

СОДЕРЖАНИЕ:

Лечение псориаза в Крыму, отзывы	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 180	3
Воскресный оффтоп: Китайская еда	7
klif: "Неужели псориаз и к метотрексату привыкает?"	26
Два года поисков и возврат к солидолу	27
Кулинарная суббота: Салат с яблоком и бататом	27
О лечении псориаза и ПА в клинике "Гринс Аюрведа", Индия	30
Вопросы и ответы. "Как избежать опухания больного сустава при псор. артрите?"	32
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 181	32
Воскресный оффтоп: Злата Прага. 1. Старе Место и др. (продолжение)	34
Itkny: "Артра МСМ форте помогла мне выскочить из обострения"	45
Вопросы и ответы. "Какие вопросы задать врачу, чтобы понять, правильно он ставит диагноз или нет?"	46
Кулинарная суббота: Суп из шпината	46
Елена: Псориаз + ПА, что было в последние годы	49
Повседневная жизнь с псориазом	50

Лечение псориаза в Крыму, отзывы



1 июня, 2016

Раздел Курортотерапия... посвящён обмену опытом о действии методик лечения или пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха на проявления псориаза и псориатического артрита. Сегодня о вариантах лечения в Крыму - впечатления участников форума (подробнее - в теме Крым. Санатории. Лечение).

См. также про лечебные грязи в Межводном (оз. Джарылгач) в статье на сайте

shutingcat

Есть на мысе Тарханкут посёлок Межводное, где неподалёку соседствуют озёра Ярылгач и Джарылгач (грязевое и с рапой), а через пару сотен метров - громадный песчаный пустующий пляж. Всё это абсолютно на халяву, причём грязь официально признана ничем не хуже Сакской. На дне рапняного озера есть также месторождение косметической глины. Мажься, плескайся, загорай, валяйся в лечебном конгломерате хоть целыми днями, собирай с поверхности вёдрами соль. Сам я делал это неоднократно - результат был впечатляющий...

Godfrik

Два года подряд езжу в санаторий "Саки". Езжу с семьёй. Убиваю сразу двух зайцев - и с семьёй у моря отдыхаю, и лечусь заодно. Жильё снимаем у моря в селе Приморское, 10 км от Сак. Затем еду в санаторий захожу на приём к врачу в санатории, врач осматривает и выписывает процедуры, иду в кассу и покупаю курсовку на 14 дней (или сколько прописывает врач). Затем получаю в санатории расписание процедур. Как правило, процедуры назначают на утро, 8-10 ч. Потом начинается лечение. Утром встаю, завтрак и еду в Саки. Благо с транспортом проблем нет. Электричка каждые 2 часа, маршрутка каждый час, а так как село находится на трассе Симферополь--Евпатория, то и маршрутки на Симферополь довольно часто ездят, ну или на своей машине можно за 10 минут до санатория доехать. Потом процедуры, и обратно. Короче, в 12 часов дня я уже на пляжу с семьёй. Так что для получения процедур не обязательно брать путевку или санаторную карту.

Ещё в Прибрежном есть солёное озеро, называется Сасык. От Прибрежного минут 10 ходьбы, концентрация соли ещё выше, чем в сакском озере, вода от огромного количества соли имеет розоватый оттенок, на дне озера имеются залежи голубой (косметической) глины. Мне было очень удобно - утром процедуры в санатории, потом на пляж, а вечером не спеша на озеро, мазался грязью, минут 20-30 в рапе лежал, затем шёл к морю, купался и потом назад. Расположение удобное, и сам подлечил псориаз, и ребёнок в море каждый день возился. Да и по деньгам не слишком дорого.

Айлин

В этом году [2016] еду в Саки. В санаторий нас с маленьким ребёнком не взяли, и мы нашли мини-отель. Думаю, в итоге так даже лучше, ибо существенно дешевле проживание выходит и не привязан к санаторию с едой - можно в любое кафе зайти. Летим самолётом, цены в этом году "волшебные", но всё равно дешевле, чем заграница. Читала много отличных отзывов про Сакское озеро, надеюсь на хороший результат.

Самое основное направление всех сакских санаториев - заболевания опорно-двигательного аппарата и бесплодие. Я прочитала про санаторий им. Бурденко, они людей с травмами спинного мозга на ноги ставят, а это очень серьёзное заболевание. Но есть санатории в самих Саках, это 5-6 км от моря - как раз им. Бурденко, "Саки", куда я изначально собиралась, военный санаторий. А есть непосредственно на берегу - тоже известный санаторий "Полтава", где планируем мы с мамой лечиться, "Северное сияние", куда, я надеюсь, возьмут ребёнка хотя бы на массаж, и ещё частные типа "Танжер" и др. Из процедур - грязи, ванны (рапные, йодобромные, даже противоревматические), массажи разные, ЛФК, сауна, бассейн. Я читала различные отзывы, много именно с болезнями опорно-двигательного аппарата в городе, потому что базируются на этом лечении. На сайтах санаториев пишут, что после лечения возможна длительная ремиссия или даже выздоровление при лёгкой форме заболевания. Я прямо так радужно не думаю, но всё равно очень надеюсь на хороший результат. Местные хорошо отзываются именно о "Полтаве" и санаториях в городе.

nichiifor

Напротив "Полтавы" в Саках есть озеро солёное (как Мёртвое море в Израиле), в нём эту грязь и берут для лечебницы, от него 1,5 км есть большая база, называется "Прибой", там есть жильё на разный вкус и кошелек. До Сак 15 минут на маршрутке, до моря метров 100, до озера и грязи, которой мазаться - километра полтора, туда же ходят маршрутки.

Можно покупать курсовки в "Полтаву" прямо на базе, можно ходить самому на озеро лежать в воде и мазаться, в "Полтаве" утверждают, что нельзя самому, местные сами отправляют на озеро, там народу всегда много. Главное, в жару не идти, очень оно солёное, трудно потом добираться домой. Многие берут с собой воду и смывают соль, я смывал только через пару часов в море.

Медник

Был в прошлом году в санатории "Юрмино". Впечатление от сервиса на четвёрку. Здоровье - значительные улучшения. Год почти чистый - думаю, от грязей. Хотел записаться в апреле [2016] на сентябрь в "Полтаву", т.к. по виду (оба санатория рядом) и по интернету "Полтава" - более солидное заведение. Но мест уже нет. Взял путёвку опять в "Юрмино".

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 180



3 июня, 2016

Галерея "Фото участников форума"

ЭТО НАШИ ЦВЕТЫ...



"В моём садике. Безвременник, или колхикум". Фото: Миля



"Мои тюльпаны". Фото: Allegra



"Мои орхидеи". Фото: Тереза



"Вот такое чудо расцвело у меня! Орхидейка *Dendrobium aggregatum* из Японии". Фото: Oxiс

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#180

sorentorp

Сон налажу, макароны поем и погляжу, что будет.

ddSat

и это.... засып все метро, ибо люди должны жить на земле, а не под землёй. Тогда приеду.

A_112

Здоровье при псориазе - это крайне бьющееся состояние гармонии.

chebick

Я привыкла считать, что инструкции не идиоты пишут.

Львёнок

... я написал письмо с вопросом: "Можно ли заказать какой-нибудь продукт без соли?" - Не ответили, паразиты. А могли бы и ответить: "Нельзя!"

Афанасич

Снова мне придётся встречаться одному.

володя

Чтобы избавиться от болезни при помощи выращенного в горшке растения, необходимо знать планеты, управляющие болезнью.

Воскресный оффтоп: Китайская еда



5 июня, 2016

О еде в Китае, насколько она показалась съедобной или несъедобной на почти стандартный европейский вкус. Предупреждая протестующие возгласы «Нет! Там совсем не так!», скажу, что это так, как мне увиделось, попробовалось, понравилось или не понравилось.

Речь о юге Китая, в других местах, возможно, по-другому. Не ручаюсь за названия, фактические неточности, а возможно, даже и ошибки, переводчика у меня не было, практически всё время я провёл на уровне «догадайся самостоятельно» либо, в лучшем случае, на уровне «мальчик жестами объяснил, что его зовут Хуан». Китайцам совершенно наплевать, что вы их не понимаете, и чем дальше будет китайский Загопинск от мест, где тусуются иностранцы, тем больше им на вас наплевать. И на то, понимаете вы их или нет. В самом крайнем варианте вы будете выступать в деревне в роли белой странно одетой обезьянки, на которую можно поглазеть и на фоне которой можно «запилить селфак», не знаю, как это будет по-китайски.

Не буду умничать и выписывать из путеводителей всякие названия «кантонская кухня», «сычуаньская кухня», «гуангдонгская кухня» и прочую ерунду. На самом деле всё это беспросветная хрень, и отличить их может либо специалист и знаток азиатской кухни, либо китаец, да и то, полагаю, не всякий. Пришлomu это всё равно никак не узнать, не угадать, из чего сделано блюдо (хотя бы потому, что часть продуктов просто не имеет названий в тех языках, которые вы знаете), как оно приготовлено, и с чем его, собственно, есть. Точно так же, с большой степенью вероятности не узнаете, какая перед вами забегаловка, к какому «ответвлению» какой кухни она принадлежит. Опять же, если вы не китаец.

Я бы разделил китайскую еду на три неравных группы.

Первая – собственно, чисто местная еда, которая может отличаться даже от города к городу, принадлежа к одной и той же «кухне». Опознать её легко: большинство блюд не поддаются «расшифровке», в плане того, из чего и как они приготовлены. Какие-то части опознать можно, но понять всё блюдо целиком вряд ли получится. Например, миска лапши с лепёшкой чего-то полужидкого коричневого цвета. Догадаться, что это за лепёшка малореально, так выглядит и долго тушёное мясо, и варёные размельчённые бобы, и некие тушеные овощи, побывавшие в мясорубке. И всё это «заполировано» соусом или парой. Причем, я не говорю, что это невкусно, может быть и вкусно, но естественная реакция говорит «нет» тому, что непонятно по составу и неаппетитно на вид. Часто такие блюда имеют неожиданный вкус, очень острый или очень сладкий, или то и другое разом, сдобренное увесистой порцией приправ, части которых я по вкусу не смог найти аналога. Десятки видов лапши разнообразных калибров с «добавкой», несколько супов, разнообразные пельмени, смеси из неведомого фарша в панировке и без, сваренные в масле. Несколько особняком приготовленное на огне мясо (птица или свинина), но они, скорее, тушёные или варёные, обжаренные позже «для корочки». Естественно, в сладкой глазури. Рубится такое мясо на порции вместе с костями. Рыбно-морская тематика есть, но так же неопознаваемая, а поскольку едят китайцы всё, что принесли сети, то исходный морской гад, из которого это приготовлено, совершенно неведом, и не факт, что вообще съедобен для неподготовленного юзера. Меню в таких заведениях чаще всего представляет собой припиленный к стене у входа плакатик с названиями и ценой. Съедобно? Ну, в общем, да, но без желания повторить.

Вторая категория - это немного более цивилизованные заведения, там есть отпечатанные, хоть и порядком затёртые меню, в них больше «среднего класса», уже не пластмассовая посуда и нечто более опознаваемое на вид. Меню чаще всего просто переписанные латинскими буквами китайские слова, либо автоматически переведённый текст, соответственно и соответствие названий содержимому может быть весьма условной. Выручает то, что в меню в большинстве случаев присутствуют картинки, что вносит некоторую ясность. Еда в заведениях этой группы зачастую вполне приличная, частью даже вкусная, можно найти более привычные блюда, естественно, в «местном» варианте. Рыба и морепродукты весьма съедобны, мясо традиционно с убитым специями и комбинированной термообработкой вкусом. Весьма рекомендуется посетить заведения с грилем или кастрюлей с бульоном на столе, предназначенных для «самостоятельной работы». К грилю (газовая горелка и плата на ней в центре стола) подаётся нарезанное мясо, ровно той толщины, чтобы быстро прожариться, и несколько соусов. К кастрюле бульона, стоящей на горелке в центре стола, подаются мясо-рыба-овощи-грибы-ивсётакое, уже нарезанное и готовое для варки. Варится всё довольно быстро. Каждый обслуживает себя самостоятельно. В таких местах «зависают» компании, зачастую надолго. В одиночку попробовать вряд ли получится, минимальная комбинация на эту трапезу – на двоих. То есть, никто не запрещает, но выглядеть такое мероприятие «на одно лицо» будет не слишком привычно для местных. В общем и целом, эта категория общепита пригодна для приезжих, только стоит обращать внимание на остроту блюд, нередко она лежит в интервале от «очень остро» до «полныйц», впрочем, попытки уточнить при заказе успехом весьма вероятно и не увенчаются. Китайский «спайси» может оказаться уровня «пожар в пустыне», а что они подразумевают под словом «хот» узнать уже не удастся.

Третья категория – это уже вполне себе рестораны, разной степени крутости и цен, но они более ориентированы в сторону приезжих, соответственно и блюда там будут более привычные, но адаптированные «китайским колоритом». Дорого, вкусно, предсказуемо, неинтересно, описано в путеводителях.

Особняком стоит сетевой общепит и уличная еда. В основном сетевой общепит отвратителен. Макдональды, КФС и прочие булочки с котлетой и так не представляют собой ничего съедобного, но в Китае это отдельная дрянь. Могут быть неожиданные исключения. Китайский «Пицца Хат» вполне хорош и недорог, закусками из лосося, свежим салатом и пиццей с ассорти морепродуктов. К слову сказать, в соседнем Гонконге та же сеть в два раза дороже и настолько же хуже. Уличная еда оказалась вкусной, хотя и вредной, что заметно за километр. Опять же, стоит обратить внимание на остроту. Разнообразие достаточно большое, приготовление либо во фритюре либо на пару. «Перехватывать» лапшой на ходу не стоит. И вообще, её «известность» сильно преувеличена, более пары раз не хочется, просто невкусно.

Надо сказать, что опасения по поводу того, что китайская еда окажется опасной для желудка, не беспочвенны, такое пару раз случалось. Это не отравление некачественными продуктами, они просто не успевают стать некачественными, это результат катастрофической антисанитарии приготовления еды в Китае. Купируется немедленным приёмом пары таблеток бисептола (дисептила) при первых же признаках дискомфорта и проходит быстро и почти незаметно (это дорожный совет). Нет зависимости от уровня заведения, уличная еда из-за использования высокой температуры и одноразовой посуды, пожалуй, в этом отношении более безопасна, чем забегаловка с немытыми тарелками.

Китайская выпечка неплоха, стоит недорого, пекарен достаточно много, если не окраина города, кондитерские изделия же для непривычного вкуса странноваты, повторять не хочется.

Несколько фоток.

Уличная еда:



Уличная еда «навынос», если поискать:



Праздничная птичка:



Меню:



Стандартный обед в сетевой забегаловке:



Китайский супермаркет. 3.90 – это вяленая утиная нога:



Отдел сушёной рыбы:



Сушёные кальмары, вяленые гуси и... вы думали, что там дальше Jagerwurst, охотничьи колбаски? Щас... Это действительно копчёные свиные колбаски, но с неимоверным количеством сахара, причем все. Количество калорий не поддаётся учету. Что с ними делают – не знаю, в чистом виде малосъедобно, если без чего-то острого.





Деликатес. Куриные лапы с кунжутом и карри:



Я не знаю, что с этим делают, наверное, едят, потому что это продуктовый рынок. Но содержимое 99% мешков мне опознать не удалось.







Витрина уличной забегаловки на три стола (утку по-гуангдонгски не желаете?):





Меню тыщапервой уличной кафешки (Гонконг):



Китайский повар в очень популярном (и не зря, проверено) уличном киоске:



klif: "Неужели псориаз и к метотрексату привыкает?"



7 июня, 2016

В рубрике Обострения и ремиссии псориаза и ПА - история klif об опыте системной терапии псориаза - метотрексат (МТ), циклоспорин и др.

У кого-нибудь есть опыт применения метотрексата (МТ) после длительного перерыва?

У меня ситуация следующая. В 2013 я принимал метотрексат, по коже результат был отличный: зуд исчез полностью после 2-го приёма, месяца через два кожа полностью очистилась. Такой ремиссии у меня не было ни разу.

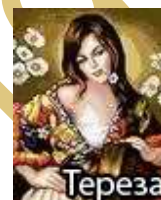
После полугода приёма пришлось бросить из-за плохой переносимости. Доза была 10 мг. После отмены резкого обострения не было, всё возвращалось постепенно. Какое-то время ничего не принимал.

В 2015 назначили циклоспорин. Эффект от него был заметно хуже, чем от МТ: зуд стал поменьше, но бляшки до конца не проходили. Зато по сравнению с МТ переносился намного легче.

С начала 2016 был вынужден бросить циклоспорин, т.к. решил участвовать в программе исследования голимумаба, а там по условиям можно только метотрексат принимать. После отмены циклоспорина по коже было обострение хуже, чем после отмены МТ.

Начал опять принимать МТ, также 10 мг. Но эффекта никакого уже нет! Принимаю уже почти 3 месяца, и даже зуд не прошёл (по опыту - это первый признак того, что препарат помогает). Дозу увеличивать не хочу, т.к. и эту переносу с трудом. Неужели псориаз и к МТ привыкает?

Два года поисков и возврат к солидолу



9 июня, 2016

*Краткие сообщения участников [форума](#) о применяемых средствах и методах, накопленном опыте, личных наблюдениях и выводах. Сегодня **Тереза** рассказывает о своём опыте применения солидоловых мазей при псориазе.*

Несколько лет я применяла солидоловые мази (Магнипсор и Цитопсор). Результаты были, кожа очищалась, но псориаз через некоторое время возвращался. В итоге мне надоело мазаться вонючими и пачкающимися мазями и я решила подыскать что-то получше.

Искала в течение двух лет, используя положительные отзывы других форумчан. Это были различные масла, настои трав, соляные примочки и даже китайские мазилки. Становилось только хуже. Диета останавливала обострение, но не очищала кожу. Единственное улучшение было от поездки на море (3 недели), которого хватило на 3 месяца.

В марте этого года поняла, что летом мне придётся опять ходить с длинным рукавом и в штанах, что совсем при нашей жаре не айс. У меня оставалось полбанки Цитопсора, конечно же, с прошедшим сроком годности, но я решила всё же его попользоваться. Чтобы не пачкать всё вокруг, намазывала руки, обматывала плёнкой и фиксировала специальным бинтом.

В первый раз меня ненадолго хватило, был очень сильный зуд и жжение. Через полчаса смыла и смазала увлажняющим кремом. С каждым днём зуд становился меньше, и я увеличивала время процедуры. В итоге без всяких неприятных ощущений держала мазь 3-4 часа, потом смывала с мылом и смазывала увлажняющим кремом.

Бляшки стали проходить уже через неделю, через полтора месяца руки очистились, а поражены были от плеча до локтя в виде мелких бляшек от точки до 10-рублёвой монеты. Ноги пока не трогала, вот сейчас хочу приступить к их лечению, там такая же картина в виде бляшек от колен до щиколоток. Причём на левой ноге уже всё само прошло параллельно с руками, а правая нога пока паршивая.

Кулинарная суббота: Салат с яблоком и бататом



11 июня, 2016

Случайно нашла весьма приятный салат! Простой и неожиданно приятный праздничный салат.

Требуются: батат, яблоко (лучше зелёное), сушёная клюква, семечки (не обязательно). Немного оливкового масла, чуть майонеза и лимонный сок.



В миске смешаем майонез и оливковое масло, скажем, 1 :2. Майонеза надо мало, с ним вкуснее запекать батат.



Положить мелко нарезанный батат в пакет (1-2 см кубики), туда же вылить смесь. Потрясти, чтобы всё равномерно перемешалось. И выкладываем на противень.



Запекаем в духовке минут 15. Смешиваем батат, нарезанное яблоко, клюкву и добавляем чуть лимона. Всё! Изумительное сочетание.



© www.psora.net
Приятного аппетита!

Уайта

О лечении псориаза и ПА в клинике "Гринс Аюрведа", Индия



13 июня, 2016

В разделе [Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых](#) содержатся отзывы о действиях на проявления псориаза и псориатического артрита (ПА) курсов лечения и пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха. Сегодня о лечении в Индии в клинике "Гринс Аюрведа" рассказывает участник форума [А_112](#). Более детально - в теме <http://psoranet.org/topic/4638/>.

Джой

А_112, у вас долгое знакомство с аюрведой. На данный момент какое место (клинику) и доктора в Индии можете посоветовать для очистительных курсов?

А_112

Оговорюсь, что я заехал всего лишь на 10 дней в Гринс Аюрведа [см. [здесь](#) и [здесь](#)] на профилактику и закончить своё обучение, которое я начинал 4 года назад. Кожа сейчас 99% чистая, по суставам была небольшая скованность по утрам, но и её сняли аюрведой очень оперативно.

Я супердоволен, мы с сыном релаксуем здесь на все 300%. За пределы Гринса даже не выходим, сейчас это комплекс зданий. Два из которых крышами соединены. То-есть верхние этажи открытые, имеют зоны отдыха, лекционные зоны и т.д. и т.п.

Собираюсь привезти сюда группу на аюрведическое лечение и йогу в следующий сезон. Так что если кто-то хочет получить "посвящение" в аюрведу и плотно заняться йогой с сертифицированным инструктором - пишите.

Мой лечебный план сейчас включает в себя две процедуры в день: Dhanyamla Dhara и Kizhi. Обе в моем случае для профилактики артрита.

Dhanyamla Dhara направлена на снижение вата доши при таких заболеваниях, как артрит, астма, спондиллит, неврологические расстройства. Тело поливают специальным тёплым отваром из нескольких видов риса и различных растений.

Kizhi - это хлопковые мешочки с различным содержимым, нагретые на сковороде, ими легонько колотят по телу или растирают и колотят. Конкретно сейчас Njavara Kizhi - мешочки со специальным рисовым порошком, растениями и маслом.

Всё очень технично - за 4 года персонал сменился, но в мужской группе остались по-прежнему Сантош, Саниш и Санэш, которые очень качественно проводят все процедуры.

Джой

О! Замечательные результаты! Не зря я читала вашу тему как боевик, в конце которого ждёт хеппи-энд! Я верила в аюрведу!

Андрей, предложение поехать на лечение к проверенным врачам весьма привлекательно. Я видела здесь ссылку на клинику, но не сохранила ее. Повторите пожалуйста, хочется прикинуть где это и что это, в том числе по финансам.

Если получится, хотелось бы в начале сезона, ноябрь, например... А то болезнь прогрессирует, время уходит.

Ещё важный вопрос! Здесь даже в санаторий не поехать, с отёком на колене не берут. А в аюрведической клинике есть ограничения на то, в каком состоянии человек?

А_112

По времени пока сказать не могу. Возможно, запланируем какой-нибудь двойной маршрут: Аюрведа в Керале в клинике [Greens](#) в полном формате (лекции, терапевтическая йога, процедуры), потом перелёт на Шри-Ланку - Хиккадува, нормальный пляжный отдых, SUP-йога и ланкийская Аюрведа. Хочется сделать эффективно для здоровья, а это всегда продолжительно: я думаю, две недели в Гринс и не менее 2-х недель на Шри-Ланке. Перелёт 1 час. В Гринс сутки обычно стоят 60-90 €, в зависимости от процедур. Если соберем группу, то цена будет ниже и плюсом пойдет перевод и терапевтическая йога.

В аюрведические клиники берут в любом состоянии. У меня у самого четыре деформированных пальца.

Вопросы и ответы. "Как избежать опухания больного сустава при псор. артрите?"



15 июня, 2016

Вопрос

Как избежать опухания больного сустава при псориатическом артрите?

Ответ (участник форума McSure)

Возможно, мой случай не типичный, но рекомендуемые многими средства прогревания (мази и проч.) приводили к противоположному результату — опухоль разрасталась и не проходила длительное время. Наоборот, охлаждение под струей ледяной холодной воды, прикладывание льда и/или снега приводили не только к остановке роста опухоли, но и резко повышали действенность анальгетика/НПВС (диклофенак), что позволяло уменьшать дозы лекарства. Поэтому рекомендую пробовать различные варианты термического воздействия на опухающий сустав — вероятно, это индивидуально.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 181



17 июня, 2016

Галерея "Фото участников форума"



"В зеркале и за ним он искал другого кота...". Кот Тихон, возраст 3 мес. Фото: **Ольгуня**



"Вот мы шьём... Самое клёвое - в разгар работы неожиданно перепрыгнуть через машинку, собрав по пути все нитки и быстро-быстро смыться, пока не догнали". Фото: **infinity**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#181

Tam

Кожа в режиме "да сколько можно экспериментировать?"...

Афанасич: *Англичане вчера играли в футбол, а в какую игру играла наша сборная?*

Львёнок: *Неважно. Главное, что на уровне британцев.*

RedMen

... радоваться надо, что за 5 дней нет ни тромбозов, ни внезапной смерти.

Уайта

Профессионалы реагируют нормально, т.е. не реагируют.

Владик

... нет такого времени в сутках, чтобы я мог походить без одежды.

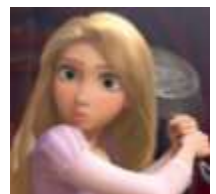
Jumla

Очень прошу каждого из вас выбрать час времени и пространства, сесть в тишине наедине с собой и помолчать умом.

Львёнок

Расположение полосок на простынке может определить судьбу человека...

Воскресный оффтоп: Злата Прага. 1. Старе Место и др. (продолжение)



19 июня, 2016

Начало в прошлом выпуске.

[Участник форума Elle:](#)

Продолжим прогулку.

Напротив "Общественного дома " расположился Театр "Гиберния".

Ещё до того, как император Карл IV построил Новый Город, на этом месте находился монастырь святого Амвросия, основанный, предположительно, в 1355 году.

В 1627 году в бывшем здании монастыря святого Амвросия был открыт университет «Непорочного зачатия Девы Марии», в котором послушники могли получить философское или теологическое образование. В результате церковной реформы императора Йозефа II, повелевшего упразднить все те монастыри и духовные ордена, которые не способствовали делу народного просвещения или здравоохранения,

монастырь Девы Марии Снежной был упразднён в 1785 году. С тех пор в доме «У Гибернии» никогда больше не размещались религиозные учреждения. В конце XVIII века в нем располагалось Чешское театральное сообщество, однако после смерти его патрона графа Свеертс-Спорка в здание переехало таможенное управление. В XX веке бывшая католическая обитель использовалась в качестве выставочных помещений, а в послевоенные годы пришла в запустение. В начале 2000-х годов театральный проект «Гиберния» взял под опеку полуразрушенное здание и провёл в нем полномасштабную реконструкцию. Алтарная часть была заменена сценическим пространством.



Церковь Святого Николая на Староместской площади, монументальное религиозное сооружение, в настоящее время — главный храм Чехословацкой гуситской церкви.

Средства на реставрацию и украшение храма собирали по подписке. Утварь, ризницу и книги прислал Священный Синод, а колокола были изготовлены на средства Московской городской думы. Уникальную люстру в виде короны Российской империи (дар Александра II украшает собор и в наши дни) изготовили на Гарраховском стекольном заводе. Освящён храм был 16 августа 1874 года.



Дворец Кинских расположен тоже на Староместской площади. В настоящее время действует как одна из экспозиционных площадок Национальной галереи.

Дворец был построен для графа Яна Армоста Гёльца в 1755-1765 г.г.



Пройдя по узким улочкам Праги...





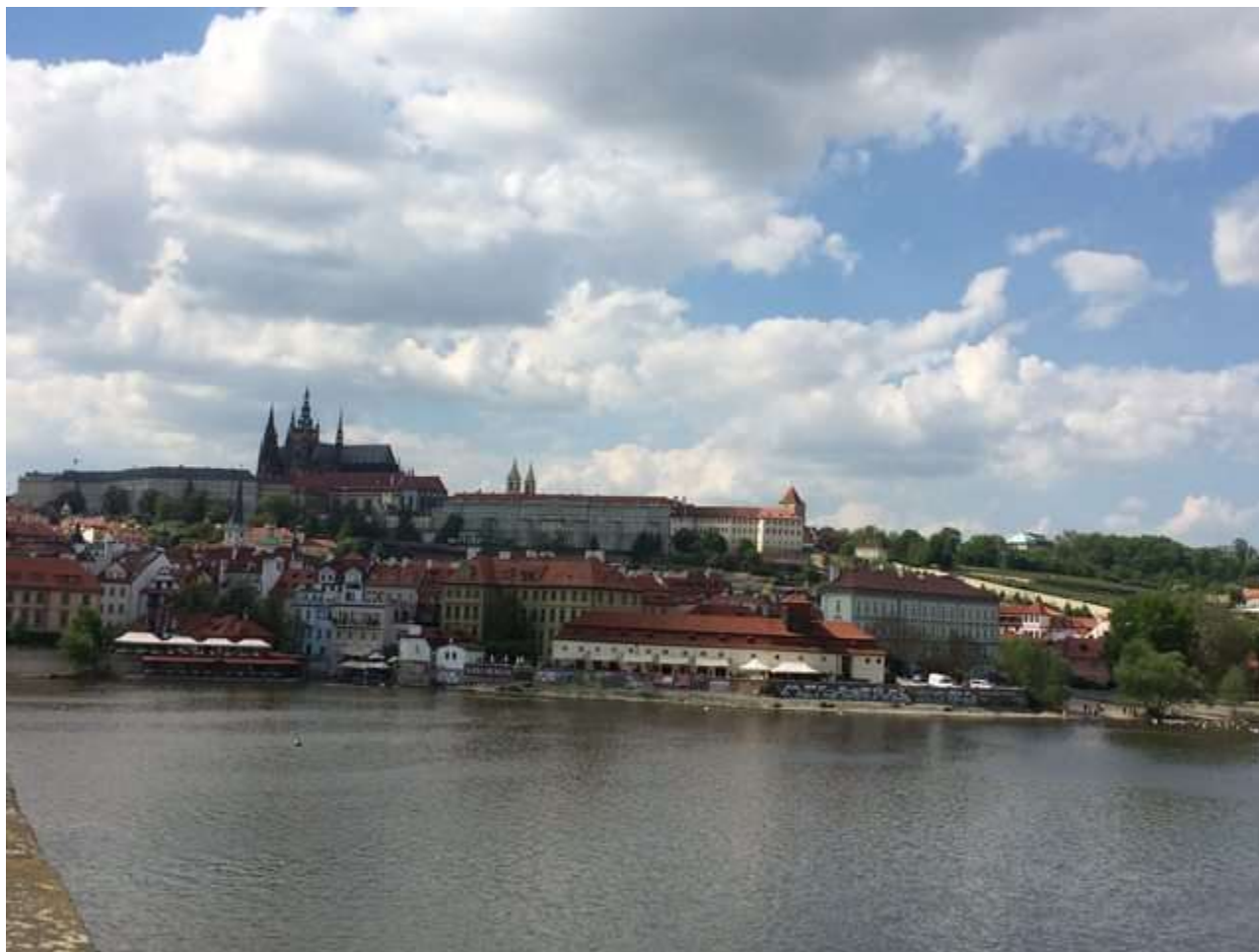
... Мы выходим к Карлову мосту.

Карлов мост, соединяющий районы Старе Место и Мала Страна, — одна из самых главных достопримечательностей Праги. При описании этого моста на ум приходят только превосходные степени прилагательных — знаменитейший, красивейший, старейший. Его длина — 516 м, ширина 10 м, а стоит он на 16 опорах. Строительство моста началось в 1357 году по указанию императора Карла IV.

По легенде, желая улучшить качество связующего раствора в основании моста, Карл приказал собрать со всей страны и доставить в Прагу яйца, но крестьяне одного из сёл, дабы угодить императору, эти самые яйца предварительно сварили и прислали уже крутыми...



Вид с моста на Пражский град.



Внизу плавало очень много лебедей.



Староместская мостовая башня. Эта башня - один из символов средневековой Праги, красивейшее готическое архитектурное сооружение во всей Европе.
Богатый декор фасада свидетельствует о двойном предназначении башни. Это не только крепостная постройка, но и триумфальная башня на королевской дороге.



Больше фотографий моста будет в "Ночной Праге" (см. продолжение), днём его сфотографировать было просто невозможно.

Немного отойдя от моста, мы увидим Клементиум. Клементиум - это целый комплекс барочных зданий, где когда-то размещался иезуитский коллегиум, а теперь находится Национальная библиотека Чехии. Комплекс раскинулся на огромной площади и является вторым по масштабности после Пражского Града. Название «Клементиум» самым тесным образом связано с именем Святого Клемента (Климента), в честь которого в XI веке на этом месте была возведена часовня. Возле неё в скором времени построил свой монастырь доминиканский орден.



Продолжение следует...

Itkny: "Арта МСМ форте помогла мне выскочить из обострения"



21 июня, 2016

Псориатический артрит - раздел форума, посвящённый симптомам, диагностике, лечению, применяемым препаратам, профилактике, прогнозам и прочим аспектам, относящимся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума Itkny в дневниковой форме рассказывает, как ей удалось снять обострение ПА.

[28.11.15] Вчера начала принимать Арта МСМ форте. И вместо трёх Найзов 100 мг обошлась одним Найзом утром и одной Аркоксией 60 мг вечером. Сегодня валяюсь на диване и терплю до вечера. Приняла только Артру. Действительно, есть усиление обезболивания. Отеки не показательны (валяюсь же), но уже не требуется подвигов типа "доползи в сортир без обморока". Тьфу, чтоб не сглазить! Может, выскочу из острого состояния с её помощью полегче.

[4.12.15] Отчёт за неделю. Да, Артра МСМ форте усиливает действие НПВС [нестероидных противовоспалит. ср-в]. Из плюсов: НПВС снизила до 50 мг Найза два раза в сутки, так как надо было шлаться по часу-полтора без отдыхов. Потом поняла, что могла бы обойтись 1х50 мг. Не бегаю, но ковыляю. Колени, щиколотки, стопы заметно меньше отекают. Если не ходить далеко, то и вовсе не отекают. Плечо и левую руку отпустило. Менее действенно оказалось для большого пальца правой руки и ТБС, хотя и им уже легче. Из минусов: воскресенье-среда ЖКТ бунтовал активно. Воняло всё! Тошнило. В среду вечером добавила в рацион Хофитол и строго слежу, чтобы приём пищи был своевременным. Сегодня уже с ЖКТ нормализовалось. Перехожу с Найза на Аркоксию 60 мг 1 раз на ночь и попробую добавить чай из пажитника. ИМХО - помогает Артра.

Отмечу ещё, что, по моим ощущениям, обязательно надо есть. Возникает желание пропустить приём пищи, но от этого самочувствие ухудшается. Видимо, какой-то процесс идёт вместе с пищеварением. В общем-то, я не нежная, а довольно толстая девушка, и потеря аппетита для меня далеко не норма. На режим питания надо обращать внимание при приёме Артры.

Мне уже заметно легче по суставам. ТТТ!

[13.12.15] Ещё неделя прошла. Две Артры в день и одна Аркоксиа 60 мг. Хожу как обычно. Обычно для меня - вперевалочку и пришаркивая... Вчера решила убрать Аркоксию. Если на неделе без неё будет сложно, то буду помогать себе нерегулярным приёмом. Сейчас конец года. Работу доработать надо.

Считаю, что Артра МСМ форте мне выскочить из обострения помогла. Именно с ней процесс улучшения пошёл, и пошёл резво. Так что Артра + НПВС вместе сработали. Спадало обострение, снижалась доза НПВС. Вообще-то, чтобы узнать, насколько эффективно сработала бы Артра без НПВС, надо было бы её попробовать одну. Может, я и не права, но есть у меня подозрение, что к НПВС'ам мой организм привыкает и хочет повышения доз. Поэтому я стараюсь принимать их тоже не постоянно. Или менять. Вне обострения терплю боль, разминаю суставы, растираю руками типа массажа.

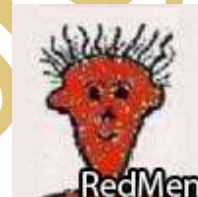
[19.12.15] Одной Артрой не обошлась. На этой неделе принимала Аркоксию все рабочие дни, так как надо было много ходить. Без НПВС слишком трудно оказалось. Трудность в болезненности. Побаливает излишне колено и стопы. А вот отеки остались только на трёх пальцах левой стопы и на большом пальце правой

руки. Всё остальное без запухлости, невзирая на движуху.

Остаюсь при мнении, что Артра помогла. Уточняю - в настоящем случае Артра помогла мне снять усугублённое промерзанием обострение, протекающее интенсивнее "планового".

Что я стану балериной через три месяца, я не планировала. Три недели приём - хожу с НПВС в малой для меня дозе достаточно свободно, довольна как слон.

Вопросы и ответы. "Какие вопросы задать врачу, чтобы понять, правильно он ставит диагноз или нет?"



23 июня, 2016

Спрашивают и отвечают участники форума.

Ingeborga

Какие вопросы задать врачу, чтобы понять, правильно он ставит диагноз или нет?

RedMen

Понять, правильно ставит врач диагноз или неправильно, может только специалист. Мы чаще всего таковыми не являемся. Мы можем либо доверять врачу - и тогда согласимся с его диагнозом, либо не доверять - и тогда лучше более не тратить своё время/нервы/деньги/и прочее. И его, кстати, тоже. Сама постановка вопроса некорректна и, простите, абсурдна. Она означает, что у нас уже сложилось собственное мнение о диагнозе и мы ищем врача, который его подтвердит либо опровергнет. Если мнение врача не совпадает с нашим, то оно становится "неправильным". Но ведь это абсурд.

Кулинарная суббота: Суп из шпината



25 июня, 2016

Или этот суп красиво называют "Французский крем-суп из шпината". Наверное, так вкуснее, в мире всегда почитали французскую кухню. На самом деле простой и незамысловатой суп из шпината достоин уважения сам по себе, красивые эпитеты ему не нужны.



- Шпинат - 400 г
- Лук репчатый, 1 средняя луковица
- Сливки 10% жирности - 120 мл (или молоко обычной жирности)
- Масло оливковое для жарки - 30 мл
- Соль и свежемолотый перец по вкусу

Листья шпината тщательно промойте и просушите на бумажных полотенцах.

Лук почистите, промойте под ледяной водой (чтобы не плакать), порежьте мелкими кубиками и обжарьте на предварительно разогретом оливковом масле до появления золотистой корочки.

К обжаренному луку выложите листья шпината (если они очень большие, то можно порвать руками для ускорения процесса) и добавьте немного горячей воды.

Тушите смесь на медленном огне в течение 5 минут. Затем посолите и поперчите по вкусу.



Тушёный шпинат с луком измельчить до густой однородной массы. Добавьте сливки/молоко и немного выпаривайте их, до образования равномерной густоты крем-супа. Украсить базиликом и подавать с сухариками.

Я ещё люблю добавлять сваренное и разрезанное пополам яйцо, сметану и зелёный лук. И чёрный хлеб!



Приятного аппетита!

Уайта

Елена: Псориаз + ПА, что было в последние годы



27 июня, 2016

Тег "истории" - сообщения участников [форума](#) о достигнутых и недостигнутых ремиссиях, применяемых средствах и методах, личных наблюдениях и выводах. Сегодня Елена рассказывает о том, что происходило с ней (и на ней) в последние годы.

Елена

И снова здравствуйте! Давненько что-то я не писала, решила вот отчитаться, пока меня окончательно не забыли... :)

С псориазом борюсь периодически, с переменным успехом. Жаба моя меня окончательно задушила, я перестала покупать дорогие мази и решила сделать свою. Когда-то давно, ещё в самом начале моей «дружбы» с псориазом, в газете типа «ЗОЖ» мне попался народный рецепт: высушенную травку-мокрицу измельчить в порошок, 6 столовых ложек этого порошка + 4 столовых ложки солидола. Но так как мазь получается очень густая, я на основе этого рецепта делаю вариации, типа: добавить побольше солидола, можно туда же салицилку, а можно ещё и витамин Д3 масляный... Когда лень на меня нападает, вообще мажу одним солидолом, иногда добавляя только вит. Д3. Во время обострений, когда ничего не помогает, и главная цель - остановить это обострение и смягчить бляшки, мажусь кремом Нивея, в железной круглой банке. Очень мне нравится он, дёшево и сердито. Периодически сдаю в КВД, лечение стандартное, описывать не буду, и так все всё знают.

Голову не мажу, бляшки, уходя с тела, забирают с собой друзей и с головы. Чтобы снять корку, перед мытьём часа на 2-3-4-5 (чем дольше, тем лучше) на мокрую голову наношу бальзам-маску марки «Зелёная аптека». Если совсем всё плохо, то накануне на ночь мажу всё солидолкой, утром смываю её и потом бальзам на несколько часов. Пока отмокаю в ванной, сошкрябываю бляшки с головы.

Псор. артрит (ПА) меня сейчас не беспокоит. Живу на метилпреднизолоне (1 таб. 4 мг в сутки), от лефлуномида решила отдохнуть. «Отдыхаю» уже полтора года, пока возвращаться к нему не собираюсь, хватает одного метилпреда. Анализы в норме. Даже моя любимая СОЭ выше 12 не поднимается.

В 2015 году, ровно 8 марта, на меня напала аллергия непонятного происхождения. Долго думая и анализируя, я пришла к выводу, что это «выстрелило» дешёвое шампанское, которое мы пили накануне праздника на работе. В праздники лечилась всеми подручными и народными способами. Дерматолог (я была к ней записана на 10 марта по поводу псориаза, а пришлось лечить аллергию) назначила кальция глюконат в/в, супрастин в/м, дезлоратадин табл., и наружно адвантан (им я не мазалась). После курса инъекций вместе с аллергией прошёл и весь мой псор... А шампанское я с тех пор не пью. Правда, потом, к началу лета, всё вернулось, после отмены гормонального спрея, которым я пыталась лечить свой вазомоторный ринит, но это уже другая история...

В отпуск стараюсь ездить на море. В ноябре 2014 посетила Гоа. Ооочень мне понравилось, надеюсь, что ещё попаду туда. В 2015 в июне ездили в Крым, с погодой не очень повезло, но всё равно небольшие результаты были. Нынче тоже собираюсь, но уже в июле. Надеюсь, в этом году с погодой повезёт больше. Ходить с бляшками на руках и в одежде с коротким рукавом пока не научилась. Но стараюсь. Нынче у меня, как обычно, моя любимая бляшка возле локтя, и несколько мелких чуть пониже, и совсем мелкие выше локтя, хожу в кофточках с рукавом ¾. Иногда, особенно в жару, посещают смелые мысли: а не плюнуть ли мне на мнение окружающих и не одеть ли мою любимую футболочку? Чувствую, скоро осмелею.

Ох!с

Елена, очень советую тебе попробовать "мазь" из сока чистотела, о которой говорили в народных рецептах. Раз уж ты способна засушить и натолочь траву мокреца, то никакого труда надавить стакан сока чистотела для тебя не составит. Мне эта мазилка помогла великолепно! У меня тюбик Протопика пролежал всю зиму без дела, потому что не было необходимости в нём. Если вдруг случилось, что что-то зачесется или вызовет опасения, "болтушка" из сока действует как скорая помощь. Впервые за многие годы у меня к весне псориаз не разросся. Есть только небольшие пятна на локтях, но такие бывают и у людей без псориаза, которые на работе постоянно протирают локти об стол. Поэтому хожу с коротким рукавом без стеснения. На ногах только точечные проявления, которых и не видно практически. При этом я ооочень отошла от диеты, позволяла себе, пожалуй, слишком много - стала есть и цитрусовые, и помидорки в салате - то, чего избегала раньше. Но каким-то чудесным образом псориаз меня эту зиму не беспокоил. Просто советую попробовать. А вдруг и вам поможет это средство...

Повседневная жизнь с псориазом



29 июня, 2016

Оригинал взят у [dok_zlo](#) в [Повседневная жизнь с псориазом.](#)

Пообещал - сделал. В комментариях к врачебной статье про псориаз попросили написать то же, но для пациентов. Ну, обещанного... не три года... даже не три месяца, но все равно писал - долго.

В общем, держите.

Последнее время в развлекательной литературе в моде жанр «городских легенд» — urban myth — литературно обработанных баек, выглядящих на первый взгляд очень правдоподобно. Здесь и метровые крысы в метрополитене, и крокодилы в городской канализации северных городов... Так вот. Среди болеющих псориазом ходят свои легенды о «волшебной пуле» — средстве, вылечивающем псориаз, «которое скрывают».

К сожалению, такового нет и быть не может. Как и в лечении абсолютного большинства хронических заболеваний, добиться ремиссии (время, когда проявлений симптомов заболевания нет) можно, а полностью вылечить — увы... При гипертонии или диабете пациенты понимают это лучше, а вот псориазики либо не лечатся вообще, либо ищут свою «даосскую пилюлю бессмертия» у шарлатанов.

Дерматологи таким пациентам тоже рассказывают своего рода легенды (хотя и основанные на реальных событиях) о сильных мира сего, болеющих и болевших псориазом. Если бы был какой-то «народный» способ, «космическая» технология и тому подобное, неужели они до сих пор были неизвестны?

Мне в практике доводилось видеть довольно длительные ремиссии, самая длинная — 10 лет, но потом... болезнь возвращалась.

Псориаз — заболевание с неизвестной этиологией (причинами). Огромное количество работ посвящено возможным причинам псориазической болезни, однако даже самые смелые авторы не рискуют давать однозначное заключение об этиологии дерматоза.

Псориазическая болезнь вызывает поражения кожи, опорно-двигательного аппарата, ногтей. Широко ведутся дискуссии о возможности псориазического поражения сердечно-сосудистой системы, почек. Ясно одно: если заболевание не лечить — вероятность развития осложнений существенно вырастет.

Псориаз очень разный внутри самого себя, поэтому лечение, эффективное для одного пациента, будет приводить к осложнениям у другого. Более того, лечение даже одного и того пациента может быть противоположным по направленности в зависимости от стадии заболевания.

Как подразделяют псориаз кожи?

По распространению:

- ограниченный;
- распространенный;
- универсальный;
- эритродермия.

По стадии:

- прогрессирующая;
- стационарная;
- регрессирующая;
- ремиссия (полная/неполная).

По типу течения псориаз делится на:

- впервые возникший;
- зимний;
- летний;
- недифференцированный;
- непрерывно рецидивирующий.

Соответственно первый совет пациенту с псориазом — найти доктора, который разберется во всем этом многообразии, и назначит лечение конкретному пациенту именно на той стадии развития заболевания, с которой человек пришел. Никакого средства, подходящего всем псориазикам вообще, нет и принципиально быть не может.

Образ жизни при псориазе

В то же время успех лечения зависит больше не от «волшебных» мазей и таблеток, а от усилий самого пациента по изменению образа жизни.

Что можно и что нельзя кушать при псориазе? Сейчас будет удивительный для строгого врача ответ — «можно» практически все. Убедительных научных данных, свидетельствующих о пользе или вреде тех или иных диет при псориазе, нет.

Ходят легенды о «пользе» голодания, неких «чисток организма», диет с названиями в виде красивых иностранных фамилий. Некоторые авторы указывают на необходимость ограничения жиров, советуют употреблять больше рыбы.

Существуют статьи, в которых рекомендуют употреблять белое мясо индейки...

Но правда в том, что помогали эти советы в основном тем, кто мог сам себя убедить в их эффективности. Хотя лично я видел и жуткие, вплоть до развития эритродермии (состояния, когда непораженной кожи не остается вовсе), осложнения от голодания и таких диет.

Единственный «продукт питания», который однозначно ухудшает течение псориатической болезни независимо от индивидуальных особенностей пациента, — это алкоголь. От него следует однозначно отказаться на момент прогрессирования заболевания и по возможности существенно ограничить его потребление во время ремиссии.

Тем не менее в отдельных случаях некоторые пациенты замечают связь обострений псориаза с употреблением определенной пищи. Это индивидуальные особенности пациентов.

Следует временно отказаться от такой пищи и пройти обследование у гастроэнтеролога. При выявлении заболеваний ЖКТ их следует пролечить.

После этого есть вероятность, что пища, на которую псориазик реагировал обострением, больше не будет вызывать подобных эффектов.

Еще раз подчеркну, что убедительных научных данных, свидетельствующих об однозначной пользе диеты, не существует.

В последнее время появились статьи о большей частоте нарушений толерантности к глюкозе, жировых поражений печени у псориазиков по сравнению с таковыми в популяции.

Вряд ли эти данные должны стать основанием для наложения полного запрета на жирное и сладкое, однако диета должна быть сбалансированной по жирам и углеводам (впрочем, это касается вообще всех).

Гигиена. Купаемся чаще, но кожу не пересушиваем! Теплая вода без перепадов в ту или иную сторону (закаливание или горячие ванны — это уже часть индивидуально назначаемого лечения). Не использовать щетки, жесткие мочалки, антибактериальное мыло или специальные шампуни.

Все лечебные препараты вводить строго после совета врача. Однозначное «нет» жестким полотенцам. После купания кожу промакивают (а не растирают) мягким пушистым полотенцем и на влажную кожу наносят увлажняющее средство (эммомент).

Постоянное использование увлажняющих средств рекомендовано даже при ремиссии — это позволяет избегать чрезмерной сухости кожи и часто предотвращает рецидивы.

Что может осложнять течение болезни?

Сопутствующие болезни. Все сопутствующие хронические болезни влияют на течение псориаза. Причем это не просто сумма симптомов, они, как правило, взаимоосложняют друг друга. Поэтому при диабете и гипертонии следует добиваться целевых показателей.

Не переохлаждаться в холодное время года, по возможности избегать ОРЗ. Сказать «нет» кариесу, отиту, тонзиллиту, т.е. обязательно нужно санировать больные зубы, уши, горло, нос. Любое хроническое воспаление может привести к постоянным обострениям псориаза.

Розовый лишай: симптомы, лечение

Внимательно относиться к лекарствам, которые назначают другие врачи или вы сами решили «попробовать». Желательно согласовывать с дерматологом все лекарства, травы, добавки и витамины.

Тот же диазолин, который в аптеках часто рекомендуют при высыпаниях, мотивируя тем, что «он же безвредный», оказывает, по некоторым данным, негативное влияние на течение псориаза у детей. Некоторые препараты, широко назначаемые при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, вызывают прогрессирование псориаза.

Обязательно записывайте названия всех препаратов, которые собираетесь принимать, и показывайте их дерматологу — он должен учитывать их при назначении лечения.

Профилактика травм. Это очень специфичная именно для псориазиков рекомендация. Во время обострения избегать травм, царапин, порезов.

Дело в том, что у пациентов с псориазом работает особый механизм с научным названием «изоморфная реакция», или феномен Кёбнера.

Его суть в том, что во время прогрессирования псориаза заживление при порезах, ожогах, царапинах и прочих травмах кожи происходит с образованием новых высыпаний.

Одежда. Предпочтение свободной (а не джинсам в обтяжку) одежде из натуральных, но не «колючих» тканей. Свитера, шерстяные носки и тому подобное не носить на голое тело. От синтетики лучше отказаться вовсе. Резинки и манжеты не должны вызывать сдавливания и потертостей кожи.

Стрессы. Не нужно нервничать — одна из самых частых и по понятным причинам невыполнимых в современных условиях рекомендаций врачей.

Увы, у псориазиков она играет решающую роль: очень много случаев срывов ремиссий и даже дебюта заболевания протекают именно на фоне стресса.

Если вы знаете за собой такую особенность — не грех обратиться к психологу, оправдан прием успокоительных препаратов.

Целью лечения является достижение как можно более длительной ремиссии, отсутствие осложнений. И хотя «навсегда» вылечить псориаз невозможно, при соблюдении вышеизложенных правил люди с псориазом могут жить полной, качественной жизнью.

- Крепкого здоровья!
- Леонид Щеботанский