

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и ПА, история Ruiz: "Что делать дальше?"	1
Кулинарная суббота: Десерт из голубики - рецепт Дж. Пегано	4
Вопросы и ответы. "Не зли псориаз лечением". - Тут я и офигела.....	7
О диете при псориазе	7
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 187	8
Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 4	9
Личный опыт: "Псориаз не следует настойчиво и агрессивно лечить..."	28
Кулинарная суббота: Арагула и пармезан салат	29
Evzila: Мази+ванны+маски+диета = ремиссия по псориазу	30
Ещё раз о профилактике для ногтей при псориазе	32
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 188	33
Воскресный оффтоп: Из жизни пеликанов, гусей и прочих	34
Ребятам о простатах	59
Вопросы и ответы. О гормонах в "чудо-средствах"	62

Псориаз и ПА, история Ruiz: "Что делать дальше?"



1 сентября, 2016

Истории о псориазе и псор. артрите, их особенностях, лечении и о смежных вопросах. Рассказ и вопросы Ruiz о своих проблемах в диалоге с участниками [форума](#).

Ruiz

Читаю форум 3 недели, решился-таки написать. Вижу, какое здесь прекрасное отношение друг к другу, все друг друга поддерживают.

У меня история такая. Проблемы на ВЧГ с 16 лет, но дальше болезненно густой перхоти не заходило. Помогала короткая стрижка и солнце. В армии посильнее стало, потом прошло. Думал, себорея. Потом периодически пошли покраснения на груди, крыльях носа, подбородке, шее иногда. Мазал моматом, знал, что гормон, но проходило быстро, да и нечасто его использовал. И так год за годом.

Весь прошлый год и этот страшно перерабатывал, по 15-17 часов в сутки, в то же время работа сидячая, за компом. Мало двигался, нерегулярно питался, очень мало пил воды, сильно набрал вес. Плюс недосып и жёсткая нервотрёпка - стресс за стрессом. Ну, он и пришел... Сходил я в парикмахерскую, а у меня корка за ухом. Потом за пару месяцев вся голова превратилась в сплошную толстую корку, пятна на шее, груди

большие. Я сдуру пытался сульсеной, микозоралом, шампунем с цинком это лечить - конечно, без толку. Как и 4 года назад, появились бляшки на спине, но уже не одна.

И тут вдруг как-то в кинотеатре заболело колено - ноет и ноет сильно, еле высидел сеанс. Думаю, старая травма на погоду среагировала. Но через несколько дней оно опухло. Потом большой палец и плюсна на ноге. Потом пятки заболели, стало больно ходить. Пошел к ортопеду - подагра, голубчик. Диета и аллопуринол, всё пройдет. Через 3 дня я перестал ходить... Друзья привезли костыли. Мучительно я полз в туалет раз в день, готовился морально к этой экзекуции. Сесть-встать было пыткой. Ноги не гнулись. Потом заболели 2 пальца на левой руке. Через пару дней стали как сосиски и перестали гнуться. Ел мало, пил только воду. Началась температура. Сначала 37, потом уже 39. Озноб, лихорадка. Позвонили в скорую. Приехали. Говорят: "мы с этим не берём... хотите кетонал?"

Так я промучился в целом дней 10. Нимесулид моё спасенье - сбивал температуру на сутки. Всякие мази, диклофенаки и т.д. - эффекта ноль. Работал лёжа, с ноутбуком. И таки нашёл врача, перелопатив инет. Приехал врач, недорого по нынешним меркам взял денег. Ревматолог. Предположил ревматоидный артрит, написал, какие анализы сдать. В итоге и с госпитализацией помог. Эта больница - республиканская, городским туда не попасть. Но энная сумма всё решает. Выхода-то нет. Поскольку я был "неходячий", на УЗИ, рентген и т.п. меня жена возила на каталке... Лечили просто - преднизолон. Я знаю о вреде гормонов, но мне ли там выбирать. Предлагали проколоть колена - не согласился. Можно инфекцию занести, суставная сумка стерильна по идее. 25 мг преднизолона в день. Не помогает. Тогда пульс-терапия - капельница с метипредом аж по 500 мг за раз, слоновья доза. И преднизолон в таблетках тоже. Первый раз я просто встал на следующий день и пошёл... С трудом, конечно. Но к полуночи карета превратилась в тыкву - я уже опять не мог ходить. После трёх капельниц стал чуть-чуть ходить без костылей. Ну и тут уже выписали меня. Две недели пролежал. Выписываться было даже страшно - там л е ч а т ! А дома я сам по себе... Туда меня приволокли двое друзей под руки - хоть и на костылях, негнушимися ногами одолеть ступеньки я не мог. Обратно - сам дошёл до ворот с женой и сел в такси. Правда, с одним костылем.

Сейчас я уже 10 дней дома. Хожу сам, понемножку, иногда беру трость. Выходить пока не могу, в магазин да в аптеку - всё жена. Побрился налысо - голова как в фильме ужасов. Сфоткали это безобразие, чтобы фиксировать прогресс лечения.. Из-за лекарств начался токсикоз печени, поэтому метотрексат мне врач не рискнул назначать. Да я и не хочу. И да - конечно, это псориазический артрит, ПА. Все анализы по ревматоидному - отрицательные.

Дерматолог прописал кучу сильных гормональных мазей, но только на неделю. Типа быстро "залечить". Я не стал их брать. Мажу голову вазелином, сверху мешок тонкий, какие для мусора продают и шапку. Сижу за компом как рэпер. Здесь на форуме увидел пост про лечение кефиром - после 2-х часов вазелина мою голову и то же самое делаю с густым кефиром. Коротк теперь почти нет, но каждое утро шелуха появляется снова. На лицо - там всю пошла краснота - мажу салицилку 2%. Вроде такую можно на лицо. Лопаю аевит, панангин, омез - чтобы от нимесулида желудок не загнулся. И протектор для печени в капсулах утром и вечером.

Врач прописал слезать с преднизолона 60 дней. При курсе лечения всего 12. Это же в 5 раз больше! Рискнул переиначить себе схему на 36 дней. Пока вроде нормально. Хотел бы спросить у людей с большим опытом на форуме: правильно ли я поступил, что снижаю дозу преднизолона в 2 раза быстрее? Я просто уменьшил шаг понижения в четверть таблетки с 5 дней до 3-х.

Чем лечить высыпания? Начать с простого - вазелин, кефир - это нормально? И самое главное - что же лучше в борьбе с ПА - народные средства, компрессы? Бруснику купил уже. Но там и листья, и стебли - отвар скорее тёмный, чем рубиновый с одного пакетика на 300 г. И пальцы - как быстро деформация становится необратимой? Если уже месяц так, а отёк не спадает, есть ли вероятность того, что они никогда не согнутся? Или ещё есть шанс спасти? Да и как спасти... В больнице вкололи дипроспан в сустав - стало

ещё хуже... Не знаю, чем их мазать... диклофенак, бутадион - нет эффекта или даже хуже. Что делать дальше?

ddSat

Ruiz, привет. Твой организм звонит даже не в колокольчик, а бьёт во все колокола, включая царь-колокол, который до этого не звонил никогда. Всех денег не заработаешь, всю работу не переработаешь, надо отдыхать, о чем твой организм и заявляет протест.

Надо пересмотреть этот аспект жизни, в противном случае по 17 часов в сутки будешь работать на лекарства и врачей...

Вообще у вас там [в Уфе] с медициной какая-то фантастика. Искать врача по интернету, конечно, можно, но базовую медицинскую помощь они должны были оказать, для начала хотя бы участкового терапевта\врача общей практики на дом.

Торопиться слезать с гормонов надо медленно, чтобы организм, офигевший от лечебных доз, смог адаптироваться и заместить поступления внешних гормонов выработкой своих. Моё мнение - лучше следовать советам врача, торопиться уже некуда.

Салициловую мазь на лицо - лицо морды станет красным, может подобрать что-то менее кислотное? То, что лезет чешуя наружу, на голове - лице - и других местах, даже хорошо, лишь бы не в суставы, поэтому мазать много и многими препаратами лучше не надо. Есть такое предубеждение у части форумского народа, что замазанное снаружи часто лезет в суставы.

Аевит, панангин для чего употребляешь? В твоём состоянии они бесполезны.

Ruiz, держись, наберись терпенья, всё проходит, и это то же пройдет.

Обрати внимание на то, как ты питаешься, не надо кидаться на "брендированные" диеты, описанные на нашем форуме, они для почти здоровых, но немного ненормальных людей... Пища, чем проще - тем лучше, есть список продуктов, которые не рекомендованы при псориазе и ПА, желательно от них держаться подальше, но без фанатизма.

Ruiz

Спасибо, ddSat, с гормонами не буду спешить. Аевит, панангин - так, по одной в день. Мол, преднизолон калий вымывает и т.д.). Диета - гречка, перловка, фрукты, вода, тушёные овощи. Мяса сейчас почти не ем - просто организм сам не хочет - уже месяц. Ничего вредного, никакого алкоголя до НГ, не курю пару лет. Теперь никаких сверхурочек, режим, сбросил за месяц почти 10 кило. Температура уменьшилась. Мыслю позитивно, радуюсь каждому дню... Только пальцы беспокоят, попробую поискать на форуме компрессы из народных средств, что ли... Тем, кто здесь появился недавно, хочу сказать - не отчаивайтесь и не паникуйте. Близкие люди вас и с такой фигнёй, как псориаз, примут, а псориаз без ПА - не такая уж страшная вещь в основном. Главное - избегать стрессов на работе и всюду, радоваться жизни, любым мелочам. Ну и по возможности ЗОЖ - организму это наверняка понравится.

help

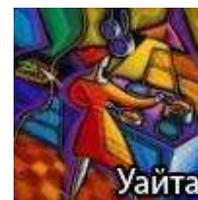
Ruiz, Панангин - это фуфл... ой, "препарат с недоказанной эффективностью". Калий есть в растворе для питья, в составе должен быть калия цитрат и калия глюконат. Кажется, Калинор должен у вас продаваться. Но без фанатизма, избыток калия тоже бесполезен. Лучше всего всякие витамины-минералы-микроэлементы, если нет катастрофического дефицита, получать с едой. Таблетированные их формы в основном уходят в унитаз, мало усваиваются.

Гормоны гормонами, кризис, допустим, сняли, а что дальше? Обсуди с врачом, если есть с кем, терапию цитостатиками, хотя бы на первом этапе, если будет хорошее движение, то с них тоже слезть можно

попытаться, но не так зверски организм насилуют, как конские дозы преднизолона. Может, и небольшой дозы достаточно окажется.

И эта.. не кидайся сразу на много средств, не узнаешь, что именно помогло или не помогло. Для суставов мазилки почти бесполезны, что бы на них ни было написано. Ни одна мазилка до сустава, а тем более в сустав не проникнет, так глубоко наружные средства "доставить" почти невозможно. Так что суставам из внешних воздействий может быть холод/тепло (есть приверженцы и того и другого), какая-то физиотерапия, обезболивание, физнагрузка или её отсутствие. Усё, всякие мазилки, которые согревают-прогревают и всё такое, дальше кожи не идут. Основное направление (из наиболее часто применяемого) - сухое тепло и очень осторожная физнагрузка. Но это настолько индивидуально, что может оказаться, что в "большинство" твой случай как раз и не попадает. Сначала, на мой взгляд, надо разбираться с суставами, кожа - обратимое явление, а вот суставы - далеко не всегда, это в состоянии всяких обострений важнее. И да, приложение закона Мерфи для инженеров не забывай: "Если что-то настойчиво ломать, оно сломается", в данном случае это организм, запас прочности у него большой, но не бесконечный.

Кулинарная суббота: Десерт из голубики - рецепт Дж. Пегано



3 сентября, 2016

Перевод из кулинарной книги "Dr. John's healing psoriasis cookbook..plus!". Книга полезных рецептов для лечения псориаза по методике американского доктора Дж. Пегано.

Новое! Вкусный десерт от Пегано для наших школьников (и не только). Готовится 5 минут!



Ингредиенты

- 300 г голубики
- 200 г йогурта (можно ванильный, но предпочтительней простой натуральный йогурт)
- 1 чайная ложка мёда
- 4 столовые ложки миндальных орешков (нарезанных или наломанных)

Заранее заморозить йогурт. На фото внизу видна моя ошибка, я заморозила толстым слоем. Просто не подумала, что потом будет тяжело ложкой ломать толстый кусочек йогурта-льда. Я бы советовала слой не толще 2 см.



Перед подачей разогрейте в кастрюльке (кружке) мёд и голубику.



Горячей смесью полейте замороженный йогурт, посыпьте орехами. ВСЁ!
Я взяла больше мёда, так как йогурт был простой, не ванильный. Очень вкусно. Мои попробовали. Просили делать ещё.



С Новым Учебным годом!
Уайта

Вопросы и ответы. "Не зли псориаз лечением". - Тут я и офигела...



5 сентября, 2016

Спрашивают и отвечают гости и участники [форума](#).

Гость Римма

Помогите, пожалуйста, пояснением. Прочитала одну тему, где меня напрягли некоторые ответы форумчан: "О таком размере болячки, как у тебя, многие здесь могут только мечтать, лучше не трогай" и "Не зли псориаз лечением". Тут я и офигела...

В общем, я хоть и мучаюсь этими зудящими пятнами, но думала, что стоит только дойти до дерматолога, пропить [что-то], помазаться чем-то - и всё пройдет. Так что, выходит, это не так?! И что, болезнь может от лечения только прогрессировать? Я очень извиняюсь за свой вопрос. Объясните мне в двух словах: что, лечения нет? И как болячка может "злиться"? Разве любое лечение не должно её угнетать?

FROL

Нет, "только прогрессировать от лечения" - это, конечно, неверно. Цель лечения - заставить псориаз регрессировать, вплоть до довольно длительной ремиссии. Однако лечение должно быть правильно подобранным, т.е. средства, равно эффективного для всех - со всеми особенностями форм, стадий, анамнеза и других индивидуальных характеристик - не существует. "Псориаз многолик и разнообразен", как справедливо отмечено в статье [help](#) (прочтите её, это полезно - там как раз речь именно о том, есть лечение или нет, и если есть, то какое).

Просто лечение должно быть *адекватным*, что это значит? - здесь естественный переход ко второй части Вашего вопроса: «Как болячка может "злиться"?». Что касается "злить псориаз", то в этой расхожей фразе имеется в виду, что псориаз - упорно рецидивирующее заболевание, имеющее массу триггеров (провоцирующих факторов), иногда человеку даже неизвестных, и в силу этого может нередко реагировать обострением на неверные шаги по его лечению. Более того, иногда лечение вообще не требуется, об этом - в статье (прочтите в конце текста раздел "Когда НЕ начинать лечение", да и весь материал тоже). Там тоже упоминается подобный принцип "не буди лихо", справедливый в некоторых - но только в некоторых! - случаях.

Не унывайте, читайте форум и сайт, и постепенно у Вас составится представление о том, как поступать в том или ином случае.

О диете при псориазе



7 сентября, 2016

В разделе [Продукты полезные и вредные](#) обсуждаются рецепты "правильной" еды, продукты-провокаторы, лечебные диеты и другие вопросы, относящиеся к роли питания при псориазе. На этот счёт существуют

абсолютно разные точки зрения, равно как и на влияние особенностей питания на течение и лечение псориаза. Предлагаем фрагмент видео по этому вопросу (канал Dobro tv) с позицией специалиста, которую разделяет немалая часть форума.

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=1ubU2XkXlt8>

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 187



9 сентября, 2016

Галерея "Фото участников форума"



Геленджик. 2016. Фото: al-tmb2

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№187

Львёнок

... оргазм - это не столько краткий миг (речь идёт о мужчинах), сколько состояние после этого мига. В этом понимании подобного состояния можно достичь иными способами. Чайком, например.

ddSat

Если колесо от телеги, то скорее всего антенна метрового диапазона...

Genka

... к партнёру приспособиться можно, а к бритве - нет.

n557

Когда выпьешь алкоголь, состояние опьянения сильнее наступает, если мажешься карталином.

RedMen

... в будничные уроки в футбол-волейбол я иногда играл, когда некому было меня выгнать.

морошка

Свежее молоко не рекомендуется диетологами из-за наличия казеина - белка, который что-то там склеивает, то ли желудок с кишечником, то ли бронхи с коленной чашечкой.

Львёнок

... москвичи какие-то не такие, как мы, россияне. Надо что-то с этим делать.

Воскресный оффтоп: Городские детали, часть 4

11 сентября, 2016

Предлагаю продолжить нашу прогулку, переместившись во Львов.





www.ps

На старых улочках Львова, в старых домах такие же старые двери...



... в них своё очарование



... и своя охрана... бдительная...



19

... а может не очень :) ...



А некоторые двери... просто двери...



9

... красивые...



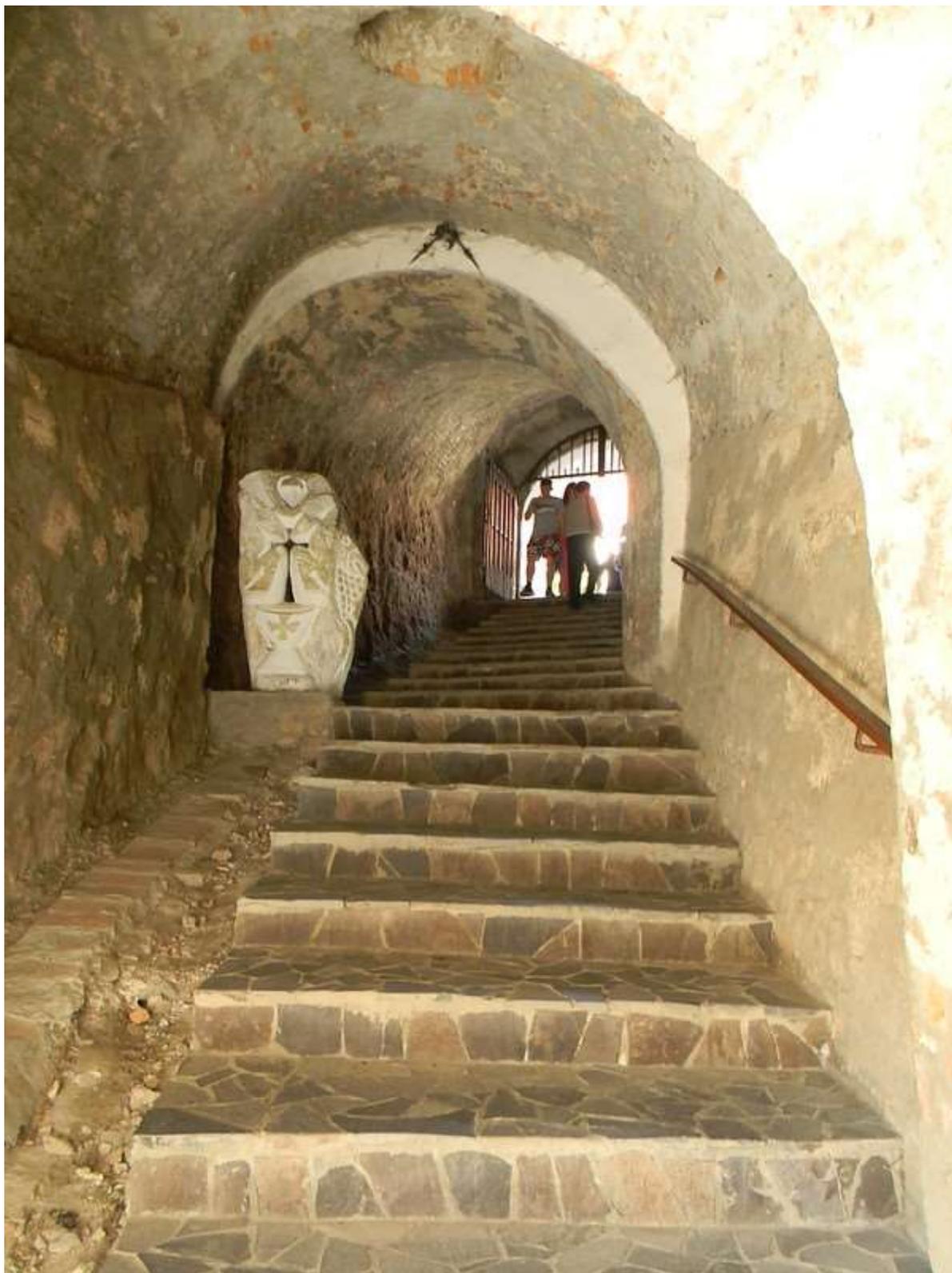
9

А иногда двери не просто двери, а ворота... замка Паланок в Мукачево.



WWW

Вверх или вниз...



9

... в подвал...



19

... или на второй этаж с множеством других дверей...



9

А харьковские двери другие, иногда они никого не пускают...





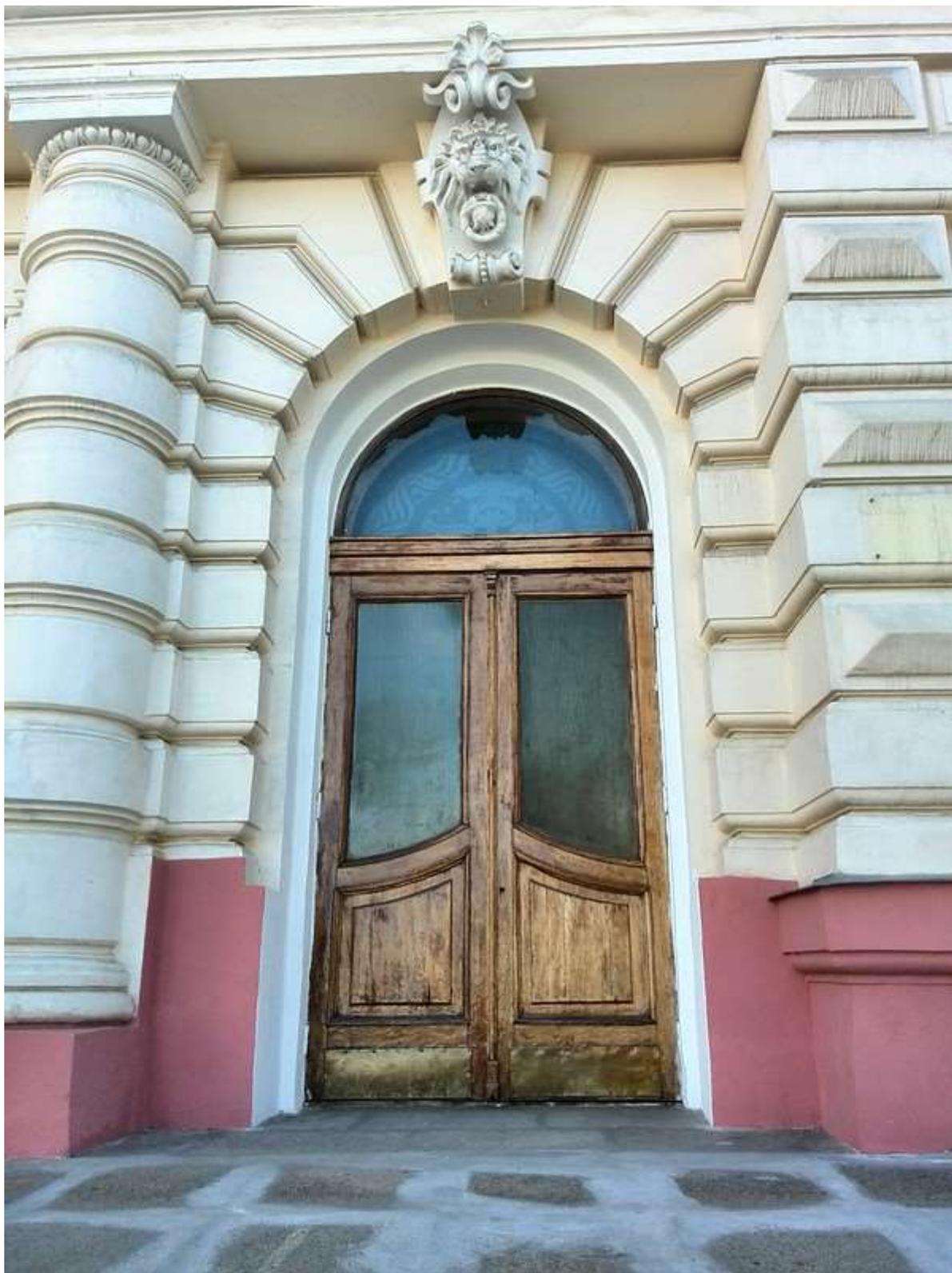
19

... или наоборот, манят световым пятном...

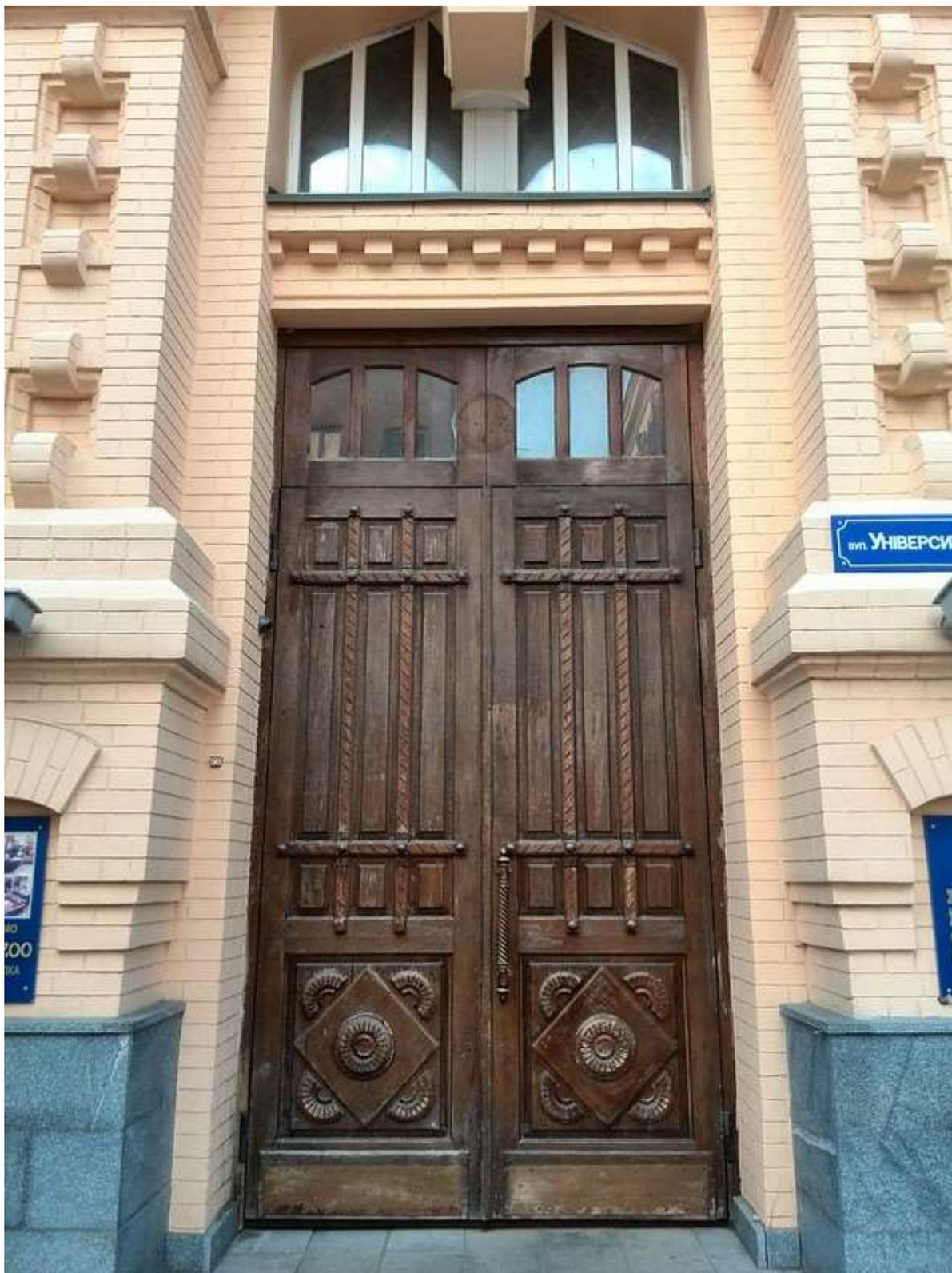


g

У нас тоже встречаются львы)))



А иногда они ведут в мир истории и прошлого...



... или куда-то ещё...



g



9

Личный опыт: "Псориаз не следует настойчиво и агрессивно лечить..."



15 сентября, 2016

*Краткие сообщения участников [форума](#) о накопленном опыте лечения и профилактики, личных наблюдениях и выводах. Сегодня **Анатолий Прошин** рассказывает об опыте многолетнего взаимодействия со своим псориазом и о тех заключениях, к которым он пришёл.*



*
Мой стаж псориаза в этом году будет 35 лет. По молодости, а это было в 20 лет, когда гормоны кипят и хочется общения и простого человеческого счастья, судьба преподнесла мне вот такой подарок. Мысли возникали самые пессимистические, если не сказать сильнее — самоубийственные. Советская медицина, а это было в разгар эпохи застоя, ничего, кроме салицилки, кварцевания и хлористого кальция, мне не предлагала. Всё это повторялось при ежегодных зимних обострениях в разных комбинациях. Отмечу, однако, что умудрённые жизненным опытом и не утратившие сочувствия к моему горю люди в белых халатах (коих я вспоминаю с огромной благодарностью) категорически предостерегали применять сильнодействующие лекарства и, как тогда казалось, эффективнейшие и современнейшие методы лечения, широко разрекламированные в прессе того времени. Ничего из этих методов и лекарств, по причине их недоступности в той отдалённой местности, где мне довелось проживать, и в помине не было. В том числе различных гормональных мазей и инъекций (применял только Лоринден мизерными мазками в случае появления высыпаний на лице). При обострениях мне всегда прописывали внутривенно хлористый кальций. И этого хлористого кальция мне столько вкололи, что он начал откладываться в желчном пузыре, который пришлось удалить из-за камня, образовавшегося в нём. А на летнем солнце все мои болячки проходили без следа за считанные дни.

Радость жизни возвращалась вновь в мою истерзанную душу. Прошло 30 лет, мой псориаз за всё это время не ушёл никуда, но и не стал сильнее, чем был в молодости, а в каких-то местах, даже во времена обострений, пропал и больше не появляется (т-т-т).

Итак, идея о том, что псориаз НЕ следует настойчиво и агрессивно лечить, вполне подтверждается моим личным опытом.

И с высоты этого опыта я хочу пожелать всем людям, кого затронул псориаз — не слушайте тех, кто, попробовав какое-то новое, якобы эффективное средство, тут же советует применять его всем. Включайте свой инстинкт самосохранения. Организм человека имеет очень большой жизненный ресурс, и желательно, если это возможно, не мешать ему исправлять наши ошибки.
Всем здоровья!

Добавление к истории Анатолия Прошина.

Рекомендую посмотреть материал "Когда НЕ начинать лечение?" на сайте.

Кулинарная суббота: Арагула и пармезан салат



17 сентября, 2016

Иногда достаточно двух ингредиентов, чтобы получить великолепный салат. Этот салат я попробовала во Франции. Разница только в оформлении и в объёме :). Там подавали на большую тарелку 5 -7 листочков арагулы и один прозрачный ломтик пармезана.

Итак, ингредиенты:

- арагула
- пармезан
- оливковое масло
- лимон
- соль, перец

Хочу подчеркнуть, что другой сыр не подходит, т.е. сыр всегда хорошо, но именно очень тонко нарезанный или наструганный пармезан придаст салату изысканность.

Листья и специи аккуратно смешать, украсить пармезаном и подавать.



Приятного аппетита!

Уайта

Evzila: Мази+ванны+маски+диета = ремиссия по псориазу



19 сентября, 2016

*Тег [истории](#) - сообщения участников нашего форума о достигнутых и недостигнутых ремиссиях при лечении псориаза, применяемых средствах и методах, о наблюдениях и сделанных выводах. Далее - изложенный в дневниковой форме рассказ участника **Evzila** о её собственном опыте достижения ремиссии.*

22 Января 2016

Итак, сегодня 2 недели, как я мажусь карталином. Завтра перейду на магнипсор, т.к.разницы не вижу, а магнипсор всё же дешевле. Сегодня опять начался зуд (до этого 2 дня не было). Я прочитала хорошее средство в статье на [сайте](#) - желток + кефир (сметана, ряженка и т.д). Вечером солевая ванна, затем эта смесь и душ. У меня на животе и почти на всей спине перестало шелушиться, в то время как с ног и с головы сыпется постоянно. Мажемся дальше...

3 Февраля

Продолжаю мазаться магнипсором. Три дня замена была на карталин. Ниже пояса вообще не трогаю, мажу только тело и руки. Краснота не спадает, шелушение меньше, но всё же есть.

Моё питание:

- овощи (тушу), салаты (кроме картофеля и баклажанов)
- фрукты (в основном бананы, яблоки, сливу поела недавно и купила сушёную грушу вместо сладостей)
- курица, рыба
- творог обезжиренный, сыр
- семечки (подсолнух, тыква)
- ржаной бездрожжевой хлеб и хлебцы
- крупы (с утра всегда овсянка на воде, гречку есть не могу, уже в горле стоит).

На голове улучшения!! Делаю маску, вычитала на форуме здесь:

- димексид 1ч.л.
- маска 3 ч.л.
- вит. А и В пол-ложечки
- касторовое масло 1 ч.л.
- репейное масло 1 ч.л.
- дёготь 1 ч.л.
- эфирное масло (мандариновое лучше всех), около 4-х капель.

Хожу с маской от 3-х часов. Ещё я купила цинковый шампунь и чередую с маской через день. Потом вычёсываю все это дело. Мне помогает, реально! Сегодня сделала маску без дёгтя (без вонючей этой решила походить чуток), тоже хорошо! Принимаю ванну с солью раза 2 в неделю, пью чай ромашковый в основном, цикорий иногда.

Краснота-то когда спадёт? Мне уже до ног добраться хочется. Тем более вы тут говорите, что дольше всего сходит на ногах...

Суши хочу поесть, сил нет... Боюсь. В общем, выздоровления жду, буду писать, чтобы даты меня мотивировали.

PS. Кстати. Наконец-то прошёл зуд, я почти счастлива)).

11 Февраля

Улучшения есть!!! Бляхи стали плоскими и не такими красными. На голове прошло шелушение и соответственно перхоть. Маски уже делаю не так регулярно, но мой шампунь только цинковый - он действительно эффективный. Солевые ванны принимаю раз в два дня. Моим ногам нужно хотя бы это, потому что магнипсора они пока ещё не видят. Диеты придерживаюсь всё той же. Съела недавно отварной говядины и 2 яйца. Вроде всё нормально. Идём дальше.

22 Февраля

Итак, бляхи на теле у меня стали совершенно плоскими. Если провести рукой, но не видеть - гладкая кожа...

Если с вечера не мазаться магнипсором, с утра такие бледненькие становятся! Загляденье!

На шее и над бровью побледнели. На голове псориаз ушёл вообще - благодаря маске и цинковому шампуню. Вид тела, конечно, всё ещё ужасающий... Кстати, странное дело - на верхней части ног тоже стали плоскими бляхи, хотя я их не мазала. А вот всё, что ниже колен, до сих пор немного шелушится и краснота.

15 Марта

Я не мажусь почти месяц. Пигментация [на месте бывших бляшек] сильная, особенно на ногах. Красные пятна остались, но на ощупь гладенько. На теле синевато-розовые, местами бледные. С нетерпением жду

солнца, на него полагаюсь. Записалась на йогу, и диету всё так же соблюдаю. Скоро день рождения, но стол диетический и никакого спиртного!

23 Апреля

Пигментация бледнеет. Я иногда позволяю лишнее в еде, потом себя за это корю... Надеюсь и верю, что наступившая ремиссия будет долгой.

Ещё раз о профилактике для ногтей при псориазе

21 сентября, 2016

Наш форум особое внимание уделяет отдельным формам псориаза, стандартным локализациям, возрастным особенностям и др. Так, существует тема форума "Псориаз и ногти" - <http://psoranet.org/topic/5901/>. Сегодня участники форума обсуждают вопрос о профилактике для ногтей в неясной ситуации с диагностикой.

Медведица

Сняла шеллак, на нескольких ногтях области пустот от псориаза приобрели зелёный цвет.

В КВД срезали ноготь на анализ [на грибок], ничего не обнаружено.

Сказали, может быть реакция на шеллак или дистрофия от псориаза, посоветовали кляиво-жидкость и "какие-нибудь витамины для ногтей". На вопрос, что делать, если не поможет, философски ответили: "Жить".

У кого-нибудь было что-то похожее? Что из антигрибкового можно применять для профилактики?

Vinogradinka

Медведица, можно любой уход для кутикулы с маслом чайного дерева, в качестве местной профилактики. Если не покрываешь ногти ничем сейчас, то посмотри ещё на воски для ногтей, их хорошо втирать в голую пластину и зону матрикса (пара миллиметров над основанием ногтя). Это для общего питания и укрепления.

морошка

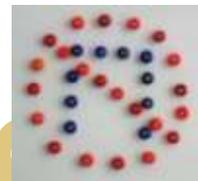
У меня была подобная история. Псориаза на ногтях не было, просто некачественно был положен акрил - кое-где отслоился, и в пустоты попала вода. Там благополучно расцвела плесень. Когда покрытие сняли, обнаружили зелёные пятна. К счастью, дело было в приличном салоне, маникюрша привела дерматолога, который велел сточить всё до чистой пластины и пропитать ногти дезинфектором и маслом. Помню, я не покупала лекарств, втирала только питательное масло типа миндального. Ногти благополучно отросли. Но маникюршу я поменяла.

Медведица

Девочки, спасибо за мнения. Спилила по максимуму, масло чайного дерева капаю, на рабочий день приходится это безобразие лаком покрывать, на ночь смывать и мазать.

Т.к. это случилось после смены фирмы шеллака, объяснение с водой и плесенью мне тоже кажется логичным. Не пойму только, почему её анализ не показал, плесень - это же грибок.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 188



23 сентября, 2016

Галерея "Фото участников форума"



Пума: *"Я вся такая внезапная, такая противоречивая вся..."*(с). Фото: Тереза

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№188

Львёнок

Сложно хлопнуть дверью, когда находишься на улице. Сначала надо в дом зайти.

Ксантипа

... шампанское чисто символически - пригубить, дальше налили в стакан минералку и чокайтесь ей до посинения.

Norma

Вот я всё захожу-захожу сюда, а порно не показывают никак... Выспрашивают, кто хоть раз смотрел, и осуждают-осуждают...

Ingeborga

...мы, когда в русский ресторан приходим, всегда грузинскую кухню заказываем.

-Inna-

Псор впадает в некую растерянность при перемене местообитания. Псоро-интеллект, однако.

Львёнок

... люди, соблюдающие правила в РФ, - полные мудаки.

Norma

Тётенки с ненатуральными мне не нравятся. Я дядей люблю, строго с натуральными.

Воскресный оффтоп: Из жизни пеликанов, гусей и прочих



25 сентября, 2016

Птицы. Снято в зоопарке в Китае участником форума help.

Кто такие на фото, сами видите (например, пеликаны: Домен: Эукариоты. Царство: Животные. Тип: Хордовые. Класс: Птицы. Отряд: Пеликанообразные. Семейство: Пеликановые (*Pelecanidae Rafinesque, 1815*). Род: Пеликаны. **И др.**)

Из жизни пеликанов:



www.ps



www.psof.ru



www.ps



www.ps

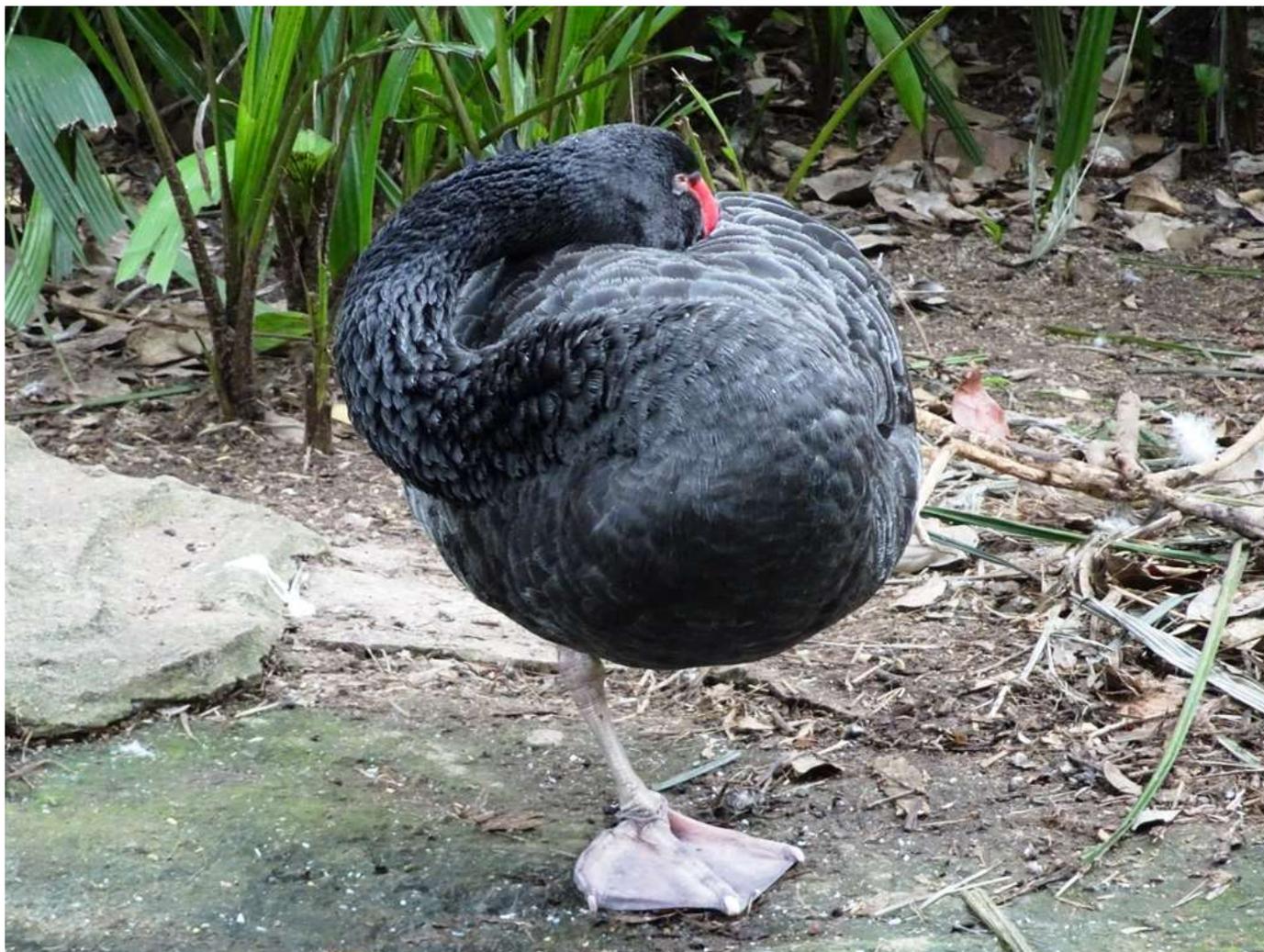


www.ps



www.psc

Из жизни гусей:



WWW.I



www.ps



www.ps



www.ps



www.ps



www.pso



www.pso



www.psc



www.pso

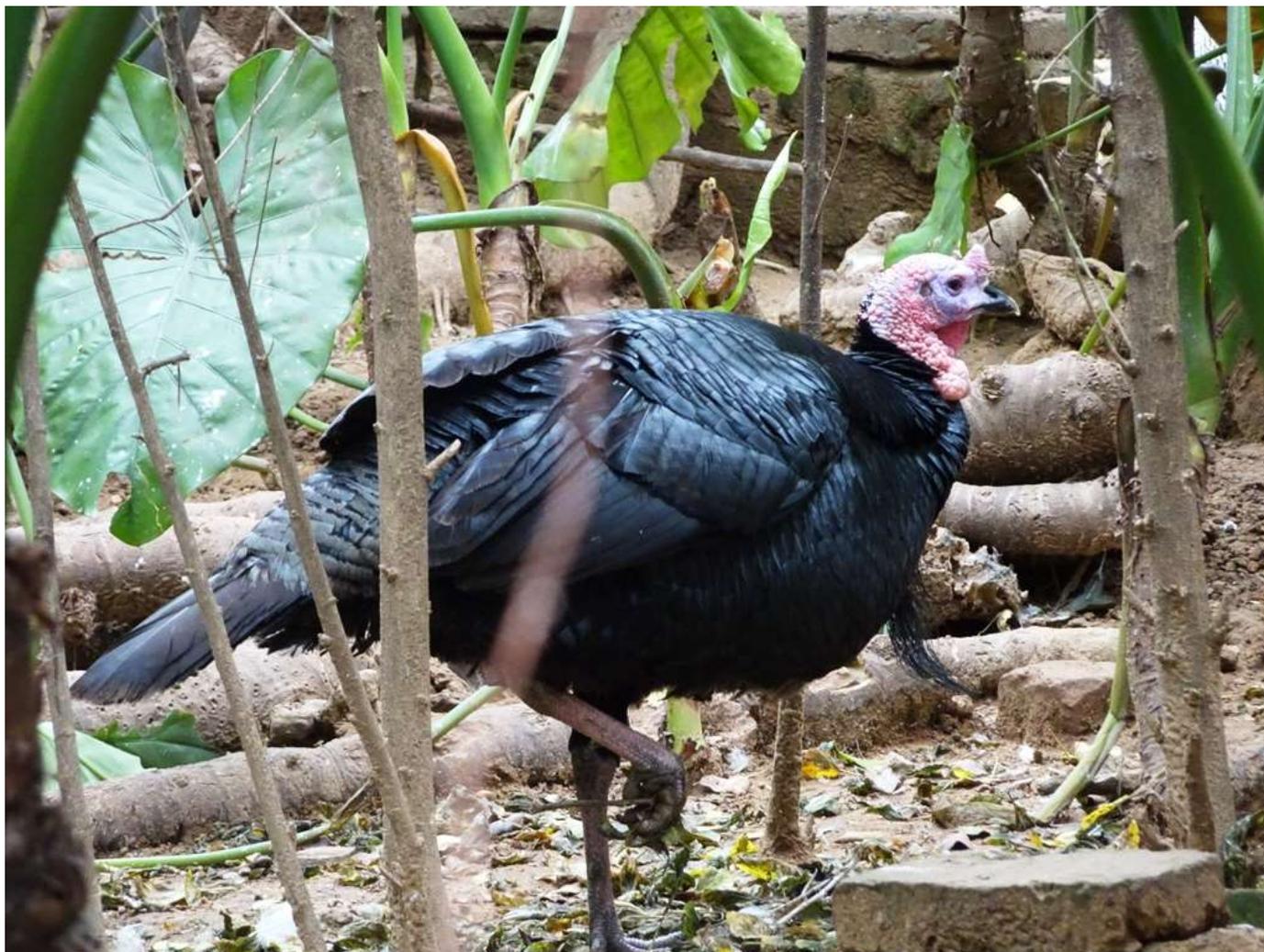


www.ps



www.psc

И прочих птиц:



WWW.I



www.pso



www.ps



www.psoranet.com



www.ps



www.psoi



www.ps



Ребятам о простатах



27 сентября, 2016

(обязательно к прочтению для мальчиков, девочкам это не интересно)

Давно собирался написать заметку по следам одного из своих старых постов в выпиленном ныне блоге, вызвавшего некоторое количество откликов, но всё как-то откладывалось, и вот, недавно пришлось срочно подключаться к истории, связанной с темой, и я подумал, что всё-таки надо бы вернуться к этому санбеспросвету. Ибо тема важная, "а мужики-то не знают" ©.

Итак, будем говорить о простате. Сей орган имеется в единственном числе у мужского пола, наличие

здорового желательно, отсутствие неприятно, но для жизни не критично. Не хочу писать штампы о «втором сердце мужчины», вдаваться в анатомию с картинками, этого полно в энторнетах и без моей писанины. Расскажу максимально коротко и по-простому. Поскольку у мужиков и моча и сперма идут одной дорогой, то орган, который «выплёвывает» на эту дорогу сперму должен был быть включен в эту систему. С учётом физиологии, желательно ещё и так, чтобы мышцы промежности могли принять участие в процессе продвижения, потому что для оплодотворения сперма должна преодолеть некоторое расстояние уже за пределами мужика. Плюс уретра желательно должна промыться стерильной мочой по окончании процесса, ну и всякие прочие исторические причины при создании Адама. И это место нашлось: простата нарисовалась на выходе мочевого пузыря, практически «верхом» на его шейке. Всё хорошо и замечательно за некоторыми исключениями. Одно из них – заболевание мочевого пузыря может зацепить и простату. И другое – при заболевании простаты, сопровождающемся её отёком или увеличением, затрудняется отток мочи, вплоть до полной её задержки. Сей факт может стать источником заболевания мочевого пузыря и почек, а то и вообще фатальным, если моча вообще не ушла суток за двое-трое, поскольку почки играют одну из двух основных ролей в поддержании давления крови; ну и, ещё поскольку их функция по выводу всякой дряни блокирована, наступает «отравление» самих почек. Дальше процесс развивается лавинообразно и пациенту надо будет заказывать печальную музыку имени Ф. Шопена. В реальности до этого доходит редко, в критическом случае ставят катетер и в жизни пациента наступает лёгкий ад на время до радикального решения проблемы.

Что приводит к этим приключениям? Увеличение тканей простаты в размерах. И чем более она увеличивается, тем более блокирует отток мочи, со всеми отсюда вытекающими. Точнее, как раз уже и «не вытекающими». Всякие инфекции простаты оставим в стороне, они более влияют на фертильность нежели на анатомию. Воспаления в результате травм тоже. Это всё лечится консервативно, и не столь катастрофично. Основная причина тяжёлых проблем – это увеличение простаты. Так или иначе, 80% мужиков столкнутся с этим в возрасте после 50 в каком-то из вариантов разной степени хреновости. 20-25% столкнётся с первыми признаками раньше. Можете идти рыдать в подушку.

Злокачественное увеличение в результате новообразований развивается по классическим основам онкологии, растёт медленно и имеет шанс ранней диагностики, и, соответственно, раннего высокоэффективного лечения, если не забывать о простых правилах, о которых я расскажу ниже. Одной из основных причин считается высокий уровень тестостерона плюс наследственность, второстепенными – возраст и аденома. Лечение – только радикальное, оперативное, удаление простаты, оно же простэктомия (или простатэктомия, встречаются оба названия). Чем раньше – тем лучше, во избежание метастазов, с которыми бороться гораздо сложнее, вплоть до бесполезности. Остальные методы (химиотерапия, лучевая терапия) могут применяться, если найдены метастазы. Но «золотым стандартом» остаётся немедленное удаление, как только диагноз подтвержден.

Доброкачественное увеличение, оно же аденома, оно же гиперплазия, хоть и начинается с «добро-», ни хрена доброго в себе не имеет. А вовсе даже наоборот. Сначала недержание с затруднением мочеиспускания, потом полное перекрытие «дороги». Причины возникновения, в общем-то те же, плюс отчасти инфекции, плюс разного рода воспаления, травмы, даже если они и потом прошли, казалось бы, бесследно. Лечение начинается с «химии». Есть ряд препаратов, тормозящих процесс и облегчающих симптомы (Товиаз, Омник, и т.д.), но не стоит надеяться, что это надолго или навсегда избавит от проблемы. Нет, она останется, и, в конечном итоге, приведёт к закономерному финалу, то есть удалению простаты. Затянуться процесс может года на 3-4, сопровождаться массой неудобств и мучений, у препаратов есть масса побочных действий, и стоит ли откладывать операцию до последнего – вопрос открытый, но хирурги-урологи сходятся во мнении – не стоит. «Просто урологи» - предпочитают потянуть

время, почему – не знаю. Качество жизни пациента резко снижается со временем.

Что такое простэктомия? Это удаление тканей простаты оперативным путём. Есть несколько способов, традиционная открытая операция (уже крайне мало применяется) и эндоскопическая операция. Эндоскопическое удаление условно можно разделить на два типа: обычная эндоскопическая операция (через брюшную полость двумя-тремя эндоскопами) и трансуретральная (через уретру одним эндоскопом), которая, в свою очередь может быть электрокоагуляцией и лазерной коагуляцией. Разница в используемом типе инструмента, ткань простаты «выжигается», потоком промывной жидкости остатки сносятся в мочевого пузырь, затем удаляются через катетер. Трансуретральная простэктомия, она же ТУРП или TURP, является самой малотравматичной и оптимальной операцией, на сегодняшний день ставшей «золотым стандартом» среди перечисленных видов. В отличие от остальных видов операций требует более высокой квалификации хирурга, дорогостоящего оборудования, но, в свою очередь, имеет наименьший восстановительный период, минимум побочных эффектов, очень высокий процент успеха, и минимальный период госпитализации (1-3 дня). Любой из способов операции не гарантирует отсутствие рецидива, но процент небольшой. Что случится после удаления простаты? Ничего, эрекция не пострадает, либидо не пострадает, есть риск ретроградной эякуляции (попадания спермы в мочевого пузырь), но ничего опасного в этом нет. Зачатие может стать нетривиальным, но оно возможно и врач расскажет, при необходимости, о процессе зачатия, возможно IVF.

Как распознать «попадалово»? Это важная часть, стоит прочитать её особенно внимательно. Я не буду говорить о диагностике, это решит врач, расскажу только о том, как развеять подозрения или, наоборот, принять решение бежать к врачу. Во-первых, после 40 лет раз в два года или ежегодно во время рутинного анализа крови попросить добавить проверку PSA. Это специфический антиген, позволяющий диагностировать рак простаты уже на ранней стадии. Не стопроцентно, но дать пинок для дальнейших действий способен, достоверность – высокая. Во-вторых, после 40 раз в два года проходить одну из двух проверок: пальцевое исследование простаты (через анус, среднеинформативно, мелкие нарушения не обнаруживаются, применяется всё реже), либо УЗИ «нижнего живота», включающее почки мочевого пузырь и простату (намного более информативно, точно, и менее «неудобно»). В-третьих, обращать внимание на мелкие симптомы, а именно (любое из перечисленного): нарушение мочеиспускания любого рода. Хочется в туалет каждый раз при звуке текущей из крана воды – к урологу. Недержание, встаёте 3-4 раза за ночь в туалет – к урологу. Затруднение мочеиспускания, приходится напрягаться, выходят газы при этом – к урологу. Боль, даже незначительная внизу живота при мочеиспускании, жжение – к урологу. Невозможность удержать мочу, «подтекание» - к урологу. И запомните, «само не пройдёт», оттягивать визит нет смысла, в данном случае лучше перебдеть, бежать к урологу и брать направление на УЗИ и анализы. Возможно, вам повезло, и это просто бактериальный цистит, который относительно легко лечится без последствий (зппп не рассматриваем, это особая тема).

Отдельно хочу сказать о препаратах и аппаратах якобы для «профилактики и лечения простатита». Вся эта хрень типа экстрактов клюквы, цветков опунции и прочего хлама, равно как и аппараты для воздействия на простату теплом, ультразвуком, электричеством и т.д. являют собой набор бесполезных разводков. Никакими средствами остановить развитие гиперплазии, а тем более рака, невозможно. Точка. Это надо принять как аксиому. Замедлить – да, для этого есть конвенциональные препараты, испытанные и с точно известным действием, а не неведомый хлам, не существует никаких «натуральных средств» равных по эффективности лекарственным средствам в данном случае. Но даже при их применении, вы помните, ранее я упоминал, что это даст выигрыш в пару-тройку лет, который всё равно закончится операцией. Насколько это оправдано – решать придётся совместно с врачом.

Профилактика. Не существует. Однако, тем не менее, разбавлю вам безысходность от прочтения заметки информацией, которая немного развеселит и ответит на вопрос о профилактике всего вышенаписанного. Просматривая обзоры периодики, в 2009-м наткнулся на интересную информацию, впрочем, подтверждающую ранее проведенные исследования. Есть одна контора - Cancer Council Victoria в Австралии, это ассоциация по борьбе с раком, довольно большая, и финансируемая благотворителями и государством. В числе прочей активности и просветительской деятельности, они проводят собственные исследования. Одно из их исследований, которое проводил проф. Грэхем Гилс, директор одного из отделений, и его группа. Исследование, касающееся рака предстательной железы, проводилось у мужчин в возрасте до 70 лет. Результаты однозначно показали, что более частая эякуляция в возрасте 20-50 лет снижает опасность развития рака простаты. Максимум защитного эффекта при эякуляции 7 раз в неделю и более в возрасте около 20 лет по сравнению с частотой 3 раза в неделю, риск рака простаты уменьшается на треть. И подобная пропорция сохраняется, хоть и в меньшей степени, до 50. Не обнаружена зависимость от количества сексуальных партнёров или способа, приводящего к эякуляции, будь то полноценный половой контакт, мастурбация или поллюции. Наиболее правдоподобное объяснение выявленной зависимости риска рака предстательной железы и частоты эякуляций было основано на том, что максимальная концентрация карциногенов наблюдается в протоках простаты и регулярное опорожнение (естественная промывка? - help) протоков приводит к минимизации накопления канцерогенов в простате. 1079 участников с диагнозом "рак простаты" и 1259 здоровых участников из Сиднея, Мельбурна и Перта были исследованы, в работе принимали участие Европейский Институт онкологии, университеты Австралии и Новой Зеландии. Так что, занимайтесь сексом, трахайтесь, мастурбируйте, онанируйте (и просто дрочите, пардон) господа, до преклонных лет на здоровье (в самом прямом смысле "на здоровье") вашей простате, шоб ей уже не иметь-таки никогда свидания с урологом.

Вопросы и ответы. О гормонах в "чудо-средствах"



29 сентября, 2016

Спрашивают и отвечают участники форума, тема про [китайские средства](#).

ОльгаЯ

Ребята, кто что знает про китайскую чудо-мазь, волшебным образом помогающую от всех проблем с кожей? Продавец утверждает, что она НЕ гормональная, при этом инструкцию с полным составом мази не показывает. <...> Вот хочу доказательства найти, сдать на экспертизу, но какие гормоны искать, все?

Львёнок

Бороться с ветряными мельницами - последнее дело. Ну убедите вы кого-нибудь, что там незаявленный гормон. И пусть даже все вам поверят и отвернутся, что вряд ли. Ну выйдет он завтра под названием крем-чудо, и та же публика с той же остервенелой верой в китайское чудо будет его втирать. Не теряйте времени.

help

Я как-то попытался бороться со Скин-Капом в одном из "мамско-детских" сообществ. Сказали "а наш педиатр лучше знает, есть там гормоны или нет!" и забанили. :) Без толку.