Пути псориаза неисповедимы...



8 сентября, 2014

Интересны, а нередко и поучительны истории участников нашего форума, позволяя сделать определённые выводы (как для себя, так и для других) о поведении псориаза, его лечении и прогнозе. Сегодня история от Lesik.

Мой стаж курильщика 40 лет, псориаз - последние лет десять. Курить бросил четыре года назад. Псориазу это по барабану, за последний год - страшное обострение.

Не так давно случайно повстречал дедулю. Ему вообще в жизни "повезло", его загребли с псориазом на подводный флот и там он оттарабанил четыре года, с ума сойти! Вы бы видели его глаза, когда он с такой надеждой заглядывая в мои тихо спросил: "А чем лечишься?". Это были глаза старика, наполненные наивной, детской надеждой. Я отвёл взгляд в сторону. Он, тяжело вздохнув, промолвил: "Извини, сам знаю, что не лечится".

Потом, правда, мы снова воспрянули духом и я осмелился попросить его рассказать о себе и своём псориазе. Было очень любопытно, ведь стаж псора у "краснофлотца" сорок лет. Мужик попался разговорчивый и душевный. Если коротко, то системно он никогда не лечился, на флоте лекарь давал какую-то болтушку мазать. Временно ремиссия, через пару месяцев в два раза больше, остальное время, как и у всех нас.

Правда, рассказал один случай. Лет десять тому назад отдыхал он на море. Ясное дело - кино-вино-домино-шашлык... - короче, ни в чём себе не отказывал, и вдруг - ремиссия на полтора года!! Говорит, сошло буквально всё! Только на правом локте осталась маленькая дежурная бляшка.

Покалякали мы с ним по душам и пришли к выводу: Пути Господни неисповедимы и путь наш во мраке. У каждого из нас "свой" псориаз и то, что помогло одному, вовсе не означает, что поможет другому.

Я, конечно же, рекомендую всем бросить курить, несмотря на то, есть у вас псориаз или нет - здоровее будете, это точно!

Всем здоровья и по возможности длительной ремиссии.

Фото, цитаты, афоризмы



12 сентября, 2014

Галерея "Фото участников форума"



"На глаза попалось что-то особо длиннохвостое, видимо, сцинк. Не мог удержаться, чтобы не поймать...". Фото: help

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#135

Grace

Я занырнула с удовольствием и бляшки стали тоньше...

chebick

Если терзания не ответят на вопросы, то терзания ради самого терзания - это уже тогда надо на крест лезть и распять самого себя и провозгласиться или повеситься.

sharlotka

... спросила что-нибудь от псориаза, сказали, что у них всё с гормонами либо со стероидами.

shutingcat

Живого гражданина РФ, вне зависимости от его состояния, отдоить можно куда сильнее мёртвого, и неоднократно.

energog

материнская любовь - отличная почва для псориаза.

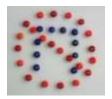
Aly187

Выйти на улицу без кепки через 4 дня после сбривания шевелюры на голове -- самое то.

глеб

... молекулы воды выпрыгивают из овощей и превращаются в лёд.

Воскресный оффтоп. Как я накачивал мяч



14 сентября, 2014

Участник форума глеб:

Собираясь на море, я начал искать всё необходимое. К числу вещей, совершенно необходимых на море, относится мяч общего назначения. С одной стороны, он похож на футбольный, поэтому его можно гонять по футбольному полю. Но так как мяч общего назначения, его также можно гонять по дорожкам отеля, снося по пути цветочки и всякие прочие кустики. А также перебрасываться мячом на пляже или в море. В общем, любой согласится со мной, что мяч — вещь на море совершенно необходимая.

Найдя замечательный «футсал» жёлтого цвета и взяв его в руки, я понял, что мяч не в форме. Играли в него последний раз осенью, и с тех пор он как-то похудел. Специального насоса с иглой у меня нет, да и никогда не было.

- А жаль, подумал я в очередной, наверное, третий раз в своей жизни. И чуть-чуть расстроился. Но ненадолго.
- Фигня, сказал я себе через секунду.

Опыт подкачивания мячей с помощью шприца у меня имеется. Берёшь шприц большого объёма, загоняешь его в специальное место на мяче и путём нехитрых манипуляций, включающих поочередную разборку системы и затыкание нужных отверстий пальцем, подчачиваешь мяч. Минут за пять. В крайнем случае, за четверть часа... Покопавшись в наборе для заправки картриджей принтера, я выяснил, что больших шприцов у меня нет. Зато есть маленький шприц на пять миллилитров.

- Попробую, – подумал я, - торопиться всё равно некуда.

Сначала я попробовал накачивать шприцем. Но мяч как-то не очень позитивно на это реагировал. Сначала 5 мл воздуха загоняешь в мяч, а потом при временной разборке шприца почти те же 5 мл из него и выходят. Потом я попробовал вдувать воздух лёгкими, как в воздушный шарик. Но увы... мои лёгкие с этим не справились.

Не беда! - У меня есть автомобильный насос. Даже два. ПервыЙ лежит в ракушке. Второй на даче у родителей. Если лёгкие не справятся, то справится насос. Чемодан к этому времени уже был собран, поэтому смело можно было отправляться на дачу. Все-таки ДНРФ. Можно и пару капель себе позволить. Всё складывалось как нельзя лучше. Я приехал на дачу, нашёл насос. Выправил погнутую ось. Снял «насмерь» зажатое кольцо, удерживающие головку для автомобильной шины. Примотал корпус шприца к шлангу. Вставил иголку в мяч. Насадил её на шприц, качнул насосом... - и ... Надо понимать, что когда я упражнялся со шприцем дома, то иголка несколько помялась. И в момент первого нажатия на насос мяч повернулся, и иголка сломалась. Через иголку, утопленную заподлицо с поверхностью мяча, воздух начал медленно выходить... Срочный поиск бокорезов и попытки вытащить остаток иглы из мяча увенчались полным успехом. С мячом ничего не произошло. Как был сдутый, так и остался. Проведенный опрос и последовавший за ним поиск показали, что другого шприца на даче нет.

- Не беда. Поеду завтра домой, зайду в аптеку за лекарствами в дорогу, заодно и куплю шприц. И насос заберу из гаража, - подумал я.

План удался наполовину. Про шприцы в аптеке не вспомнил, зато насос из ракушки забрал. Вернувшись

домой, опять залез в коробку с чернилами и выяснил, что остался одни последний 2 мл шприц. Выходить ещё раз из дома не хотелось.

- Иголочка у него совсем тоненькая, но надо попробовать, - подбодрил себя я.

Сняв шланг, я примотал шприц прямо к корпусу насоса. Шприц маленького диаметра, и совместить со шлангом его не получилось бы. Система получилась жёсткая. Очень жёсткая. Воткнул иглу в мяч, насадил на шприц и начал качать.

Получилось! Мяч начал надуваться, но в какой-то момент обломался носик у шприца. Быстро вытащив иголку с обломком шприца, я с удовольствием констатировал, что воздух выходил очень весело. Со свистом. Мяч был почти надут. Но "почти" - это не совсем то, что надо. И я начал поиски в хозяйственных шкафах. Может, где-нибудь завалялся старый шприц.

И - о чудо! Старый шприц нашёлся. Именно двухмиллиметровый. Мазал голову солидолкой из него когдато.

Выдернул я из него поршень и понял, что резиновый уплотнитель остался внутри. Воздух сквозь шприц не проходил. Надо было как-то доставать этот уплотнитель. Попытка вытолкнуть его толстой английской булавкой успехом не увенчалась. Булавка прокалывала резинку насквозь, но при этом уплотнитель воздух не пропускал. Иголочка попалась острая, так что кровь от случайного укола, замазав все вокруг, перестала идти довольно быстро. Пришлось «откусить» острый край булавки и с пятого раза сдвинуть поршень и даже его немножечко развернуть.

- Как бы его вытащить окончательно? - задумался я.

Но потом меня озарило:

- Ура! Появился просвет для воздуха! Пусть уплотнитель остается внутри!

Те несколько минут, когда я вытаскивал обломок носика шприца из иглы, интереса не представляют. Пальцы остались целы. Носик был вытащен. Хотя он сопротивлялся. Уж поверьте мне, сопротивлялся достойно, почти насмерть. Но я его победил. Дальше шприц был прикручен к насосу, одета игла, пару удачных закачек ... И! - иголка опять сломалась! Но мяч к этому моменту был уже надут. Кстати, и я уже был умный к этому моменту! И не загнал иголку заподлицо в мяч. Так что выдернуть её пальцами было делом одной секунды. Мяч оказался замечательно накачанным!

Так и закончилась эта двухдневная эпопея, происходившая в разных уголках (света) МО.

Уф-фф! К морю - готов!:)

А вот и главный герой этой маленькой истории -



Роль курения в развитии псориатического процесса



16 сентября, 2014

В форуме существует раздел <u>"Обострения псориаза: причины и методы снятия"</u>. О провоцирующих факторах (триггерах, т.е. "спусковых крючках"), запускающих рецидивы/обострения псориаза, в нём приведено много наблюдений. Сегодня, в дополнение к <u>теме о курении и псориазе</u>, речь о табакокурении как одном из возможных триггер-факторов.

(Источник - Рус. мед. журн.)

Хотя и не доказана чёткая связь между курением и развитием псориаза, в ряде исследований показана некоторая ассоциация между этими двумя событиями.

Результаты проведенных в разных странах исследований позволили установить, что среди больных псориазом постоянно и случайно курящие составляют 58,2%, тогда как в контрольной группе таких людей — 43,5%. Постоянно курящих среди больных псориазом 46,2-47,5%, а в контрольной группе — 23,6-35,5%. Кроме этого, установлено, что 24,1% больных псориазом никогда не брали в рот сигарет, а в контрольной

группе некурящих оказалось почти в 2 раза больше — 42,8%. В аналогичных группах у женщин различия были ещё более разительными.

Ряд авторов, исследовавших различные факторы риска псориаза, не обнаружили какой-либо достоверной связи между возникновением псориаза и курением. Зато отметили, например, что псориаз ассоциирован с приёмом алкоголя. Некоторые исследователи, не находя различий, касающихся курения между мужчинами, больными псориазом, установили такие различия среди женщин. Среди женщин, больных псориазом, курящие составляли 40,3%, тогда как в популяции курящих женщин было лишь 28%. Установлено, что у женщин, выкуривающих 1 пачку сигарет в день, риск возникновения псориаза в 3,3 раза выше, чем у некурящих женщин.

Исследования показали не только достоверную связь между псориазом и курением в момент проведения исследования, но и курением до начала заболевания. Кроме этого, установлена связь между количеством выкуриваемых сигарет в день и риском возникновения псориаза: наибольший риск имели лица, выкуривающие 20 сигарет и более в день.

Основными патологическими процессами, посредством которых табачный дым может воздействовать на генез псориаза, вероятно, являются нарушения в иммунной системе, нарушения микроциркуляции в коже, а также ослабление антиоксидантной защиты организма, которые наблюдаются у курящих людей.

Вопросы и ответы. Гормональные средства при псориазе



18 сентября, 2014

Вопрос (участник форума мелисса):

Как же "не рекомендуется" [гормональное ср-во], если в инструкции о применении написано - псориаз, и дерматолог выписывал? Понятно, что хочется обойтись без гормонов, но что делать? Всё время с бляшками ходить?!

Ответ (участник help):

Ни первое (есть в инструкции), ни второе (дерматолог выписывал), применительно к псориазу - не аргумент, увы. Вообще и совсем. То-есть его можно выслушать, принять во внимание, и оставить решение за собой. При подобных "неоднозначных" заболеваниях или, скажем более красивыми словами, "при заболеваниях неизвестной этиологии", из коих не только псориаз, основа для принятия решения - это опыт "себе подобных", поскольку ультимативных средств или методов не существует. На Западе есть целая сеть сайтов серии "PatientsLikeMe" - "Пациенты, Такие Же, Как Я", где имеющие подобные заболевания "неясного происхождения" делятся именно опытом.

Дык вот... к чему я это всё? - а к тому, что многолетний (15 лет - мало?) опыт участников этого форума говорит о том, что гормоны при псориазе - зло. Более подробно про это изложено в статье на сайте, которая написана совсем не зря и не на пустом месте. В частности, там есть ответ и на то, что "дерматолог выписал". Да и весь сайт наш вообще-то не от того, что авторам нефиг было делать, создан, в оригинале он тоже почти двадцать лет назад появился. Поэтому станцевать на граблях, уже бывших в употреблении, конечно, интересно и занимательно, но результат этого балета предсказуем.

Салат из свеклы и моркови с имбирем



20 сентября, 2014

(Найдено help, из раздела "псоропитания" другого сайта - источник)

Этот салат объединяет в себе свёклу и морковь для создания сильного средства в борьбе с псориазом. Свёкла богата фолатами [как по-русски, может, фолиатов? это фолиевая к-та и её производные - help], одна чашка измельченной свёклы содержит более трети дневной их нормы. Фолаты важны в борьбе с псориазом, т.к. высокий процент (44% по рез-там исследований) имеющих псориаз имеет и дефицит фолатов в крови. Предположительно это может быть вызвано тем, что высокая скорость регенерации клеток кожи требует и высокого расхода фолатов. Морковь в этом салате является источником бета-каротина и витамина А.

Ингредиенты:

- полчашки почищенной и натертой хлопьями свёклы
- полчашки почищенной и натертой хлопьями моркови
- две столовых ложки яблочного сока
- столовая ложка оливкового масла extra virgin
- половина чайной ложки свежего натёртого имбиря
- 1/8 чайной ложки морской соли

Смешать в миске натёртые морковь и свеклу. Отдельно смешать масло, сок, соль и имбирь. Разбрызгать заправку поверх моркови со свеклой, осторожно перемешать.



Комментарий help:

Я бы добавил стебель сельдерея, очищенный и нарезанный поперек тонкими пластинками, ещё вместо яблочного сока кинул бальзамический уксус в меньшем, естественно, количестве, но в большем - масла, и

добавил смесь сухих "итальянских трав". Иногда делаю нечто подобное с сырой свеклой в разных вариантах. Съедобно.

Игра-квест для psoranet



22 сентября, 2014

Участник форума konstantin, учитывая гигантский океан информации, которую содержат объединённые ресурсы psora.net, пишет:

Надо создать развивающую игру-квест для psoranet.org.

В игре будет куча логических уровней. Начиная с диагностики и дифференциации псориаза с подбором псориатической триады, прохождения комнаты разводов и "вредных советов", заветов дедушки Пегано, засад ddSat, зала молний Stator, башню зануды RedMen, повелевающему найти велик, разбора трав на правильные и неправильные и др. И при этом успешно отбиться от навязчивых "распространителей счастья".

На восьмом уровне, под люком, не трогайте тюбик - в нём монстры-гормоналы! По ходу всей игры ненавязчиво помогают и мешают мультяшные **help** & проходить уровни.

В конце игры нужно выйти чистым из нафталана в Хоркании.

Игра будет учить людей, "захваченных" псориазом (в том числе и детей), многим полезным и важным вещам.

PS. Тем, кто прочёл. Встречалось ли вам что-либо подобное на сетевых просторах, ресурсах для врачей или для самоорганизовавшихся пациентов?

psora.net

Вопросы и ответы. Псориаз & сыр, соус, орехи



24 сентября, 2014

Участники нашего форума, испытавшие на себе действие широко известных диеты и режима, предложенных д-ром Дж. Пегано (http://psoranet.org/topic/5403/), отмечают их в целом положительный эффект при псориазе и псор. артрите. При этом возникают вопросы по отдельным элементам диеты, изложенной в книге Пегано в главе 6.

ВОПРОС (участник форума **Татарин**, он же $\overline{\mathbb{A}}$ totaren)

Погрузившись с ходу в форум, почитав Пегано, выяснил для себя кое-какие правила в питании. Остались неясными несколько моментов, в том числе следующие:

- можно ли есть сыр с плесенью, типа камамбер? и как насчет пармезана, моцареллы?
- можно ли использовать ткемалевый соус, соевый соус, горчицу в качестве дополнения к еде?
- у Пегано подчёркивается только миндаль, как насчет остальных орехов? и если это подсоленные орехи (арахис, фисташки)? семечки (тыквенные и подсолнечника)?

ОТВЕТ (участник морошка):

Сыры типа камамбер не рекомендуются. Твёрдые выдержанные сыры (пармезан) - тоже. Лучше выбирать свежие, типа моцареллы, желательно с пониженным содержанием жира.

Ткемалевый соус острый, горчица тем более, соевый - слишком солёный. Лучше от этого отказаться, особенно в периоды обострений.

Миндаль разрешён, но сырой и без соли. Остальные орехи и семечки не рекомендуются, тем более солёные. Я думаю, совсем понемногу можно, но не жареные.

Вначале лучше соблюдать строгую диету, до заметного результата, а потом - по состоянию.

Фото, цитаты, афоризмы



26 сентября, 2014

Галерея "Фото участников форума"



Бухта Золотой Рог. Мост на о-в Русский. Фото: **Grace**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума <u>"Псориаз? Давайте лечиться вместе!"</u>) #136

Blgconnect

Ваша наука в данный момент находится на зачаточном уровне и работает методом "тыка и отрезать".

ddSat

... крем для вымени, вернее, для дойки из вымени коровы молока и чтобы в это время вымя не треснуло

El Nino: Скажите, пожалуйста, кто-нибудь пользовался гелем/кремом алоэ вера? Какой от него результат? **help:** Как от крема с алоэ, не поверите

Aly187

... это весьма ошибочная стратегия, хоть и несколько эффективная

Ina

Для меня окрошка - это набор психологически несовместимых продуктов в одной тарелке.

energog

Много копался в своём роду, в своей голове, в своей жизни, и нашёл некоторые ответы. Пишу их тут в мужском клубе, так как у женщин - несколько другое, как мне думается, но принцип тот же. **глеб**

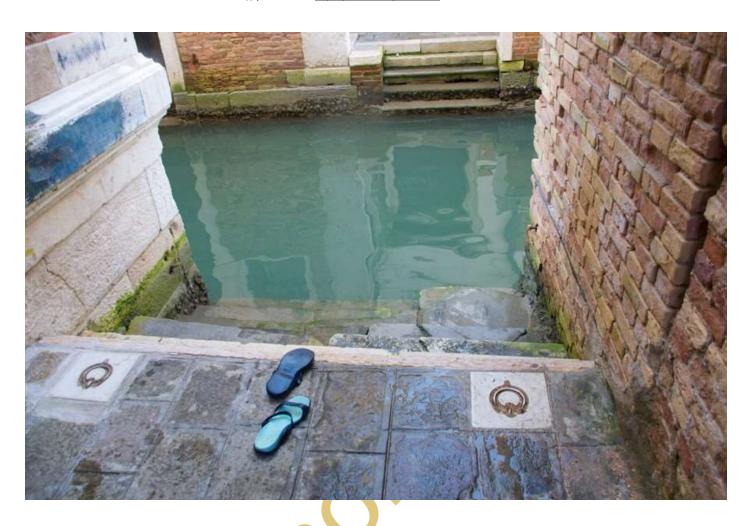
... жидкость переливается через край желудка и внутри не задерживается.

Италия - Хорватия 2014. Часть 1



28 сентября, 2014

Только что вернулась из Хорватии и поэтому, пока свежие впечатления, делюсь ими. Из Канады в Хорватию удобнее всего лететь через Италию, точнее, через Венецию. Поэтому мы провели там пару дней и, разумеется, со мной приключился весёлый казус - я поскользнулась и упала в канал...

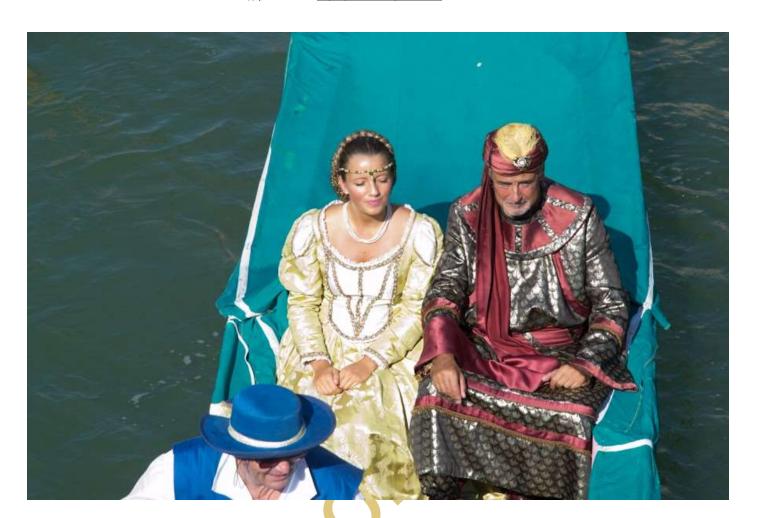


Муж меня спасал, точнее спасал фотоаппарат, который я успела передать пока не окунулась полностью (по плечи) в канал. К счастью, муж зацепился и утонул только одной ногой. Всю технику он спас (герой!); ну хохотали мы вусмерть. Итальянцы с 3 этажа сбросили мне сухие салфетки и спросили не надо ли помочь. Ну а я.. безнадежно потом пыталась отстирать белые брюки в канале. Сама вода чистая и соленая, а зеленые водоросли на камнях так просто не отстирать! Пришлось идти домой мокрой и зеленой. К счастью у меня был большой летний белый шарф, в который я и завернулась.



Не понятно почему я начала с купания, на самом деле надо было бы написать о регате, которая проводится раз в году в Венеции и мы на нее попали. Красиво! Пара фоток открытия регаты, разумеется, это было костюмированное открытие. Потом уже были соревнования...



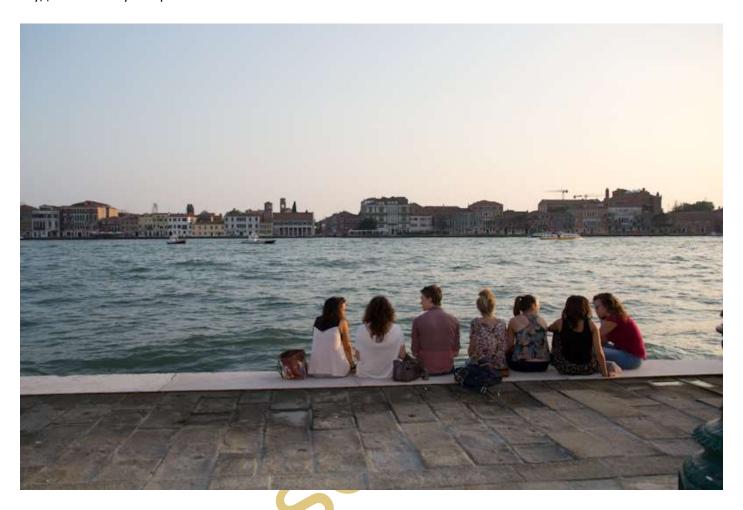




Несколько фотографий вечерней Венеции. Шум стихает. Толпы туристов исчезают, Венеция начинает жить своей жизнью.



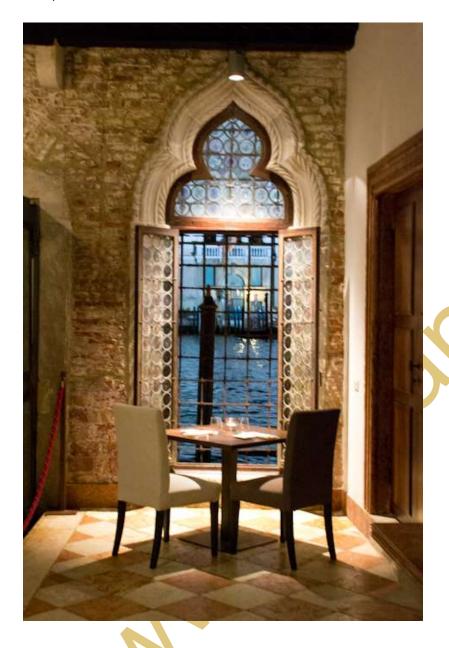
Студенты около университета

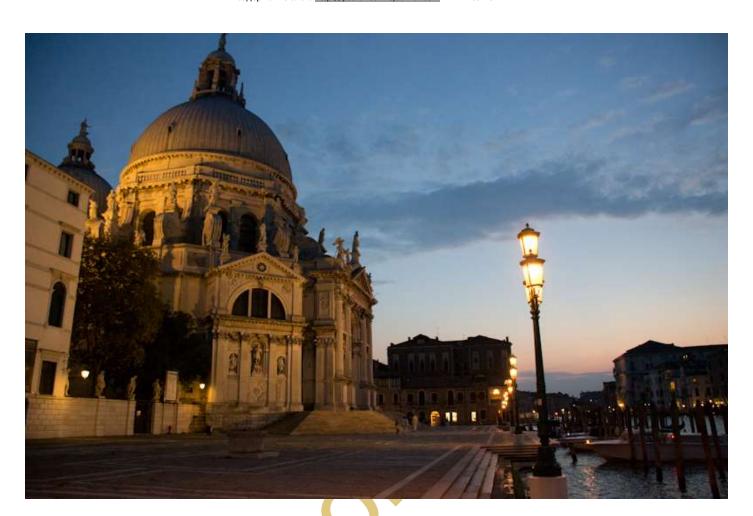


И вдруг на улице ты один.. Но только не у Дворца Дожей на центральной площади, там шум стихает около 3 утра.



Столик в ресторане для двоих. Было очень заманчиво посидеть, но отказались, прогулка по ночной Венеции интереснее.









Продолжение следует...