

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз на голове: что мне помогло.....	1
Кулинарная суббота: Чечевичный суп с гречками	2
Псориаз: "С этими мелочами я могу мириться..."	4
Да, кстати... "Чем меньше псориаз замечаешь, тем лучше"	5
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 237	5
Кукусенька: Как я борюсь с псориазом на голове	7
О псориазе и квашеной капусте.....	7
Кулинарная суббота: О рыбе.....	9
Себопсориаз (себорейный дерматит), опыт сдерживания	11
Да, кстати... «Не буди лихо, пока оно тихо»	12
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 238	13
Псориаз и псориатический артрит: История Den-Zok (1)	14

Псориаз на голове: что мне помогло



2 августа, 2018

При локализации высыпаний на волосистой части головы (ВЧГ) среди участников [форума](#) большой популярностью пользуются различные авторские маски, например, маски от участников форума ([Ами](#), [Настя](#), [oris](#) и др.). Они позволяют в ряде случаев добиться значительного уменьшения проявлений псориаза на ВЧГ, иногда вплоть до ремиссии.

Далее участник форума [iivan](#) рассказывает о своём опыте сдерживания псориаза ВЧГ.

У меня псориаз на голове возник после того, как услышал свой диагноз от дерматолога. Как сейчас помню: прихожу к врачу, показываю бляшку на бедре, доктор проводит несколько процедур и озвучивает диагноз - псориаз. Я перед походом в КВД сопоставлял свои высыпания со всевозможными экземами-аллергиями, но никак не с псориазом. О псориазе на тот момент знал, что это хроническое заболевание и очень серьёзное.

Для меня этот диагноз был сильнейшим потрясением. В тот же день, когда я узнал о нём, у меня на голове с невероятной силой стало что-то чесаться. Конечно же, это были бляшки, расчёсывал до крови. Данный момент в очередной раз подтверждает тот факт, что развитие псориаза связано с нервным состоянием организма. Не мог поверить в то, что я получил хроническое заболевание.

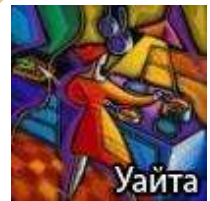
Пошёл к другому доктору, он тоже склонялся к диагнозу, поставленному ранее. Следовательно, прописал курс лечения: 1) Белосалик мазь 2 раза в день, 2) Цетрин 1раз в день, 3) Фукорцин 3 раза в день, 4)

Энтеросгель перед едой за 1 час 3-4 раза в день, 5) Креон 10000 3 раза в день. После данного курса прошла бляшка размером с пятирублёвую монету и несколько размером с семечку. Но ушли не все. Стали беспокоить бляшки на ВЧГ. Решение от доктора - белосалик лосьон. Применял в течение 3-х месяцев. После похода в парикмахерскую убедился, что бляшки только разрослись.

Нужно было что-то предпринимать. Стал интенсивно искать информацию в интернете, часто наткнулся на препарат Скин-кап. Почитал о Скин-кап - независимые исследования доказывают, что в нём содержится сильный гормон).

Наконец в один прекрасный момент нашёл ваш сайт. Стал изучать каждую интересующую меня статью и наткнулся на [маски Ами](#) - мне они оказали наилучшее воздействие! Удачи всем.

Кулинарная суббота: Чечевичный суп с гренками



4 августа, 2018

Сегодня мы приготовим такой же вкусный суп! Все будут сбегаться на запах и просить добавки!



(Фердинанд Георг Вальдмюллер, Раздача чечевичного супа)

Самые простые ингредиенты: чечевица, лук, морковка и специи.



*

Чечевицу промыть, залить холодной водой и оставить на 10-15 минут.

Пассировать лук и морковь, можно добавить чеснок. Из специй у меня были розмарин, лавровый лист, тимьян, кориандр и петрушка. Смешать всё и поставить вариться приблизительно на 35-45 минут. Из супа извлечь лавровый лист и измельчить ингредиенты при помощи блендера (можно размолоть только часть и всё смешать).

Приготовить в тостере хлебцы/гренки, нарезать и чуть облить оливковым маслом.



Для желающих перед подачей можно добавить красный перец (недиетический вариант).

*



Успехов! Уайга

Псориаз: "С этими мелочами я могу мириться..."



6 августа, 2018

Сообщения о применении при псориазе мази Протопик, действующее в-во - такролимус (иммунодепрессант) ранее были в блоге - см. [здесь](#) и др. Далее участник форума **Moonshine** делится собственным опытом устранения проявлений псориаза на базе Протопика.

По моему опыту, мазь Протопик 0.1% - это хороший, действующий препарат. Отмечу, что применяю его щадяще, осторожно. Мажу на лбу и за ушами, общая площадь примерно с ладонь. Два раза в неделю (намазал после работы, минимум 3-4 часа походил, лёг спать, утром протёр салфеткой). В таком режиме 30 г тюбика мне хватает на 3 месяца минимум.

На тех местах, где мажу, всё прошло примерно на 90%. Оставшиеся 10% не видны, но если перестану мазать, то начинают проявляться.

Изначально убирал пятна мазью Лоринден (стероид!), через месяц применения перешёл на Протопик, чтобы удержать эффект. Это удалось, даже лучше стало. То есть Лоринденом я не увлекался, всё время снижал частоту применения.

У меня также есть небольшие высыпания и на теле: под мышками, на коленях, на груди и на спине. Все эти очаги я не мажу, не хочу злоупотреблять мазью. Мне главное, чтобы на лице всё было хорошо, а с этими мелочами я могу мириться.

Да, кстати... "Чем меньше псориаз замечаешь, тем лучше"



8 августа, 2018

Участник [форума Ratte](#) :

В целом прихожу к мнению, что чем больше борешься, тем больше обострение.

И ещё: на мой взгляд, чем более ты счастлив и радостен, чем меньше ты его (псориаз) замечаешь, учишься с ним жить так, как будто бы его нет вовсе, тем лучше твоё состояние кожи.

"Что делать?" - на Руси вопрос риторический, сама же прихожу к мнению: наверное, нужно попробовать ничего не делать совсем. И посмотреть, что получится. Только вот боюсь начать...

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 237



10 августа, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



"Вчера такое небо было. Красота неопишная. Смартфон, естественно, почти ничего не передал... Представьте, что сосны ещё ярко-зелёные, высокие, и от края до края эта красота переходящего во все цвета неба.

После грозы - запах свежести и нежная прохлада". Фото: **Ingeborga**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников [форума](#))

№237

Rorokosha

Японский доктор сказал, что заболевание [псориаз] длится от 3 до 7 лет.

ddSat

... это я намерен твой дневник посетил и заразился, больше без презерватива в твой топик ни ногой!

Genka

... два кота, царапающих стенку и рога, которые наставляла Гогенцоллернша своему Зигмарингену - это уже действительно герб.

FROL

Деньги счёт любят (поговорка). Поэтому активизируют неведомые закрома мозга.

Ingeborga

Ты половинку чего имеешь в виду? Мозга? Задницы?

Настя

Если усугублять и постоянно какой-нибудь химией хреначиться, то псор может не на шутку расхреначиться.

Агата

Сегодня весь день пыталась представить себя девушкой, к вечеру, измучившись вконец, вжилась-таки в образ.

Кукусенька: Как я борюсь с псориазом на голове



14 августа, 2018

В теме форума [Псориаз на голове](#) участники делятся сведениями о различных средствах, с тем или иным успехом применяемых для устранения проявлений псориаза на волосистой части головы (ВЧГ). Обсуждается сравнительная эффективность как различных конвенциональных препаратов, так и методик и схем лечения, предложенных самими участниками. Сегодня участник форума [Кукусенька](#) рассказывает о своём опыте достижения ремиссии - локально на ВЧГ.

Я вот как борюсь с проблемой на ВЧГ.

*

- 1) Я окрашиваю (осветляю) волосы. И первую неделю после окрашивания или дней 10 бляшки "умирают" (видимо, состав краски ядерный).
- 2) Два раза в месяц я пользуюсь кератолитическим кремом*) от Биодермы. Его наносят перед мытьём головы минут на 20. Потом просто смывают. Я смываю шампунем, который идёт в паре к этому крему, но это не обязательно (я уточняла у врача).
- 3) И каждый день два раза пользуюсь отшелушивающим лосьоном от Урьяж. Здесь главная проблема - не забывать это делать дважды в день. Я забываю часто.

*)О кератолитическом креме. Называется так: НОДЭ К УХОД Кераторедуктор для коррекции выраженных хронических сквамозных состояний (что такое сквамозные состояния, я не знаю). Если по импортному, то: Node K Concentre kerato-reducteur фирма BIODERMA. Туба в 100 миллилитров, хватит до морковкиного заговенья её использовать.

Первые 4 раза используют один раз в неделю. Дальше - раз в две недели. Перед мытьём головы надо нанести на бляшки на ВЧГ и оставить на 15-30 минут, можно и подольше. Я оставляю на 20 минут.

Мне помогло. Но возможно, совпали факторы все. Я про то, что, например, крем для жирной кожи не подойдёт тем, у кого сухая кожа. Так и тут. Я не знаю что в этой всей цепочке главное.

К сожалению, так только на ВЧГ. Моя слабая сторона - задница, и что с нею делать, я пока не придумала и ответа не нашла. Но я в поиске...

И ещё. Я была на море. И именно там у меня "расфигачило" ВЧГ вхлам. А по идее, я думала, что поможет. Внутрь я ничего не употребляю. Я имею в виду масла, витамины или ещё какие зелья.

На данный момент, от использования всего вышеперечисленного мною, у меня на голове нет ни намёка на псориаз. Я ничем не отличаюсь в этом плане от любого нормального человека. Но добилась результата я не за три дня...

О псориазе и квашеной капусте



16 августа, 2018

В форуме, кроме рубрик, посвящённых официальной (конвенциональной) медицине, имеется также раздел [Нетрадиционная медицина в лечении псориаза](#). В нём участники форума делятся своим опытом применения трав, солидоловых мазей, разнообразных народных рецептов, соляриев, ванн и др. средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и псориатического артрита. Иногда эти средства и методики оказываются сравнительно эффективными.

Далее участник форума [елееле](#) делится опытом применения при псориазе такого, по её словам, "совершенно смешного и неожиданного средства", как сок квашеной капусты.

Мы с мужем мучились несколько лет - псориаз у него по всему телу мелкими бляшками и на всей голове сплошной коркой, лоб покрыт был почти до бровей. Начался в 2004 г., и именно с головы и пары пятнышек в паху.

Чего только не предпринимали, и к китайцам обращались, и в НИИ, и мази очень многие перепробовали... Нафтадерм (не салициловый и не цинковый, а на берёзовом дёгте) помог, но очень не сразу и временно, от карталина толку ещё меньше было, банальная аптечная цинковая мазь - очень кратковременный эффект и только слегка присушивала. Шампуни, эмульсии, skin-кап и т.п. - всё без толку... От гормональных мазей, после временного улучшения, наступали в двойном, тройном объёме ухудшения. Одновременно пропивали препараты, очищающие печень. Хорошо помогали ледяные ванны каждый вечер (муж, придя с работы, прыгал в них и тут же, бедняга, выскакивал, как ошпаренный).

В прошлом году выбрались на Мёртвое море - эффект потрясающий, вся кожа очистилась, остались всего пара пятен на икрах, до которых, видимо, солнышко менее всего доставало. НО... первый же день рождения, муж выпил шампанского - и пошло чудовищное обострение. Вернулось ВСЁ, на голову было страшно смотреть, кожа жёлтыми шмотками непрерывно сыпалась на плечи, муж ходил, как снеговик, кое-где кожа лопалась, в общем, ужас...

Спасло его совершенно смешное и неожиданное народное средство, в которое никто не верил, и мне с большим трудом удалось мужа убедить, поймать и намазать, а именно - СОК КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. Только и всего! Но выбираю я её так - беру не белоснежную и красивую, а сероватую, необработанную квашеную капусту, самую простую, чтобы от неё не было и запаха уксуса, можно попробовать на вкус. С уксусом нельзя! Серовато-желтоватая, неказистая, знаете, как в Советском Союзе была на овощебазах, самая простая и самая натуральная (в белоснежную и хрустящую производители зачастую добавляют аспирин, что тоже не айс).

И вот эту пахучую капусту (а хорошо бы ещё бочковую, от неё тоже специфический запах деревянной бочки, но не противный) отжимаю, соком обильно смачиваю мужу голову, одеваю полиэтиленовый пакет, тёплую шапочку, и гуляет он в таком виде по квартире как можно дольше каждый вечер, а на выходных иногда и на ночь оставляет. Расспросила его специально об ощущениях - говорит, не щиплет, не чешется, всё нормально. Единственное, когда в глаз случайно попадает, пока я его намачиваю над раковиной - щиплет, но голову - нет. Так вот, ребята, такого быстрого мощного эффекта в борьбе с псориазом мы еще ни разу не достигали, даже на Мёртвом море! За первые же 3 дня сошли корки, а пятна побледнели. Это радость, счастье, победа, которой всем желаю! И очень советую попробовать, конечно, всё индивидуально, но попробовать стоит однозначно! Вот теперь решили придумать, как сделать компрессы для бляшек на теле, потому что сок жидкий и быстро стекает, попробуем прикладывать пропитанные рассолом ватные диски.

См. также тему: [А можно ли псор "заквасить"?](http://psoranet.org/topic/414/) - <http://psoranet.org/topic/414/> .

Кулинарная суббота: О рыбе



18 августа, 2018

"Меня всегда поражали люди, которые заявляют, что они не любят рыбу. Так и хочется спросить: а какую именно рыбу вы не любите? Пряную малосольную селёдочку, присыпанную зелёным луком, или копчёную мойву, которая так и лопаётся от икры? Не нравится судак, приготовленный на пару с приправами, или камбала, которую вытащили с самого морского дна, чтобы зажарить до хрустящей корочки? Может, гастрономическую неприязнь вызывает жирная скумбрия, запечённая в фольге с лимоном и укропом? Или нежнейшее красное мясо лососёвых рыб, которое получается вкусным, как ни готовь: на пару, на гриле или в духовке? Конечно, если всё знакомство с рыбной кулинарией заключается в дегустации костлявого толстолобика, мутной ухи и невнятных рыбных тефтелек, которыми так любили потчевать посетителей советских столовых, тогда можно со всей ответственностью заявить: я не люблю рыбу! Во всех других случаях такое высказывание говорит лишь о том, что жители водных глубин были просто неправильно приготовлены."

Опытным путём (проб и ошибок) я пришла к этой простой мысли далеко не сразу. Разная рыба требует разного рецепта. Казалось бы, очевидно. Я думаю, что во времена моего детства и юности рыбный прилавок не отличался разнообразием, да и рыба продавалась замороженной. И интернета, кстати, не было. Рецепты передавались от бабушки или соседки, изредка использовались рецепты из журнала "Наука и Жизнь" или "Работница".

Ольга, автор процитированной статьи, довольно неплохо разбила рыбы на группы, объяснив, как лучше готовить ту или иную группу.

Моё разбиение на группы куда как хуже. У меня получились 3 группы: рыба с сильным запахом, рыба нежная не костлявая (типа лососёвые), рыба нежная костлявая (речная в основном).

Лосось, рыба нежная, некостлявая. Запечена в духовке.



Пикша, рыба с резким запахом. Отварная с яйцом.



Рыба нежная, костлявая. Карп в фольге с чесноком и лавровым листом.



Удачных рецептов!

Уайта

Себопсориаз (себорейный дерматит), опыт сдерживания



20 августа, 2018

В рубрике [Разновидности псориаза и локальные поражения](#) основное внимание уделено методикам и средствам, применяемым при различных формах и локализациях псориаза, в том числе на лице и на волосистой части головы (ВЧГ). Сегодня участник форума **Tam** делится опытом сдерживания и устранения проявлений себопсориаза на лице и ВЧГ.

Тема о себопсориазе: <http://psoranet.org/topic/1094>.

У меня давняя, довольно своеобразная проблема - себопсориаз, либо, как говорят многие врачи - себорейный дерматит (СД). Всё сконцентрировано на лице и на скальпе. На данном сайте видел не раз людей с подобной проблемой. Поэтому, думаю, мой маленький отчёт не будет лишним.

Ни в коем случае не говорю, что то, чем я пользуюсь, подойдёт другим. Это лишь мои средства на данном этапе. И учитывая, что моя кожа регулярно привыкает и в итоге отвергает средства лечения, то вполне возможно, нынешние средства перестанут помогать. Хотя я надеюсь, НЕ перестанут!

Но так как я немало вычитал советов на данном сайте за его долгое существование, хочется также поделиться своим опытом. Ведь мы для этого здесь, не так ли?

После долгого использования Элидела, от которого пытался отказаться при первом удобном случае, случайно наткнулся на косметическое средство - очищающий гель для умывания "Clarins MEN" (Active Face Wash). (Можно приобрести в известных магазинах, где продается брендовая парфюмерия).

В моём случае средство очищает и немного сушит кожу. Использую перед сном, один раз в день. Результат не идеальный, но вполне приемлемый. И ни о каком эффекте плацебо не может быть и речи - я никоим образом не возлагал надежд на то, что после бесконечного количества различных "тяжёлых" мазей я получу хороший результат от очищающего (хоть и элитного бренда) геля для умывания.

Вообще я в принципе пересмотрел подход к решению моей проблемы. Раньше мне казалось, что необходимо увлажнять кожу лица, так как шелушащиеся островки создавали ощущение сильной сухости. И долбил я кожу мазями + увлажняющими кремами и маслами. Всё оказалось сложнее.

Со временем, используя Clarins (хотя и раньше догадывался), я понял, что коже намного легче после подсушивающих средств. Конечно, если пересушить - эффект смазывается и кожа опять-таки начинает краснеть, со всеми спецэффектами. Однако, если держать нужный баланс (понимание приходит с опытом и пробами), начинаешь более-менее понимать, куда двигаться.

Именно поэтому много лет назад я так удивлялся эффекту цинковой мази - неделю результат был идеальным, кожа очистилась в момент. И как известно, цинк сушит. Однако пересушивание ведёт к возобновлению проблемы. И после недельного применения цинковой мази случилось пересушивание, и вся моя проблема вернулась на круги своя и в ещё худшем виде. В моём случае нужно держать золотую середину. Другой вопрос - как этого достигнуть.

После положительного опыта с Clarins начал пробовать похожие варианты других очищающих средств: Clinique (умывание), Avene XeroCalm (крем от сухости и воспаления), Kiehls's (гель для умывания), Cetaphil RestoraDerm (успокаивающий крем-гель для душа - лицо и тело - атопичная кожа), соль Мёртвого моря. В общем, средства, которые сушат. Конечно же, как я уточнил выше, перебор с засушиванием также вызывает покраснения.

В итоге из всего перепробованного лучше всего мне подошло: 1. Clarins. 2. Cetaphil. 3. Соль Мёртвого моря (ММ). Чаще всего пользуюсь Clarins, иногда Cetaphil и ещё реже солью. Cetaphil порой сильно

пересушивает. А соль ММ действует по-разному - сначала хорошо, но если регулярно, то тоже пересушивает.

В моменты сильного пересушивания пользуюсь смягчающим кремом Aveeno Derma Интенсив (для сухой и атопичной кожи). Хотел приобрести Aveeno Eczema Therapy, но в России именно данный вид крема не продают (США), поэтому купил Aveeno, который максимально схож по составу. Данная марка, насколько я понял, имеет хорошую репутацию. Правда, увлажняю я очень осторожно и лишь минимальным количеством. Использую увлажнение только лишь тогда, когда перестараюсь с Cetaphil и солями Мёртвого моря.

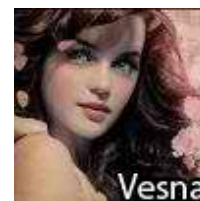
Про Cetaphil, соль ММ и Aveeno прочитал на сайте одного американца, который также страдает от СД. Мне понравилось большая часть из того, что он пишет, и я нашёл это похожим на мой случай. Именно там я прочёл о необходимости полностью отказаться от применения на лицо каких-либо натуральных масел (oil), так как они провоцируют дальнейшее "размножение проблемы". Так же там описывается количество воды и солей ММ, которые необходимо использовать, отказаться от мыла (для лица) и т.д. Конечно, там всё расписано не так сумбурно, как у меня. И да, многие похожие советы можно найти и здесь.

В общем, порой важно найти "то самое средство", и оно не обязательно должно быть из категории "супер мазь для суперпроблемы". Иногда, казалось бы, средства с обычной направленностью могут стать началом правильного пути.

P.S. Я на этом сайте с 2006-го года. Так вот, хотелось бы поблагодарить создателей сайта и всех, кто отписывается и даёт грамотные советы друг другу.

Всем добра!

Да, кстати... «Не буди лихо, пока оно тихо»



22 августа, 2018

Участник [форума Vesna](#) :

Как показывает практический опыт нашего форума, вялотекущую, не причиняющую особых беспокойств форму псориаза лучше не мучить активным лечением. У нас на форуме даже тема есть такая: «Не буди лихо, пока оно тихо». При отсутствии обострения сухую, шелушащуюся кожу необходимо смягчать, для чего используют различные косметические средства. Они не лечат псориаз, но помогают комфортно с ним сосуществовать... Псориаз в каждом отдельном случае может отреагировать совсем по-разному на одно и то же средство. Поэтому нужно пробовать и находить то, что поможет именно вам. Начинать лучше всего с самых простых по составу средств - индифферентных, смягчающих и т.п.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 238



24 августа, 2018

Галерея "Фото участников форума"*



Паром на Рейне. Фото: Elle

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".
(цитаты из постов участников [форума](#))

№238

Львёнок

Медики просто ангелы по сравнению с адвокатами!

Sosh1221

В вопросах сожителства с 16-летним мальчишкой мозг является рудиментарным органом и в качестве веского аргумента рассматриваться не может.

Ingeborga

Как знать, может, все вокруг что-то зажали молча.

Alexsovna

Ну дырочками я не обделена, не переживай... В одном носу аж две.

Львёнок

А потом придумали компьютер, и в соответствии с правилами эволюционного развития человеческая память отпала. За ненадобностью.

Агата

С той ноги вставай, не с этой!

Ох, как тяжело быть поэтом.

Кукусенька

Осталось только пойти и повеситься на ближайшей берёзе. И то - здоровье не позволит.

Псориаз и псориатический артрит: История Den-Zok



28 августа, 2018

О псориазе и псориатическом артрите (ПА), о "жертвах бюрократической мельницы" и, на собственном примере, о некоторых особенностях, относящихся к лечению, рассказывает участник [форума Den-Zok](#).

Всем привет! Псориаз с 5 лет (сейчас мне 32). Мне его крепко залечили в своё время. Думаю, здесь у всех порядок с арифметикой, поэтому могут понять, когда и при каких обстоятельствах вся эта бодряга началась. Кто не понял, объясняю - конец 80-х, зело популярны в нашей стране (перестройка, жи есть!) всякие иностранные мазюкалки. В общем, добрый час всяким лоринденам, целестодермам и прочим белосаликам. Новое слово в медицине, не кот поссал. Доставали через знакомых, из-под полы... ой. Итого - несколько лет бесконтрольной гормональной терапии у ребёнка дошкольного возраста. Наверняка свой след она оставила.

*

Ну а дальше разного вида мазюкалки, серная, салициловая... Ещё была какая-то чёрная (называлась Антипсор или Антипсориаз, точно не помню). Короче, чудо-средство от заезжих чародеев презентовалось в большом кинотеатре, людей было море. Мой ныне покойный отец несколько пакетов урвал ради любимого сына... Написано было чудненько - с третьего дня пойдёт "реакция отторжения" (увеличится площадь, корки станут твёрже, появятся болевые ощущения - это типа организм так болезнь отторгает, лол), а ПОТОМ (когда, не уточнялось) наступает улучшение. Реакции отторжения я дождался (ещё какой!), а вот улучшения - не-а. В результате мама в слезах вышвырнула оставшиеся пакеты нахрен.

*

Курортотерапия? Шутить изволите, на дворе 90-е годы, деревня в 1000 человек, мать сельская учительница, отец зоотехник. Тут до областного центра доехать - уже радость, на цветной телевизор накопить - событие.

Жил, наверное, как и большинство псориаитиков, комплексовал по поводу внешности, с противоположным полом были проблемы. Точнее, пол-то на меня внимание обращал, но я сам загонялся. Радовался летним ремиссиям, которые были всё короче.

*

Но это всё хрень была. С 2010 появились первые симптомы ПА. Я тогда понятия не имел, что это за штука такая. Ну, думаю, на тренировке палец ударил, помажу фастум-гелем. Ага. Щаз. Дальше - хуже, начал искать в интернете информацию. Нашёл. *Вот она, пришла весна, как паранойя...*(с). В 2012, как раз после летней Олимпиады (я ещё болельщик и блогер, агась) пошёл к ревматологу. Взяли анализы. Ревматоидный фактор отрицательный, а вот С-реактивный белок - 12.1. Врач написала - ПОДОЗРЕНИЕ (!!!) на ПА, прописала нимесил с ортопедической стелькой (!!!).

*

Ну, ясен перец, с таким диагнозом год я потерял - и в мае 2013 меня прижучило так, что я натуральным образом не мог ходить. Держался за стенки и шкрябал до туалета, а потом опять на кровать. Кое-как дошёл до больницы (не той, что год назад, я тогда в другом городе работал). Там уже стандартно - нестероидные + метотрексат + фолиевая. То ли терапия прошла успешно, то ли под летнюю ремиссию попал, но базисная система на меня неплохо так подействовала. Про артрит забыл надолго, скачал аки Дима Билан по сцене. На коже особо изменений вне рамок обычного цикла псориаитика не замечал, но когда ПА наступает, уже не до жиру...

В общем, ПА на какое-то время отступил. А тут я ещё в Москву переехал, на престижную работу устроился, неплохие деньги появились. Город соблазнов, все дела. И решил я найти что-то такое, чтоб моя морда лица не так людей отталкивала. Может, она и до этого ничо так была, ну вы же в курсе, как наш брат ощущением собственной прокажённости может себя до могилы довести.

*

Кто ищет - тот найдёт. Скин-кап аэрозоль, едрить его в качель. Думал, ну буду потихоньку брызгать, под контролем, ничего страшного не случится. Оказывается, в моём случае гормоны - это так же затягивает, как казино, алкоголь или вещества. Заливался им - ой-ой. Результат - сильнейшее обострение, прекращение ремиссий в принципе, мощный ответный удар от ПА. Потеряны были суставы кистей - пальцы у меня на правой руке искалечены, и разогнуть или согнуть в нужном направлении (что-то бородастый анекдот вспомнился про пациента, который мог в любую сторону согнуть ногу) самостоятельно фиг получится. Указательный - S-образное искривление, средний и безымянный согнуты вовнутрь.

*

Лежал в больнице. По псориазу в Смоленске, по артриту в Москве. Ремиссия по псориазу продолжалась недели две, по артриту - пару дней. Что самое хреновое - метотрексат помогать перестал. От слова "совсем". Закидывался я им горстями, кололи его пусть не литрами, но к 25 мг за раз уже приблизился. В ноябре 2017 прихожу на платный приём к главному ревматологу области, говорю, не могу так больше, давайте биологические пробовать. Она говорит - прописываю вам Стелару, оформляйте инвалидность, получите.

*

И пошёл Дон-Кихот на борьбу с **жерновами бюрократической мельницы...** В местном бюро мне говорят - хрен вам, а не инвалидность, ибо у вас в Москве написано ФН I типа, а значит, вы ещё не при смерти, идите с миром. В областном вообще прикольно вышло: они мне сказали, что "там большой документ (по которому мне не положена инвалидность), вы его сами прочитайте, у меня времени нет".

*

Вернулся я к месту нынешнего жительства и работы и решил пободаться с Федеральным бюро. Даже не надеялся на положительное решение, скорее, было интересно - чего ж такое они сейчас придумают. Подготовился я основательно, перед этим ещё раз сходил к главному ревматологу области, в Москве меня

принимал и написал свое заключение Роман Станиславович Сайковский (один из лучших ревматологов страны). И тут тётке-фельдшеру (вообще-то она терапевт, но по мне, так больше чем на фельдшера не тянет) приходит в голову гениальная мысль - усомниться в диагнозе. Говорит такая - не, молчел, у вас походу, не псориатический, а ревматоидный артрит. Я отвечаю - фигасе, а ничего, что у меня ПА поставлен крутыми специалистами, я в больнице с ним лежал, а по анализам ревматоидный фактор отрицательный? А она мне - крутые специалисты тоже могут ошибаться, а ревмофактор пока может находиться в скрытой стадии. Сходите в НИИ ревматологии, перепроверьтесь...

*

Я бы, может, и перепроверился бы. Но это же мне надо было снова начинать с самого начала - местного бюро, а до этого опять лежать, собирать справки, проходить медосмотр в клинике по месту прописки... Очень удобно для занятого человека, живущего в столице. Не, через пару годиков есть вероятность, что снова возникнет желание вставить клин между шестеренками машины бюрократии, ну а пока увольте. "Дальше действовать будем мы..."(с).

*

Назначение биопрепаратов есть - это хорошо. Денег на них нет - это плохо. Решил, значит, Отеслу (Апремиласт) попробовать. Всё дешевле, да и отзывы неплохие. Принимаю уже месяца три, может, чуть дольше.

Итог: с кожи ушло практически всё. А было - обе голени полностью (этакие "псориатические гетры"), правое бедро полностью, вся спина и ягодицы усыпаны мелкими бляшками, обширные бляхи на локтях. Не ушло только с ВЧГ, и я догадываюсь, почему.

Что касается **ПА - осязаемый эффект** в плане снятия болевых ощущений стал наблюдаться в конце третьего месяца...

[Подробнее **Den-Zok** о действии Отеслы (Otezla) - в [посте](#)]