Кулинарная суббота: Салат с фенхелем и рукколой

2 мая, 2015

Салат руккола долго лежал на магазинных полках, ожидая, когда я его узнаю. И познакомилась я с ним 14 лет назад, в моё первое посещение Италии. С тех пор это один из моих самых любимых салатов. Можно очень легко и быстро приготовить выигрышные праздничные блюда. Летом, в выходной день, сделать на 12-часовой перекус лёгкий салат с рукколой, бокалом белого вина и... ты в отпуске в Италии. Салат очень нежный, поэтому надо аккуратно, по своему вкусу подбирать масло для заправки. Майонез, разумеется, неуместен.

1/2 зелёного яблока с кожурой
1 небольшой фенхель
1/2 красной луковицы
30 г рукколы
2 ст.л. орехового масла (подойдёт и обычное подсолнечное без запаха. Вот оливковое с сильным запахом не подойдёт, салат должен быть нежным)

1/2 ст.л. уксуса
Можно добавить немного шнит-лука.

Порезать для салата яблоко, фенхель и лук дольками как можно тоньше. Фенхель я настрогала на тёрке мандолина. Дольки были почти прозрачные. Добавить к ним рукколу и шнит-лук, перемешать. Масло смешать с уксусом, легко перемешать с салатом, посолить, поперчить.

Уайта.

Дискуссии. "Всё изменилось, когда я изменила отношение к псориазу..."

4 мая, 2015

Продолжаем публикации в рубрике "Дискуссии", где размещаются материалы, которые, как правило, вызывают оживлённое обсуждение и дискуссии в форуме. Темы дискуссии - самые разнообразные, относящиеся к псориазу и псориатическому артриту.

Участник форума **Мелани** *продолжила стародавний (ведущийся более 11 лет) разговор об отношении к псориазу - является ли он безусловным врагом, как и любая болезнь, или от сосуществования с ним можно извлечь какие-то уроки для себя и т.п.*
Посетители блога **psoranet** *также приглашаются к дискуссии - как в форуме (участниками или гостями - в теме, начиная со стр.* https://psoranet.org/topic/70/ *), так и здесь, в журнале - в виде комментариев.*

Мелани
Псориаз у меня более 10 лет. За это время было всё - от полного игнорирования до активного лечения, были и ремиссии, и обострения по всему телу, была и ладонно-подошвенная форма, и поражение ногтей, и страшный зуд волосистой части головы. Единственное - не было псор. артрита (ПА) и высыпаний на лице. Лечилась всем, что описано на форуме (благо с врачами мне повезло): от Пегано до ванн с морской солью, от яичного белка до солидолок и протопика, от тиосульфата в/в до фототерапии [UVB].
Вы всё это и сами прекрасно знаете. **Всё изменилось, когда я изменила своё отношение к псориазу.**
Короче, могу рассказать, "как я полюбила свой псориаз ". Скажу сразу, приведенные выше книги Синельникова и др . не читала. У меня всё получилось само собой. В результате грозный ПСОР превратился в ласкового Псорика - такого, как на моей аве. Он не только не мешает мне жить, но и наоборот - помогает тем, что заботится о моём здоровье и даже внешности. :)
Интересно, что **как только я перестала стремиться к ремиссии, закончились все обострения.** Я уже 3-й год ничем не лечусь и ничего не принимаю, кроме витаминов, а Псорик спокойно живёт со мной в виде гладких розовых пятнышек на ногах, которые, как лакмусовые бумажки, краснеют и предупреждают об опасности, когда я невольно наношу чем-то вред своему организму. Просто важно научиться прислушиваться к этим сигналам, а не игнорировать их. Если кому-то будет интересно , могу поделиться подробнее. Никому не навязываю свою точку зрения - это мой личный опыт. Просто решила об этом рассказать - может, ещё кому-то поможет...

Дискуссия в форуме:

Серый
Что-то вас понесло всех куда-то, возвели болезнь в нечто хорошее, считаете себя избранными. Это всего лишь болезнь и ничего больше, кончайте тут фантазировать. Я думаю, любой из вас с радостью излечился бы от неё. Глупость какая - относиться к болезни хорошо... спросите у онкобольных, как они относятся к своей болезни.

Львёнок
Стокгольмский синдром?
Мне другая мысль Серого понравилась! *"Считаете себя избранными"* - Вот! Именно так!!! Осталось определить, кто избрал и с какой целью.

Мелани
Ничего подобного. Начну с того, что псориаз появился у меня в результате ужасных стрессов, которые не могли пройти бесследно для организма. Поэтому я лично благодарна судьбе, что это закончилось псориазом, а не онкологией, инсультом, инфарктом или ещё какой-нибудь бякой. **Всё-таки из всех неизлечимых болезней псориаз - самая комфортная**. [Выделенный тезис - ещё один повод для дискуссии... - FROL] Не требуется делать операцию, травить себя химиотерапией, терпеть мучительные боли или приступы удушья, как при астме.

www.psoranet.org

Более того, многие мои знакомые, которые страдают гипертонией или сахарным диабетом, мне даже завидуют. Одни обязательные поездки на море каждое лето чего стоят! Где вы ещё найдёте такое приятное лечение! Кроме того, именно благодаря моему Псорику анализы крови у меня, как у космонавта, я даже ОРВИ уже лет 5 как не болею. :)
Я заметила, что женщины лучше приспосабливаются к псориазу. Им легче придерживаться диеты, к тому же благодаря ей не толстеешь, а худеешь. :) А чтобы не болеть ОРВИ, я просто пью витамины в сезон простуд , а во время эпидемий гриппа - по 1 таблетке ремантадина .

Sofia
Мелани, с диетами - каждому своё. И вообще тут каждому своё, очень всё индивидуально. Диет не соблюдаю - таких, чтобы прямо вот... Просто вычислила что-то своё, что совсем нельзя.

Мелани
Насчет индивидуальности диет с тобой целиком согласна. Мой Псорик - гурман, разрешает мне пить кофе (только 100% арабику), есть морепродукты, лимоны, перцы, баклажаны и даже сладости хорошего качества, хотя всё это относится к запрещённым продуктам по Пегано. Зато не выносит полуфабрикаты, булки, картофель, макароны, свинину и почему-то каши. Самое забавное, что он тоже терпеть не может, когда я толстею, как и твой, за что я ему тоже благодарна.

junkyard
Это у тебя псор. артрита не было, поэтому так и говоришь. Ага, вот я даже твоё сообщение первое не прочитал, а уже догадался, что ПА не было) ...

Антон Борисов. Памятка: как полечить зубы и выжить

6 мая, 2015

Фокальные (очаговые) инфекции - в частности, кариес и др.- играют определённую роль в качестве одного из факторов, провоцирующих возникновение или обострение псориаза. К триггер-факторам относятся также травматизация кожи, курение и многое другое. Врач-стоматолог **Антон Борисов** *рассказывает об опасностях связанных с этим случаев при стоматологических патологиях, однако его наблюдения и выводы (в том числе по указанным выше причинам) могут быть полезны участникам нашего форума.*
Источник - https://www.facebook.com/anton.borisov.37/posts/10206319807538106 .
.
На днях, дописывая очередной посмертный эпикриз молодому пациенту, я задумался. Почему так происходит? Москвич, без тяжёлых болячек, вполне успешный, лежит сейчас в морозильнике после того, как просто полечил зубы. И я решил написать короткую памятку – как полечить зубы и выжить. Памятка предназначена... для всех. Написана в режиме FAQ, или часто задаваемых вопросов.
1. Неужели после удаления/лечения зубов можно правда умереть от распространившейся инфекции?
Да, увы. Случаи, конечно, единичные. По моим скромным подсчётам в Москве от зубов умирает около 50 человек в месяц. Как правило это молодые адекватные люди, часто вполне обеспеченные. Проблем тут

www.psoranet.org

несколько. Микробы, живущие у нас во рту, очень злобные. Настолько, что порой могут проесть наши ткани от языка до таза за пару дней. Проедают в чёрную труху! Это чистая правда, сам это видел. На вскрытии. Также играет роль наше национальное «само пройдёт», «не придал значения» и т.д.. Ну, и некомпетентность врачей порой присутствует тоже. В общем, недооценивать проблему – смертельно опасно.

2. Как распознать, что после лечения/удаления что-то пошло не так?

Если после того, как заболел зуб/Вы его полечили или удалили, через пару дней возникает боль при глотании, затруднённое открывание рта, покраснение кожи в этой области, поднимается температура до 38С – необходимо в течение 3-х часов показаться врачу. Возможно, это ложная тревога, возможно, нет. Обращаться стоит к челюстно-лицевому хирургу или хирургу-стоматологу.

3. Выдавила прыщик на лице – появился отёк.

Никогда на лице ничего не выдавливайте! Самое главное правило. Также – прокалывание, прогревание и прикладывание мазей. В топку! Половина инфекции загоняется вглубь и ей пропитываются ткани. Итогом таких давлений могут быть менингиты и гнойники в мозге. Помимо множественных рубцов на лице от операции. Следует протереть прыщик спиртом или водкой и как можно скорее показаться врачу. То же правило 3-х часов. Возможно, получится обколоть прыщик антибиотиком и обойтись без операции.

4. Ночью пошёл испить воды на кухню и ударился челюстью о дверной косяк.

Чаще всего такую историю рассказывают люди, которые в 3 ночи пошли испить совсем не воды и совсем не на кухню. И в челюсть их ударил отнюдь не косяк. Неважно. Если после травмы зубы стоят непривычно, появилось онемение губы или языка, нажим на подбородок болезненный и трудно открывать рот – визит к врачу (правило 3-х часов). Возможно, челюсть сломана. Необходим полный покой – не разговаривать, есть только жидкую пищу (кефир, бульон), полоскания хотя бы водой каждый час. Если травма свежая – можно будет аккуратно скрепить отломки без операции.

5. Брился, дрогнула рука – появилась кровоточащая рана на лице.

Механизм раны может быть любой – кулак, косяк и т.д.. Лицо обильно кровоснабжается, поэтому кровь может идти достаточно сильно. Первое – без паники. Из аптечки достаются стерильные бинты или салфетки и перекись водорода. Смоченную салфетку в перекиси плотно прижмите в рану, по возможности очень сильно. Достаньте любой предмет из морозилки (куриная нога или лёд) и поверх салфетки плотно прижмите. Можно туго прибинтовать эти салфетки бинтом или шарфом. Ну, и правило 3-х часов. Помните, что рана зашивается в первые несколько часов. Потом этого делать нельзя. А значит она будет заживать, как получится.

6. Во рту имеются «пеньки» от зубов, они не болят. Правда, что ничего страшного?

Половина всех умерших от зубных инфекций начинали свой рассказ именно с этой фразы. Мол, ничего не болело, а зуб развалился ещё 10 лет назад. Бегом к хирургу-стоматологу выкорчёвывать эти источники инфекции! Последствия могут быть – от перелома челюсти после корочки хлеба до тяжелейших пороков сердца. Про морозильную камеру я уже рассказал в начале.

7. Курение и онкология.

Про вред курения сказано много. Скажу от себя. Все пациенты с раком в области полости рта и лица - курильщики. 100%! Процентов 95% - пользователи Золотой Явы. И все они говорили, обливаясь слезами, что какие же они были мудаки, что курили! Что отдали бы всё, чтобы вернуться назад и даже не начинать. Если бы Вы видели эти жуткие уродующие опухоли, если бы Вы чувствовали запах распада рака, думаю, сразу бы бросили пачку. Хочу своих курящих друзей привести на экскурсию и показать, как это бывает.

Подведу простой итог:

1. Сходите к стоматологу на профосмотр и составьте чёткую картину по лечению зубов. Составьте план лечения – что надо делать сейчас, что терпит. Ясное дело, что стоматолог должен быть как отец родной – проверенный, опытный и отстаивающий Ваши интересы.

www.psoranet.org

2. Имейте настороженность после лечения – проверьте наличие указанных мной симптомов. Если есть хотя бы пара – правило 3-х часов. Телефон и адрес врача должен быть у Вас перед глазами.
3. Отделения ЧЛХ есть в 1-й Градской и в 36 ГКБ, это на крайний случай.
4. Никогда не грейте там, где болит! Прыщики, «флюсы», травмы. Это 100% гарантия осложнений.
5. Не знаете, что делать – полощите рот раствором соды (1 чайная ложка на стакан прохладной воды). Держите во рту по 5 минут, каждые 2 часа. Хуже не будет.
6. Антибиотики назначает врач, и только он! Но если Вы в тайге, и врачей нет и пока не предвидится – имейте под рукой амоксиклав или аугментин, дозировка 1000 мг. Просто пусть у Вас он всегда будет дома.
7. И начните уже коллекционировать грамотных врачей: терапевтов, хирургов, стоматологов, гинекологов и т.д.. Обращение по полису к случайному врачу – занятие рисковое.
8. Бросайте курить любым способом и как можно скорее.

Предупреждён - значит вооружён.

Всем добра и здоровья!

ПС: Мечтаю, чтобы подобные памятки написали доктора всех специальностей.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 152

8 мая, 2015

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

Весна о весне: "У нас цветут магнолии...". Фото: **Vesna**

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

#152

logik
... весной обостряются все хронические заболевания, потому что организм перестраивается, все паразиты бурно размножаются и предаются любви!

Очередной
Народ вроде не буйный, в основном псориатики.

Львёнок
Странно всё это. Странно. Может, действительно иммунная система занялась чем ей положено?

морошка
Любому хочется, чтобы любящие руки мазали кремом его пятнистую попку!

klif
Конечно, может быть, это и вредно, но помогает очень здорово.

www.pso

ddSat
Если отбросить логику, а также откинуть химию...

Тереза
Пениса у меня нет, но есть другие ценные органы, например мозг.

Пегано на Тайване

12 мая, 2015

Участники форума, испытавшие на себе действие диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано (http://psoranet.org/topic/7265/), отмечают в целом положительный эффект этих несложных правил (книга) при псориазе и псориатическом артрите. Далее участник **sharlotka** *описывает свой опыт применения диеты Пегано в условиях о. Тайвань.*

Прошло уже много времени от даты моего последнего сообщения на нашем форуме, и я решила обновить информацию о лечении мужа, которое базируется на принципах питания, предложенных Дж. Пегано. Итак, ранее мы следовали диете прошлой весной, но из-за параллельного лечения в стационаре и последующего переезда на Тайвань - всё коту под хвост... После стационара и лечения иммуномодуляторами псориаз вернулся с большей силой. Потом пока привыкали к новой пище и образу жизни, особо не следовали каким-либо рекомендациям. Но вот этой зимой я решила собрать всю волю в кулак и опять питаться по Пегано, ну или хотя бы следовать его основным принципам. Сделать это было трудно, так как еда здесь продаётся на каждом шагу, а готовить дома выходило дороже и требовало много сил. Итак, питались мы в основном следующим образом:

Завтраки:
1. Овсянка на воде и немного молока, плюс изюм и ложка мёда.
2. Пшённая каша на воде и немного молока с тыквой, плюс ложка мёда.
3. Омлет с брокколи и свежими овощами.

Обеды:
1. Отварной рис (белый и иногда коричневый), куриная грудка или рыба на пару, салат (огурец, морковь, лук, кресс-салат, сельдерей, плюс заправка из оливкового масла с лимоном, немного соли).
2. Куриный супчик с рисовой лапшой и овощами.
3. Иногда ходили в кафе, где тебе приносят тарелку с овощами и мясом, и ты это сам варишь и кушаешь.

Перекусы: фрукты.

Ужины:
В основном это тушёные овощи плюс фрукты. Иногда рисовая лапша с брокколи и чесноком.

Вот это как бы основное в нашем питании. Естественно, иногда пробовали что-то запрещённое, но очень

www.psoranet.org

редко, когда нас угощали наши коллеги.

Недавно увидели в магазине щелочную ионизированную воду, погуглили, посмотрели видео и поняли, что это очень полезно... Начали пить эту воду, естественно, её нужно пить правильно, когда в желудке нет еды, это вы определяете сами, смотря что вы кушали. Кстати, щелочную воду можно сделать самим, есть видео в интернете.
Я делала фотографии, чтобы увидеть эффект, он действительно есть, и огромный (см. ниже). Спустя 3 месяца процесс выздоровления пошёл быстрее. На ногах это особенно заметно, на щиколотках стала хорошая кожа, да и на остальном теле тоже есть результаты, где-то оставались даже просто пятна, а на остальных участках сглаженные бляшки без особого шелушения.
Но... добавлю ложку дёгтя. Привезли нам наши коллеги из магазина сметану! О чудо!!!... мы так о ней мечтали!! так как не видели её уже 4 месяца. Ну и конечно, начали лопать её понемногу, вроде срок годности небольшой, значит, можно кушать, подумала я. И тут произошло обострение, не скажу что прямо критично, но у меня аж головные боли начались из-за того, что мы опять ушли на пару ступеней назад, да и муж поник. Какой из этого можно сделать вывод? Раньше мы не замечали реакции на продукты, так как псориаз был всегда обострён, а вот стоило нам немного вылечиться, как реакция стала заметной. Теперь можно регулировать своё питание в сторону преобладания тех или иных продуктов. И, кстати, первые 60 дней я записывала, что мы едим, чтобы знать, на что есть реакция.

И иллюстрации к сказанному.

Начало лечения естественным путём по Пегано:

psoranet.org

Второй месяц (уменьшилось шелушение, пятна менее выпуклые):

Третий месяц (на щиколотках пятна исчезают):

www.ps

Третий месяц (щиколотки проходят):

Без тени смущения. Renina: "Проблеск осознания"

14 мая, 2015

В рамках рубрики "Без тени смущения - из истории участника форума **Renina**:

... Некоторые истории участников читала подробно и долго в периоды личной паники. Только последние пару лет стала воспринимать псориаз и всё, что с ним связано, нейтральней: *"Оказывается, на форуме нормальные люди! Совсем не иппохондрики. И столько уже испробовали... чтобы я фигнёй не страдала и на разводы не велась... и долгие ремиссии достижимы! и жить с псориазом можно, и с удовольствием жить".*
Этот *проблеск осознания* был несколько лет назад. Пришёл сам собой. После этого я наконец-то решилась выйти замуж. Звали давно, но я реально панически боялась, что увидит однажды супруг обострение ПСОРА - и не выдержит его психика такой картины. Жизнь показывает, что ПСОР - вообще не проблема в семейной жизни.

Кулинарная суббота: Филе морского окуня с овощами

16 мая, 2015
Предлагаю рецепт переведенный и опробованный nelly. Мне понравилось в этом рецепте то, что мы запекаем огурцы на французский манер. Так странно, но почему бы не попробовать? Суп из огурцов мы уже готовили, и было очень и очень вкусно!

www.psoranet.org

Итак от nelly:

"Ингредиенты для 6 порций:
3 ст. ложки мелко порезанного лука шалотт
6 штук филе морского окуня (~185 г каждый) толщиной около 2.5 см
~~3 твёрдых томата~~ (Уайта)
кипящая вода
6 очень больших шампиньонов, очистить салфеткой и очень тонко нарезать
2 больших огурца, очень тонко нарезать (у меня цуккини)
соль, перец по вкусу
~~3 ст. ложки вермута~~ (Уайта)
75 мл белого сухого вина

www.psora

3 ст. ложки концентрированного рыбного бульона
160 мл сливок
75 г несолёного сливочного масла, порезать маленькими кубиками
2 ст. ложки мелко порезанного шнитт-лука

Приготовление:
Предварительно разогреть духовку до 200Ц/400Ф. Дно формы для запекания смазать сливочным маслом. Посыпать сверху порезанным луком. (Я лук порезала очень тонкими кольцами, выложила по форме филе и на них потом выкладывала рыбу).

~~Бланшировать томаты 1 минуту: поместить в большую миску, залить кипятком. Через минуту воду слить, промыть томаты холодной водой. Снять кожицу и нарезать томаты очень тонкими кружочками.~~ (прим Уайты: Как всегда смело выкидываем помидорки и не волнуемся по этому поводу.) Так же тонко нарезать грибы примерно одного размера с кружочками томатов. Выложить рыбу сверху на лук.

www.psoranet.org

Выложить грибы и огурцы (~~и томаты~~) сверху на рыбу тремя ровными рядами так, чтобы слои овощей немного перекрывали один другой. Слегка посолить и поперчить.

На дно формы для запекания налить вино и вермут. Запекать рыбу минут 6 или пока мясо не станет матовым. Вынуть из духовки и, используя широкую лопатку, переложить филе на большое теплое блюдо. Вылить все образовавшиеся в жаропрочной форме соки и жидкость в соусник. Добавить бульон и сливки. Довести до кипения и, постоянно сильно помешивая, дать увариться соусу до загустения. Примерно 1-2 минуты. Снять с огня, добавить сливочное масло и взбить, чтобы оно смешалось с соусом. Добавить шнитт-лук, посолить и поперчить по вкусу.
Разлить равное количество соуса на дно заранее подогретых тарелок. Смазать кисточкой, смоченной в соусе овощи, чтобы придать им блеск. Осторожно выложить сверху филе и сразу же подавать.
По мотивам книги Diane Holuigue, Savoring Provence."

В общем, мне понравилось, готовка времени много не занимает. Сливочный соус с овощами всегда хорошо сочетается с рыбой. И здесь особенно важен выбор овощей, они не должны забивать вкус рыбы. Фенхель, например, изумительно подходит к рыбе и сливочному соусу. Теперь узнала, что и огурец весьма уместен!

Хороших выходных.
Уайта.

www.psoranet.org

Да, кстати... "Бороться с артритом, имея дырки в зубах - дохлый номер"

18 мая, 2015

Участник. форума .**McSure :**

Я недавно наконец-то поставил последнюю пломбу (три зуба лечить пришлось после трехмесячного пития отвара шиповника - эмаль пострадала). В бесплатную стоматологию по полису даже не думал обращаться - там одни мясники остались, лечил частным образом...
Зубы болели потом дней 10, пропил диклофенак и ампициллин - всё встало на свои места.
Эффект по состоянию суставов почувствовал уже через месяц. Болят, конечно (особенно перед переменой погоды), но подвижность увеличилась.
Да уж, бороться с артритом, имея дырки в зубах - дохлый номер...
Так что по-прежнему считаю, что определённая связь между частотой и силой воспалений суставов при псор. артрите и состоянием зубов ЕСТЬ!

Лекарства, которым пора на пенсию

20 мая, 2015

Оригинал взят у **dok_zlo** в Лекарства которым пора на пенсию.
(пост для чтения в основном коллегам, но и остальным не возбраняется)

Пока дискуссия.

Обсуждение мази Вишневского и у меня в блоге и на разных других площадках привело меня к выводу, что существует ряд препаратов и сейчас широко применяющихся, но уже устаревших.
То-есть, есть препараты, в отношении которых прочно сформировано практически "народное" мнение о их якобы эффективности/безопасности, это препараты, которые знают все мамы и бабушки, это препараты, к которым так и тянется рука первостольника в аптеке, когда спрашивают что-то "от симптома/синдрома", и сожалению иногда даже назначаемых врачами общего профиля (в основном пред- и за-пенсионного возраста), в общем, нечто общеизвестное... и неправильное.
Неправильное потому, что врачи-специалисты сейчас уже назначают более эффективное/безопасное и регулярно сталкиваются с осложнениями у таких само/аптечно-леченных пациентов.
Речь не идет о неправильном применении вообще (типа доброй народной традиции густо смазывать зелёнкой или другими красителями любые высыпания, до визита к дерматологу, что делает диагностику крайне затруднительной), а вот именно - лечение вроде бы как в ту сторону, и в послевоенное время его даже можно было бы признать прогрессивным, но сейчас существуют значительно более эффективные и

www.psoranet.org

безопасные с точки зрения риска развития побочных явлений средства.

В дерматологии есть яркие примеры таких всеми любимых лекарств.

Да-да, какой препарат препарат первым придет в голову неспециалисту по запросам "от аллергии", " что бы не чесалось", "что-то посыпало"? Конечно - диазолин, или как его ласково называют "диазолинчик".... даже не обращаясь к собственной практике, а используя общедоступный гугл, получаем:

Блокатор гистаминовых Н1-рецепторов, производное этилендиамина. Оказывает противоаллергическое, противозудное, противоэкссудативное, а также слабое седативное действие. Обладает м-холиноблокирующими свойствами.

Побочное действие

Со стороны пищеварительной системы: редко - сухость во рту, диспептические явления вследствие раздражения слизистой желудка.
Со стороны ЦНС и периферической нервной системы: возможны головокружение, парестезии, повышенная утомляемость, тремор, сонливость.
Со стороны системы кроветворения: в единичных случаях - гранулоцитопения, агранулоцитоз.
Со стороны мочевыделительной системы: в единичных случаях - дизурия.

Противопоказания

Гипертрофия предстательной железы, закрытоугольная глаукома, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные заболевания ЖКТ в фазе обострения; повышенная чувствительность к мебгидролину, пилоростеноз, эпилепсия, нарушения сердечного ритма (обладая ваголитическим действием, может улучшать AV проводимость и способствовать развитию наджелудочковых аритмий), беременность, период лактации.
С осторожностью применяют при печеночной и/или почечной недостаточности (может потребоваться коррекция дозы и интервалов между приемами).
В период лечения следует воздерживаться от занятий потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенного внимания и быстроты психомоторных реакций (вождение транспортных средств или работа с механизмами).

Правда замечательно??? При этом большинство мамаш, бабушек, аптекарских работников уверенны, что препарат безвреден и пичкают ним себя и окружающих при первой же возможности.
От себя добавлю, что по собственному опыту работы, средство недостаточно эффективное, причем эффективность его снижается по ходу применения, способно само по себе вызывать ухудшения у псориатиков, больных красным плоским лишаем и даже (редко, но все же) экземой.
Единственным преимуществом диазолина (любой дерматолог с ходу назовет вам минимум пять более безопасных и эффективных средств), является его копеечная цена. Впрочем, о том как экономить на покупке лекарств я уже писал - http://dok-zlo.livejournal.com/323456.html

Намба два - "чем бы намазать".... Ну конечно же - "Синафлан"!
Когда то на конференции посвященной доказательной медицине в дерматологии с участием клинфармакологов и эндокринологов, нам демонстрировали много-много жутких снимков осложнений нерационального применения топических кортикостероидов, и в более чем в двух третях случаев звучало название именно этого ставшего уже практически "народным" препарата. Сильно убеждали так не делать и выбирать более безопасные гормональные мази благо есть их сейчас. К счастью, режим телеконференции позволял задавать вопросы по ходу.... и вот возник вопрос, а кто из врачей специалистов-дерматологов

www.psoranet.org

широко назначает это счастье? Выяснилось, что из присутствующих - никто. Тем не менее препарат производится, продается и весьма неплохо продается? Почему? Репутация! Репутация у бабушек, соседок которым помогло и, увы, первостольников.

Посмотрим состав.

В 100 г мази содержится:
Активное вещество: флуоцинолона ацетонид — 0,025 г;
Вспомогательные вещества: 1,2 пропиленгликоль, ланолин безводный, церезин, вазелин медицинский.

Не считая того, что сам по себе флуоцинолон возможно применять только под контролем врача, на ограниченных участках кожи (лицо, особенно веки - нельзя) и коротким курсом (а при само/аптеко-лечении эти критерии понятно не соблюдаются), есть еще чудесные вспомогательные вещества, ага.

Любителям, экспериментировать на себе дам вредный совет, в стиле Григория Остера - в жаркие летние дни попробуйте какой-то сильно потеющий участок кожи просто посмазывать чистым вазелином, с целью посмотреть что будет даже со здоровой кожей от такого с ней обращения... заранее скажу - ничего хорошего...
про остальные компоненты наверное лучше расскажут читающие меня специалисты-химики, просто по практике скажу - удовольствие от этого жирного, загрязняющего все и вся средства еще то...
но, репутация, репутация и ничего не...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 153

22 мая, 2015

Галерея "Фото участников форума"

www.psoranet.org

В Паланге. Литва. Фото: **Ina**

www.pso

В Ольгинке. Краснодарский край. Фото: **Тереза**

www.pso

В Ялте. Крым. Фото: **Rekorb**

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

#153
Львёнок
Умные люди умирают не позднее сорока...

Ingeborga
... самим фактом существования атеизма, возможно, оскорбляются чувства некоторых верующих.

Анатолий
От лечебного голодания сердце может болеть только у фармацевтов, как в известном анекдоте про Ходжу Насреддина.

Silikaat
... я попьянствовать с уважаемыми людьми всегда зараз, кожи и суставов не пожалею.

www.p

морошка
Псориаз заслуживает не любви, а большого мощного поджопника...

ddSat
... государству по пенису и до фаллоса ваши головы и писюны, главное, чтобы тело вовремя платило налоги, а в случае преступления сидело в тюрьме.

Уайта
... детство само по себе положительные эмоции, зачем ещё и конфеты?

Воскресный оффтоп: Непарадная Одесса

24 мая, 2015

Одесса. Все мы знаем самые разные символы Одессы - Потёмкинская лестница, улица Дерибасовская, Оперный театр, памятники Дюку Ришелье и Екатерине II, Привоз, слышали мы не раз и про одесский дворик. А какой он, этот дворик? Кто-то вспомнит один из бесконечного множества типично одесских анекдотов, кто-то вспомнит кадры из множества фильмов или передач, а у кого-то есть какая-то своя сложившаяся ассоциация. Гуляя по центральным улицам, можно увидеть парадный, туристический город, где-то вычищенный и вылизанный до блеска, где-то позабытый и заброшенный, но это всё равно парадная сторона. А вот если попытаться заглянуть хоть в одну арку, а если посчастливится и ворота будут открыты, то даже зайти во дворик, и можно увидеть совсем другой город. С его обычной жизнью, местным колоритом, местами можно погрузиться совсем в другую эпоху, словно время остановилось, замерло и современная жизнь не тронула этих стен, балконов, дверей и лестниц. И это по-своему прекрасно. Прогуляемся и посмотрим?

www.psoranet.org

Тут особенно нечего рассказывать, достаточно просто смотреть и пытаться почувствовать этот город.

www.pso

Множество самых разных дверей... В Харькове в центре города такие ещё попробуй поищи, им на смену давно уже пришли безликие прямоугольники современных пластика и металла. А тут тёплое дерево.

www.pso

С резьбой да ажурными решетками, красота же.

www.psо

www.psoranet.org

Если повезёт, то можно заглянуть в подъезд.

www.psor

И даже подняться на пару ступенек. Вы только посмотрите, жители каждый день ходят по мраморным!!! ступенькам, и сносу им нет.

www.psoranet.org

А перила... Разве в современных домах делают такие перила, эх...

www.pso

Пора на выход.

www.pso

И окинуть взглядом весь дворик.

www.psoranet.org

И через арку снова на улицу...

www.pso

Только не забыть посмотреть вверх, на потолок, там встречаются прямо дворцовые красоты. :)

www.psoranet.org

Ещё дворик.

www.psoranet.org

И лестницы-лестницы-лестницы...

www.pso

www.pso

Металл и мрамор, и узоры, всё есть...

www.pso

www.psoranet.org

И дворики, дворики, дворики...

www.pso

С лесенками, окнами, балконами...

www.pso

И снова двери, самые разные...

www.psoranet.org

www.psoranet.org

И даже старые колодцы...

www.psoranet.org

Пора на выход, прощальный взгляд на потолок...

www.psoranet.org

...и на дворик...

www.psoranet.org

Да, кстати... О мазевой терапии

26 мая, 2015

Участник. форума **.ddSat :**

... Лечение псориаза любой мазью даёт временный эффект. При последующих применениях время лечения увеличивается, время ремиссии уменьшается, циклы лечения могут происходить до тех пор, пока средство вообще перестанет помогать.

www.pso

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 30

28 мая, 2015

Избранные сообщения участников нашего форума о ремиссиях и обострениях, применяемых средствах и методах, провоцирующих факторах и возможных причинах обострений. Сегодня **rad100** *рассказывает, как ему удалось достигнуть ремиссии продолжительностью не менее года, следуя сравнительно простой методике, предложенной дерматологом из СПб - диета, дайвонекс, метилурацил и др.*

Хочу поделиться своей историей. Жил не тужил, как все, до 27 лет, потом постепенно после гепатита А средней тяжести начал проявляться псориаз, сначала потихоньку. Пытался лечить, в том числе по советам докторов, становилось всё хуже... поражено было тело (5-10%) и голова, мучился лет 5...
Потом где-то на просторах инета увидел хорошие отзывы о дерматовенерологе Куликовой Л. Р. (Санкт-Петербург, больница №122 им. Соколова ФМБА). Собственно, её лечение очень мне помогло! Кратко:
Мы есть то, что мы едим, поэтому для очистки организма необходимо придерживаться **диеты.**
Убрать из рациона: дрожжевые продукты, картофель, уксус, кетчупы, майонезы, цитрусовые, жирное (свинина и т.д. – всё, что трудно переваривается), кофе ограничить (лучше пить зелёный чай), лимонады, алкоголь весь (хотя бы полгода, затем что-то лёгкое можно в умеренных количествах), икру никакую, рыбу лососёвую никакую (рыбу можно только нежирную белую, лучше морскую), морепродукты лучше тоже ограничить.
В обязательном порядке **необходимо употреблять** кисломолочные продукты (ряженка, кефир).
Как почувствуете улучшение, то можно понемногу нарушать диету, но осторожно.

Лечение (затем повторять лучше весной и перед зимой в стадии возможных обострений):
1. Кальцемин – 1т. 2 р/д после еды 1 мес.
2. Фолиевая кислота – 1 т. 3 р/д после еды 1 мес.
3. Гептрал (именно он, другие средства лечения печени не подходили, мне даже, кажется, хуже становилось) – 400 мг 2 р/д после еды 1 мес.
4. Лоратадин – 1 т. после ужина 2 недели.
На кожу: Смешивать 1:1 дайвонекс с метилурациловой мазью. Как станет легче, можно снижать пропорции дайвонекса и мазать только метилурациловой мазью.
На голову: Индивидуально (мне помогает T-gel дегтярный).

ГЛАВНОЕ: Как минимум один раз в год – на море (2 недели позагорать и купаться в солёной воде) и не нервничать.

Ремиссия наступила где-то через 1-2 мес. и длится уже год.

Удачи!

www.psoranet.org

Кулинарная суббота: Салат с рукколой и грушей

30 мая, 2015

Очень простенький рецепт. Салат был подан мне в Италии, в неплохом, умеренно дорогом ресторане. То ли Италия заигрывала с моим настроением, то ли лёгкое вино, но салат показался мне божественным...

Состав:
- руккола
- груша, нарезанная тончайшими как бумага кусочками
- оливковое масло, свежий лимонный сок, соль и перец
- немного (любых) орехов, лучше расколотых на небольшие кусочки
- можно добавить пармезан

Мило! Очень приятное сочетание сладкой груши и чуть горчащей рукколы. Ещё бы добавить плеск волн, закат над морем и бокал прохладного белого вина - и всё стало бы просто божественно!

Уайта.

www