СОДЕРЖАНИЕ:

Воскресный оффтоп: Выставка минералов, драгоценных камней и др. в Штуттгарте	1
Истории ремиссий и обострений, ч. 40. Отчёт Tatiana46	15
Снятие сильного обострения псориаза (неотигазон + магнипсор)	17
Кулинарная суббота: Капуста «кейл» или русская красная капуста	26
sorentorp: "Мне помогает при псориазе именно правильное питание"	27
Псориаз у детей, симптомы и лечение псориаза	28
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 209	34
Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 6)	35
О взаимосвязи "щелочной диеты" и рекомендаций Дж. Пегано	41
Ариша в Тунисе. Море, солнце, псориаз	42
Кулинарная суббота: Лосось с манго	43
alex12: Моё участие в клинических испытаниях Apremilast	44
"Пошаговая терапия": за и против	47
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 210	
Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.3	

Воскресный оффтоп: Выставка минералов, драгоценных камней и др. в Штуттгарте



2 июля, 2017

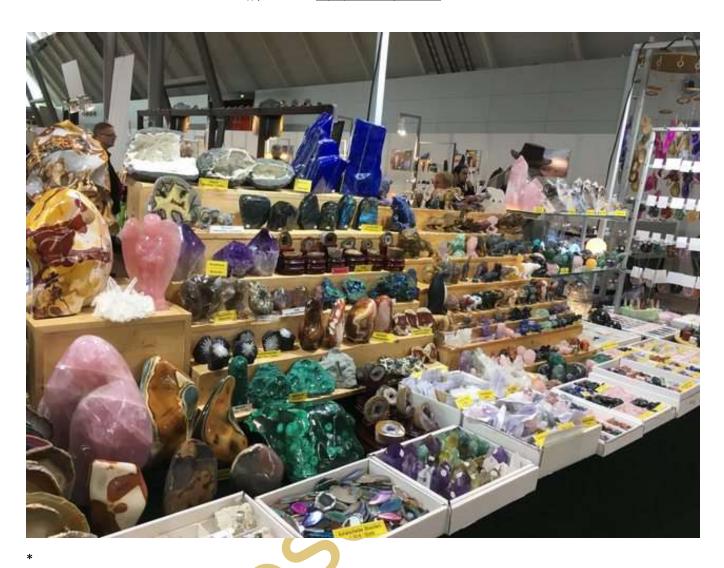
Участник форума Elle:

Сегодня я побывала на Международной выставке минералов, драгоценных камней, окаменелостей и ювелирных изделий в Штуттгарте.

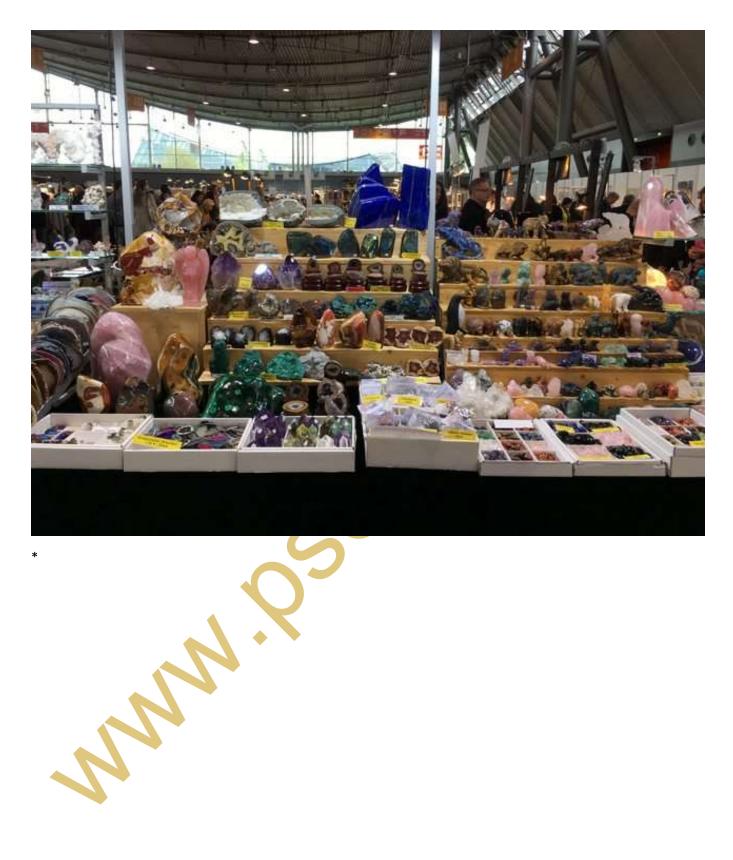
В большом холле расположилось немыслимое количество камней, украшений и людей различной национальности.

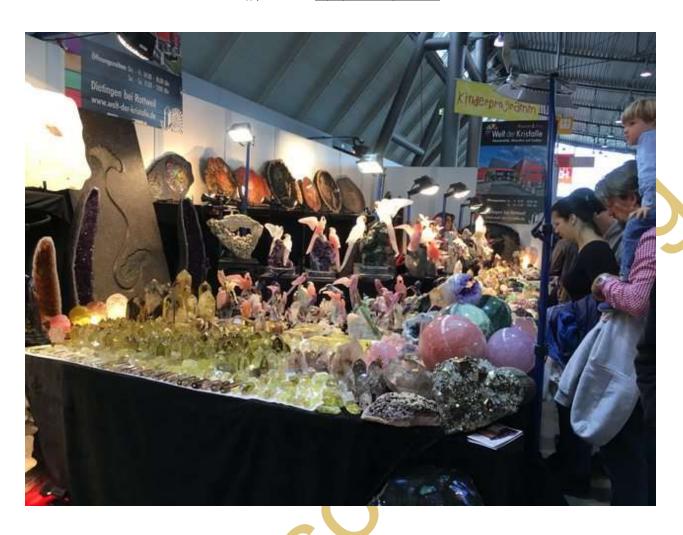
Витрины поражали воображение красками и разнообразием камней...











Тысячи украшений, как из сказки.

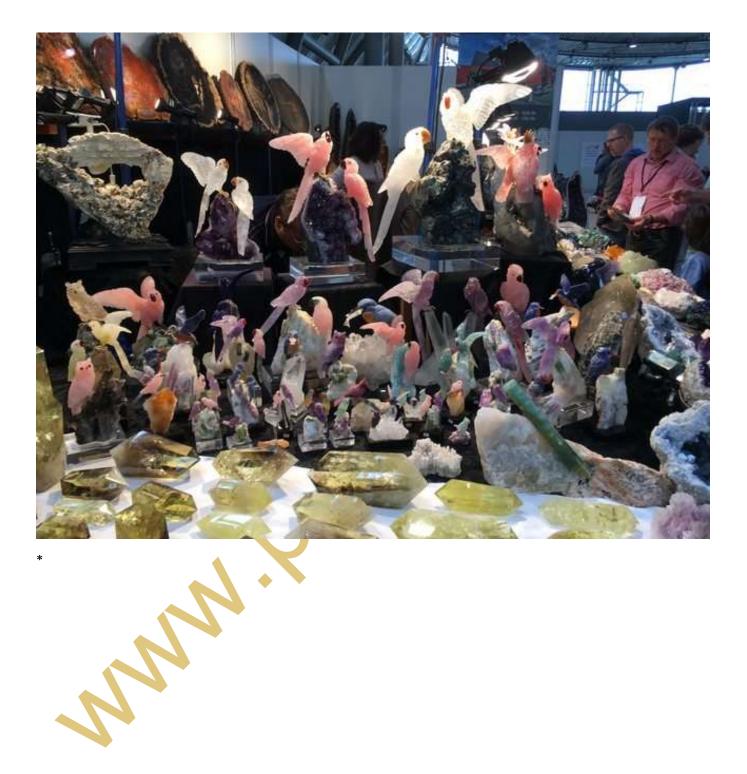


Гиганские кристаллы превратились в прекрасные светильники....





...а камни поменьше - в птиц и зверей всех цветов радуги.





Даже череп муфлона превратили в сверкающее чудо.



А эти камни в воде призваны избавлять от недугов (для тех, кто в это верит). 🤐





В том числе было выставлено вот такое колье.



А это примерила виртуально я сама. 😃





Всё это великолепие ласкает взор и душу. Покидаешь выставку, будто побывав в сказке. Отличное настроение гарантировано.

Истории ремиссий и обострений, ч. 40. Отчёт Tatiana46



4 июля, 2017

В этой рубрике - сообщения участников форума о ремиссиях и обострениях псориаза, о применяемых при этом средствах и методах, а также о личных наблюдениях и выводах. Сегодня **Tatiana46** рассказывает о своём опыте достижения ремиссии, анализируя, какие факторы при этом могли оказаться ключевыми.

Tatiana46

Давно не писала, как у меня ситуация. Далее - отчёт.

Если честно, очень боюсь сглазить. ттт. **Такой ремиссии у меня не было уже 20 лет.** С декабря месяца по сей день всё просто сказочно. Было поражено не менее 45% кожи по всему телу. Осталось буквально несколько дежурных точек, но я не обращаю на них внимания.

У всех свои "факторы успеха". Я тоже постоянно думаю, что же могло повлиять так радикально. Обострение было после юга. Т.е. очередная активная фаза борьбы началась с октября, и к концу декабря стало ясно, что всё получается. Обычно моя средняя ремиссия - максимум месяц... чаше всего 2 недели... не больше.

То, что сейчас - просто беспрецедентная для меня ситуация. 5 месяцев - это что-то.

Чем мазалась - Цитопсор и Протопик для головы. Небольшой курс UVB на дому 9-ваттной лампочкой от Филипс.

Диета - очень нестабильно, и по сути из строгих исключений - только алкоголь. Яйца птиц - 2 раза в неделю. Копчёности не исключены полностью. Шоколад тоже присутствует. В общем, по сути, и нет никакой диеты.

Про какие факторы я думаю, что они ключевые? (всё это, конечно очень личное мнение, основанное на личном опыте). Я уверена, что мне помогли 2 фактора:

- 1. Отказ от мытья в ванне.
- 2. Нормализация микрофлоры кишечника путём приёма Lactis в течение 2 месяцев.

Да, это прозвучит очень странно, но я моюсь 1 раз в 2 месяца. Не мажусь ничем уже месяца два. Раньше, как и все, постоянно намывалась и распаривала бляшки. Сейчас постоянно думаю, что это только ухудшало ситуацию. Я переехала в тот дом, в котором я живу сейчас, как раз тогда, когда это активно началось. Может быть, там трубы какие-то, может, местная станция подачи воды использует какой-то реагент... я фактически перестала мыться. Это коренное изменение в моей жизни.

Мази, я думаю, тут ключевой роли не сыграли, хотя исключить их пользу тоже нельзя.

Поясню: стала относиться к воде из-под крана как к токсичной жидкости. Никаких душей или ванн. Только голову очень быстро. И кстати, за ушами иногда обостряется. Т.е. в идеале бы вообще не контактировать. Если жара и пот - очень быстрый душ или протирание мокрым полотенцем. Но только по крайней необходимости. Баня за полгода была один раз. Полноценная ванна - 2 раза за 7 месяцев. Со временем привыкаешь, и привычка принимать душ уходит абсолютно.

Вот такой отчёт. Мой дом в Москве - в районе метро Нагатинская. Вдруг мой опыт кому-то окажется полезным. Когда ремиссия закончится - я отпишусь обязательно. Всем желаю нащупать "свой метод". :)

Norma

Татьяна! Спасибо. Вы подтвердили мои ощущения по поводу наружного применения воды. Моюсь только под душем, ванны принимаю только с солью. Положительность воздействия на псориаз тоже заметила. У меня - душ+море. Истина где-то рядом.

Снятие сильного обострения псориаза (неотигазон + магнипсор)



6 июля, 2017

Истории от участников нашего форума о средствах и методах, применяемых при псориазе и псор. артрите. Сегодня Сашка в дневниковой форме рассказывает о своём опыте устранения сильного обострения псориаза (системная и наружная терапия). Обсуждение - в "Дневнике Сашки" - http://psoranet.org/topic/7569.

11.02.2017

Сегодня снял футболку и увидел - какой же ппц приходит моей тушке... Быстро отогнав плохие мысли, загуглил дерматолога и, искупавшись, рванул. Приятная женщина лет 58, увидев мою печаль, сразу предложила Неотигазон [ДВ: Ацитретин, синтетический ретиноид]. Сказала, что много у неё кто под ним ходит. Рассказала историю, как пациента её после отката стелары "вытащил" только Неотигазон. И он его уже в течение пяти лет пьёт по одной таблетке 10 мг в день и всё - пять лет чистый. Показывала фото, обещала познакомить. Говорит, в течение пяти лет ухудшений работы печени не было замечено. Теперь я ищу, где купить Неотигазон, и начну принимать. По-другому, наверное, не справлюсь. На днях должны купить мне Неотигазона 3 пачки по 25 мг + пару банок Магнипсора. Буду сверху мазаться. Чтобы наверняка.

ФОТО ДО НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ







1.03

20.02 начал приём Неотигазона. Начал с 25 мг в день, во время еды. Через 4 дня перейду на 50 мг. Пока эффекта нет никакого.

6.03

Перешёл на 50 мг. Вроде бы сильнее сушить губы начало. Руки мажу Магнипсором два раза в день.

22.03

16 дней по 50 мг в день. Результатов особо не видно. Возможно, меньше шелухи нарастает. Сушит губы. Ещё, если потереть, печёт лоб и район носогубного треугольника. При весе 78 кг и росте 182 - 50 мг в день вроде оптимально. Как-то боязно до 75 мг поднимать. Осталась последняя третья пачка. Пока не знаю, заказать ли ещё или перестать принимать после окончания.

Руки мажу Магнипсором. Тело только Джонсонс маслом. Побаиваюсь я солидолом весь обмазываться. Площадь огроменная. С диеты я и не слезал, разве что стал позволять чай с молоком раз в день. А так - ничего жареного, жирного, паслёновых, сладкого, мучного. Всё это не ем уже долго. Хотя мучное изредка проскакивает.

31.03

Итак, принимаю Неотигазон, слежу за печенью... Сдал анализы повторно. Без изменений. Всё еще мучает диллема - пропить ещё пару недель или же остановиться? Размышляю.

7.04

Уже как 3 дня ноет в "солнышке". Так же болело, когда были проблемы с двенадцатипёрстной, 10 лет назад. Сегодня периодически подташнивает. На пару дней перейду на 0,25 мг.

14.03

С 7 по 13 апреля принимал по 0,25 мг. Неприятные ощущения в солнечном сплетении и тошнота прошли на следующий день после снижения дозы. Может, и не Нео виноват вовсе. Сегодня вернулся на 0,50 мг. За время приёма 0,25 мг губы сохнуть не перестали, липкость ладоней никуда не делась. Ещё заметил, что на дозе 0,50 мг очень быстро засаливались волосы. Вечером моешь голову - утром уже жирные. На руках и ногах начал резко уходить псориаз, остаются тёмные пятна и словно россыпь прыщей - остатки псор-очагов. На туловище тоже сходит, но медленнее.

12.05

Итак, я закончил приём Неотигазона. Допил курс из 4-х упаковок 0,25 мг Неотигазона. Как и писал выше, первые 10 дней по 0,25 мг раз в день. Остальные 110 капсул по 0,5 мг (две штуки) в день, во время еды. Бросил резко, закончились и закончились. Результаты с фотографиями можно посмотреть ниже. В процессе приёма 4 раза сдавал анализы общего состояния и состояния печени. Изменений в показателях не было. Вроде как прихватывало в районе солнечного сплетения, сделал перерыв пару дней - всё прошло и больше не появлялось. Из постоянных побочек - липкость тела после намокания, липкие ладони, сохнущие губы.

27.06

Прошло полтора месяца с начала приёма Неотигазона. Чувствую себя прекрасно, ослабил диету.

Итоги проведенного лечения.

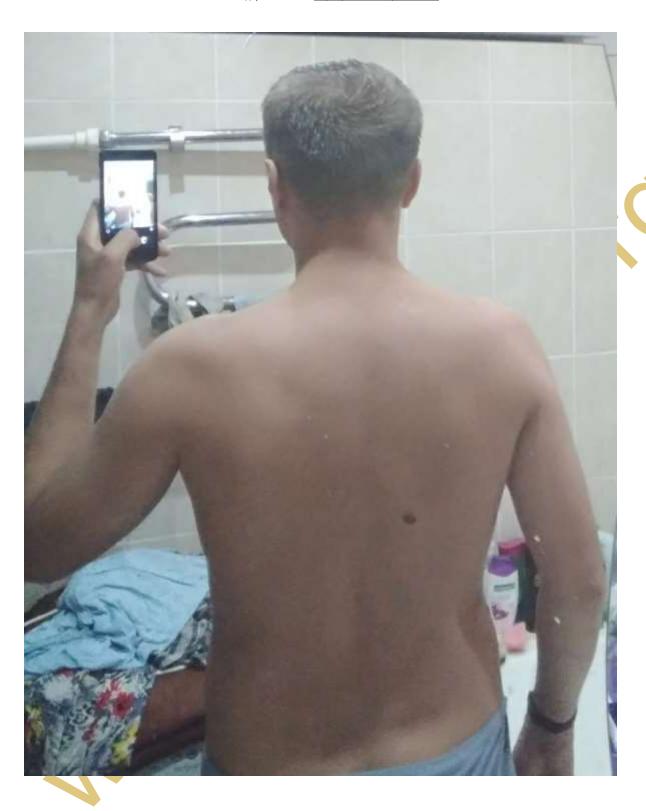
На начало приёма Неотигазона кожные покровы были в ужасном состоянии. Поражения занимали большую часть.

Принимал препарат 71 день. Всё как по инструкции - 14 дней по 0,25 мг, остальные дни по 0,5 мг. Периодически проверял состояние печени.

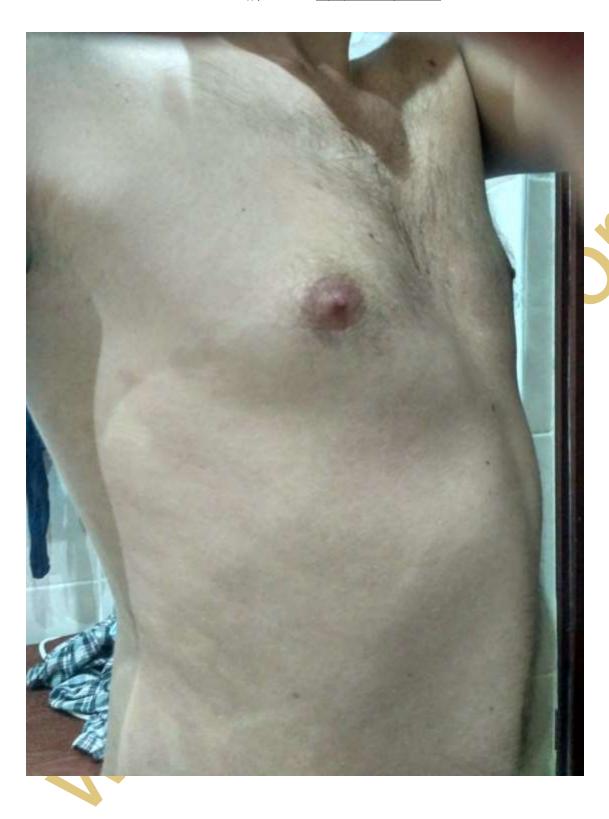
Из наружных средств применял Магнипсор, мазал руки. Закончил принимать препарат резко, не переходя на пониженную дозу.

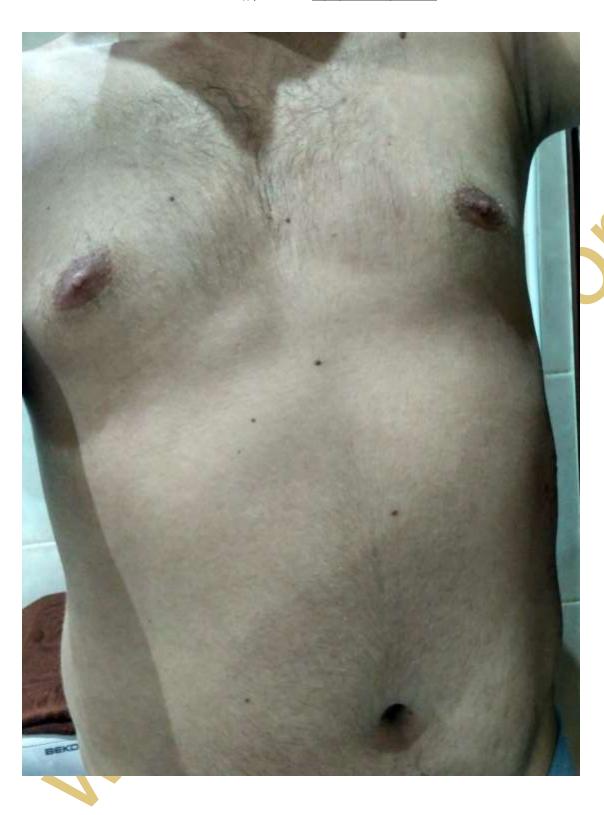
Объективно: Руки чистые, ноги и туловище - практически чистые. PASI сократился с 33,8 до 0,3. Поглядим, насколько хватит результата.

ФОТО ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ (спустя 1,5 мес. после окончания)









Кулинарная суббота: Капуста «кейл» или русская красная капуста



8 июля, 2017

Начну с цитаты:

"Капуста Кале (Kale — кейл). Как оказалось, эта капуста - кладезь разных полезных веществ и витаминов, находка для диетологов и просто людей, желающих поесть вкусно и с пользой.

Кале — листовая капуста, без кочана. Листья большие, кудрявые, похожи на салатные. Могут быть сизого, зелёного, красного цвета, после холодов становятся фиолетовыми. Внешне очень декоративна и украсит любой огород. По-другому её ещё называют браунколь или грунколь. Эта капуста считается «дикой». То есть родоначальницей всех разнообразных видов капусты.

В Америке и Англии её называют «Русская красная капуста», родина её остаётся неизвестной, во всех странах Кале – иностранка. А в России на долгие годы она была в забвении, но сейчас снова набирает популярность". (отсюда)



Рецепт приготовления самый простой: разогреть масло, немного потушить капусту Кале, добавить натертый (или раздавленный) чеснок и специи. Лучше всего тушить под крышкой и на маленьком огне.



Хороших выходных! **Уайта**

sorentorp: "Мне помогает при псориазе именно правильное питание"



10 июля, 2017

В разделе <u>Продукты полезные и вредные</u> обсуждаются рецепты "правильной" еды, продуктыпровокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. На этот счёт существуют разные точки зрения, так же, как и на влияние особенностей питания на течение и лечение псориаза. Сегодня участник форума sorentorp приводит свои наблюдения в течение года, относящиеся к пересмотру режима питания.

Постил в форуме год назад, хочу поделиться опытом за этот год. Начальный пост - <u>здесь</u>. Если вкратце - псориаз 5 лет, ладонная форма. До марта прошлого года мазался гормоналками (Elosalic, Elocon, Daivobet), потом почитал форум и решил это дело бросить. С первого раза не получилось. Пересмотрел питание, исключил всякое вредное, постепенно ушёл от гормонов. Последний раз мазал в середине июня 2016.

Обострение после отказа от гормонов было, но проходило легче - трещины были не такие болезненные и заживали помаленьку, а не просто оставались. Постепенно улучшалось, через месяц уже было терпимо, к октябрю ладони были практически чистые, слега шелушились в паре мест.

Руки мазал мазью Бепантен, кремом Бепантен+ и вазелином. Когда кожа уже более-менее нормальная стала - простыми кремами для рук. Ну и пластырями обклеивался, пока трещины были.

Если что-то надо было руками сделать, старался по возможности перчатки надеть.

За год на практике определил, что становится хуже от кофе и кондитерских изделий/шоколада. В апреле этого года расслабился - ладони гладкие были, пил много кофе и ел сладкое весь месяц. В итоге получил сильное обострение, вот сейчас только-только вышел, и тоже с помощью правильного питания. Не совсем Пегано, хотя много идей оттуда почерпнул.

Так что лично мне помогает именно правильное питание и отказ от продуктов-провокаторов. Без гормонов чуть больше года. От состояния, когда пальцы было не согнуть из-за боли, дошёл до состояния, когда совсем не беспокоит.

Чего и желаю всем коллегам по псориазу. :)

Псориаз у детей, симптомы и лечение псориаза



12 июля, 2017

Оригинал взят у <u>blackpantera.ru</u> в <u>Псориаз у детей, симптомы и лечение псориаза</u>.

Псориаз у детей, симптомы и лечение псориаза

Псориаз - это хроническое аутоиммунное воспалительное заболевание кожи и суставов, характеризующееся сложными изменениями процесса роста и отмирания эпидермиса, а также биохимическими, иммунными и сосудистыми нарушениями. Псориаз редко встречается у пациентов детского возраста (4% случаев от всех дерматозов у пациентов до 16 лет). Чаще всего псориаз развивается у детей, чьи родители (или хотя бы один из них) страдают от псориаза. Заболевание не заразно и не может передаваться от человека к человеку.

Характерные эритематозные высыпания у детей могут появиться в области паха, на ягодицах, и в области поясницы (на лице псориаз появляется реже). В дальнейшем, при развитии заболевания, поражаются конечности (в области локтей и коленей, а также под коленями и в области подмышек) и вся спина. У младенцев псориаз локализуется в области, контактирующей с подгузниками. Могу поражаться ногти рук и ног.

У детей встречаются практически все формы псориаза, за исключением каплевидного.

Диагностика заболевания проста и не требует каких-либо лабораторных исследований. В некоторых случаях доктор может сделать соскоб с воспаленного участка кожи для биопсии (чтобы исключить другие заболевания).

Лечение зависит от тяжести процесса, от наличия или отсутствия суставных поражений, от возраста пациента и предыдущего опыта лечения (если у ребенка наблюдается рецидив). Никакой системной терапии для лечения псориаза у детей в настоящее время не существует. Медики стараются минимизировать назначение детям лекарственных препаратов, содержащих гормоны, так как это может негативно отразиться на здоровье ребенка. Подробнее о лечение мы расскажем ниже.

Исторические данные

История псориаза уходит в глубокое прошлое. Впервые о псориазе написал Гиппократ (живший около 400 лет до нашей эры). Он рассказал о заболевании кожи с характерными повреждениями, которые полностью идентичны повреждениям при псориазе. Гиппократ назвал заболевание "плоскоклеточным извержением". Название болезни - "псориаз" - впервые употребил римский медик греческого происхождения - Гален, живший за двести лет до нашей эры. Гален подробно описал шелушение кожи, сильный зуд и чешуйчатую кожу.

Первая классификация псориаза была составлена в конце 18 века австрийским исследователем Фердинандом фон Герба. Именно Герба доказал, что псориаз и проказа - это два абсолютно разных заболевания (до этого псориаз считался крайне опасной и заразной формой проказы).

Эпидемиология

Невзирая на то, что согласно статистике, дети болеют псориазом крайне редко, реальная распространенность заболевания неизвестна. Часто болезнь протекает без сильных неприятных симптомов и не беспокоит ребенка, а в таких случаях редко кто обращается за медицинской помощью. Считается, что около 45% всех больных псориазом начинают болеть в возрасте до 16 лет. У некоторых пациентов встречается так называемый невоидный (врожденный) псориаз.

Мальчики и девочки одинаково часто заболевают псориазом (до 2010 года специалисты отмечали, что у девочек до 16-летнего возраста псориаз встречается на 25% чаще, чем у их сверстников-мальчиков). Если хотя бы у одного из родителей ребенка есть псориаз, тогда риск развития заболевания детей в таких семьях вырастает на 50% (если оба родителя страдаю от псориаза, риск вырастает до 65%). Если один из монозиготных близнецов заболевает псориазом, то другой (другие) близнец скорее всего тоже заболеет (в 75% случаев).

Патогенез

Несмотря на многочисленные исследования (только в период с 2000 года по январь 2015 во всем мире было проведено 97 исследований, основной задачей которых было выяснение основных причин появления псориаза), на сегодняшний день истинные причины развития этого заболевания не выявлены. Есть теория, что предрасположенность к псориазу наследуется ребенком от родителей, однако пока (по состоянию на июнь 2015 года) нет ни одного убедительного доказательства этой теории. Внешние факторы могу выступать в роли триггеров, которые провоцируют развитие псориаза. Основными триггерами являются различные травмы кожи (в том числе царапины, повреждения кожи при вакцинации, ссадины и т.п.), инфекционные заболевания (в том числе грипп, заболевания стрептококковой этиологии, пневмония), употребление некоторых лекарственных препаратов (в том числе содержащих литий), стрессы и нервные потрясения, курение, употребление алкоголя, эндокринные и метаболические расстройства.

Симптомы и признаки псориаза у детей

Симптомы течения псориаза у детей отличаются от проявлений заболевания у пациентов взрослого возраста (подробнее о симптомах болезни у взрослых в статье <u>Псориаз, симптомы и лечение</u>). Часто болезнь начинается с появления покраснений в складках кожи, особенно это характерно для псориаза у детей до двух лет - появление так называемых псориатических опрелостей на коже, соприкасающейся с подгузниками. В отличие от пеленочного (контактного) дерматита, поражения кожи при псориазе имеют яркое и четкое покраснение, хорошо разделенные участки кожного покрова, с вовлечением в процесс паховых складок. Периодически у ребенка возникает умеренный кожный зуд.

После двухлетнего возраста появляются хорошо разграниченные папулы и эритематозные бляшки, на которых образуется шелушащаяся кожа. Зуд чаще всего возникает при локализации заболевания на конечностях.

У детей старше 10-летнего возраста, как и у взрослых пациентов, часто поражается волосистая кожа головы. При врожденной форме псориаза ребенок рождается с выраженными симптомами заболевания. Случаи врожденного псориаза крайне редки и требуют немедленной медицинской помощи. При появлении характерных симптомов у новорожденного обязательно проведение дифференциальной диагностики с кандидозом, стафилококковым синдромом ошпаренной кожи (болезнь Риттера), синдромом токсического шока, врожденным ихтиозом, иммунодефицитом, атопическим дерматитом и мастоцитозом. Чаще всего у детей развивается пятнистый псориаз (около 55% от всех случаев заболевания псориазом). Болезнь появляется после перенесенной стафилококковой инфекции (в 85% случаев). Папулезные поражения размером до 1 см в диаметре появляются преимущественно на туловище и конечностях (характерно симметричное появление поражений). У некоторых пациентов размер пораженных участков кожи увеличивается и заболевание прогрессирует.

Пустулезный псориаз редко диагностируется у детей. Для заболевания характерно появление нескольких папул, которые сохраняются в течение нескольких недель, а затем сливаются друг с другом, трансформируясь в небольшой участок кожи с псориатической эритродермией. Псориатическая эритродермия у детей протекает с менее выраженными проявлениями, чем у взрослых. Появляется характерная отечность кожи и шелушение в местах развития процесса.

Наиболее частой формой псориатического артрита в детском возрасте является ассиметричная. Поражаются в первую очередь суставы рук и ног. Развитию артрита, обычно, предшествует поражение кожи. В среднем, псориатический артрит развивается через 10 лет после первого появления высыпаний на коже. При ювенильном псориатическом артрите дети жалуются на боль в суставах, нарастающую при физических нагрузках.

Псориаз ногтей встречается у 15% детей, страдающих псориазом. Поражение ногтей часто предшествует кожным высыпаниям и в течение многих лет может быть единственным внешним симптомом псориаза.

Проявления псориаза у детей очень многообразны и могут отличаться от характерных проявлений у взрослых пациентов. Симптомы зависят как от формы псориаза, так и от индивидуальных физических особенностей ребенка, его физических данных, наследственности, иммунной системы, а также от состояния нервной системы. Учитывая это, родителям необходимо обращаться за консультацией к дерматологу при появлении любых припухлостей, покраснений и шелушений кожи, которые не проходят в течение нескольких дней. Раннее обращение за медицинской помощью уменьшит риск значительного развития псориатического процесса в организме вашего ребенка.

Диагностика

Для диагностики псориаза не требуется проведения никаких специальных исследований. Доктор при осмотре ребенка ставит диагноз на основании характерных проявлений псориаза. В некоторых случаях необходимо проведение гистологического исследования пораженной кожи для дифференциальной диагностики псориаза с папулезным сифилисом, себорейным дерматитом, экземой, розовым лишаем, поверхностным микозом, красной волчанкой, акродермитом и буллезным импетиго.

Фото псориаза у детей







Лечение псориаза

Лечение псориаза - это долгосрочный процесс, направленный на контроль заболевания и улучшения качества жизни пациента. На сегодняшний день не существует ни одного метода лечения, который бы позволил полностью избавиться от болезни. Любой вид терапии лишь снимает обострение псориаза на некоторое время.

Для определения наилучшего терапевтического метода лечения необходимо учитывать форму течения псориаза, тяжесть процесса, область поражения, а также пол, возраст, общее состояние ребенка, опыт предыдущего лечения, реакция маленького пациента на те или иные препараты и сопутствующие заболевания. В большинстве случаев псориаза у детей назначается местное лечение мазями и лекарственными кремами. При обширных проявлениях псориаза, плохо поддающегося местному лечению, назначается фототерапия, иммунобиологические препараты и иммуномодуляторы.

Местное лечение псориаза отлично подходит в качестве монотерапии при незначительной локализации псориаза и мягком течение болезни. В более тяжелых случаях заболевания, местное лечение, как правило, комбинируют с фототерапией и (или) системной терапией, что в результате ускоряет снятие обострение и уменьшает неприятные проявления болезни (кожный зуд).

В качестве увлажняющего средства можно использовать крема, содержащие вазелин, керамиды, а также минеральные масла.

Большую эффективность в снятии обострения псориаза показывают специальные мази, изготовленные на основе солидола. Эффективность таких значительно мазей повышается при назначении фототерапии. Стоит отметить, что существуют предположения, о том что мази, содержащие солидол, обладают канцерогенными свойствами, однако в настоящее время эти предположения не нашли доказательств. Также хорошие результаты показывают различные препараты для наружного применения, сделанные на основе дегтя (например, серно-дегтярная мазь).

Мощным противовоспалительным действием обладают кортикостероидные препараты, которые широко применяются в местном лечении псориаза у пациентов взрослого возраста. Однако применять эти препараты для лечения детей нужно с крайней осторожностью, так как в них содержаться гормонально активные вещества, которые могут негативно отразиться на детском здоровье. Использовать такие препараты можно только после консультации с лечащим врачом.

Обязательно назначение курса витаминизации. Хорошие результаты дает назначение следующего комплекса витаминов: аскорбиновая кислота, пиридоксин, витамин В12, витамин А, витамин В15, витамин D2. Дозировка витаминов и длительность курса корректируется в зависимости от возраста ребенка и тяжести течения заболевания.

В последнее время медики стали достаточно часто назначать пациентам детского возраста иммуномодуляторы (например, такролимус и пимекролимус) и иммунобиологические средства (например, этанерцепт). В Бразилии, например, пимекролимус назначают детям начиная с 3-летнего возраста. Однако эффективность лечения такими препаратами достаточно спорная, в особенности если учитывать возможные побочные свойства, которые могут проявиться через много лет. Также с осторожностью следует относиться к назначению циклоспорина.

При присоединении к псориазу инфекционного воспалительного процесса кожи, проводится антибиотикотерапия (в основном назначение антибиотиков требуется при каплевидном псориазе).

Хорошую эффективность показывают народные средства лечения псориаза, однако необходимо согласовать их применение с лечащим врачом.

Прогноз

У большинства пациентов детского возраста наблюдается легкая форма течения псориаза, которая хорошо поддается местному лечению. Даже при возникновении рецидива повторный курс местной терапии позволяет добиться продолжительной многолетней ремиссией. У некоторых детей развиваются тяжелые формы псориаза, требующие более агрессивных методов лечения. Но в целом, при проведении своевременной и качественной терапии, прогноз по заболеванию можно назвать благоприятным.

Автор: Станислав Антонов

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 209



14 июля, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Харьков. Закат. Фото: Vinogradinka (3.07.17)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

Nº209

Norma

Когда старость наступает - сплошная логика и расчёты. Гормоны убежали, и все дела.

ариша

Феерично, после такой парикмахерской и секс не нужен...

Genka

От количества дерьма его качество не изменяется. :)

Roxy

Без глютена я ем всё, кроме глютена.

ddSat

... если сравнить человека с роутером, у которого один порт работает на прием: WAN-порт (это рот в голове человека), а другие на отдачу полученного: LAN-порты (у человека: писька - моча, анал - кал, нос - сопли, уши - сера)

maybe

Через две недели приезжает врач-дерматолог из России. Возможно, он врач, пойду схожу.

Львёнок

... плохо, когда пальцы из жопы растут и тыкают куда ни попадя.

Воскресный оффтоп: Стихи RedMen (часть 6)



16 июля, 2017

Продолжаем публикацию стихотворений участников форума.

Пять подборок стихов **RedMen** были размещены ранее (ссылки ниже), сегодня представляем его новые сочинения.

Предыдущие части - в прошлых выпусках.

Обсуждение - здесь **и**ли в **те**ме форума - **Народное творчество**.

Мне снится запах липового цвета. Он в сновиденья странные мне вплёл зелёным золотом осколки лета с немолчным гулом неуёмных пчёл.

Мне снится запах липового цвета. То лёгким ветром оросит пыльца всё дерево, а то порывом с веток желтит ступени клейкие крыльца.

Мне снится запах липового цвета.

Настойчиво звучит в нём обертон, как отголосок древнего завета: "Сей мир был вам для счастья сотворён".

Мне снится запах липового цвета. А может быть, я вижу вещий сон?

5.07.2016

* * *

— Темна вода во облацех, дружище, идею Бога не понять умом. Напрасно доказательства ты ищешь, темна вода во облацех, дружище. Впустую логикой неведомое взыщешь; ты сам увидишь в зеркале кривом: темна вода во облацех, дружище, идею Бога не понять умом, — так говорил один философ нищий. — Темна вода во облацех, дружище. А я внимал ему, восторгами восхищен и размышлял, помеченный клеймом: — Темна вода во облацех, дружище? Идею Бога не понять умом?

Не разумеют сытые голодных, больных - здоровые, дающий плод глядит с презреньем гордым на бесплодных, бьёт сильный слабого из года в год.

Высокородный в грязь простолюдина пихает борзо, гневен и чванлив. Над юным надмеваются седины, в отмщение насмешку получив.

Сирот и вдов надорванных обиды взывают к небу, но защиты нет. Сочувствие? Да полно, что за придурь? Заткни его бренчанием монет.

Две тыщи лет, как нам дано лекарство, а мы всё те же. Те же и мытарства.

2016

* * *

Люблю тебя. За что, не знаю сам. За то ли, что четырнадцать созвездий,



частица тридцати и трёх наследий, к таинственным возносят небесам?

Твоим ста сорока восьми дарам, пришедшим из тысячелетий бездны, согласный хор чей щедр и безвозмезден, дивлюсь — и разбираю по складам.

Ведём с тобой неспешную беседу. Пусть скрытый смысл твой мне пока неведом — со временем лишь крепче наш союз.

А терпеливым ты вручаешь ключик. Люблю тебя— и вместе с тем боюсь принять в ладони звёздный света лучик.

24 июля 2016

* * *

Я, мореход, для странствия по миру просмоленных четырнадцать досок взял для ладьи, собрал их по четыре друг с дружкою так тщательно, как смог.

Одиннадцать я в каждую усердно заклёпок вбил, ведомый ремеслом, а где-то десять, отступая мерно, сто сорок восемь общим их числом.

А чтоб ладья моя была бы прочной, я две доски определил на киль.
Поставил парус к службе беспорочной.
Дал два весла, грести чтоб ими в штиль.

И в плаванье зарёю светозарной отправился вослед звезде Полярной.

Дождливой памяти открылись хляби. Из прошлого неведомых глубин виденья хлынули чредой личин — напором их размыт я и ослаблен.

В воспоминаньях вымок и озябнул. Как мало тёплых солнечных картин, как много тяжких сумрачных годин плетут узилище в тенетах рабьих!

Поспешно дыры штопаю мечтой.



А голос чей-то шепчет мне: — Постой! Живительным очистишься потоком.

Но я не слышу, и к стежку стежок упрямо с памятью борюсь жестокой, и треплет волосы мне колкий ветерок.

сентябрь 2016

* * *

Переулок, переулок! Пуст, тревожен, тёмен, гулок, Свищут вольные ветра...

Верба старая согнулась, Сиротлива и хмура, Над колодцем без ведра...

Не скрипят ничьи ворота, Не блеснёт ничьё окно, И в тягучую дремоту Всё вокруг погружено.

Ни души в домах щелястых. Лишь сверчок сверчит во рву, И кобыла тёмной масти Щиплет жухлую траву...

11.10.2016

* * *

Про раздельное питанье

Про раздельное питанье Нам за...пудрили мозги: То не ешь картошку с мясом, Кашу с хлебом не моги.

К рыбе рис подал на стол ты --Знай, гореть тебе в аду, А компанию составит Тот, кто ел орех в меду.

Макароны с сыром - ужас. В мусор бутерброд с икрой. Кто-то с этим не согласен? Черепушку им... долой.

За яишницу с беконом

Расстрелять бы всех, ей-ей. Кто там гриб пожарил в масле? --Не собрать ему костей.

С чесноком кто где-то сдуру Тихо грыз свою морковь --Чтоб не мучался гастритом, Бейте морду тому в кровь.

Расстегаем всяко-разным Гостя потчевал вчера? Смерть с косой тебя заждалась У твоёго у одра.

С клюквенной пирог начинкой? Ах, с бараниною плов? -- Будьте прокляты навеки, Сотрясатели основ.

А уж если рыба с сыром... (Ааааа! -- пронёсся тяжкий стон --Скоко раз мы вам твердили: Рыба с сыром - моветон).

Хорошо, что этих правил Мир не знал века назад. Нет, не спорьте вы о вкусах, Чтоб не вышло... невпопад.

Вот, прищурясь хитрым глазом, Крутит ролл японец-сан. С рыбой, рисом, сыром суси Вкусно кушает гурман.

Сырный canape с лососем На fourchette подаст француз, И, заметьте, не стесняясь Глупых кулинарных уз.

И норвежец, тот, что страстью К знатной рыбе знаменит, -- Он же тоже вкус селёдки Козьим сыром оттенит. С рыбой пироги, рулеты Обожали на Руси. Что, попался даже с сыром? Эй, ещё один неси!

"Сельд под шубой" иль "Мимоза" --К рыбе смело кладут сыр, И рецепты тех салатов Зачитали мы до дыр.

Много всяких разных вкусов И традиций в мире есть. Вот поди-тко, посчитай их... Мне их все не перечесть.

Всё на пользу, если в меру --Ёшкин кот, нельзя смолчать! --Что нам вкусно и здоро́во --Жрали, жрём, и будем жрать!

Нас выстрадал в трудах народ-работник. Но наш с тобой масштаб неизмерим: тебя в веках прославил Древний Рим, меня срубил безвестный русский плотник.

Ты выстроен из мрамора добротно, тебя хранил незримый херувим — а я, из дерева соорудим, сгорел дотла от искры мимолётной.

Два храма, мира два и две судьбы. В годину, поднятую на дыбы, мы прорекали на земле о небе, —

но ты стоишь доднесь сквозь толщу лет, а я и был, и будто бы и не был, и истребился в памяти мой след.

январь 2017

* * *

Тревожны образы ночных бессонниц. В их зыбкости истории скрижаль закручивают натуго в спираль копыта чуждых армий, воинств, конниц.

Дрожат ресницы скорбных глаз оконниц. В который раз сквозь дымную вуаль над пепелищем уплывает вдаль печаль избушек, колоколен, звонниц...

Из прошлого одна по-за другой

картины вереницей, чередой текут — и пропадают вне сознанья.

Блаженная и горькая юдоль собьёт реальность, сердца ритм, дыханье; а утром — нет, не утихает боль, —

но остаётся частью мирозданья.

11-17 февраля 2017 г.

* * *

Звучит в душе согласный тихий хор. Его присутствие давно в привычке. Беседы чьи-то, шёпот, разговор — прошедших поколений перекличка.

Плетётся голосов чудной узор — к грядущему из прошлого отмычка. Пространству-времени наперекор он — часть меня, а я — его частичка.

Напев мелодий тает в вышине. Уйдут они — и моему земному житью идти к ушедшей старине.

Послушны мы закону мировому, — и в свой черёд пора настанет мне незримый ключик передать другому...

17-20 февраля 2017 г.

О взаимосвязи "щелочной диеты" и рекомендаций Дж. Пегано



18 июля, 2017

Участники нашего форума отмечают, как правило, положительный эффект от соблюдения рекомендаций Дж. Пегано при псориазе и псориатическом артрите. Сегодня Renina высказывает соображения относительно взаимосвязи "щелочной диеты" и рекомендаций, описанных в книге д-ра Пегано.

На англоязычных медицинских ресурсах про "щелочную диету" есть информация, мне показались интересными выводы из обзорной статьи <u>"Щелочная диета: есть ли доказательства пользы для здоровья?"</u> (англ.).

Особенно п. 3 о том, что "увеличивается внутриклеточный магний (...) доступный магний приводит к многочисленным дополнительным преимуществам в витамине D для апокринных / экзокринных систем". А про влияние витамина D на лечение псориаза тоже есть статьи, сообщения форума, личные опыты.

В Германии в 2011 г. врач-гастроэнтеролог советовал мне щелочную диету, учитывая мои проблемы с ЖКТ и псориазом. Про Дж. Пегано и его книгу спросила - он ничего не знал, но сказал, что щелочное питание "лучше для кожи". Из того, что написано в книге Пегано, у меня составилось представление, что стоит пересмотреть рацион в сторону щелочных продуктов, но, по сути, я скатилась до интуитивного определения.

Сейчас мне кажется, что доктор Пегано всё-таки хотел в книге написать простым языком для пациентов ясные и чёткие рекомендации для жизни, не углубляясь в биохимию, гистологию и т.п., за что ему спасибо.

Ариша в Тунисе. Море, солнце, псориаз



20 июля, 2017

Курортный сезон в разгаре. В разделе форума <mark>Курортотерапия, бальнеотерапия и отдых</mark> содержатся отзывы о действиях на проявления псориаза и псор.артрита курсов лечения и пребывания в санаториях, местах курортов и отдыха.

Сегодня впечатлениями и результатами отдыха в Тунисе делится участник форума Ариша.

[4 июня] Вернулась из Туниса. Отель, еда, природа - всё понравилось.

Что касается псориаза, то он за 10 дней не выгорел, я вся чёрная, но в крапинку... солнце всё же слабоватое для меня, оно было жаркое в обед, но мы уже уходили. С утра, пока разогреется - загорала, купалась в море... последние два дня дул холодный ветер с моря и море было холодным, приехала домой с соплями, саднящим горлом и хромающим бедром. :(Целый год не болела простудой и гриппом, а тут простыла - обрадовалась солнцу и голиком всё ходила.

В Египте за эти дни всё проходило, там всё же солнце жарче и море теплее, а тут сезон только начался. В целом осталась довольна, подольше - и всё было бы ОК.

Познакомилась там с владелицей магазина Биомир, она тоже псориазница, продаёт натуральную косметику, и от псориаза есть мази, они на дёгте из можжевельника, линимент и мазь. Я там маску с водорослями и грязью купила - лицо после неё обалденное.

К русским нормально относятся, улыбаются и здороваются. Вечером выходили за пределы отеля, а это не раскрученный Ссус или Монастир с Хаммаметом, а городок небольшой, туризм там только развивается, но есть университет. Днём много девушек ходят раскрытыми, но работают и сидят в кафе сплошь мужчины. (Отступление. Женщина защищена государством, отменено многожёнство, и если развод, то мужик останется "голый" - квартира, дети, алименты 60% - всё женщине остаётся.)

Ещё экскурсовод рассказывал, что существуют государственные публичные дома - женятся поздно, а пыл куда-то девать надо... вроде так. :)

На пляжах ходят торговцы, но за границу, только им известную, они не заходят - стоят и ждут, если тебя что-то интересует, то подойдёшь сама... хотя сейчас, с началом сезона, их оттуда стали гонять. Охрана на пляже есть, в городе полиция с автоматами ездит на мобилях... но это я больше видела в больших городах, в нашем не очень заметно, но есть.

Отель - четвёрка. Когда поехала, начиталась негативных отзывов, и кофе, чай, чайник - всё своё взяли, но отель оказался очень милым, море в 50 метрах, номер нормальный, кормили хорошо. Очереди были за едой, убирали через раз... но нас это не расстроило. Анимация была, но с началом Рамадана они немного угомонились. :)

В общем, мне всё понравилось, я не привереда, главное - это море, а оно там чудесное, пляж тоже.

Кулинарная суббота: Лосось с манго



22 июля, 2017

Довольно распространённый рецепт в Канаде и Америке: сочная мякоть манго и нежное филе лосося.



В средней чашке смешайте мелко нарезанные лук, манго и кинзу (или пертушку). Отложите в сторону (смесь должна чуть постоять, лук пропитается соком манго).

Приготовить лосось в духовке гриль. Есть много разных рецептов, я готовлю самый простой вариант, по 2-4 мин с каждой стороны. Время зависит от толщины филе и от температуры духовки.

Выжмите свежий лимон над приготовленной рыбой (этот шаг можно пропустить, в манго достаточно кислоты).

Сверху положите манговую смесь.

Всё! Успех обеспечен:)



Весёлых летних выходных! **Уайта**

alex12: Моё участие в клинических испытаниях Apremilast



24 июля, 2017

"В настоящее время во многих странах мира для лечения псориаза и псориатического артрита (ПА) используются иммуносупрессивные препараты (иммуносупрессоры), их применяют для обеспечения искусственной иммуносупрессии, т.е. искусственного угнетения иммунитета. Действие этих препаратов основывается, в частности, на уменьшении способности клеток к делению... Все иммуносупрессоры можно применять только по назначению врачей и под их строгим наблюдением, с параллельной сдачей всех необходимых анализов..." (статья **Alexey189**). К данной группе препаратов относится Otezla (ДВ: apremilast) - это иммунодепресант, модулирующий работу медиаторов воспаления.

Далее участник форума **alex12** (Новосибирск) подробно рассказывает о своём участии в клинических испытаниях этого препарата, предназначенного для лечения псориаза и ПА.

[02.03.2012]

Псориаз у меня 15 лет, а вот артрит получил в январе и сейчас сижу пока на аркоксиа 1 табл. в день. Боли в суставах пока несильные, но почти везде. Немного опух палец правой руки и палец левой ноги, и уже третий месяц не могу снять отёчность. Врач предложил попробовать поучаствовать в клинических испытаниях новых биоагентов вместо традиционного базисного лечения. Говорит, плюсы - что бесплатно и на 3 года, а также что биоагенты гораздо эффективнее, чем базисные препараты.

По поводу препарата пока не знаю, доктор сказала, что в течение марта всё прояснится, т.е. будет конкретно ясно, что за препарат, сколько человек в группе и когда начнется подготовка (анализы и т.д.).

[10.05.2012]

Сегодня позвонил своему врачу, она сказала, что оборудование завозят (хотя непонятно, что за обрудование) и час исследования близок! Вот тут и решил её спросить, что за лекарство - сказала, что это Apremilast. Вот тебе и раз, так что получается, его будут и в России испытывать.

[18.06.2012]

Сходил на первый приём по поводу участия в клиническом испытании. Подписал листок пациента и форму информационного согласия. Сдал анализы - ЭКГ, кровь, флюорографию и т.д., и визуальное обследование суставов, которое занесли в комп по критериям их состояния. В общем, этот препарат - в таблетках 20 мг 2 раза в день и 40 мг один раз в день - рассчитан на 2,5 года. Почитал данную мне информацию по поводу предшествующего испытания - участвовало около 1000 человек (Америка, Европа), один летальный исход (сердце), 5 случаев онкозаболеваний кожи, ротовой полости и лёгких. Две инфекции у одного послеоперационного шва, у другого больного сахарным диабетом - инфекция кожи стопы. В большинстве случаев - это диарея, слабость, инфекция верхн<mark>их</mark> дых<mark>ат</mark>ельных путей, тошнота, но было сказано, что это временные проблемы. А так, врач сказал, благоприятное действие на пациентов с псориазом и ПА. Анализы мои будут готовы через 10-20 дней. Вот такую информацию я получил, плюс ещё со мной говорил руководитель проекта (зав.кафедрой ревматологии и иммунологии), что это очень хороший шанс, последняя разработка, возможность стой<mark>ко</mark>й ремиссии... В общем, давай участвуй и всё будет ОК. Я вот домой пришёл и задумался (у меня хронический тонзиллит и десна не очень, мне стоматолог так и говорит у тебя иммунитет пониженный, а тут придется ещё его немного разбавить). Сейчас у меня один палец на руке отёк и на ноге, и тазобедренные немного побаливают, но не смертельно, в принципе меня даже не хотели брать, там надо не менее четырёх воспалённых (отёчных) суставов. Т.е. я сам понимаю, что дальше лучше не будет, и если есть возможность как-то повлиять раньше и хорошим препаратом (возможно), то надо пробовать, а с другой стороны, иммунитет - неизвестность...

[14.08.2012]

10 августа был у врача после 1 месяца приёма препарата:

- дали результаты пришедших анализов из США все на латыни, но в принципе всё понятно;
- по улучшению пока трудно сказать... по крайней мере, ничего не ухудшилось, только псориаз стал меньше, перешёл в мелкий белый "порошок", а в некоторых местах совсем исчез.. Больше не использую никакие кремЫ уже месяц;
- по артриту картина пока непонятная особых улучшений нет, может только припухлость на ноге стала меньше беспокоить, а то иногда больно было наступать, и в жару сандалии не оденешь, только с толстой подошвой. Врач говорит, пока ещё рано, месяца через 3 будет ясно (если только это не плацебо), так как таблетки дают результат позже;

- по поводу препарата врач объяснил, что действие его примерно такое, как у ремикейда, но разница состоит в том, что апремиласт действует на более ранние носители "заражённых" клеток, чтобы было меньше побочек.

[29.10.2012]

Прошло 4 месяца моего лечения - вроде пока жив.. :) Псориаз ушёл с головы и живота. Остался на локтях, но практически превратился в чуть розоватые пятна без бляшек. Что касается суставов, то картина более сложная... мелкие суставы не болят, и там, где у меня было воспаление, осталось утолщение, но боли нет и палец гнётся как здоровый. Что касается больших суставов, то осталась небольшая скованность по утрам - в плечах и в крестце - и тазобедренные побаливают при нагрузке.

Правда, я тут сменил работу, приходится достаточно много ходить по этажам (а их аж 14), и ещё пытаюсь заниматься в тренажёрном зале по лёгкой программе, так что, возможно, они болят от нагрузки. По этому поводу у меня произошёл случай - мне показалось, что я уже стал здоров, и решил в баскетбол погонять (был игроком, до ПА). Так на следующее утро почувствовал, что артрит мой - всегда со мной (палец припух и остальные суставы дали о себе знать, пришлось натираться и выпить аркоксии 2 таблетки, плюс на работу к обеду пришел). Так что всё-таки надо постепенно насчёт физнагрузок...

Анализы все в норме - аж на 2-х страницах, сделано в США:). В сентябре болело горло, ночевал на даче - баня, посиделки у костра - но народными средствами за 3 дня прошло, а так пока больше проблем со здоровьем не было. 1 ноября иду за следующей дозой и для сдачи анализов.

[05.02.2013]

Сообщили, что пью не плацебо, а препарат, так что всё, что писал о своем полугодичном состоянии, было его действие.

[16.07.2013]

Вот прошёл ровно год, как я принимаю апремиласт. Что можно сказать: чувствую себя на твёрдую четверку. Псориаз практически ушёл, только на левом локте остались его признаки. С артритом не так всё просто, когда хожу, работаю с утра до вечера, то ощущаю себя вполне здоровым человеком. Но стоит проснуться с утра или долго находиться в каком-либо положении, или не дай бог поднять что-нибудь тяжёлое понимаешь, что артрит с тобой. По анализам никакого воспаления нет, да и места, в которых оно было, теперь не отличишь от здоровых. По поводу интенсивных физ. нагрузок я писал, вот и недавно решил начать играть в настольный теннис, так с утра вся правая рука болела ужасно, не мог без сильной боли согнуть и разогнуть её, но постепенно небольшими тренировками смог восстановить, сейчас играю без фанатизма. Ещё раз убедился, что пока что заниматься спортом как до болезни не получится. Так что, я думаю, таблетки пока мне здорово помогают, притом, что я практически не менял свой образ жизни (ни диеты, ни курортные лечения, ни медицинские препараты). Сейчас приходится много работать, поэтому для меня очень важно, что приняв утром и вечером таблетки, я больше ни о чём пока не думаю. Надеюсь, что через год (когда закончу программу) придут ещё более эффективные лекарства (я пока оптимист). С большим интересом читаю на форуме про галофугинон, может, он будет тем препаратом, который станет доступным, безопасным и эффективным. Сейчас я прохожу медосмотр один за три месяца - спустили меня на тормозах.

[16.01.2014]

Принимаю препарат уже полтора года. Сейчас предложили продлить до 5 лет. Если честно, пока думаю... По поводу привыкания полагаю, что это точно не наркотик - help прав, зависимости тут нет. Как я писал, мне апремиласт реально помогает с псориазом и с воспалением суставов, а вот насчёт болей в суставах и сухожилиях, а также скованности по утрам и при других ситуациях без движения - не очень. Физ.нагрузки

приходится регулировать в сторону среднего фитнеса. Анализы и медосмотр прохожу каждые 3 месяца, пока всё в норме.

По псориазу: у меня были поражены оба локтя, живот 4 кв.см (постепенно увеличиваясь) и затылочная часть головы. После апремиласта осталось на локтях, на правом фактически нет, так что если мой псориаз взять за 100%, то выходит улучшение на 70%.

По артриту: были воспалены фаланги двух пальцев на ноге и на руке, одна фаланга - очень сильно, фактически не сгибалась, плюс сильные боли в плечах, тазобедренных, коленках и крестце - рентген показал сакроилеит 2-3 слева и 1-2 справа. Восемь месяцев лечения различными небазисными препаратами, плюс УВЧ и всякие компрессы ничего не дали. После апремиласта воспаление где-то через 3-4 месяца спало - главное, палец на руке фактически стал таким, как был, хотя врач говорил, что будет деформация.Так что в процентном отношении, если взять по воспалениям (опухлости и проч.), то 99% улучшения. А вот по общему состоянию для ПА, думаю, мне стало лучше на 40%.

[12.07.2017]

Вот и закончилось моё пятилетнее лечение. Подведу итоги. За эти 5 лет побочек у меня не было, питался как все, пил не только по праздникам... По воспалительным процессам могу сказать, что было их немного и проходили в течение 2-3 дней, иногда с аркоксией 90 мг. Скованность осталась по утрам и после долгих сидений. Боли в суставах ушли, остались только те, которые были первыми (до определения диагноза) - плечи и крестец. Поражения псориазом уменьшились (см. запись выше, 2014), но в последние 2 месяца чуть увеличились. Сдавал анализы каждые 3 месяца - всё в норме, кроме сдачи после новогодних каникул. Так что если бы была возможность (финансовая), сидел бы на апремиласте. Сейчас через месяц ещё раз сдам итоговые анализы, и доктор сказал - будем на базисные переходить, так как на данный момент новых протоколов клинических испытаний нет.

"Пошаговая терапия": за и против



26 июля, 2017

Участник форума Renina обратила внимание на материал о так называемой "пошаговой терапии", анализируя плюсы и минусы такого подхода при лечении псориаза, в том числе на собственном примере.

Сайт про "пошаговую терапию", просто для заметки в личных рассуждениях: http://www.steptherapyinfo.com/.

В какой-то момент, перечитывая свои дневники прошлых лет, я нашла заметку про диалог с доктором о том, что "в КВД могут залечить без толку, а потом к нам в НИИ присылают, дескать, разбирайтесь сами. Что, сразу нормально лечить трудно? Зачем пробовать 4 мази подряд, пока живого места на человеке не останется?".

В общем-то логически я понимала, что стоит сначала попробовать более простые, доступные средства, а потом переходить к "усиленным", и если они не помогают, то уже к "тяжёлой артиллерии". Но одновременно с этим понимала, что за то время, пока будут использоваться простые, доступные и при этом

малоэффективные средства, пройдёт время, будут затрачены силы, состояние может ухудшиться. В общем, неоднозначная ситуация.

И я пыталась дать понятие этой ситуации выбора - ведь она была для меня очевидна. Тогда я приняла решение не идти по предложенному в КВД пошаговому алгоритму... Точно сэкономила себе время и качество жизни.

Сегодня вышла на указанный выше сайт - оказывается, подобное явление есть и в других системах здравоохранения, а в некоторых против него даже идёт общественная компания. При этом допускаю, что есть случаи, когда "пошаговая терапия" оправдана. Российский аналог пока ищу.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 210

28 июля, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Где-то в Германии... Фото: Elle (VI.2017)

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

Nº210

maybe

Тут я перепугался, что это сифилис, и бегом в гинекологию.

Genka

У кого ухи больше, того и тапки.

Norma

Уже хочется сказать несколько нехороших слов, но продолжим.

Genka

... он не только искатель приключений, так ещё и мудак (слово разрешено Роскомнадзором).

Львёнок

Писать ни о чём на форуме - гораздо безопаснее.

Yurik

Питаюсь всем, что забыли приколотить...

Львёнок

... в невесомости сиськи будут болтаться в неизвестных направлениях - неудобно. И для мужиков непривычно. Будут отвлекаться.

Воскресный оффтоп: Германия, путешествие Уайты, ч.3



30 июля, 2017

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Само фото, хоть и нерезкое, но не уменьшает радости "словили момент".



День 3. Чёрный лес

(Рассказ мужа)

Один день на Баварский Чёрный Лес - это, конечно, из серии "вся Европа за неделю".

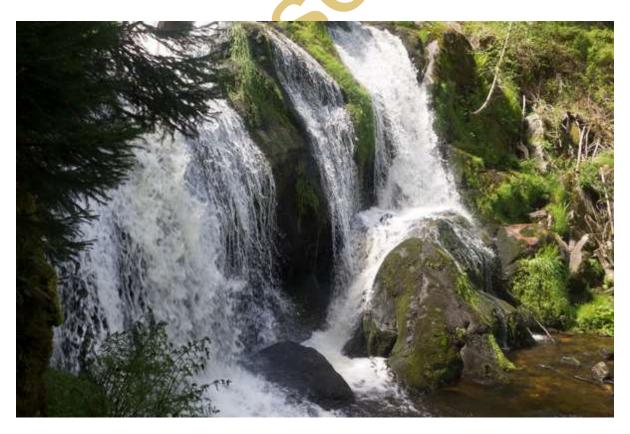




Сотни километров непроходимых лесов с тщательно подготовленными для туристов тропинками требуют - недель? лет? жизней? для освоения. Увы, вас много, а я один.



Мы поехали на водопады, было интересно. Примерно как в "Дубовке". Леса много. Он дикий. Партизанам круто. Европейским туристам классно. Возможность подойти к падающей воде и прогуляться по лесу видится привлекательной, и это правильно.



Только наличие номерков на деревьях ("прохожу дерево 18627, отогнал дикого комара"), проверяющие билеты на трёх разных лесных тропинках - типичные сказочные бабушки ("прошёл бабушку #2"), толпы туристов ("прошёл группу диких туристов в количестве 150 человек") - создаёт ощущение театрализованной Красной Шапочки, где игрушечный Серый волк может зарычать из страшного Чёрного Леса. Ай, боюсьбоюсь... Но не верю.



Дерево 172185. Сфотографировано в лесу у водопадов.



Дерево 172186..



Вернулись, отдохнули, погуляли по городку. Исторически Эльзас принадлежал попеременно Германии и Франции, и эта смесь видна и сейчас, в классе еды и питья (Франция), отсутствии снобизма (Германия), в узких каменистых улицах (обе), в повсеместном знании английского.





День 4. Переезд в Fussen

И поехали мы из Баварского леса в Баварские Альпы.

Это условно, как и настоящие родители Танеева. (*Ссылка на цитату И.Адроников*'«Танеев родился от отца и матери. Но это условно. Настоящими родителями Танеева являются Чайковский и Бетховен»).

Поехали мы из французского Colmar в приальпийский Fussen.



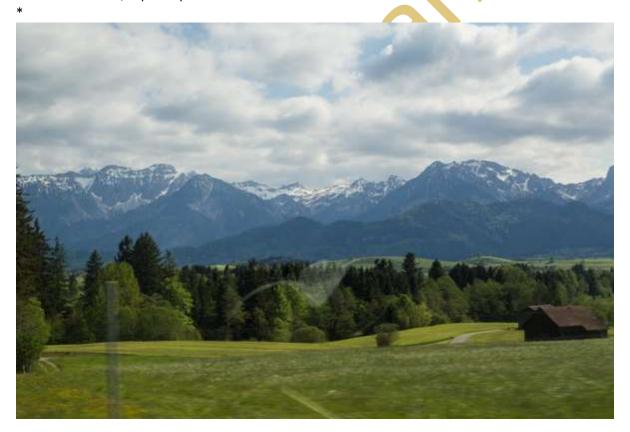
4 h 27 min (323 km)

Почему туда?

Fussed казался оптимальным чтобы посмотреть: (1) королевские замки, (2) северные Альпы, (3) местную кухню.

По дороге мы несколько раз останавливались или приостанавливались: кофе, фотки, виды, просто размяться. Это было весьма мило. Чисто, доброжелательно, и вкусно перекусывать, в конце концов!

Из окна машины, горы... красота!



Остановка, кофе и яблочный штрудель с мороженым двух сортов.





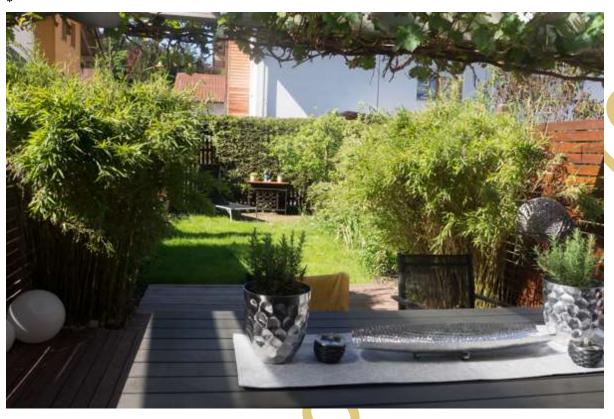
Узкое ущелье, внизу едут машины, а метров 100 вверх ущелье практически смыкает стенки. По преданию, это ущелье перепрыгнул олень, убегающий от охотника. Такие байки у меня ассоциируются с оленем, сбитым мною в Йосемитском парке, и со знаками, предупреждающими об оленях-камикадзе. Нам повезло, мы ни одного не видели.



По дороге было много ремонтов дорог (впечатляет количество и качество ремонта). Движение при ремонте, конечно, замедляется с обычных 100-130 км/ч до 50-80 км/ч. Но едут все, едут с разрешённой скоростью или с небольшим превышением. Ограничения скорости весьма разумны. Часто разрешено 100 км/ч там, где в Канаде, перестраховываясь, разрешают 50 км/ч. Впрочем, я бы канадцам вообще запретил ездить, пока они не научатся поворотниками пользоваться. В Германии с культурой вождения близко к превосходному (!), за исключением водителей ВМW. За регулярные обгоны без включения поворотников я им оценку снижаю.

Приехали в Airbnb апартаменты, с садиком, в тихом районе, близко до городка, с велосипедами, и с разговорчивой и милой хозяйкой, давшей нам кучу рекомендаций - что делать, чего не делать. Но мы в этот день делать не стали ничего.

...



Продолжение следует... но, вероятно, осенью. Лето! Долгожданное для северной страны время... Хорошего лета!

Уайта