

СОДЕРЖАНИЕ:

Да, кстати... "Если вы не в курсе, сейчас псориаз лечится навсегда..." :)	1
Вопросы и ответы. "Что делать и как жить дальше?"	1
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 215	3
Львёнок: "Потом пришли следующие захватчики..."	5
Псориаз, беременность и грудное вскармливание	6
Ещё раз об опыте фототерапии (UVB) при псориазе	10
Вопросы и ответы. Как устанавливается диагноз "псориатический артрит"?	11
Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 216	12
Воскресный оффтоп: Об открытии гравитационных волн для чайников	15
Псориаз: Желание и воля к изменениям	19
Да, кстати... О запахах наружных средств	20
Достоверность медицинской информации в интернете	21

Да, кстати... "Если вы не в курсе, сейчас псориаз лечится навсегда..." :)



2 октября, 2017

Участник. [форума](#). **Вьюга** :

Подхватила вирус, вызвала сегодня домой терапевта.

Она, увидев пятнышки псориаза на руках, говорит мне: "А вы почему к дерматологу не идёте? Если вы не в курсе, сейчас псориаз лечится навсегда, и не мазилками какими-нибудь".

Улыбнулась. Ответить помешало отсутствие голоса.

Вопросы и ответы. "Что делать и как жить дальше?"



4 октября, 2017

Спрашивают и отвечают участники форума, тема ["Принимайте новичка"](#).

(см. также статью из Курса молодого бойца: Как лечить? Как жить?)

ВышеПапы

Всем привет! Начну с того, что я плох на знакомства, коммуникабельность с незнакомыми людьми (вне рабочей обстановки) стремится к нулю, а также напичкан значительным рядом комплексов и всяких "Боже, что об этом подумают" ...

Зовут Георгий (привет, мой первый комплекс), мне 28, счастлив в браке, имею дочь + ждём вторую. По характеру с годами превратился во флегматика, в молодости был более активным и эмоциональным сангвиником.

Псориаз у меня не менее 15 лет, основные высыпания на ВЧГ (хотя тут ещё можно поспорить, насколько она волосиста), также на внешней стороне предплечья, бедра и голени, немного на туловище, всё красиво и симметрично, спасибо Природе! На этот счёт есть у меня теория, опишу далее. Причиной возникновения является стресс, а точнее, нервный срыв на почве внутрисемейных скандалов.

Работаю за компьютером, зачастую удалённо от дома, образ жизни рваный, я ратую за отдых "овощем", жена - за активный отдых. Так что день может пройти как спокойно в 12 кв.м., так и с пешей прогулкой 12 км с элементами потаскуна. Фитнесом не занимаюсь, дисциплины не хватает, комплекция норма + живот (привет работе), 191 см росту и 89 кг весу. Алкоголь не принимаю, признаться честно, никогда особой увлечённости не было, и тут благодарен псориазу, что появился действующий отмаз от "ну выпей рюмочку, что ты нас обижаешь?" - люди очень серьёзно относятся к моему здоровью. Сигареты бросил как лет 7, дышаться стало легче, приятно. Произошло это по просьбе врача из КВ поликлиники, за что ему спасибо, что нашёл для меня мотивацию.

В еде очень привередлив (привет, детский эгоизм одного ребенка), ел только то, что нравится и ни за что не пробовал то, что не нравится на вид\запах\вкус\ по памяти. По словам того же врача, я должен был соблюдать диету, на что я его мысленно послал далеко и надолго, до последнего считал, что псориаз я одолею, либо буду жить с ним без банов в пище (юношеский максимализм, черт побери).

За свою карьеру мой "лучший друг" псориаз вступал в конфликты с дегтярными шампунями разного калибра (все названия я уже не найду в памяти, но Фридерм точно был), встречался с двумя целительницами [от] народной медицины, Боже, да отец меня почти в Смоленск отвёз в какой-то захудалый хутор ради яичной мази местной бабы-(имени-не-помню)-целительницы. Травками лечила уже другая знахарка. Шарлатаны, малой подлости, выдавали гормональные мази + травы из аптеки за чуть ли не вручную собранную альпийские травы, обращались к китайской медицине (да-да, той самой, на мосфильмовской) - иглоукалывание и пилюли. Лечился у них около двух месяцев, потом обнаружил для себя, что места уколов стали новыми местами пребывания моего друга. Дальше были мази и кремы по мелочи, по многочисленным советам борьбы "с вот такими вот высыпаниями" (каждый второй парикмахер, ну и заботливые встречные).

По результатам всего этого я пришёл к радикальному выводу: пошло оно всё к чертям, помогает лишь курортотерапия... В столице напрямую с солнечными лучами в тёплое время года, в связи с чем были намерения сменить место жительства, была попытка переезда в ЮВА, "друг" уходил с трудом, но всё-таки мы прощались с ним на время пребывания на чужбине... По разным причинам семья вернулась в Москву, где меня долго ждал мой лучший "друг". Встречу с ним пережил с трудом, за год отсутствия настолько привык жить без своей очешуенности. Нависший стресс ещё больше добавил псориазу сил - новые очаги, увеличилась площадь поражения, покрытие плотнее становилось, выросла нервозность.

Также с опытом пришло осознание, что бляшки по телу подозрительно умещаются в ту область, что погружена в воду при принятии ванны - грешу на замечательную московскую воду из-под крана. Но это неточно.

Написал стену, на кой чёрт, не разумею, короче - я ищяк, скис и скукожился, дошёл до стадии поиска действительно дисциплинированного и эффективного лечения.

Что я сейчас имею:

3 дня диеты PNL - индейка, гречка, миндаль, овощи, фрукты. + куча вопросов частного характера, которые я бы хотел задать по этим методикам. Пищу принимаю утром и днём + два раза перекус овощами. Вечером только вода!

С утра натошак и вечером перед сном - поллитра Эссенуки-4.

В течение дня - 2 ст. л. энтеросгель.

Что мне нужно еще добавить?! Внутрь медикаментозно.. Снаружи помазать.. Внутрь Духовно?!.. Оптимизм?!

Уважаемые форумчане, мы с вами являемся братьями по оружию в борьбе с этим *бессмертным злом*, и я хочу обратиться к вам за информационной помощью. Иными словами, **я остро нуждаюсь в совете, что делать и как жить дальше.**

help

Привет! Вот видишь, через часть комплексов уже переступил.

Внутрь, честно говоря, кроме тривиальной валерьянки (пилюли по 500 мг лучше, чем настойки, они не воняют), да может, антигистамина на время, и не надо ничего.

Мазать... моё мнение - нифига никакие замазки не помогают, кроме самой простой косметики (кремы, масло и прочая банно-прачечная галантерея), хотя адептов разного рода солидоловых замазок на форуме много, и не без оснований, кому-то помогает. Ванны всякие попробовать можно, в теме про них есть рецепты, сколько чего лить и сыпать.

Насчёт еды. Вот, честно говоря, насчёт птицы у меня сомнения (да и сам тоже её потребляю, когда больше ничего подстрелить не удаётся), в том плане, что это самое аллергенное мясо. И хз насколько оно нам в больших количествах полезно. Вообще на тему еды лучшее, что можно найти на сегодняшний день - это вот тут все звёзды псороМишленов собраны в ЖЖ. Попутно можно поэкспериментировать с поиском пищевых провокаторов.

Настоятельно рекомендую полистать, всё проверено, адаптировано со слов лично Пеганы, и отлито в граните - рецепты на любой вкус.

Успокоиться до состояния "ведро воды в бомбоубежище", и смотреть на всё философски-отстранённо. На самом деле большинство конфликтов, скандалов и истерик могли бы и не состояться, если гасить в зародыше желание "ну вот я щас скажу.....!!!".

И ещё весьма желательно ликвидировать все рассадники повседневной заразы - вылечить зубы, кожные инфекции, ЛОР и всякое такое. А также проверить пару вещей, характерных для диванных атлетов - давление и сахар. Сидячая работа и пассивный образ жизни вкупе с лишними кило слишком часто сдвигают эти две вещи на границу нормы, а то и за границу.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 215



6 октября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*



Южное полушарие. Ежевика в Новой Зеландии. Фото: Genka

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

№215

Genka

Портрет тов. Ленина в клубе или красном уголке имел всегда некоторый локальный колорит: в Казахстане, например, Ильич был ну чисто Абай, только в пиджаке; а на Украине - побрить да оселедец на лысину - прямо Тарас Бульба!

Львёнок

Счастье - это когда картошка уродилась. И день сухой и тёплый, когда её копаешь. Между прочим, один из самых счастливых дней в моей жизни.

A_112

... больше терапевтического толку было бы от психологического лечения адаптивными биксеноновыми фарами на новом Мерседесе или БМВ.

RedMen

... выбор у тебя (у нас всех) всё равно остаётся двойкий - либо жить, либо не жить.

A_112

Врач предложила сразу лечь в стационар. Но я морально не был готов, там слишком сильно пахло кислыми щами из столовки.

Львёнок

На основании вышеизложенного приходим к выводу, что большинство людей психи.

ddSat

"Шаг назад - два шага вперёд" - так любил говаривать В.И. Ленин, ходя по карцеру в тюрьме.

Львёнок: "Потом пришли следующие захватчики..."



8 октября, 2017

*Литературное творчество участников форума. Сегодня **Львёнок** размышляет о том, почему в родном городе можно чувствовать себя гостем. Топик [Болталка на разные темы](#).*

Давно понял, что почему-то стал чувствовать себя в родном городе гостем...

Вот небольшое эссе пару слов на эту тему.

*

В Москву пришли захватчики.

Они встали лагерем на горе вблизи города и ждали ключей.

Но не тут-то было! Москвичи погрузили пожитки в телеги и пропали. И сожгли город.

Захватчики вошли в Москву и ушли. Несолоно хлебавши.

О! - сказали вернувшиеся москвичи, - Какой простор для творчества! - И построили город. Каменный.

Старики что-то ворчали про старую Москву, но молодёжи город понравился. Их город.

Потом в Москву опять пришли захватчики. Они снесли церкви. И сказали: Так же лучше!

И молодое поколение согласилось. Ведь действительно лучше. И места больше. И колокольный звон спать после ночной не мешает.

Тут подсуетились конструктивисты и построили несколько зданий. Но люди они были совестливые, так что их здания оказались на окраинах и не сильно изменили облик города. Старики что-то бухтели про душу, архитектуру, но молодёжь опять согласилась, что теперь город стал лучше. Их город.

Потом пришли следующие захватчики и сказали: Мы живем в столице великой страны и в великой столице должны быть великие здания. И стали строить великие здания с высокими шпилями.

Под великие здания потребовалось очистить площадки от старых домишек, но это мелочь по сравнению с великой затеей. И молодежь опять согласилась. Ведь приятно жить в столице великой страны с великими зданиями. В прекрасном городе. Их городе. Что уж там слушать стариков, про их обветшалые старые домишки.

Потом пришли следующие захватчики и сказали, что негоже народу жить в бараках. И надо строить индустриально. Но так как захватчики не хотели жить по окраинам, то и исторический центр города украсили продукты индустриального домостроения.

И молодёжь опять согласилась. Ведь стройные ряды и прямые линии выглядели так свежо. В их городе.

Но потом опять пришли захватчики и обратили внимание, что город устарел. И надо что-то делать. И проложили красивые проспекты прямо от Кремля. По которым удобно ходить. И главное - ездить. И молодёжь поддержала. Ведь правда стало удобно. Ходить. И ездить. Ведь Арбат-то стал новый! В их городе. В моём городе.

Потом снова пришли захватчики, они украсили город палатками, в которых продавались спирт и шаурма, цветы и подарки. Построили много рынков и точечно застроили Москву. И молодёжь согласилась, ведь так удобно, когда рядом с метро можно купить и шаурму, и цветы. На площадке перед домом, где раньше можно было играть в футбол, вырос точечный дом. На каждом углу вырос монументальный памятник. А в центре, на месте разваливающихся домишек, образовались элитные кварталы. И мне это не понравилось. Это уже был не совсем мой город. Но город с рекламой и огнями казино мне нравился. Ведь это всё ещё был мой город. Мой современный город. А молодёжи город точно нравился. Их город.

Потом пришли следующие захватчики. И поняли, что город какой-то не европейский. То ли азиатский, с палатками, то ли американский, с рекламой. Снесли - снесли и палатки, и рекламу. По закону, естественно. Стали строить жилые кварталы на месте заводов. Дома по восемьдесят уровней! И людей становилось всё больше и больше. И якобы для того, чтобы им было удобно ходить, захватчики вымостили московские улицы широкими каменными тротуарами. И это стал уже совсем чужой город. Но молодёжи опять понравилось. Ведь это их город.

Вот что я вам скажу, господа.

Если вы хотите, чтобы город был не только молодёжи, но и ваш, то не стоит пускать захватчиков в ваш город.

Всё, что захватчики сделали с городом, они сделали для своей выгоды, а не для выгоды москвичей.

Во всей этой истории москвичи поступили правильно только один раз.

К сожалению.

Псориаз, беременность и грудное вскармливание



12 октября, 2017

Оригинал взят у [queen of jazz](#) в [Псориаз и псориатический артрит](#)

Псориаз связан с курением, употреблением алкоголя, ожирением и другими факторами, негативно влияющими на здоровье. Но непосредственными *стимулами* псориаза, согласно [Национальному Фонду Псориаза](#), могут быть стресс, определённые лекарства, повреждения или травмы кожи, такие как солнечные ожоги или царапины, стрептококковая инфекция (острый фарингит)[3][5]. Псориаз и псориатический артрит влияют на людей физически, эмоционально, финансово, социально. Последствия могут варьироваться от незначительных (умеренный зуд, смущение) до тяжёлых (нетрудоспособность, инвалидность, оскорбления в общественных местах и на работе). Когда пациентов опрашивали об эмоциональном влиянии заболевания на них, псориаз занял позиции выше, чем рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Псориаз и осечка иммунной системы

У человека без псориаза обычный цикл жизни клеток кожи (рост и смерть) составляет три недели. У человека с псориазом этот цикл составляет 3-4 дня, в результате чего нарастает избыток шелушащейся кожи, образуя бляшки и воспаления на коже и суставах. Бляшковидный псориаз (серебристые, шелушащиеся бляшки с возможным покраснением под ними) может вызывать зуд, кровотечения, повышенное отшелушивание кожных покровов. Поражённые поверхности могут кровоточить, выделять гной и быть чрезмерно чувствительными к прикосновениям. В тяжёлых случаях постоянное шелушение кожи может вызывать повреждение нервов под поражёнными областями.

[Национальный Фонд Псориаза](#) разъясняет:

«Здоровая иммунная система защищает организм от вторжения вредоносных бактерий, вирусов и других чужеродных белков. У человека с псориазом иммунная система даёт сбой и вызывает ненужное воспаление и усиленный рост клеток кожи. Клетки кожи воспроизводятся слишком быстро, и кожа (а иногда ещё и суставы) воспаляется. Отдельные шаги в этом ошибочном иммунном ответе подвергаются специальному лечению, например, системными или биологическими препаратами. Цель лечения — заблокировать или изменить иммунный ответ, сосредоточившись на специфических иммунных клетках, таким образом избежав распространения эффекта по всему телу».

Классификация псориаза и псориатического артрита

Существует пять классификаций псориаза и пять типов псориатического артрита. Одному человеку может быть поставлен один или несколько диагнозов. Поражение 30% поверхности тела классифицируется по степени тяжести от средней до тяжёлой, но влияние псориаза оценивается не по площади поражения кожи, а по физическому и эмоциональному воздействию заболевания на человека. Может быть поражено всего 5% поверхности кожи, но если затронуты ладони и ступни, скорее всего, это резко влияет на способность больного выполнять простые функции. Диагноз «псориатический артрит» ставится, если у человека с псориазом развивается артрит. Этот артрит напрямую связан с псориазом, и, хотя по природе он схож с ревматоидным артритом, это отдельное заболевание.

Псориаз и материнство

Консультанты по грудному вскармливанию могут столкнуться с вопросами матерей о безопасности грудного вскармливания во время лечения данных заболеваний. Также мы можем встретить матерей, чьим младенцам или старшим детям поставлен один из этих диагнозов.

Псориаз у беременной

Во время беременности тот же механизм иммунной системы, который призван защитить развитие новой жизни, может снизить воспаление у матери. Некоторые матери обнаруживают улучшение своего состояния во время беременности, в то время как у других нет изменений или даже наблюдается ухудшение симптомов.

Некоторые женщины откладывают попытки забеременеть до тех пор, пока не перестают принимать лекарственные препараты, и верят, что лучше воздержаться от грудного вскармливания после возобновления их приёма. Ниже приведены ссылки на онлайн-ресурсы для проверки совместимости лекарств и грудного вскармливания.

Цитата из статьи Х.Дж. Дурочер «Псориаз и псориатический артрит: что мы видим и что нет», 2014:

«Д-р Манделин [6] утверждает, что, хотя многие препараты, как известно, опасны во время беременности (например, Tгexall® (метотрексат) часто прописывают для лечения псориаза, но он может вызывать врождённые дефекты у плода), но есть и другие безопасные средства, которые могут облегчать симптомы у беременных и кормящих матерей».

Матерям с умеренным или тяжелым псориазом или псориатическим артритом роды могут причинять физический дискомфорт, если они пытаются расположиться так, чтобы свести к минимуму боль и неудобство для поверхности кожи и суставов. Помощник в родах, например, доула, может помочь ей предложениями, однако некоторые матери заранее планируют кесарево сечение в надежде избежать каких-либо физических травм, которые они воспринимают как риск, связанный с вагинальными родами. Консультант по грудному вскармливанию может поддержать мать с псориазом, заверив её, что малыш не заразится через грудное молоко. Также может предложить средства для удобства матери, например, подушки для кормления, показать, как кормить лёжа на боку. Ей может понадобиться уделить больше времени заботе о других повреждённых частях тела, помимо груди и сосков. Также матери могут пригодиться советы, как сделать сцеживание молока менее болезненным.

Псориаз у младенца

Псориаз не передаётся через грудное молоко, но может развиваться у ребёнка позже из-за общих с матерью генов. Полезные питательные вещества из молозива и грудного молока помогут ребёнку построить здоровую иммунную систему в целом и, возможно, помогут отсрочить наступление симптомов. Вид малыша с псориазом может огорчать родителей. Они могут чувствовать себя виноватыми, и им нужно время, чтобы оплакать, осознать и принять эту ситуацию. Консультанты по грудному вскармливанию могут предоставить информацию и ресурсы о преимуществах грудного вскармливания для всей семьи. Матерям также могут понадобиться практические советы о том, как кормить ребёнка с минимальным физическим дискомфортом для него.

Псориаз у кормящей матери

Послеродовые гормоны вкпе с эмоциями из-за сильного артрита могут повлиять на материнскую уверенность. Консультанты по ГВ могут помочь матери достичь её целей в грудном вскармливании, предоставив ей, её семье и другим помощникам информацию и эмоциональную поддержку при общении с врачами, специалистами и персоналом послеродового отделения. Поощряйте мать рассказывать, как её состояние влияет на её повседневную жизнь, и помогите ей разработать реалистичный послеродовой план ухода, чтобы она ощущала наличие инструментов и ресурса. Возможно, посоветуйте ей присоединиться к очной или онлайн-группе поддержки кормящих матерей. Лидерам групп поддержки и консультантам по ГВ будет полезно знать, что многие матери смущаются кормить на встречах, даже среди других поддерживающих матерей. Мать может стесняться показывать своё тело во время кормления, если она открывает повреждения, шелушащуюся или покрытую волдырями кожу.

Спросите, какие меры мать использует для облегчения в своей обычной жизни. Она может применять мази или делать марлевые повязки, чтобы скрыть активные повреждения на руках и туловище. Подушки могут поддержать её запястья, а свёрнутая махровая салфетка или пелёнка — грудь, пока она кормит ребёнка. Мать с бляшковидным псориазом на теле может попробовать подушку для кормления, которая полностью оборачивается вокруг туловища. Также она может поместить мягкое полотенце или детскую пелёнку между подушкой и своим телом, чтобы дополнительно смягчить давление на кожу. Если её руки поражены артритом, она может попробовать кормить лёжа на боку, на спине или в позиции «футбольный мяч» с согнутыми коленями или с ногами на опоре, чтобы поддерживать головку малыша на уровне груди. Ещё

одна идея — использовать плоскую подушку для кормления на низком столике, или даже стоять за высокой стойкой, на которой лежит ребёнок.

Некоторые **биологические** лекарства для инъекций, используемые для лечения псориаза или псориатического артрита у матери, повышают риск её инфекционного заражения, например, простудой. Но мы знаем, что преимущество грудного вскармливания в том, что младенцы и дети, кормящиеся грудью, часто единственные в доме не заражаются простудой, когда болеют все другие члены семьи.

Лекарства и грудное вскармливание

Псориаз может быть впервые диагностирован у матери в течение года после рождения ребёнка, или она может обнаружить вспышки болезни в течение нескольких недель или месяцев после родов. Эти вспышки бывают тяжёлыми и причиняют матери серьёзные страдания, приводя к послеродовой депрессии или усиливая её. Консультанты могут обнаружить, что эти матери также беспокоятся о применении антидепрессантов (особенно селективных ингибиторов обратного захвата серотонина, СИОЗС) во время беременности и после родов и их совместимости с грудным вскармливанием. Самые распространённые средства от псориаза — стероиды (оральные и для местного применения), **системные** (отпускаемые по рецепту) и **биологические** (инъекционные). Консультанты могут посоветовать матери проконсультироваться об этих опасениях со своим и детским врачом и обратиться к новейшему изданию Томаса В.Хейла и Хилари Е.Роу «Лекарства и материнское молоко», или сайтам [Medsmilk](#) (требуется подписка), [e-lactancia](#) для проверки безопасности лекарств во время грудного вскармливания.

Местные препараты могут быть аккуратно стёрты с сосков перед кормлением. В целом, матерям следует с осторожностью использовать наружные препараты на сосках, т.к. некоторые из них истончают кожу и создают большую чувствительность. Матери удивятся тому, что многие лекарства не проникают в молоко или проникают в ничтожных количествах. Им может стать легче от того, что не надо выбирать между собственным здоровьем и желанием кормить ребёнка.

Поддержка важна

Консультанты по грудному вскармливанию имеют возможность помочь матерям найти актуальную информацию о псориазе, чтобы поделиться ею с их лечащими врачами. Это поможет им принять обоснованные и уверенные решения, несмотря на возможное осуждение или давление со стороны насчёт их желания кормить грудью. Мы можем признать мамино беспокойство и поддержать её на словах, когда ей трудно. С хорошей системой поддержки матери не будут чувствовать себя в одиночестве.

[1] [Учёные используют ДНК из БиоБанка НФП, чтобы найти ответственный за болезнь ген, Национальный фонд псориаза \(НФП\)](#) (доступ 23 января 2015).

[3] [Причины и известные стимулы псориаза Национальный Фонд Псориаза](#) (доступ 23 января 2015).

[5] [Может ли удаление миндалин облегчить каплевидный псориаз? Национальный Фонд Псориаза](#) (доступ 23 января 2015).

[6] Артур Манделин II, магистр наук, доктор, ассистент профессора медицины медицинского факультета, подразделение ревматологии в Медицинской Школе Файнберга Северо-восточного Университета, Чикаго, Иллинойс, США.

Перевод выполнила
Консультант по ГВ, выпускница Проекта ПроГВ
Мария Краснер, Москва

Е.С.Бушер и С.В.Хэтчер «Грудное вскармливание и заболевания: справочник», Хейл Паблишинг, 2008.

Т.В.Хейл, П.Беренс «Клиническая терапия у кормящих пациенток», 3-е изд., Хейл Паблишинг, 2011.

Т.В.Хейл, Хилари Е.Роу «Лекарства и материнское молоко», 16-е изд., Хейл Паблишинг, 2014.

Международная Ассоциация Консультантов по Лактации (ILCA), 1-888-ILCA-IS-U или www.ilca.org

Ла Лече Лига

Детский Центр Риска при Техасском Техническом Университете

Национальный Фонд Псориаза (НФП)

Организация Информационных Специалистов по Тератологии. Некоммерческая организация, предоставляющая пациентам и медицинским работникам информацию о воздействии различных факторов во время беременности и лактации. Бесплатный номер: 866-626-6847.

Х.Дж.Дурочер «Псориаз и псориатический артрит: что мы видим и что нет» 2014

Женское искусство грудного вскармливания, 8-е дополненное изд. Шаумбург ИЛ: Ла Лече Лига, 2010.

Ещё раз об опыте фототерапии (UVB) при псориазе



16 октября, 2017

В фототерапии псориаза заметное место занимает ультрафиолетовое (UV) облучение различных диапазонов волн. Это и UVB, и UVA, в т.ч. в сочетании с приёмом фотосенсибилизирующих препаратов (PUVA-терапия), а также другие варианты и схемы применения UV-излучения. Ультрафиолетовые лучи, как наиболее биологически активная часть в спектре естественных солнечных лучей, используются для лечения псориаза многие десятилетия. Ниже диалог участников [форума](#) - ещё раз об опыте применения фототерапии.

Renina

Очень коротко про UVB-терапию: с 8 сентября хожу 1 раз в неделю на сеансы.

Планирую 2 сеанса в неделю, но со вторым редко складывается - 1 раз удалось, часто вообще отказываюсь ближе к делу.

Становлюсь реалисткой. Всё-таки не стоит самостоятельно добавлять стресса там, где можно упростить задачу.

После увеличения дозы у меня обычно остатки пятнышек подгорают и всё очень чешется.

Попробовали с доктором повторять дозу дважды и только на третий раз увеличивать. Так "загар" переносится легче и не чешусь. Необъяснимый приятный факт.

Странный момент - понимаю, что и от ультрафиолетовой терапии есть удовольствие, ну как от массажа или встречи с остеопатом... такое расслабляющее.

Gregory

У меня все средства помогают только 1-2 раза. Так было и с фототерапией. Её протокол у нас в Израиле простой: сестра перед каждым сеансом вносит в компьютер мои данные и получает продолжительность данного сеанса. Это идёт примерно по плачущей параболе. Ну и внешне она проверяет состояние кожи. Уже не помню, 2 или 3 раза в неделю я ездил на эти сеансы. После второго курса, который помог только немного, врач посоветовал перейти на неотигазон. Потом я стал ездить на консультацию в отделение,

успешно специализирующееся на псориазе. Там начал с сочетания фототерапии и неотигозона. Пока хорошая ремиссия уже лет 5-6. Даже не помню, сколько. Моё мнение: главное - это врач. Технология одна и та же во всех странах. Мёртвое море (ММ), возможно, имеет только психотерапевтический эффект. Мне помогают поддерживать ремиссию скорее геотермальные воды. Раз в 2 месяца езжу на ближайший курорт, на 3 часа. На всякий случай и на ММ езжу на 2-3 ночи. Ещё - чем лучше быт и меньше внимания обращаешь на эту болезнь, тем труднее ей испортить жизнь. Хотя тут вероятен "эндогенный" эффект взаимовлияния.

Renina

Здорово, что можно доверять врачу. Мне кажется, это так же комфортно, например, как доверять педагогу в обучении или архитектору проектировать дом... Потому что без доверия трудно, но оно и формируется постепенно.

А где в Израиле геотермальные воды? Про ММ известно всё, а про другие курорты даже не слышала.

Gregory

Израиль буквально пропитан геотермальными водами. Самый известный источник, описанный в библейские времена - это Хамат Гадер. Я думаю, что термин "мёртвая вода" в русских сказках позаимствован отсюда. Кто зимой войдёт в этот парк, не сможет не согласиться с этой догадкой.

Вопросы и ответы. Как устанавливается диагноз "псориатический артрит"?



18 октября, 2017

Спрашивают и отвечают участники форума, тема ["Что-то странное с суставами..."](#).
(см. также о дифференциальном диагнозе [статью на сайте](#))

ИринаИрина

1. Кто, как и на основании чего должен устанавливать диагноз "псориатический артрит"? Побывала я ревматолога, она исключила артроз и отправила в ревмоцентр с указанием, что там мне и должны поставить диагноз ПА или исключить на комиссии.

2. Также врач запретила приём всяких стимулирующих иммунитет штук (мумиё, лек-ва из прополиса, элеутерококка, эхинацеи, и т.п.) - что они только хуже сделают, хотя никак не пойму, как это может быть связано, вероятно, было подобное обсуждение?, не смогла найти.

ddSat

Хороший врач. Дала правильный совет. На форуме в нескольких темах обсуждалось. Есть одна из теорий возникновения псориаза как аутоиммунный ответ организма (повышенный иммунитет). По своему опыту, такой же вывод сделал, поначалу тоже удивлялся: такие хорошие дальневосточные травки, как элеутерококк и корень женьшеня, а дают обострение на коже. Только потом до меня дошло, что если желаешь повысить потенцию, то лучше корень женьшеня примотать к пенису изолентой, будет отличная потенция и чистая кожа. :)

Есть целая группа препаратов для лечения псориаза - иммуносупрессоры, они подавляют иммунитет и пациенту с суставами и кожей становится терпимее жить.

Дифференциацию псориатического и ревматоидного артрита делают сбором детального анамнеза, отсутствием ревмофакторов и ряда клинических анализов.

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 216



20 октября, 2017

Галерея "Фото участников форума"*

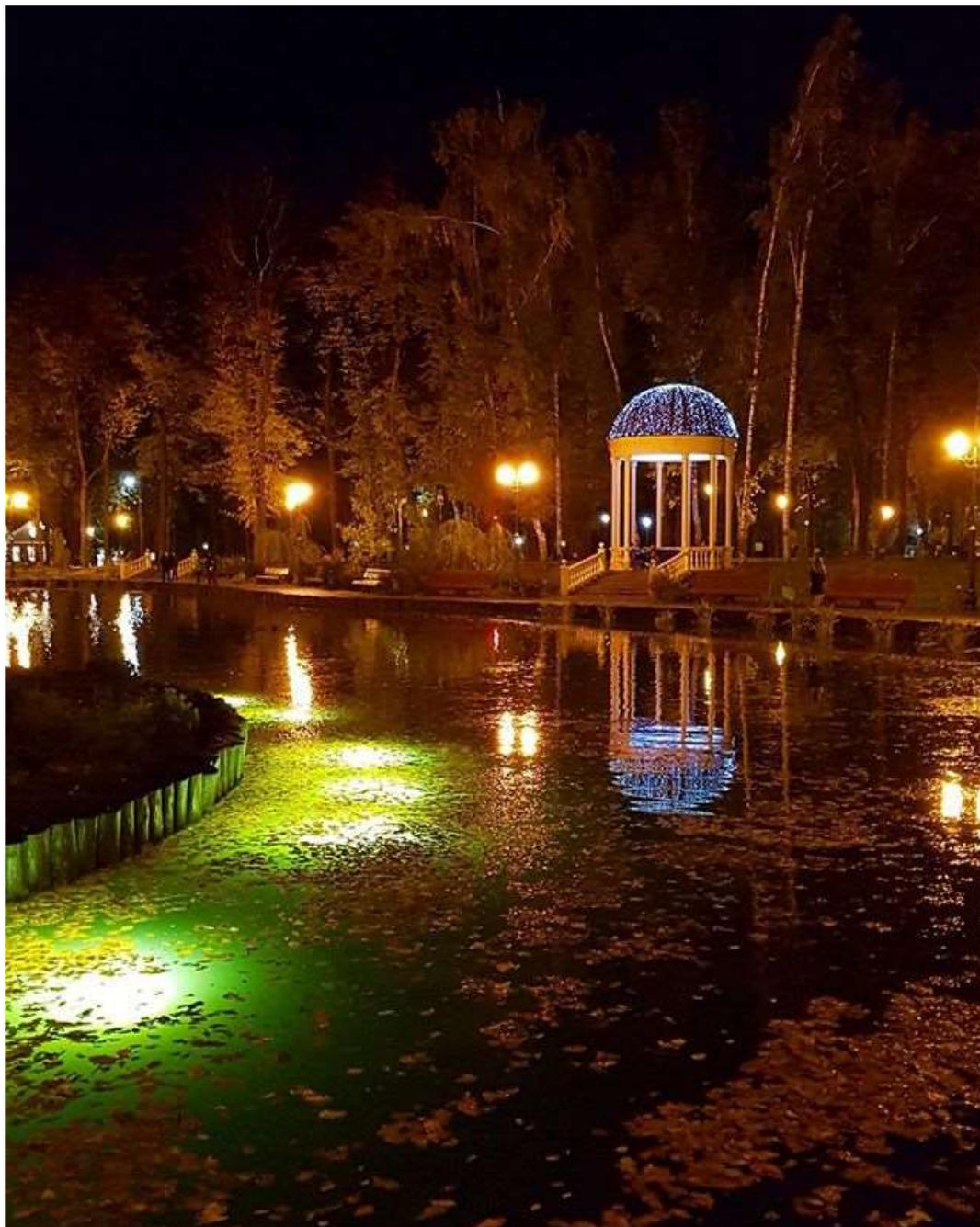
ОСЕНЬ В ХАРЬКОВЕ

(фото: **Vinogradinka**, октябрь 2017)

www.pSORANet.org



Краски осени.



Осень в отражениях.

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе".

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

№216

Львёнок

И жили они долго и счастливо, и спились в один день!

Ingeborga

Выход у нас сзади. Внизу. Анальное отверстие называется.

konstantin

Вы можете с помощью своих психотехник сделать кожу гладкой, зубы ровными, волосы не лысыми?

Львёнок

Основная проблема врачевания - постановка верного диагноза. И тут пациент не нужен. Ой. Нужен. А то диагноз некому будет ставить.

Bezдна

антибиотик является главным возбудителем псориаза.

ddSat

Рот - многофункциональное отверстие в организме для издавания звуков, заливки жидкости, приёма пищи и прочих психофизиологических потребностей, в том числе сексуальных.

Ingeborga

... на форуме тишь да гладь. Пospорить, подискутировать не с кем. Все стали умными.))

Воскресный оффтоп: Об открытии гравитационных волн для чайников



22 октября, 2017

*

Оригинал взят у [chervonesc 001](#) в [Об открытии гравитационных волн для чайников](#)

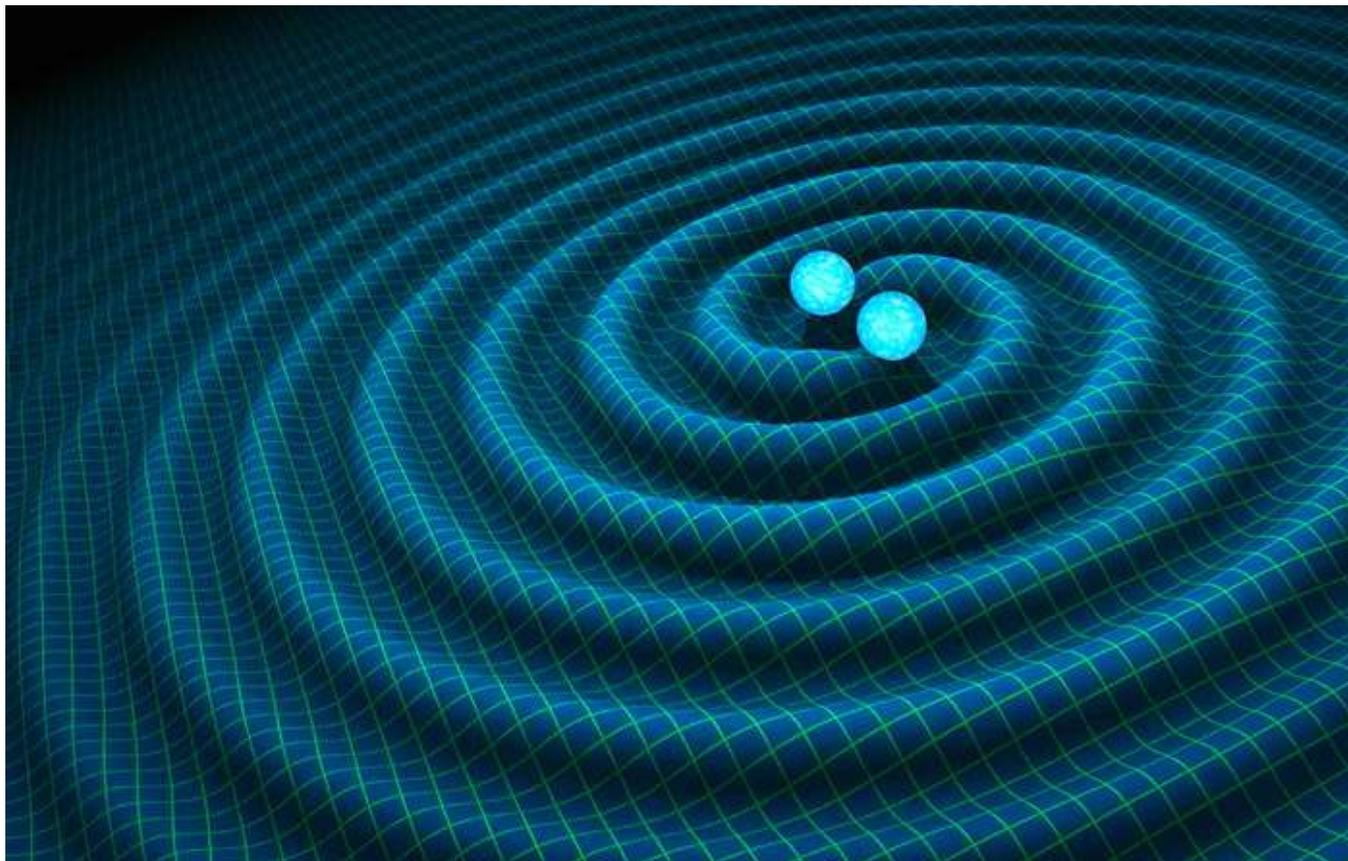
[См. также продолжение материала - [здесь](#).

Цитата: "Никакие человеческие эпитеты не передают уровня прецизионности этой машины... Радиус протона около 10 в --15 метра, чувствительность прибора: 10 в --22 метра, то есть одна десятимиллионная этого радиуса."]

*

О каком событии речь

16 октября стало известно, что впервые пойман гравитационный всплеск от слияния нейтронных звезд.



Сам всплеск "звучал" очень долго — около 100 секунд. Ранее слияния черных дыр давали всплески длительностью в доли секунды.

Сейчас пара нейтронных звезд вращалась вокруг общего центра масс, постепенно теряя энергию в виде гравитационных волн и сближаясь. Когда расстояние между ними сократилось до 300 км, гравитационные волны стали достаточно мощными, чтобы попасть в зону чувствительности гравитационных детекторов. Нейтронные звезды успели совершить 1,5 тысячи оборотов вокруг друг друга.

Это, действительно, выдающееся открытие, наблюдение сигнала имеет беспрецедентную важность для современной астрономии. Слияние гравитационной и классической астрономии дает возможность построить наиболее полную картину происходящего в глубинах Вселенной, проверить многие теории и, возможно, обнаружить новые, ещё не открытые явления.

Многое здесь произошло впервые:

а) впервые астрономам удалось пронаблюдать слияние двух нейтронных звёзд. Причём, по астрофизическим меркам, довольно близко – всего в 130 миллионов световых лет. Оценки масс компонент дают (1,36-2,26) и (0,86-1,36) масс Солнца.

б) впервые обнаружен зафиксировали гравитационный всплеск и отклик во всех диапазонах электромагнитного спектра. В сумме это явление наблюдали около 70 наземных и космических обсерваторий самого разного рода назначения по всему миру.

Обманчиво безмятежное звездное небо (видео)

Как все приходило

Недавно количество гравитационных детекторов достигло трех, и появилась реальная возможность локализации источника гравитационного сигнала.

14 августа впервые в истории все три детектора зафиксировали гравитационный сигнал от слияния чёрных дыр. Область на небе, из которой он пришел, удалось определить с точностью в 60 квадратных градусов (примерно 1/10 площади такого созвездия, как Орион).

Еще один, новый **гравитационный сигнал** все три гравитационных детектора совместно зафиксировали всего через несколько дней: 17 августа 2017 года в 12.41.04 (UTC).

В тот день, 17 августа, через 2 секунды после регистрации гравитационных волн научный прибор Gamma-ray Burst Monitor (GBM) на борту космической обсерватории Fermi, и космическая гамма-обсерватория ИНТЕГРАЛ независимо зафиксировали короткий гамма-всплеск.

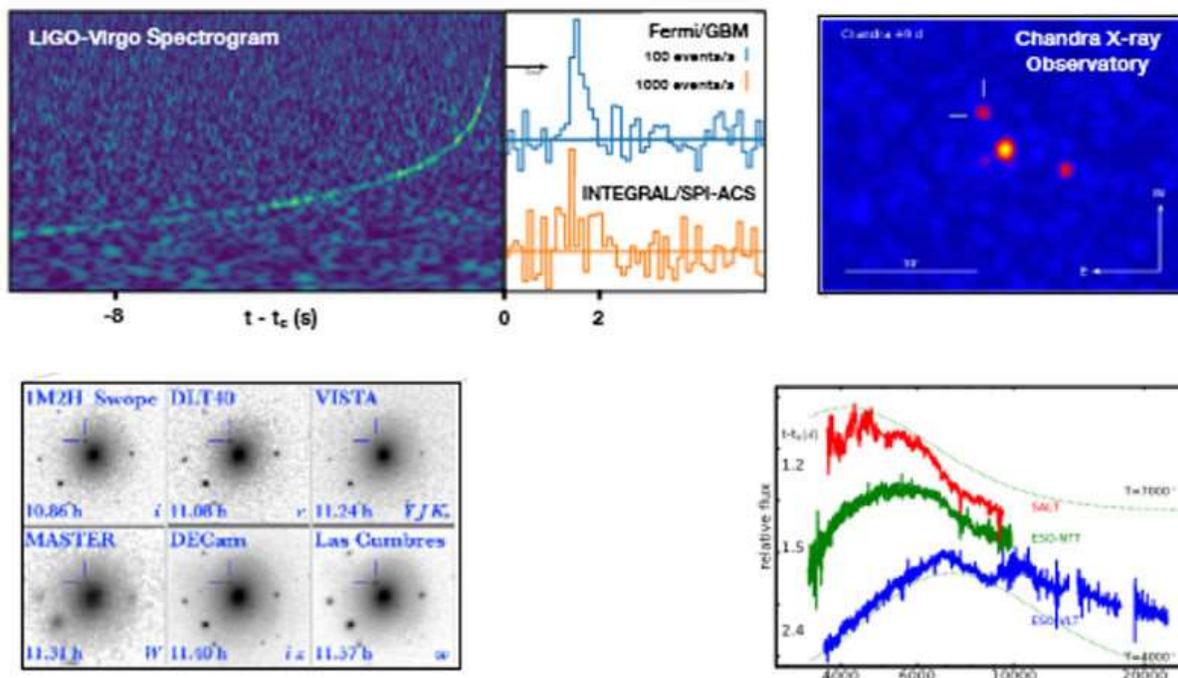
Причем по характеристикам это событие соответствовало слиянию нейтронных звезд, а не черных дыр, как было в предыдущих ситуациях. Область на небе, откуда пришли гравитационные волны, составила менее 30 квадратных градусов. Начали поиск объектов в электромагнитном диапазоне.

На основе задержки между моментами прихода сигнала на обсерватории Fermi и ИНТЕГРАЛ, как и в случае гравитационных детекторов, удалось значительно улучшить локализацию источника гамма-лучей. Выяснилось, что время и область гамма-всплеска совпадают с направлением на источник гравитационных волн, полученных гравдетекторами.

Локализация источника гравитационных волн(видео)

Далее, уже получив координаты, обсерватории всего мира регистрировали и наблюдали электромагнитное излучение в рентгеновском, ультрафиолетовом, оптическом, инфракрасном и радиоволновом диапазонах.

Используя оценки координат источника, астрономы начали поиски его оптических проявлений, как только местности наблюдения наступала темнота. Телескопы в Чили стали первыми, где спустя 10 часов после слияния стала видна область локализации всплеска. Все галактики в этом месте стали целями для точечного поиска. И **открытие оптического послесвечения** в галактике NGC 4993 оставалось лишь делом времени.



Объект оказался не совсем обычным. Оказалось, что по спектральным характеристикам и по виду кривой блеска объекта он не похож на известные короткие гамма-всплески. Объясняется это тем, что мы наблюдаем источник под большим углом, в отличие от других более далеких **гамма-всплесков**, которые мы видим близко к оси джета.

Через 12,8 часов обсерваторией Gemini был обнаружен отклик в ближнем **инфракрасном диапазоне**.

В ультрафиолетовом диапазоне сигнал был обнаружен космическими телескопами Swift и Hubble Space Telescope.

Рентгеновский компонент был обнаружен лишь на 9-й день наблюдений. Такая задержка связана с ориентацией направленного выброса вещества – джета. Фактически джет был направлен совсем в другую сторону, а эффекты, связанные с разлетающийся оболочкой, проявились гораздо позже.

Довольно долго астрономы не могли обнаружить отклик **в радиодиапазоне**. Не смотря на подключение всех возможных инструментов, сигнал был обнаружен только 2 сентября.

Предпринимались попытки обнаружить связанные со слиянием нейтронных звезд **нейтрино**, однако они не увенчались успехом.

[Так столкновение нейтронных звезд увидели астрономы \(видео\)](#)

Еще одно важное наблюдение было сделано спустя две недели после всплеска в оптическом диапазоне. Телескопы VLT и HST заметили признаки **радиоактивного распада** – то, что астрофизики называют r -процессом. Определенные черты в спектре указали на то, что в выбросе, возможно, появились элементы группы лантаноидов.

Что же осталось после слияния двух нейтронных звезд?

Есть три возможных варианта:

1) в результате слияния могла сразу образоваться черная дыра, если две нейтронные звезды были

достаточно массивны.

2) мог получиться тяжелый остаток — массивная нейтронная звезда, которая достаточно быстро сколлапсирует в черную дыру.

3) мог получиться магнитар, хотя в принципе, наблюдения ИНТЕГРАЛа в течение 5 дней после вспышки и отсутствие сигнала этот вариант ставят под сомнение — и это очень еще один важный вклад обсерватории, помимо самого открытия».

[Сталкивающиеся нейтронные звезды \(видео\)](#)

Значение

Как это ни парадоксально, черные дыры – очень простые объекты, полностью описываемые хорошо известными законами общей теории относительности. В то же время, структура нейтронных звезд и уравнение состояния нейтронной материи до сих пор точно неизвестны.

Открытие даст возможность лучше понять саму природу нейтронных звезд, уточнить уравнения состояния вещества, из которого они состоят. И если раньше учёные лишь теоретически предполагали, что короткие гамма-всплески генерируются при слиянии нейтронных звезд, то теперь это подтверждено наблюдениями. Обнаружение этой вспышки в галактике NGC 4993, является наглядной и видной любому человеку демонстрацией того, что гравитационные волны существуют и что теория относительности Эйнштейна правильно их описывает и предсказывает.

Наконец, августовское открытие дало возможность получить строгие ограничения на скорость распространения гравитационных волн – как и гласит теория, с высокой точностью их скорость оказалась равна скорости света.

[По материалам](#)

История вопроса:

- [Первая регистрация гравитационных волн](#)
- [Вторая регистрация гравитационных волн](#)
- [Третья регистрация гравитационных волн](#)
- [Четвертая регистрация гравитационных волн](#)

Псориаз: Желание и воля к изменениям

24 октября, 2017



Избранные сообщения участников [форума](#) о ремиссиях и обострениях псориаза, о применяемых при этом средствах и методах, о личных наблюдениях и выводах. Сегодня - история [Renina](#) об изменении отношения к своему псориазу, а также о мотивации к его лечению.

Пожалуй, продолжу мысль Вишенки про желание и волю к изменениям.

*

Лечение мною воспринимается как труд. Как инвестиции времени и денег с негарантированным порой результатом, да ещё и требуют навыков управления).

Освоить активную позицию в интересах своего здоровья - тоже труд.

И держать её, сводя контроль к минимуму, а внутреннее напряжение к нулю - тоже труд.

*

С виду всё логично: болезнь ограничивает или доставляет дискомфорт, значит, надо предпринять шаги, чтобы чувствовать себя лучше. Но по себе же знаю, что можно месяцы жить при тяжелейшем обострении псориаза, как-то справляясь, и не дойти до начала лечения с результатом. Где в эти месяцы спала мотивация? А воля? А вера? Не логично, но жизненно.

*

В 2012 г. я ещё училась в аспирантуре и осенью началось сильное обострение, за неделю и по всему телу. Состояние было "словно мир остановился, планета вертится уже без меня, а всё происходящее становится полупрозрачным как голограмма". Вдруг не стало сил на то, что. Исчез интерес к работе, к учёбе, к друзьям, но остался интерес к себе, желание быть только с собой.

*

На форуме есть описание **метода "монастырь"**. Для меня то был вынужденный и неосознанный "уход", альтернативы вообще не видела, мир размывался... Каталась по несколько часов на роликах в парке, бродила по городу, читала ночами в Буквоеде книги О. Памук, избегала контактов, а на работе взяла отпуск за свой счёт на 2 недели, потом просто уволилась. Псориаз чуть отпустил, на третью неделю появились силы спросить у друзей про знакомых им дерматологов.

Спустя время мне интересно понять, а что же происходило во время "монастыря"? Накопление сил, переоценка ценностей? В любом случае, то были очень ценные и важные процессы.

Самые тяжёлые обострения случились со мной позже, через 2 и 3 года, но я была уже в другом состоянии, в монастырь решила не уходить, а наоборот, активно продолжала деятельность, чтобы понять больше про себя и псориаз. Но это другие истории, часть из них были отражены в начале моего дневника.

*

И вот недавно на сайте Американского NPF при поддержке спонсоров появился проект про личные истории людей с псориазом.

Открывает его Кэти Лоуз, актриса Голливуда, одна из героинь телесериала "Скандал".

*

Я не знала о существовании этого сериала вообще, но ценен не уровень "звезды", а сам факт того, что публичный человек открыто говорит про жизнь с псориазом. Для меня даже сейчас, в спокойном состоянии, это интересно и ценно. Вроде простые слова, очевидные мысли, но слушаю, читаю - и как маленькие опоры в своей жизни. Понимаю, что так хотела бы увидеть и услышать подобное раньше, в моменты внутренних метаний. И вуаля - через пару лет появилась информация...

Особенно понравилась мысль про "*стать для себя лучшим защитником своих же интересов*" и "*найти доктора, которому вы готовы доверять*".

Да, кстати... О запахах наружных средств



26 октября, 2017

Участник. [форума .paniKlara](#) :

Мне кажутся странными критические замечания по поводу того, как пахнет лечебное средство. Если мазь помогает, даёт длительную ремиссию и при этом от неё нет побочных, то это самое главное.

Достоверность медицинской информации в интернете



30 октября, 2017

ОЧЕНЬ полезная лекция для пациентов и вообще для всех. Автор – доктор, известный борец со всяким мракобесием в медицине и около неё. Да, длинная, но... «смотреть фсем!».

«Алексей Водовозов, врач-токсиколог, научный журналист, автор книги «Пациент Разумный», провёл в научно-просветительском проекте «Зануда» мастер-класс «Достоверность медицинской информации в интернете».

[Достоверность медицинской информации в интернете \(видео\)](#)