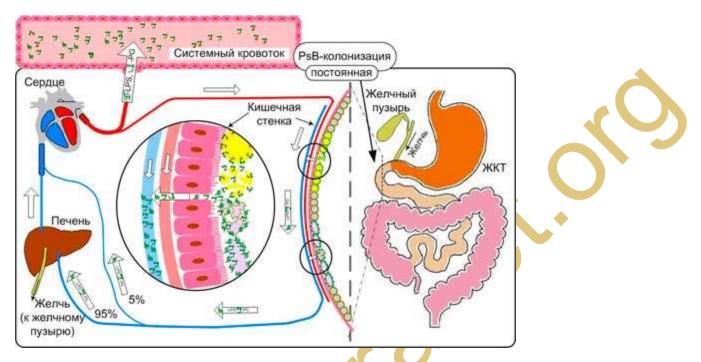
Вкратце об авторе.

Mikhail Inq – участник форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!".

В 2000-2001 он принял активное участие в том, чтобы книга Джона Пегано (J.O.A. Pagano) "Лечение псориаза - естественный путь" появилась на русском языке. Эта, многим хорошо известная книга, вышла в переводе Mikhail Inq в 2001 в издательстве "Кудиц-пресс". Конечно, теперь вы догадались, что Mikhail Inq - это ник Михаила Юрьевича Песляка.

В 2010 им опубликована электронная книга "Модель патогенеза псориаза. Часть 1. Системный псориатический процесс" на русском и английском языках. В 2011 завершена и опубликована электронная книга "Модель патогенеза псориаза. Часть 2. Локальные процессы" на русском и английском языках. Эти книги имеются в свободном доступе на ресурсе http://www.psorias.info.

Нижеследующий материал представляет собой фрагмент книги автора: <u>Песляк М.Ю. Модель патогенеза псориаза. Часть 1. Системный псориатический процесс, Москва, МҮРЕ, 2012, 84 с.</u> В ней подробно проанализирована роль микрофлоры тонкого кишечника в патогенезе псориаза.



В работе (Гумаюнова 2009b) впервые были представлены предварительные результаты исследования просветной микрофлоры проксимального отдела тонкого кишечника у 80 псориатиков и контрольной группы из 20 здоровых человек. У 70% обследованных псориатиков был поставлен диагноз SIBO (более E5 КОЕ/мл). Причем у 21% псориатиков SIBO составлял E9 — E11 КОЕ/мл, у 35% составлял E7 — E8 КОЕ/мл.

SIBO = <u>Small Intestinal Bacterial Overgrowth</u> - <u>Синдром избыточного бактериального роста (в тонком</u> кишечнике)

Во всех случаях SIBO были выявлены E.coli, Bacteroides spp. и Clostridium spp., что предполагает транслокацию толстокишечной микрофлоры в тонкий кишечник и обуславливает существенное поступление LPS и PG в кровоток.

У 25% псориатиков были обнаружены Enterococcus faecium, у 10% — Klebsiella pneumonia, у 5% — Proteus vulgaris. В контрольной группе SIBO не наблюдалось, патогенная флора не обнаруживалась.

При изучении биоптатов дистальных участков двенадцатиперстной кишки у всех псориатиков с SIBO были обнаружены морфологические признаки хронического воспалительного процесса. Корреляционный анализ показал связь между степенью выраженности SIBO и значением PASI (коэффициент корреляции R=0,46) и между степенью выраженности SIBO и стажем заболевания (R=0,43).

Аналогичные результаты представлены в (Гумаюнова 2009с), где количество обследованных псориатиков составляет 100 человек.

В диссертационной работе обобщены результаты предшествующих исследований (Гумаюнова 2009а). Обследовался 121 псориатик: с псориазом средне-тяжелой степени (PASI в диапазоне 20-30) было 52 чел., с псориазом тяжелой степени — 69 чел. (PASI более 30). У всех пациентов псориаз находился в прогрессирующей стадии. В контрольную группу были включены 43 практически здоровых человека.

Отметим, что псориатики с PASI >= 20, составляют примерно 12% от всего контингента псориатиков. Т.е. результаты, полученные в работах (Гумаюнова 2009а, Нестеров 2009) характеризуют BLC-носительство (<u>BLC – Blastocystosis</u>) и состояние кишечной микрофлоры относительно небольшой подгруппы (около 12%) всего контингента псориатиков. Однако именно эти пациенты имеют псориаз в наиболее серьезной форме (средне-тяжелой и тяжелой степени) и многие из них также имеют псориатический артрит.

При лечении BLC+ пациентов с псориатическим артритом по комбинированной схеме, которая (в дополнение к стандартной схеме) включала тинидазол, интести-бактериофаг, энтеросгель, линекс и хилакфорте, значительное улучшение наступило у 46,8% пациентов. При лечении по стандартной схеме – только у 36,1% (Нестеров 2009).

Сводные результаты исследований просветной микрофлоры проксимального отдела тонкого кишечника (Гумаюнова 2009а) представлены в книге (Песляк 2011, Табл.3).

Уровень SIBO более E5 KOE/мл (ОМЧ > 5) был обнаружен у 95 (78,5%) псориатиков. Среднее ОМЧ (общее микробное число) для псориатиков составило 3 х E6 KOE/мл, что существенно выше, чем в контрольной группе — 1,1 х E3 КОЕ/мл. Была обнаружена корреляция между уровнем SIBO и типом, тяжестью и продолжительностью заболевания псориазом.

У 93% псориатиков обнаружены Bifidobacterium spp. — в среднем 2 x E5 КОЕ/мл (в контрольной группе у 40%, в среднем 250 КОЕ/мл). У 84% псориатиков обнаружены Lactobacillus spp., в среднем 4,6 x E4 КОЕ/мл; (в контрольной группе у 19%, в среднем 350 КОЕ/мл). У 65% псориатиков обнаружены Enterococcus spp. — в среднем 2 x E5 КОЕ/мл (в контрольной группе не обнаружены). У части псориатиков обнаружены Str.pyogenes (9%) и Str.viridans (30%) (в контрольной группе не обнаружены).

Максимальное (на 2-4 порядка) превышение имело место у BLC+ псориатиков, у BLC(-) псориатиков также было существенное (на 1-2 порядка) превышение над контрольной группой.

Библиография

- а. Гумаюнова Н.Г. Синдром избыточного роста бактерий в тонкой кишке при псориатической болезни на фоне бластоцистной инвазии. дис. кмн, Челябинск, 2009, 169 с., <u>link.</u>
 - b. Гумаюнова Н.Г., Потатуркина-Нестерова Н.И., Нестеров А.С., Магомедов М.А. Новые подходы к диагностике кишечного дисбиоза у пациентов с псориатической болезнью. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина, 2009;(2):93-97. link
 - с. Гумаюнова Н.Г. Выявление синдрома избыточного роста бактерий в тонкой кишке при псориатической болезни. Аспирантский вестник Поволжья, 2009(3-4):162-4. link

 Нестеров А.С. Особенности патогенеза и терапии хронических дерматозов при бластоцистной инвазии. дис. дмн, Санкт-Петербург, 2009, 298 с., link.
 - *Песляк М.Ю.* Модель патогенеза псориаза. Часть 1. Системный псориатический процесс, Москва, МҮРЕ, 2012, 84 с. ISBN 9785905504013, link.

Обсудить материал можно в теме форума http://psoranet.org/topic/3845/.

Что заметно повлияло на улучшение состояния в течении псориаза?



May 29th, 2012

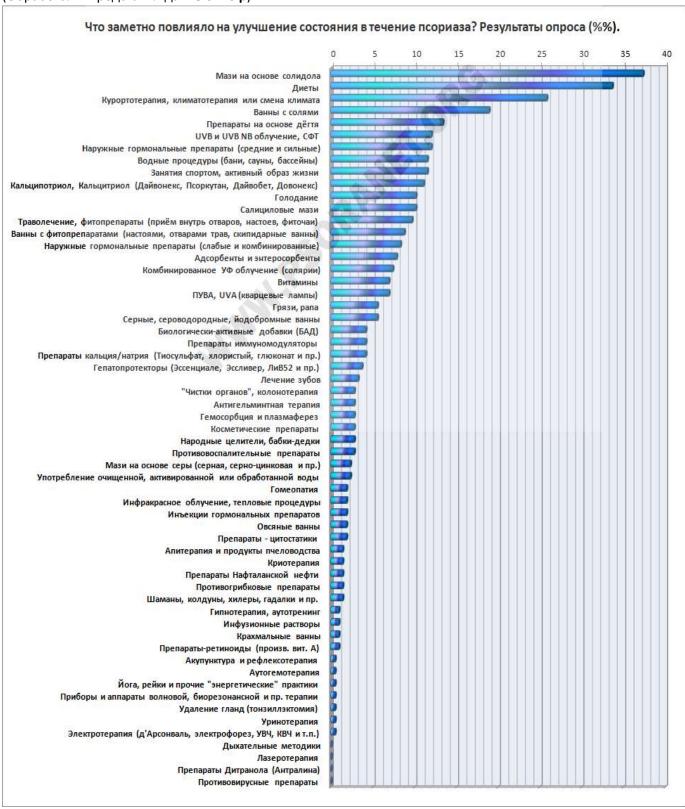
Целью опросов, регулярно проводимых в форуме "Псориаз? Давайте лечиться вместе!", является объективная оценка различных аспектов жизни людей с псориазом и псориатическим артритом (ПА).

Нас интересуют и изменения качества жизни, и социальная адаптация, и возможное существование различных клинических особенностей в случае псориаза и ПА, и конечно же (а может, главным образом) - сравнительная эффективность различных средств, препаратов, методов, протоколов лечения псориаза и ПА.

Результаты таких опросов имеют важное значение, поскольку проводятся как бы "для себя", а это подразумевает честность ответов при их анонимности. Т.е. полученным данным можно безусловно доверять, ибо невозможно обманывать самих себя. А для новичков, впервые попавших на наш портал, эти данные могут служить своеобразным ориентиром при выборе средств и методов терапии.

Приведём результаты последнего опроса в форуме на тему "Что заметно повлияло на улучшение состояния в течении псориаза?".

(Обработал и представил данные: help)



Озеро Медвежье, Курганская обл. Лечение псориаза. Зарисовки



May 30th, 2012

Сегодня - впечатления от пребывания на озере Медвежье (Курганская область, Петуховский район, посёлок-курорт «Озеро Медвежье»).

olesya81

[2011] Я 22 июня поеду в санаторий "Озеро Медвежье" (Курганская обл.), знакомый посоветовал, был там 21 день года 2 назад, у него всё сошло, говорит, пока не появляется. Решила тоже попробовать, правда, поеду на 14 дней...

- 1. Еда отвратительная.
- 2. Лечение. Половину не ходила, потому что всё время уходило бы на беготню по кабинетам. Ходила на грязь, рапу, физио (дарсонваль), СУВ (сухая углекислая ванна), водный массаж (СУВ доплачивала дополнительно).
- 3. Комната приличная была (4 корпус 5 этаж), как выяснилось потом, на нижних этажах комнаты хуже.
- 4. Озеро огромное, воды по колено, но плавать можно. Вода настолько солёная, что всплываешь как поплавок. С погодой повезло.

Цены. Сутки 1800 руб., номер стандарт (эконом 1350, люкс 2300). Я бронировала в начале июня, были только стандарт, на следующий день позвонила моя знакомая (хотела со мной поехать), ей сказали, что мест на июнь уже нет, но сотрудники санатория сказали - можете приехать, разместим в частном секторе, а лечение купите.

Я платила 1800 в сутки (600 питание, 480 лечение и 720 проживание). В лечение 480 руб. входят рапа, грязь, массаж, минералка, фиточай и физиокабинет. За всё остальное нужно доплачивать. Например, СУВ стоит 220 процедура, массаж водный - тоже 220 (мне делали бесплатно, т.к. врач сказала, что мне нельзя ручной массаж), механический массаж 80 руб.

Когда отказалась от столовой, ужинала в кафе и днём овощи в магазине покупала.

Итак, результат. Всё сошло, остались только локти и колени (конечно, пятна и там побледнели). На лице прошло на третий день, на теле перед самым отъездом. Грязи набрала с собой, буду дальше мазать. Еще в грязелечебнице продавали выжимку - купила, тоже буду мазать. Кстати, там многие уже по 3-му разу приезжают (так сказать, "закрепляют" результат).

Каргаполка

Я была в этом санатории в сентябре 2003 года, но видимо, в отношении сервиса мало что изменилось. Лечила я ПА, в подострой стадии (около года постоянных болей и опуханий).

Хочу добавить про лечебный фактор. Рапа - это вода из солёного озера, закачивается насосами прямо в ванны и разбавляется горячей водой (в сентябре уже холодно было). Ванны глубокие, концентрация соли такая, что всплываешь... меня деревянным щитом придавливали. Лежишь, а вокруг тебя такие меленькие красненькие рачки плавают, живые. Грязи из этого же озера - вонючие и не отстирываются. Выглядит это так: заходишь в кабинку по двое. Я была с молодой девушкой, которая быстренько разделась и легла на кушетку. Я что-то замешкалась, стою себе голенькая, и вдруг в нашу кабинку заходят двое крепких деревенских мужиков. В синих льняных штанах, голые по пояс и с ведрами. Первая моя мысль: сантехники. Оказалась, нет! - эти мужики и мажут тут всех грязью, вернее, поливают из вёдер. Я-то рассчитывала увидеть медсестру в белом халате - а тут такой сюрприз! В общем, я так растерялась, что даже постесняться забыла.

Заливают эти бодрые мужики грязью, закутывают бережно в одеяло, и лежишь минут 15. Потом надо в душик, легонечко обмыться и быстро в тёплое одеться. Корпус лечебный стоит отдельно, так что берите теплые вещи.

Я в первый день сходила в баню (сарайное помещение с котлом), хорошо проскрабилась, пропарилась. А потом душ принимала только после грязей. Врач была вменяемая, сказала, что лучше сразу сходить в баню, а потом стараться не мыться, тем более с мылом.

Был ручной массаж спины, я доплачивала 30 рублей массажистке в карман, она еще и ноги полностью делала.

Диагностический базы никакой.

Кормили ужасно. Так ужасно кормили только в школьных столовых времен перестройки. Про Пегано можно забыть. Картошка с тушенкой и щи с майонезом. Моя попутчица (истеричная особа из Москвы, помешанная на СПА и раздельном питании, высокая и худая как палка), закатила такой скандал, что нам персонал из дома носил овощи, козье молоко и творог.

Из развлечений помню "караоке под баян" (цитата, так в стенгазете было написано гуашью). В выходной на разбитом автобусе времен 60-х годов нас возили в Петухово, это ближайшая станция. Всю дорогу пели песни под тот же баян: "ой рябина кудрявая...", "вот кто-то с горочки спустился...". Экзотика, честное слово! Вспоминаю с умилением. Моя москвичка даже через несколько лет говорила, что эта поездка самая запоминающаяся в её жизни. Достопримечательности Петухова - базар по субботам. Свежие овощи, яблоки, молочная продукция. Всё.

Смешно было, когда моя москвичка пыталась найти мюсли или отруби в магазине. На неё в сельпо смотрели и не могли понять, чего это такое. Тут идем с ней по базару в Петухово и видим, стоит мужик и зерно для скотины продает. И один мешок (как из-под картошки) открыт, а там отруби. Попутчица как увидела, подбежала и спрашивает: "Сколько стоит?". Он: "100 рублей". Она: "1 кг?". Он: "Мешок!" Она: "А 1 кг?" Он: "Тебе зачем?" Она: "Есть". Тогда он берёт пакет с ручками, насыпает его полный, протягивает ей и с выражение крайнего сочувствия говорит: "На ешь, бесплатно".

Ну это так, впечатление, субъективный фактор. Я всё ходила и думала - ну как же так?.. Народ здесь на золотой жиле живет, а всё в крайней бедности. Фактор лечебный не хуже ММ. А может, даже и лучше, мне грязь ММ не пошла. Но многие артритчики туда приезжают ежегодно и держатся в ремиссии годами!!!

Из объективного. После лечения на Медвежьем озере я ушла с НПВ (принимала найз 6 месяцев), и ремиссия ПА была 8 лет(!!!!). Хотя и стрессов было навалом, и переохлаждений.

Тема форума про озёра в Курганской обл. - http://psoranet.org/topic/808/

Фототерапия псориаза. Определение экспозиции для UVB NB



May 31st, 2012

Приведенная ниже таблица позволяет определять экспозиции при применении UVB NB ламп для лечения псориаза. Внимание! Методика касается только узкополосных ламп 311 нм (другие названия - УУФБ, UVB NB, TL/01).

Обсуждение, опыт, вопросы - в <u>теме форума об ультрафиолете</u>, раздел "Лучевая терапия (фототерапия) в лечении псориаза".

Об определении МЭД (минимальной эритемной дозы) тоже есть статья.

Оригинал таблицы прислан участником Genka, перевод и оформление - help.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭКСПОЗИЦИИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ПРИ ПСОРИАЗЕ ПРОЦЕДУР ОБЛУЧЕНИЯ ЛАМПАМИ UVB NB

Определение стартовой экспозиции		Стартовая экспоэнция		Процедуры		Увеличение дозы процедуры оценка по Нёпоражённой коже				Если процедура пропущена	
						Эритема	5ons	Вуд	Доза	The second of the second	
		70% от MED (2000 mj, если лицо)		2-3 раза в неделю, общая доза не болев 7000 mj. При облучения лица контроль вреча каждые 5 процедур		0 0 0 +/-	0 +/-	0 + + 0	+ 10-20% + 10% не менять + 10%	пропуск 4-7 дней - не увеличивать дозу, пропуск 1-2 недел	
Повторные процедуры или применение совместно с системными препаратами		При начале применения препарата во время нурса, не увеличивать дозу 2 недели		2-3 раза в неделю, общая доза не более 7000 mJ. При облучения лица контроль врача каждые 5 процедур		*/- */- * * * * * * * * * * * * * * * *	0 +/- 0 0 + + + + + + + + + + + + + + + + +	*/- */- * * * * * * * * * * * * * * * *	не менять - 10% - 20% - 20% пропустить стоп на неделю конс. врача конс. врача	- уменьшить на 20% пропуск 2-4 недель - уменьшить на 50% пропуск более 4 недель - возврат и стартовой дохе.	
препаратами Определение на основании типа ножи: Тип 1 Тип 2 – 300mj Тип 3 – 400mj Тип 4 – 500mj Тип 5 – 800mj Тип 6 – 800mj		Стартовая экспозиция составляет: 300mj 300mj 500mj 500mj 800mj (не более 2000 mJ, если включается лицо)		2-3 раза в неделю, общая доза не более 7000 mj. При облучении лица контроль врача кандые 5 процедур							
				Оценка	действия фот	отерапии				100	
Признаки	По	краснение	Болезненность			Зуд		Реакция псориатических поражений			
0	Нет		Нет		Het		_	Gr0 – нет изменений			
*/-	Слабо розовые		есть / сон хороший		Лёгний			Gr1 - уменьшились красыта и шелушение			
÷	Среднее		есть / сон хороший		Средний			Gr2 — частичное исчезновение бляшен			
**	Выраженное		есть / сон плохой		Средне-сильный			Gr3 - исчезновение пишек, кроме их границ			
+++	++ Сильнов		есть / невозможно слать		Сильный			Gr4 – полное исима повение бляшек			
++++	Сильное с пузырями		есть / невозможно спать		Очень сил	Очень сильный			A.		