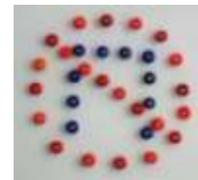


Об арбидоле и других мифах



1 ноября, 2012

До зубовного скрежета удручает реклама продуктов отечественной фармакологии... Уже второй месяц на несчастный мозг россиянина непрестанно капает реклама беспрецедентной фуфломициновой аферы последних лет — **арбидола**. Благодаря героическим усилиям проф. В.В. Власова, медленно, но верно продвигающего основы доказательной медицины в средневековые реалии российского врачевания, в 2011-ом продажи арбидола упали на треть. Но вот, боюсь, очередной рекламный пароксизм, подпитываемый солиднейшим административным ресурсом (то бишь нашими с вами налогами), вновь наполнит карманы правительственных проходимцев...

Кратко разъясняю, что этот препарат, зарегистрированный еще при моем рождении, был выбран "Фармстандартом" в качестве флагманского продукта для продвижения на российский рынок по ряду причин:

- 1) Производитель находился в тесном альянсе сразу с двумя ключевыми министрами — Татьяной Голиковой (Минздрав) и Виктором Христенко (Министерство промышленности и торговли). По выгодному стечению обстоятельств тандем Голикова-Христенко составлял одновременно и супружескую пару.
- 2) Препарат по большому счету безвреден для здоровья точно так же, как не имеет и никакого клинического эффекта. Производители фуфломицинов стараются раскручивать наиболее безвредный "мел", что совершенно понятно.
- 3) Препарат легко синтезировать.
- 4) Препарат уже был зарегистрирован. Никаких новых телодвижений от чиновников не требовалось, так что все усилия были сосредоточены просто на рекламе.

На руку проходимцам сыграла и пандемия **свинского гриппа**, коей закошмарили не только россиян. Но если в цивилизованном мире продвигали действительно эффективные средства типа ингибиторов вирусной нейраминидазы (озельтамивир, занамивир и др.), то наши подсунили всеядному россиянину очередной "мел". Выгодной рекламкой занялись буквально все "звезды" и результаты превзошли самые смелые ожидания.

Уже в 2009-ом продажи арбидола подскочили на 102% и принесли производителю 5,5 млрд. рублей. Арбидол тут же без конкурса закупили в федеральный резервный запас лекарств. Даже в Киев специальный борт МЧС доставил 200 тыс. упаковок арбидола и федеральный бюджет отслюнявил за них 22 млн. рублей. Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко на голубом глазу и с голубых же экранов призывал лечиться арбидолом под набат свинско-гриппозной истерии.

17 апреля 2010 года Путин во время своей поездки в Мурманск, проявляя заботу о благе Народа, спонтанно зашел в местную аптеку и поинтересовался, есть ли в продаже арбидол и какова его цена. Премьера в аптеке показали в новостях в прайм-тайм.

А далее происходят и вовсе непостижимые вещи! Так, "арбидол" был внесен в "Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов на 2011 год" (Распоряжение Правительства РФ от 11 ноября 2010 г. №1938-р). Для тех, кто не в теме: сей Перечень – мощнейший государственный рычаг для защиты отечественного производителя и продвижения отдельных лекарственных препаратов на отечественном рынке. Включенные в него лекарственные средства обеспечены гарантированными государственными закупками.

Далее специалисты Минздрава переписали список лекарств, которые в обязательном порядке должны присутствовать в каждой аптеке. Слава богу, из перечня исключили **капельки «Интерферон»**, однако ему на смену заступил арбидол под камуфляжем своего химического названия метилфенилтиометил-диметиламинометил-гидроксидиброминдол карбоновой кислоты этиловый эфир.

Скажем прямо, ОРВИ и грипп — благодатная почва для взращивания самых разнообразных фуфломицинов, от гомеопатических **оциллококцинумов** и **анаферонов** до травок-муравок фуфлodela №1 фармкомпания "Эвалар".

Чтобы не останавливаться подробно на каждом из них, отвечу кратко на самые часто задаваемые вопросы:

"Доктор, чего бы мне такого попить для поднятия иммунитета?"

— **Ничего.** Нет таких чудодейственных средств и быть не может. Ваш неспецифический иммунитет — совокупность главным образом генетических свойств вашего организма и в меньшей степени образа жизни. Если вы обладаете врожденной невосприимчивостью хоть к определенным штаммам гриппа (таких людей много), хоть к ВИЧ (таких не более 1%) — заболеть этими инфекциями вы никак не сможете. Если вы курите как паровоз, даже легкая простуда может осложниться продолжительным бронхитом и даже пневмонией. И т. п. Что же касается специфического иммунитета, то он приобретается только в результате знакомства с возбудителем, т.е. для его выработки вам необходимо с вирусом ОРВИ или гриппа столкнуться (в большинстве случаев восприимчивые к вирусу люди перенесут лишь легкое недомогание, но кто-то переболеет). Можно еще обмануть иммунитет, подсунув ему вместо патогенного вируса вакцину — эффект будет тем же, но против простудных вирусов вакцин не делают, а эффективность гриппозных ограничена по многим причинам (подробнее ниже).

"Доктор, а почему всюду рекламируется фуфломицин N, и вот даже доктор Мариванна в поликлинике его рекомендовала, а Вы его хааете?"

— **На заборе тоже написано.** И уж тем более много чего пишут в стране, где регистрация лекарственных препаратов не требует доказательства их эффективности, что является обязательным условием во всем цивилизованном мире. Даже те клинические испытания, что случаются в нашей действительности, в подавляющем большинстве некачественны, а кроме того, парадоксальное отечественное законодательство организует это дело так, что все испытания проводятся за счет сАмой заинтересованной стороны — производителя лекарства!

Доктора наши выписывают гомеопатию и иммуностимуляторы не всегда в силу своей дремучести. Сами наши пациенты (особенно параноидальные мамы простуженных чад) буквально вымогают у доктора прописать таблеток, капелек и мазей, так что тому, дабы полечить прежде всего "голову" пациента через платцебо-эффект, приходится назначать безвредную дистиллированную воду (=гомеопатию) или разрекламированный "мел".

"Доктор, а вот я напирваю на лимоны (мед, чеснок, окаменелый кал доисторических пчел). Правда, я молодец?!"

— **Не то, чтобы..., но всё лучше, чем курить и пить арбидол.** Нет таких лекарств, которые бы помогли вам не простужаться. Даже те же эффективные против некоторых штаммов гриппа Тамифлу и Релензу никак нельзя рекомендовать для рутинной профилактики. Нет и таких волшебных продуктов или БАД-ов. Их просто не существует и с этим надо смириться.

Распространенный миф о большой профилактической эффективности **витамина С** давно развенчан **серьезным мета-анализом**: "Добавление витамина С в пищу не снижает заболеваемости ОРВИ в общей популяции, что не позволяет рекомендовать его для рутинной профилактики." Да и в любом случае в лимонах этого витамина почти нет (40 мг на 100 г; для сравнения в шиповнике - 1200 мг на 100г) и термическая обработка его очень быстро разрушает. Читайте дополнительно [здесь](#), [здесь](#) и [здесь](#). Лечебный эффект витамина С на уже заболевших также недостаточно изучен, и даже если присутствует, очень невелик.

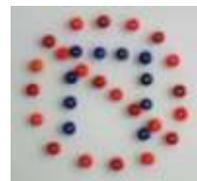
Идеи о профилактической ценности **чеснока**, базирующиеся то ли на фитонцидах, то ли на чем-то еще, — не более чем популярное заблуждение. Доказательная медицина этого не подтверждает ([ссылка](#)).

Словом, не ищите чудодейственных средств, а тратьте ваши денежки на полноценное питание, сбалансированное по углеводам, жирам, белкам, макро- и микроэлементам. Как правило, здоровое питание — это простая недорогая еда. Проблемы нашего рациона в подавляющем большинстве случаев заключаются вовсе не в том, что мы чего-то недоедаем, как в том вас пытаются убедить производители добавок и всяких йогуртов, а в том, что мы едим слишком много ВСЕГО, причем по основным параметрам наш рацион сбалансирован неправильно. Это, несомненно, снижают нашу устойчивость ко всем заболеваниям, вирусным инфекциям в том числе, а кроме того ведет к всепланетному ожирению.

Будьте здоровы!

Источник - <http://botalex.livejournal.com/107724.html> .

Фото, цитаты, афоризмы



2 ноября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



"Мой котик в нежном детском возрасте...".

Фото: tano

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"

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

#50

Уайта

Сама я ревностно слежу за хрустящестью брокколи.

Alexsovna

Каждый день и конфеты есть надоедает, а вы чеснок))

Мака

Мне в Чинаре мыли только спину за 10 секунд и всё. Думал, этого достаточно.

штангист

... руковожу отделом *ценных* бумаг в одном из банков, целоваться никто не лезет, но находятся другие качества, за которые меня *ценят*.

chebick

ему китаец хотел лезть в рот грязными руками и вылечить его...

Sosh1221

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

NurkaS

... сказала врачу, что псориаз в анамнезе. От врача прозвучал вопрос: "Где вы его умудрились поймать?"

Рыба с имбирем и чесноком



3 ноября, 2012

Довольно неожиданное сочетание, уже не помню, где я нашла рецепт, просто сейчас, листая свои старые заметки, нашла рецептик и обрадовалась, что есть новенький рецепт.

Кстати, как вы храните свои заметки и рецепты? Я летом установила неплохую программку (бесплатно, разумеется) Evernote. Хотя она на английском, но интерфейс довольно простой, всё понятно. И как удобно стало хранить информацию! Cloud based, т.е. и на iPhone и на другом (в моем случае рабочем компе) можно смотреть свои записи. Прелесть в том, что заметка с интернета копируется с фотографиями, удобно располагать по тегам и удобно искать. Личную информацию не храню, а всякие рецепты и прочие записи держу там. Потом готовлю и добавляю свои заметки. Фото приготовленных рецептов, правда, там не храню, они валяются с другими фотографиями, мне так удобнее.

Впрочем, вернёмся к рецепту. Я люблю немного чеснока с рыбой, поэтому мне понравилось. Готовить быстро, но неудобно, что надо делать заранее из-за маринада. Впрочем, если с утра подумать, что будет на обед, то легко в 5 минут замачивается рыба, и в другие 5 минут (в обед) рыба жарится.

Итак,

Филе белой рыбы

Маринад:

- 50 гр имбиря натертого на мелкой терке
- 50 гр мелко порубленного чеснока
- 50 мл бальзамического уксуса
- 2ст. ложки коричневого сахара



На фото всё для маринада.



Все ингредиенты хорошо перемешать, рыбу порезать небольшими кусками. Замариновать на три часа в холодильнике. Рыбу обжарить на разогретой сковороде до готовности на небольшом количестве оливкового масла. Буквально три-пять минут (если у вас такие же небольшие кусочки)! Не пересушите.



Хороших выходных!
Уайта.

Города и страны. Америка глазами Игоря (3)



4 ноября, 2012

Наш форумчанин Igor работает в США дальнбойщиком. Он изъездил всю страну вдоль и поперек много раз. На нашем форуме Игорь делится с нами своими впечатлениями и прекрасными фотографиями.

Предыдущие части об Америке можно посмотреть здесь - <http://psoranet.livejournal.com/8390.html> и здесь - <http://psoranet.livejournal.com/53850.html> .



WWW

Солт Лейк Сити







g

g





g

www.psc



g

www.pso...



g

www.psoi



g

www.psoi



www.pso1

g

В горах между Невадой и Калифорнией.



Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 4

5 ноября, 2012

В этом цикле сообщений участники форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" делятся краткими историями, рассказывают о своих ремиссиях, достигнутых в разные годы, и о предполагаемых причинах обострений - как они им представляются. Такая информация представляет значительный интерес, поскольку зачастую неисповедимы пути в этом деле, индивидуальны действия разных средств и методов лечения, а особенности поведения (режим, диета и др.) в периоды обострений и ремиссий в разных состояниях имеют различные последствия. Сегодня - истории 2009 года.

serena

Псориаз у меня с 2002 года. Сначала на ноге пятнышко, на голове - несколько небольших. Сразу взялась за "лечение". В кождиспансере назначили обычное лечение (т.е. с гормонами). Дальше - то улучшение, то



ухудшение. Постоянно живёшь с мыслями, что у тебя ЭТО. Соответственно - ограничения в личной жизни. Что давит на психику.

Что же лично мне помогло? Гормональных мазей извела огромное количество. Как уже писали об этом многие - эффект кратковременный. Потом и эффекта явного уже не было. В октябре этого года я решила отказаться от гормональных мазей. Делала это достаточно резко. Просто, когда закончился Элоком, больше не стала его покупать. Но заменила другой мазью - Дайвонекс. Причём комбинировала его с Карталином. Вечером после ванный (каждый день ванна с солью), сначала на очаги - немного Дайвонекс, затем - Карталин. Утром только Дайвонекс. Оборачивала больные места пищевой плёнкой - на мой взгляд, действие становится более эффективным. Так и спала.

Строгой диеты не придерживалась. Но не употребляла алкоголь, кофе - только утром. Картофель практически не ела. То есть учитывала рекомендации Пегано, но не сказать, чтобы очень строго. Пристрастилась к травяным чаям. Утром - семя льна либо капсулы с льняным маслом. Очень любила ромашковый чай. Заменяла им чёрный чай. Покупала сборы трав в аптеке в виде чаёв. Очень понравился чай серии Травиата ("Эвалар") - для печени, почек... Не только полезный, но и вкусный. Чередовала и его. Не знаю, помогает ли это, но я принимала Тройчатку ("Эвалар") - от "паразитов", и Лецитин в капсулах. И псориаз стал отступать. Необходимо заметить, что за последний год он сильно обострился. Высыпания пошли по всему телу, голова вся была покрыта коркой. Летом стало ещё хуже, хотя раньше летом состояние улучшалось. Голову сначала мазала на ночь только Карталином под плёнку (каждый день), потом по мере улучшения - всё реже и реже. Сейчас голова - чистая. Практически все высыпания прошли. Осталось пятнышка 2 на спине, несколько маленьких на ногах. Чувствую себя здоровой. Настроение заметно улучшилось. Если раньше в голове всё время сидело: "псориаз... боже мой", то сейчас об этом вспоминаю крайне редко. Главный вывод сделала для себя: НИКАКИХ ГОРМОНОВ, плюс очищение организма.

Alexander24

Диагноз поставили около 2 лет назад, и добрый доктор посоветовал нужный препарат (гормоналка). Разумеется, пятна прошли, и я забыл о диагнозе до нынешней весны. А весной встретил свое 1-е обострение: человек я беспокойный, а тут на права сдавал - схлопотал минутное волнение, и этого хватило с лихвой. За следующие 2 дня кисти рук, икры и голени ног покрылись красной россыпью. Не унывая (по жизни оптимист я большой), пошел к тому же доброму доктору, он конечно опять пару гормоналочек выписал (элоком и дипросалик), но через пару дней мазанья я понял, что попал, так как пара вымазанных тюбиков эффекта не принесла, а к этому моменту прибавилось многое (вся спина и предплечья). Сообразил, что стратегию надо менять: площадь россыпи была уже не та - полтюбика не покрывало всех очагов, результатов нет (вернее, есть - становится только хуже).

Нашёл форум, начал пробовать методы, которые использовали другие.

При обострении не советую пить всякие тиосульфаты натрия и другие выводящие из организма шлаки штуки - в моём конкретном случае покрылся весь живот, ладони и оставшиеся руки. Лучше всего лежать дома, смотреть фильмчики, читать книжки, думать обо всём солнечном; из еды - кефир (побольше), гречка, мясо отварное (не могу без мяса), алкоголя - 0! Из лекарств - кларитин, настойка валерьянки и энтеросорбенты (энтеросгель или полипепсам, только не перебарщивать, иначе запоры). Неделю так провел (новые очаги не так активно стали появляться) и подключил в программу солевые ванны раз в 2 дня (после приёма - детский крем) и колоть эссенциале. Ещё неделю соблюдал всё вышеперечисленное вместе с солярием - вроде стало лучше (пятна не такие красные, как были), но добавлялись новые понемногу - лицо, лобковые зоны, бедра...

Дальше самолечение решил прекратить (результаты были, но не очень утешительные), пошел через знакомых в дневной стационар, в котором прописали: оксидат торфа 3 раза в неделю (это ванны, принимаю их и сейчас время от времени - штука полезная), аллохол, аевит, фолиевая кислота, троксерутин; из уколов - В1, В6 вит. 10 дней, стекловидное тело 10 дней и плазмол 15 дней; терапия - советские лазеры

(для спокойствия) и кварцевание (10 дней); серная мазь для головы и тела. Так провёл следующие 10 дней - с утра процедуры, а потом на работу бежать. По моему ощущению, наиболее эффективными были уколы (витамины) и кварц. Выписали со "значительным улучшением" (хотя, на мой взгляд, пятна побелели, и только начали рассасываться).

После выписки прошло около 10 дней, и могу сказать, что РЕМИССИЯ НАСТУПИЛА. Все эти дни в питании особо не режимил: ел то же, что и обычно, кроме помидоров, кетчупов, жареного мяса, кофе, соленого, газированного и сладкого.

Да, кстати...

6 ноября, 2012

Sosh1221:

Сначала нужно узнать, что в составе БАД'ов. Потом понять, насколько это нужно. Решить, стоят ли они запрашиваемых денег. И только потом принимать.

Истории ремиссий и обострений при псориазе. Часть 5

7 ноября, 2012

Участники нашего форума "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)" рассказывают о своих ремиссиях, достигнутых ранее или в последнее время, а также о предполагаемых, по их мнению, причинах обострений. Эти сведения всегда актуальны, т.к. терапевтические действия разных средств и методов лечения псориаза, вообще говоря, избирательны, индивидуальны.

Сегодня - истории 2010 года.

(Ссылки на части 1--4 - в <http://psoranet.livejournal.com/96030.html>)

Marinkaа

Хочу сказать одно: сейчас я поняла, что самые главные причины обострений псориаза - это стресс и нервотрёпка! Если свести к минимуму стресс и не нервничать понапрасну - будет улучшение. По крайней мере, у меня так и произошло (ттт). Сейчас чувствую себя намного лучше, чем даже полгода назад: посветлели и почти ушли огромные пятна на спине, в зоне бикини, пятна на ногах (ниже колен) посветлели и сильно уменьшились в размерах. Вообще на голени остались по 2-3 небольших пятнышка, мажу их иногда мазью ванны с солью принимаю. Даже дежурные мои бляшки на локтях посветлели... Есть небольшая сыпь выше колен и немножко на груди, но это, наверное, результат погрешности в диете и злоупотребления алкоголем. Вообще, моя диета (если это можно так назвать) своеобразная - я не ем

острого (маринадов, кетчупов, колбас и т.д.), никакой выпечки, сладкого (конфет, тортов), но ем картошку и мясо. А вроде бы запрещено...

Иногда срываюсь на помидоры и перец, вот и сыпет потихоньку... Но хуже всего от вредной еды страдает голова, сейчас это самое "больное" у меня место. Слева покрыта коркой почти полностью. Сдаётся мне, это от алкоголя. Хотя пью только белое вино, всё остальное исключено. Надо чего-нибудь попить очищающего, чтобы снизить вредные последствия. А вообще, ещё раз повторю, самое главное в лечении - душевное спокойствие!

New_life

Ура, у меня - 2 года ремиссии (ттт), абсолютно чистая кожа. Правда, после Нового года, после того, как я две недели ходила по гостям и, махнув на всё рукой, ела абсолютно все салаты - на бедре появилось красное пятно размером с пятирублёвую монету. Но потом я вернулась "на путь истины", пятно месяц мазала "Зорькой" - и оно внезапно исчезло.

Не пью алкоголь, никакой — вот так сама себя закодировала. Хотя раньше, до болезни, раза 3-4 в неделю хорошо сидели с вином, пивком, а уж летом каждый день квасили. За эти 2 года как-то выпила разом полбутылки белого вина, наутро вспомнила, что такое похмелье - нет, не моё это...

Питание - по принципу "всё полезное нам полезно, всё вредное нам вредно", т.е. всё - в пределах разумного, никаких запаренных в термосе каш, вегетарианства, сыроедства, аюрведического питания не практикую. Нет - колбасе и сосискам неизвестного состава, жареной картошке с канцерогенами, селёдкам с анкилостомами (глисты такие), сухофруктам, обработанным сернистым ангидридом, ну и всяким прочим продуктам-провокаторам. При упоминании про дошираки, колы, чипсы - мысленно крещусь...

Думаю, что разнообразные мази, обёртывания, натирания хороши только в комплексе с диетой. Лично я верю в то, что псориаз излечим здоровым образом жизни и позитивным настроем - и да воздастся каждому по вере его!

Да, кстати...



8 ноября, 2012

аргус:

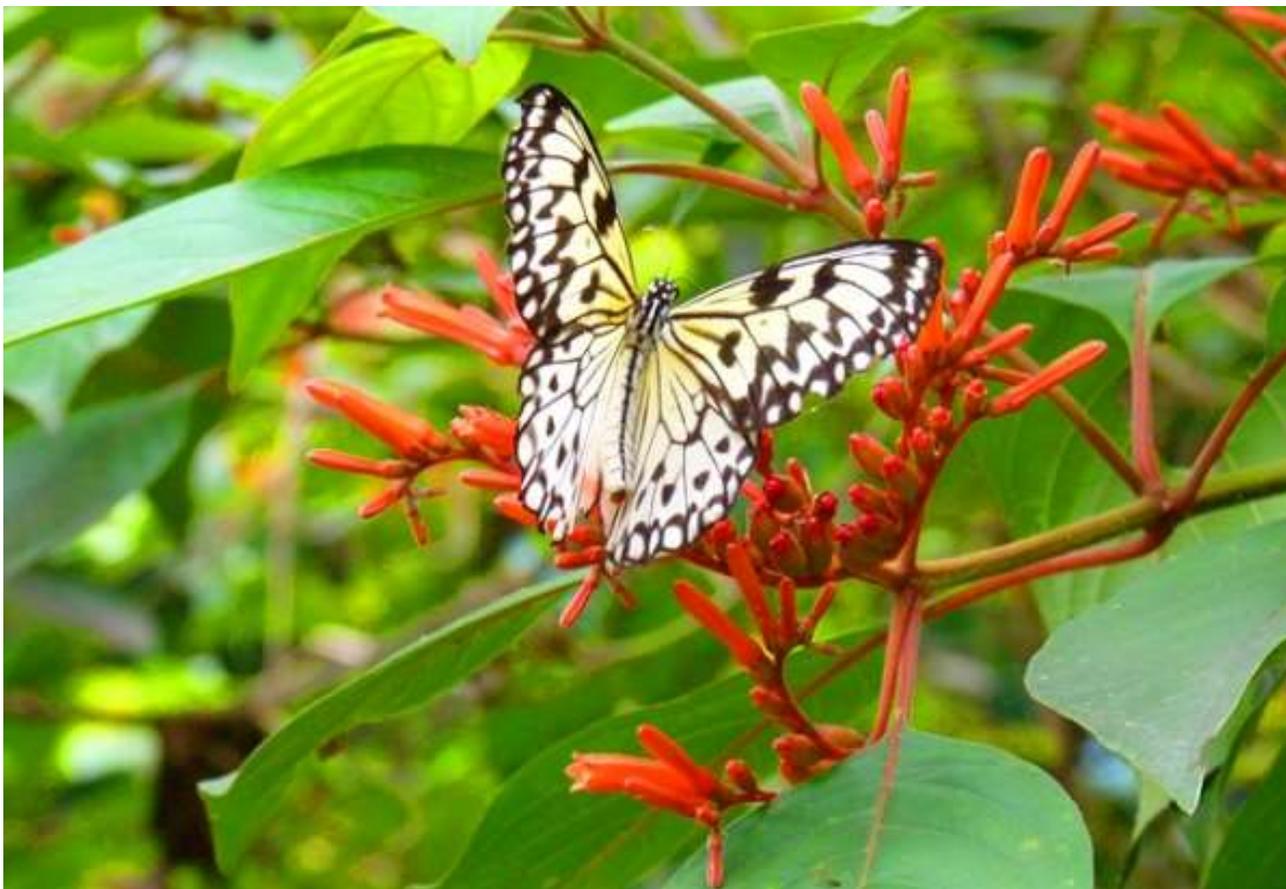
Момент, когда каждый из нас решил бороться — это момент рождения нового человека.

Фото, цитаты, афоризмы



9 ноября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Из жизни насекомых. Фото: help

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#51

Silikaat

Полностью согласен с Редменом. Да с...ть я хотел на инфекции и эффекты Кебнера.

штангист

... придумайте на любой случай жизни свою дурацкую теорию и живите счастливо

Надежда39

Проблемы с носом, правая ноздря с отёком, левая с соплями.

konstantin

Я не предлагал сжигать здоровых людей и больных псориазом и находить различие в их золе.

chilian

Мы этот сероводород и вдыхали через ингалятор, и пили перед едой, и делали ванны, а кто хочет, ещё можно и клизмы...

Sosh1221

... есть вариант помереть в 60 и не портить статистику.

Lisenok

Подскажите, а лицо к голове относится?

Кошачий оффтоп. Часть 2



11 ноября, 2012

Так сложилось, что на [нашем форуме](#) собралось много кошатников. Поэтому мы хотим показать вам, наши читатели, следующую серию фотографий своих любимчиков.

Предыдущую серию можно посмотреть здесь - <http://psoranet.livejournal.com/91934.html>

У нашей форумчанки **Ариши** живёт вот такой рыжик.

"Мама, ну сколько можно в монитор смотреть! Посмотри лучше на меня" :)



"Что там такое вкусное?"

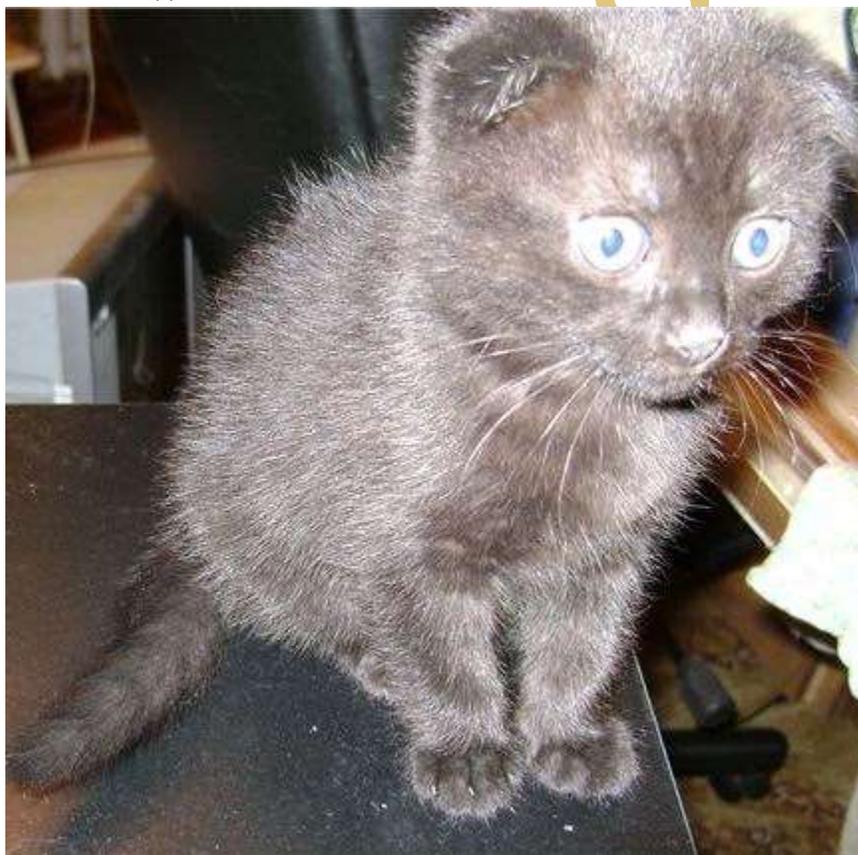


Ариша: "Котов я люблю с детства.... Мой старый кот умер 14 февраля и прожил 16 лет, я думала, что больше не возьму на себя ответственность... Очень больно, когда они уходят. Но меня не спросили и дочери в день рождения подарила котенка). И началась веселая жизнь.

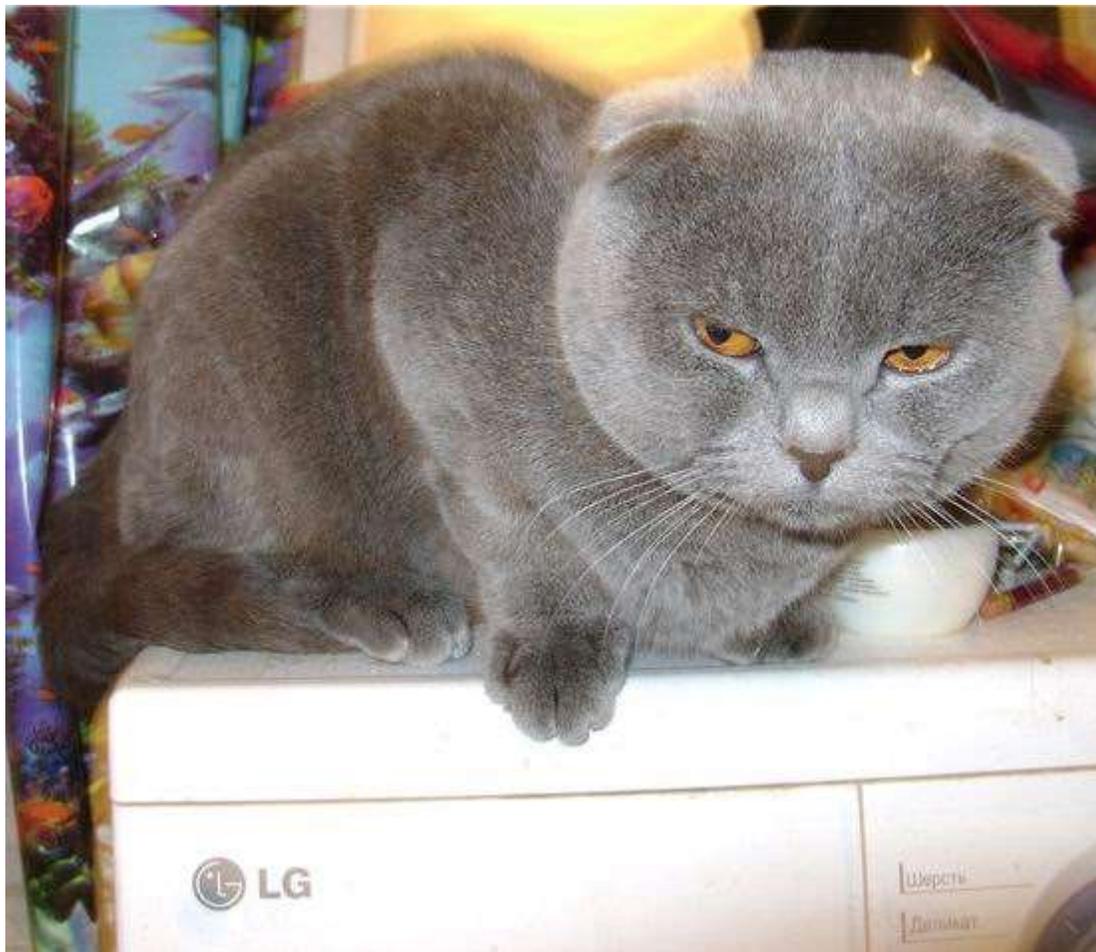
Характер у него разный, но вот погрызть ноги у хозяек, прыгнуть и скатиться прямо по телу - это у него любимое занятие... и как маленькие - он очень любопытен".



А это коты форумчанина **Aly187** - сыночек и папа.
"Стой! Кто идёт?"



Кот Кешка хозяевам стирать помогает, процесс контролирует :).



www.ps

org



Коты у Aly187 веселые, скучать хозяину не дают.

Aly187: "А сейчас пронесли мимо и фотик подключенный к компу за USB шнур с дивана скинули и усаkali дальше ... Грохот в соседней комнате :D."

Продолжение следует...

Да, кстати...



12 ноября, 2012

Alexsovna:

По поводу отношения к жизни есть древнеиндейская притча:

— *Внутри каждого человека борются два волка, — негромко произнес старик. — Один волк — черный, это зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь. Второй волк — белый, это мир, любовь, надежда, истина, доброта и верность.*

— *И какой волк побеждает? — спросил мальчик.*

— *Тот, которого ты кормишь.*

Танюта: Мой опыт сосуществования с псориазом



13 ноября, 2012

*Практический опыт не только лечения псориаза, но и вообще сосуществования с ним занимает значительное место на форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)". И в самом форуме, и в Статьях на нашем сайте, есть специальные разделы об обострениях, ремиссиях и правилах поведения в эти периоды. Приведенные там материалы важны, демонстрируя пути достижения целей (комфортных состояний) при псориазе, т.к. пути эти в каждом случае зачастую индивидуальны, и каждый путь, схема, методика и полученный результат - чрезвычайно ценны. Сегодня участник форума **Танюта** поделится собственным опытом и наблюдениями по этому вопросу.*

Может быть, кому-то поможет мой опыт сосуществования с псориазом. Он у меня уже 32 года, с 12 лет. Началось всё с одной бляшки на ноге. Мама повела меня к дерматологу. Заключение дерматолога - псориаз. И с того момента для меня кожвенполиклиника стала вторым домом... Назначали всякие мази, уколы. Причём всё это выглядит как эксперимент - не помогло одно, назначат другое. Ездил к бабушке на Алтай - там применяли всевозможные народные средства. Мама постоянно в панике, потом постепенно перешла к роли страдальцы. Результат же - бляшки стали возникать в любом месте, высыпания в большом количестве. Мучилась я ужасно - закрытая одежда даже в жару, брезгливые взгляды. Один Бог знает, чего это стоит - ходить в кожвенполиклинику постоянно или лежать в КВД. Результат был нулевой, обострения стали всё чаще и в большем объеме. В диспансере меня показывали студентам как объект изучения. Я замкнулась. Родственники устали страдать, устали от моей болезни.

Но считаю, что мне повезло - однажды врач вышла из кабинета и прямо в коридоре, без посторонних объяснила маме: "Успокойтесь, излечения не наступит, не надо трогать, не надо обращать внимания, просто оздоравливайте ребенка, возите на море, не давайте нервничать, меняйте обстановку - полезно путешествовать, менять ритм жизни". Ещё она добавила: у нас есть врач, живёт с этим заболеванием много лет и не применяет никаких мазей, инъекций, никакого вообще лечения. Просто живёт с этим и всё. Мама тут же потеряла ко мне всякий интерес, роль страдальцы и многотерпицы ей очень нравилась. Она прямо-таки обиделась на врача. Больше она по врачам меня не водила, с соседками и сослуживцами взахлёб перестала обсуждать мое заболевание. Но и менять что-то в моей жизни не собиралась. С тех пор я не лечусь, а с 19 лет, уехав от родителей, сама очень внимательно слежу за всем, что вредно лично моему организму и что полезно.

Мне помогает - отказ от соленой пищи в периоды, когда может начаться обострение, иногда несколько дней могу есть несоленую пищу. В это время я не пью кофе, не ем шоколад, не ем цитрусовых, никакой острой пищи. Вместо мазей просто пользуюсь обычными кремами для тела, для рук, подходящими именно мне - с добавками витаминов, насыщенные травами, маслами. Принимаю ванны, но не просто посидеть, а как релакс, чтобы это расслабляло нервы, для меня это целая церемония... Каждое утро я, ещё не разомкнув глаз, глажу свою кожу - руки, ноги - это проверка, я всегда чувствую, когда кожа начинает быть хоть чуть-чуть сухой, неровной, и крем всегда под рукой. Уход за кожей обязателен. Часто это помогает просто не допустить высыпаний. Если кожа сухая, то кремом мажу утром и вечером перед сном.

Ещё заметила - лучше всего носить одежду из хлопка, синтетические ткани раздражают кожу. Такую жизнь я веду постоянно, хотя и не отказываю себе в периоды ремиссии и конфет покушать, и вина попить, и рыбки

копчёной. Но всё в меру, так как знаю, что иначе получу обострение.

Дежурные бляшки - мелкие, на локтях - у меня бывают, но случается, что исчезают совсем. Иногда у меня бывают периоды обострения, например, после рождения второго ребёнка на мне не было живого места. Но я набралась терпения, и через полгода все прошло. И я всегда знаю, что именно привело к обострению. И если псориаз появляется на других частях тела, то бью тревогу, слежу за питанием и стараюсь больше отдыхать. И ещё - я всегда чувствую себя полноценным, здоровым человеком. Высыпания мне не в тягость. Так как уехала от родителей, из той местности, где каждая собака знает о моём псориазе. Я просто никому ни разу не говорила, чем болею, разве что в кабинетах врачей. Это мне очень помогает. Даже если меня спрашивают, я просто не отвечаю, говорю - ерунда, скоро пройдет.

Психологический аспект - очень-очень важен. Заметила, приезжаю к маме - сразу обострение. Думала - климат меняю, поэтому. Но вот она переехала в другое место. Приезжаю - тот же результат, уезжаю - всё проходит. Почему же? Да просто с порога она делает страдальческое лицо и говорит - ну как у тебя кожа, нет обострения? И с таким страдающе-унижающим взглядом всё время. То, что начнётся обострение, я чувствую всегда - начинают чесаться кисти рук, меня начинает всё раздражать, то-есть сначала я чувствую нервное напряжение, сильно реагирую на всякие мелкие неприятности, обижаюсь по пустякам. Сбой даёт сначала психика.

О диете доктора Пегано. Продукты, которые полезны организму - я именно так и предпочитаю в своем рационе - те, что он рекомендует. Но вот то, что надо исключить - жирное, острое, кожу птицы. Как же я это люблю! Понимаю, что вредно. Но... если до болезни я могла съесть запросто пару солёных селедочек, хороший кусок сала или пару больших кружек крепкого молотого кофе, то теперь у меня всё это в таких малых количествах. Кофе некрепкий только утром, или крепкий - маленькая чашка, ну совсем маленькая! Сальце... эх, как же без него! А шоколад - только кусочек. Спиртное пью нечасто, но люблю - теперь, конечно, понемногу. В общем, я не делала полного отказа от таких вкусных продуктов, просто раз в 10 уменьшила их количество.

Может, что-то полезное вы тут вычитали... Счастья вам всем!

Да, кстати...



14 ноября, 2012

Очередной:

И запомни - у каждого свой путь, но не спеши клизмы в задницу вставлять.

lectep: О правильном питании



15 ноября, 2012

*Вопросам правильного питания (или, если угодно - соблюдению определённой диеты) при псориазе и псориатическом. артрите (ПА) посвящена масса материалов на сайте и форуме "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)". Это и статьи, и [разделы форума](#), и др. Тем не менее надо признать, что единая точка зрения о влиянии режима питания на течение псориаза и ПА - т.е. о связи питания с возможными обострениями и ремиссиями - в форуме не сформировалась. Хотя преобладает мнение, что режим питания, определённые ограничения или диеты (пусть даже несложные) в известной мере влияют на проявления псориаза и ПА. Во всяком случае, очень часто они представляют собой благоприятный фон, при котором практически любая терапия протекает успешнее, а ремиссии становятся более продолжительными. Поэтому эти вопросы так важны всегда и при любых условиях. Участник форума **lectep** представит полезную информацию о принципах правильного питания, в том числе справедливых при псориазе.*

Пост про то, как правильно питаться. Наверняка, большинство знает все основные моменты, но в любом случае это хорошо тем, что я могу ошибаться в чём-то, и меня поправят.

Пару определений для начала.

Есть простые/быстрые углеводы и медленные/сложные. Названы так потому, что быстрые углеводы расщепляются в желудке до глюкозы быстро ввиду своей простой структуры, а сложные – медленно. К быстрым относят все сладости, фаст-фуд, фрукты. К медленным – каши и сырые овощи.

Первое – это качество и количество еды.

Конечно, идеала достичь очень сложно, но можно хотя бы постараться. Принципы:

- Запретить жирное, сладкое, солёное, кислое, жареное консервированное.
- Есть можно из стандартного списка: почти все каши (манку нельзя – это быстрый углевод), макароны.
- Можно нежирное мясо вроде грудки курицы или говяжьей вырезки. Можно печень. Рыбу можно есть любую, даже жирную, т.к. это Омега-3 и -6, необходимые для нас жиры. Почти не откладываются.
- Свежие овощи и фрукты тоже очень полезны и не так калорийны.
- Молочные продукты - с осторожностью. Я ем немного сыра твёрдых сортов, обезжиренные творог и ряженку.

Вначале надо определить необходимое количество калорий, которое потребляет ваш организм. В инете есть море считалок, справиться можно за полчаса-час. К примеру, мне надо есть примерно 3500 кКал в день, а худеющие девушки еле-еле набирают 1200-1500 кКал. Если вы хотите похудеть, ешьте на 20% меньше нормы. Если хотите набрать массу, ешьте на 20% больше нормы. Скорее всего, вы посчитаете количество калорий неправильно (т.к. надо вычитать жир из общей массы). Лучше всего сходить в специализированный центр (сейчас много где оказывают такие услуги) и измерить содержание жира в организме. От этого и отталкиваться.

Затем надо разбить количество приёмов пищи на 5-6 в день, учитывая, что завтрак - самый калорийный, а ужин - самый малокалорийный.

Обязательно надо пить много воды. В идеале это 2-3 литра чистой воды в день. Я полностью отказался от всех напитков, пью только воду. Она хорошо помогает очистить организм от шлаков и ускоряет пищеварение. А это положительно влияет на ЖКТ.

Второе – время употребления еды, особенности приёма БЖУ в определённое время суток.

Кушать надо сразу после того, как проснулись. Максимум – полчаса. Затем через каждые 3-4 часа.

Последний приём примерно за час-полтора перед сном. Пропорции БЖУ примерно всегда такие: углеводы 60%, белки 30%, жиры 10%. Это идеальное соотношение. Вариации в каждую сторону до 10%. Но жиры полностью исключать нельзя, т.к. они тоже нужны.

Завтрак должен быть максимально насыщен углеводами, чтобы организм начал получать энергию от их расщепления. Ужин, наоборот, насыщен белками. Я на ужин ем пачку творога и пакет ряженки.

Практически нет углеводов – гарантия того, что ужин не отложится на боках и на заднице, а пойдёт на строительство мышц.

Третье – дополнительное питание.

Это подойдёт для спортсменов и для тех, кто не может так часто устраивать обеды. Заменители пищи. Я для этого использую смесь сывороточного протеина и казеина (медленный белок) в равных пропорциях с добавлением Несквика и небольшого количества мальтодекстрина (медленный углевод). Хорошо подходит для того, чтобы полноценно питаться в течение дня, не давать гормону кортизолу одержать верх и просто не голодать и не смотреть голодными глазами на Сникерс. К примеру, после завтрака в 6 утра можно в 9 выпить этот коктейль и потерпеть до обеда (в 12 часов).

Принцип многоразового питания хорош тем, что:

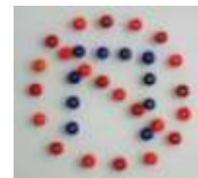
- не перегружается желудок,
- обмен веществ держится на высоком уровне, и это хорошо,
- в крови постоянный уровень глюкозы без всплесков активности (а этим ещё очень заботятся инсулинозависимые диабетики). Всплески уровня глюкозы вызывают ответное увеличение уровня инсулина, который переправляет глюкозу в жировые депо. Т.е. вы съели шоколадку, уровень глюкозы резко вырос (шоколад – быстрый углевод), за ними вырос инсулин (а если вы диабетик, то вероятно, впали в кому), который отправил их в жировые депо на филейной части. Частые и резкие скачки инсулина вызывают появление диабета.

Ещё надо спать минимум по 8 часов в день. При больших физических нагрузках - от 9 часов и более.

На ночь можно пить казеин, который в крови играет до 9 часов и помогает на ночь защитить организм от кортизола.

Это почти всё, что я узнал, читая нудные и неинтересные книги и статьи. Выжимка самого полезного.

Фото, цитаты, афоризмы



16 ноября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Сямьнь (Китай), где я живу.. **Фото: Лоскутников**

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#52

Alexsovna

... бороться с заразой можно с позитивом. Чего и всем желаю, покачивая заросшим псором подбородком

IrinaMosk

На лету не какает, неудобно ему.

Медведица

А креветки я тоже не могу есть, мне всё время кажется, что они на меня смотрят.

konstantin

Сколько бы ты сахара утром ни съела, пот всё равно будет вечером солёным.

Aly187

Странно, но вот мой кот никогда меня не лижет.

help

... что в солидол ни намешай, всё одно мазь Рыбакова получишь.

Да, кстати...



17 ноября, 2012

Каргаполка:

... Вы должны понять, что никто не возьмёт ответственность за ваше здоровье, кроме вас. Ради себя надо искать, спрашивать, читать форумы, пробовать, выбирать. Полюбите себя, а не жалейте. Жалость только загоняет в болезнь. Жалость - это суррогат любви. Когда мы не умеем любить себя, мы заменяем это жалостью. Но мы же не идиоты - жалеть себя на пустом месте, вот тело и преподносит повод себя пожалеть. Ваша проблема не артрит, ваша проблема - нелюбовь к себе, уж простите за прямоту. Я вам намекала, намекала про психотерапевта... Ваше тело разговаривает с вами посредством боли, потому что другого языка пока не знает. Научитесь любить себя всю, целостную (понимаю, это ужасно тяжело, но ради себя можно потрудиться)... Я искренне хочу вам помочь, но вы не там ищите здоровье, когда ходите по врачам. В больницах и клиниках его нет, здоровье - в вашей голове, прежде всего.

"Парад роз" в Никитском ботаническом саду



18 ноября, 2012

Вспомним лето...

Коллекция роз в Никитском ботаническом саду (Ялта) - одна из лучших в Европе. Некоторые сорта цветут в крымском климате вплоть до декабря, пик же массового цветения царицы цветов в НБС обычно приходится на период с конца мая до 20-х чисел июня, эта выставка называется "Парад роз".

Эти розочки оформлены как маленькое дерево.



А эти вьющиеся.





Общий вид на одну из клумб.





В ботаническом саду очень органично сочетаются цветы, деревья и кустарники, "приехавшие" из разных стран. Красиво смотрятся розы на фоне хвойных растений.



Среди больших клумб выложены дорожки. Гуляя по ним, наслаждаешься не только зрелищем, но и ароматом этих прекрасных цветов.



Чайная роза меня покорила. Жаль, не могу поделиться запахом. Совет всем, кто соберётся на выставку роз: приезжайте с утра пораньше, до наступления жары, т.к. воздух свежее и дольше можно выдерживать на солнце среди цветов.





Фонтан (или уже пруд) с лилиями и золотыми рыбками.



Царевна-лягушка.



⇄Дискотека "Кому за 30"



18 ноября, 2012

(перепостил psoranet)

Друзья мои. Что такое молодость? Хорошие зубы? Кубики на прессе? Mickey Mouse на голове? Угол эрекции больше 120 градусов? Менструации?

Отвечаю. Молодость - это состояние стенок артерий.

Проще всего выяснить ваш биологический возраст - это измерить толщину комплекса интима-медиа сонных (ТИМ) артерий (толщину сосудистой стенки) на УЗДГ ("дуплекс брахиоцефалов", "узи сосудов шеи").

What Is Carotid Intima-Media Thickness (CIMT)?



Хорошо, если до 40 лет ТИМ - 0,7 мм.

Мальчики от 40 до 50 могут называться "мальчиками", если их ТИМ до 0,8мм.

Старше 50 - до 0,9мм.

Девочки 40-60 лет - 0,8 мм, старше 60 лет - 0,9мм.

В некоторых приборах (или руках) измерение толщины комплекса Интима-мЕдиа имеет существенную погрешность, поэтому я рекомендую вам считать нормальной величину до 0,9 мм

Почему я, вдруг, заговорил про ТИМ? Дело в том, что высокий уровень холестерина, высокий уровень индекса атерогенности, курение, высокое давление, высокий сахар крови, окружность талии (больше 102 см у мужчин, 88см у женщин), мужской пол, возраст старше 40ка, и т.д. - это все предрасполагающие факторы. Их наличие и сочетание увеличивает вероятность атеросклероза.

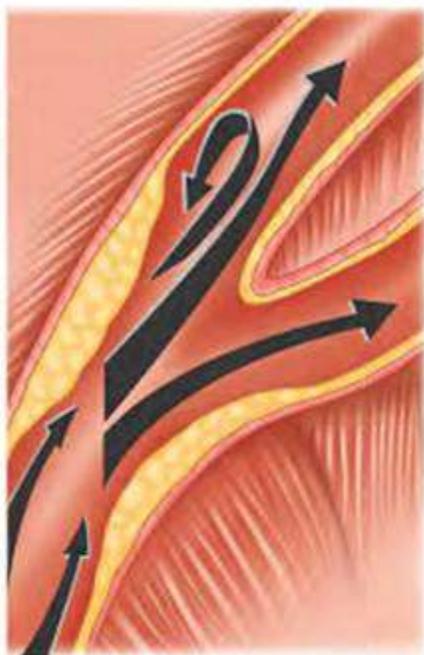
Их отсутствие ничего не гарантирует. Есть факторы риска которые сейчас не учитываются. Например, мало кто определяет уровень гомоцистеина в плазме крови.

Друзья. У меня для вас грустные новости. Атеросклероз есть почти у всех. Атеросклероз процесс системный. Если бляшки есть в сосудах шеи, скорее всего они есть и в сосудах сердца. Чем ближе сосуд расположен к сердцу - тем выше вероятность и степень атеросклероза.

Долгое время бляшка растет вглубь стенки сосуда, не вызывая характерных изменений на коронарографии.

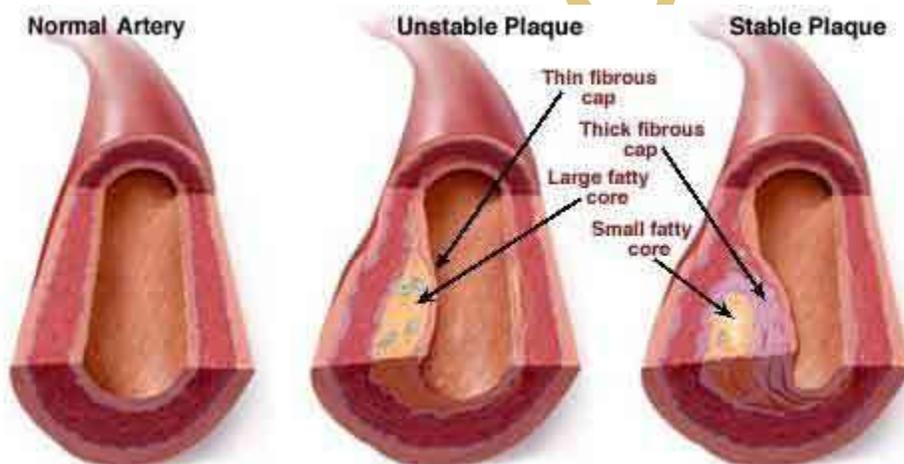
Помните? Песочные часы. Утолщается только стенка сосуда. Поэтому я начал с ТИМ.

ТИМ необходимо измерять в области ветвления артерий (это место мы называем "бифуркация"). В месте ветвления, из-за возникающих турбулентных потоков крови, повреждения эндотелия максимальны, а значит максимальны отложения холестерина.

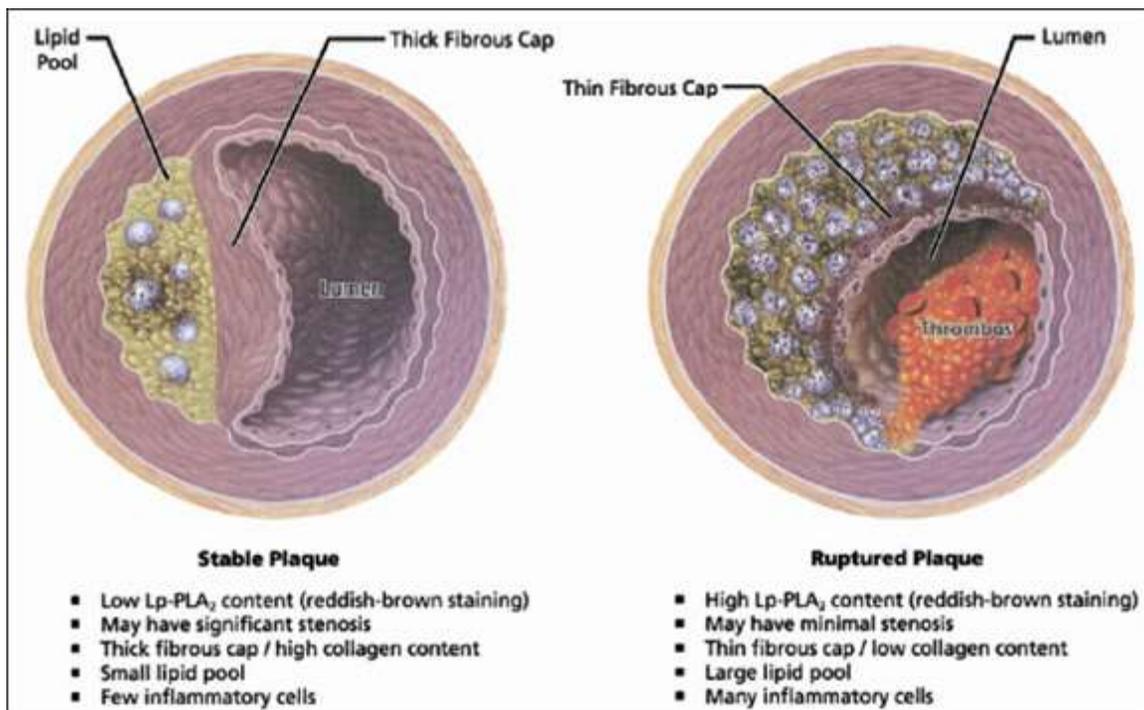


Вот здесь я рассказывал про бляшки, что инфаркт сердца и мозга возникает при разрыве бляшки. Я говорил, что проблемы с доставкой крови к сердцу (мозгу) возникают когда просвет артерии сужен более чем на 50-60%.

ВНИМАНИЕ! Вероятность инфаркта не так сильно зависит от размера бляшки, как от ее состава. От соотношения толщины капсулы и объема жидкого ядра.



Бляшка становится нестабильной в ответ на активацию системного воспалительного процесса. Воспалительная реакция играет роль на всех стадиях атеросклеротического процесса и является главным фактором развития инфаркта.



Воспаление - процесс системный. В 80% случаев у людей, погибших от инфаркта, находят эрозированные (разорвавшиеся) бляшки в других местах кровеносной системы.

Частота коронарной патологии повышается у людей с вялотекущими инфекциями (хламидии, хеликобактер, герпес, цитомегаловирус) за счет активации системного воспаления.

Высокочувствительный С-реактивный белок (СРБ уч, CRP hs) на сегодняшний день является самым точным маркером риска сердечно-сосудистых катастроф.

до 1.1 мг/л - группа с низким

1.1 -3.0 мг/л - группа со средним

больше 3.0мг/л - группа с высоким риском

Для лечения атеросклероза использовались многие препараты. Снижая уровень холестерина, они снижали смертность от сердечно-сосудистой патологии, но общая смертность оставалась на прежнем уровне. Пока не появились статины.

Статины — это группа лекарств, понижающих уровень общего холестерина и холестерина ЛПНП ("плохого холестерина") в крови. Механизм действия связан с блокированием действия фермента ГМГ-КоА-редуктазы, который участвует в одном из этапов образования нового холестерина в печени.

Эти препараты более чем на 40% снижали смертность в группе пациентов с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений. И на 30% уменьшали общую смертность. Впервые.

Дело в том, что кроме снижения ЛПНП ("плохого холестерина") статины обладают мощным противовоспалительным эффектом. Не зависимо от уровня холестерина, статины снижают уровень ультрачувствительного СРБ, а значит и риск инфарктов и инсультов.

Помните основной набор начинающего медицинского шарлатана? "Прочищу сосуды", "выведу шлаки", "растворю бляшки", "рассосу опухоль". Я вас, всяко, от них предостерегал.

Так вот. Статины 4 поколения, реально, уменьшают размер бляшек.

Положительным образом на уровень СРП влияет отказ от курения, регулярные аэробные физические нагрузки.

Отказ от курения снижает риск инфаркта на 50% уже через год, а через 5-10 лет риск инфаркта не отличим от риска человека, который никогда не курил. При этом риск онкопатологии, при отказе от курения, снижается значительно меньше.

Что я хотел сказать?

Исследуйте ТИМ, определите уровень высокочувствительного С-реактивного протеина. Если оба этих показателя повышены - начинайте принимать статины. Только, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим кардиологом (терапевтом).

Здоровья и активного долголетия.

Аргус: Об обострении псориаза во время беременности



19 ноября, 2012

Аргус, участник [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#), много внимания уделяет вопросам, относящимся к проблеме псориаза как у будущих, так и у состоявшихся мам - при подготовке к беременности, во время неё и после, в период грудного вскармливания. Она опубликовала в журнале цикл статей, где делится собственным богатым опытом в этом отношении, а также обобщает опыт нашего форума - **"Псориаз при беременности и после родов"**:

Сегодня **аргус** отвечает на вопрос **Мурлышки** о сильном обострении на 6-м месяце.

Мурлышка (06 Ноябрь 2012 - 10:34):

Подскажите, пожалуйста, чем можно остановить/облегчить жутчайшее обострение псориаза на 6-м месяце беременности?

Болею 11 лет, но такого никогда не было. Кожу на кистях рук и ног обсыпало, и с каждым днём она превращается в панцирь и трескается между пальцев. На голове тоже уже корка. На руках, груди, ногах - всё разрастается с огромной скоростью.

Прочитала в теме о том, что пишут, бывает после родов. Становится страшно. Ведь до родов ещё 3 месяца. А площадь поражения за 2 недели похолодания уже с 5% выросла на 25%.

Мурлышка, дорогая, не зацкливайся и не бойся, программируй себя на лучшее. Что делать?

Питьевой режим, питание, высыпание, исключение стрессов, поиски прекрасного вокруг себя, да-да - целенаправленные поиски, увлажнённый воздух в жилище. Поработай над собой во благо и в удовольствие:

- Увлажняй кожу маслами (кунжутных косточек, кедровым и т.п.), причём не раз в день, а 2-3 раза.

- На небольшую площадь можно салициловую 2% мазь, лучше эту небольшую площадь чётко ограничить проблемными местами (например, грудь).
 - Ванны принимать можно? - сиди в тёплой ванне с травами (череда, ромашка, дуб).
 - На голову масочки - и волосы шикарные, и коже хорошо. Состав: желток, 1 ст.л. коньяка или водки, 1 ст.л. растительного масла (того же кунжутного, кедрового, жожоба, оливковое наконец), 1 ст.л. кисломолочного продукта - кефир, сметана или йогурт - это основа. Можно также добавить мёда, эфирного масла натурального лаванды, ещё чего-нибудь.
- Короче - просто удели время себе любимой. Держись, не сдавайся - у тебя всё получится!

Да, кстати...

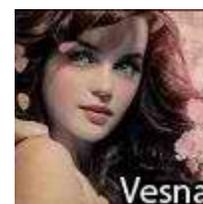


20 ноября, 2012

Ina:

С псориазом, как и с другими хроническими болезнями, очень важна психологическая победа над ними. То есть, когда обнаруживаешь методы, которые облегчают состояние, пропадает этот панический страх. Нужно только терпение и поиск, и не всё в одну кучу, а очень постепенно. Видела такие цифры, что только у 0,05% людей с псориазом такая форма, которая очень плохо поддаётся лечению. Остальные могут найти свой метод...

Бальзам "Макадамия и Череда" при псориазе ВЧГ, опыт Vesna



21 ноября, 2012

Недавно была я в большом супермаркете и увидела там на витрине натуральных и эфирных масел Бальзам косметический "Макадамия и Череда" (ООО "Ароматика", Киев). В аптеках, где тоже продаются эфирные и базовые масла этой же фирмы, я такого не видела, наверное, потому что в них ассортимент меньше. Вот состав бальзама:

Состав: масло растительное ши, масло растительное кокосовое гидрогенизированное, масло касторовое гидрогенизированное, воск карнауба, стеариновая кислота, масло растительное череды, масло растительное ромашковое, масло растительное макадами, эфирное масло розмариновое, воск пчелиный, масло растительное шиповника, масло эфирное еловое, консервант фенолип.

Назначение: при экземе и псориазе.

Способ применения: наносить тонким слоем на пораженные участки тела 2-3 раза в день.

Бальзам был куплен и намазан на дежурные бляшки ВЧГ. Пользуюсь всего несколько дней, но косметический эффект наблюдается - бляшки посветлели и меньше шелушатся. От детского крема такого результата не было. Мажу бальзам густо и втираю в кожу на ночь, а утром мою голову. Как будет действовать дальше - будет видно. Пахнет весьма приятно всякими маслами, преимущественно ёлкой. Бальзам стоит 28 грн. (~ \$3,5).



Однако инструкцию полностью соблюдать не в состоянии. Там написано мазать 2-3 раза в день, а я только 1 раз могу. Ведь кожу головы по другому не намажешь как только на ночь, чтобы утром смыть.

Смывается бальзам легко, тем более что за ночь мазь ещё и впитывается частично. Мазь по консистенции как топленое масло, пока находятся в баночке, а когда наносишь на кожу, она тает. А вообще для меня нет проблем со смыванием мази с кожи головы и с волос после моей самодельной мази с воском, см. ниже (может какие-то другие мази тяжелее смываются, не спорю). После неё мне солидол песней показался. Просто у меня такая "методика" - мазь я мажу аккуратно, чтобы поменьше на волосы попадало, а перед тем как мыть голову, вытираю остатки мази салфеткой или ватным спонжем косметическим, смоченным в теплой воде и отжатым. После этой процедуры, особенно последнего варианта, мазь спокойно смывается шампунем за 2 (максимум 3) раза.

Мажусь этим бальзамом 1,5 месяца. Сначала мазала каждый день, потом через день. Косметический эффект мне подходит. Бальзам уменьшает воспаление и зуд, хотя и слабо отшелушивает. Если бы пользовалась каждый день, наверное, результат был бы лучше. (Дело в том, что именно на коже головы детский крем мне не подходит - хотя кожа и смягчается, но бляшки воспаляются и зудят. Меня такой результат не устраивает).

Кстати, хочу сказать о воске. До того, как пришла на форум "[Псориаз? Давайте лечиться вместе!](#)", я пользовалась самодельной мазью, в состав которой входит натуральный пчелиный воск (сама лично делала, воск покупала у пасечников). Из тех средств, которыми я пользовалась, та мазь отшелушивала лучше всего. Я тоже намазывала мазь с вечера, а утром шелуха снималась с бляшки одним мягким коржиком. Но учитывая, что мазь та, кроме косметического, особого лечебного эффекта не имела, я перешла на другие средства.

Да, кстати...



22 ноября, 2012

help:

[Об эффективности УФ-терапии]

... После окончания курса УФ срок ремиссии 3-6 месяцев (чаще 3-4, потом начинают появляться первые признаки возврата), есть редкие исключения, но в основном срок примерно такой. После Мёртвого моря средние цифры те же. Дальше 3 варианта. Либо периодические поддерживающие облучения, либо повторный курс через 4-6 мес, либо поиск за время этой передышки провокаторов, смена образа жизни, диеты и пр. (см. остальные двести тем [форума](#)). Проблема в том, что кумулятивная доза УФ в пересчёте на жизнь не бесконечна. Боюсь соврать, но кажется, 2000 Дж на см² ...

Фото, цитаты, афоризмы



23 ноября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Псков. Закат. Фото: Серый

Далее - наша традиционная рубрика "Семь ляпиц на неделе"
(цитаты из постов участников [форума "Псориаз? Давайте лечиться вместе!"](#))

#53

chebick

Колбасы и всякие странные мясные субпродукты я не ем, и получается, что в организм мяса и не попадает особо.

Охiс

... вообще нельзя пытаться откусывать целое яблоко (и другие сферические поверхности)

Vinogradinka

Если утром не поела нормально - день пропал.

Сумерки

Я верю в бруснику. И в Бога.

ddSat

У русскоговорящих большое преимущество перед китайцами - они знают о солидоле! Когда какому-нибудь китайцу объясняешь, что бляшки псориаза надо мазать солидолом, то у них глаза из узких превращаются в круглые.

Aly187

Не всё то золото, что NarrowBand

Пасленушка

удавиться легче... я раз сходила с обострением, и что? дипроспан вогнали в зад и сказали - иди живи дальше...

Да, кстати...

24 ноября, 2012

Vesna:

[О лечении псориатического артрита]

Я считаю, что любое лечение требует труда и дисциплины. Но гораздо более тяжёлый труд - каждый день жить и бороться с артритом, от которого всеми силами человек хочет избавиться. Если бы травы помогли вылечиться от артрита, это было бы уже известно. К тому же травы не являются безопасным средством, как многие считают. И в случае с артритом они слишком слабые. Это моё мнение.

Воскресный офф. Отдых на Волге

25 ноября, 2012

Участница [нашего форума](#) **Нелля** (ник **Ханурик**) делится своими впечатлениями об отдыхе на Волге.



А это Волга... люблю её. Своё, родное.



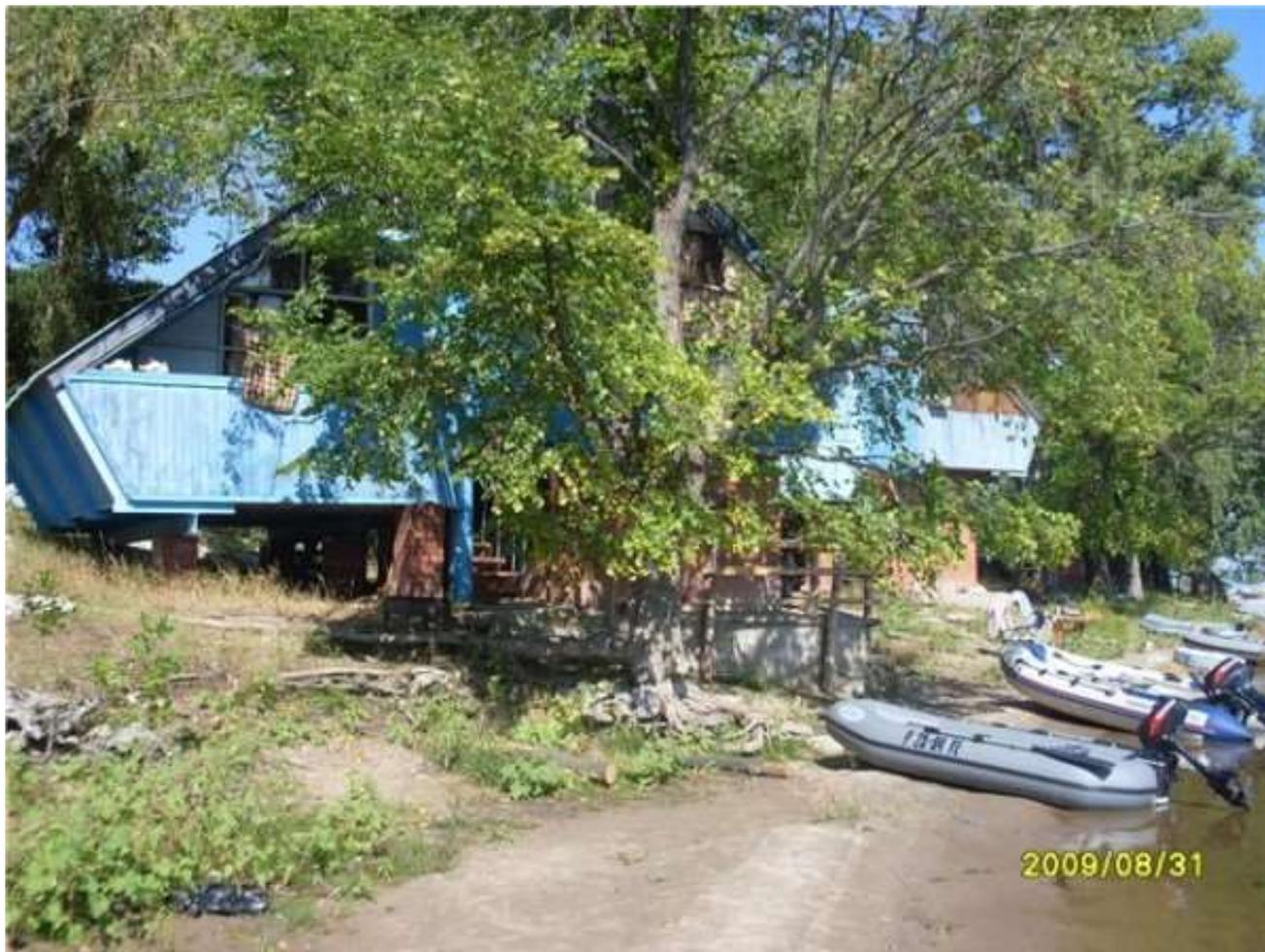
А это я, рыбачка...



Такая нега и умиротворение, там я отдыхаю...

Да-аа, ребята, там очень красиво и душевно! А началось всё в 2008 году. Задались мы с супругом мыслью: "Куда бы съездить отдохнуть и порыбачить?" (увлечение у мужа такое). Обычным поиском в интернете, методом тыка нашли турбазу, отзывы положительные. Мы доверились... и приросли к этому месту. Четыре года подряд (и этим августом тоже) ездим в эти места, шикарная рыбалка, непринуждённый отдых, солнце, воздух и вода. Турбаза находится в Саратовской области, в местечке Чардым. А начинается всё с дороги, 6 часов неторопливого пути - и мы на месте.

В таких домиках есть всё необходимое - душ, туалет, кондиционер, холодильник. Река в шаговой доступности, лодки под рукой.



WWW.R

И вид из окна радует глаз и душу.



Волга-матушка красавица. Много стихов и песен сложено о её просторах...



www.psoranet.ru

А какая рыбалка! Вы не представляете, какой ассортимент.



www.ps

Это жерех, очень шустрая и сильная рыба. Сделали балык, вкусно-оо...



WWW.I

А уж про кухню на природе - это отдельная песня... Уха, рыба такая, рыба всякая, шашлычок из сазанчика... ммммм. Всё просто и вкусно.
А вот лещ, копчёный на ольховых опилочках.



WWW.I

И судачка коптили, вкус восхитительный.



WWW.R

Вот и едоки нашлись тут как тут..



WWW

Собаки такие важные, решили нас охранять.



Кстати, после такого отдыха чувствую себя замечательно, и в плане псориаза тоже. Всё время на свежем воздухе, солнце, плаваю много, ТВ нет, тишина, нервы в спокойствии, отрицательных эмоций нет, простая еда, хороший сон, романтика.... Худею килограмма на два, мне идёт всё на пользу. Ну вот, похвасталась немного.

Обморок (а именно, забудьте то, что вы про него знали)

26 ноября, 2012

Оригинал взят у [bes_korablya](#) в [Синкопа](#)

Аристотель утверждал, что у человека 5 чувств – осязание, обоняние, зрение, слух, вкус.

Теперь мы знаем, что чувств у человека минимум 9 (некоторые, в запальчивости, называют число 21).



Кроме перечисленных пяти: 6)термоцепция (чувство тепла/холода), 7)эквibriоцепция – чувство равновесия, 8)проприоцепция или сухожильное чувство (помогает понимать, где, в данный момент, находится ваша нога (кисть, хвост), даже с закрытыми глазами), 9)ноцицепция – восприятие боли и т.д. Есть люди, которые лишены одного из чувств. А многие из нас лишились сразу всех девяти (21-го). Сегодня я расскажу вам про обморок.

Мозг большинства людей составляет 2% от массы тела. При этом мозг получает 20% объема сердечного выброса

В мозгу человека есть собственная система регуляции давления, которая поддерживает нормальное равномерное кровообращение, если системное систолическое давление не ниже 60 мм. рт. ст. и не выше 160 мм. рт. ст.

Если у вас возникла слабость, головокружение, звон в ушах, бледность, потемнение в глазах, легкая тошнота, избыточное слюноотделение и потливость, если вы чуть не падаете в обморок, или упали в него, первым делом измерьте давление. Скорее всего, оно будет понижено. Почему-то многие думают, что такие симптомы сопровождают повышение давления и принимают таблетку андипала (капотена, коринфара) под язык, таблетке снижающую давление. По совету соседки, Анастасии Филипповны.

Просто измерьте давление прежде, чем пить таблетку

Многие считают, что обмороки это признак инсульта. Друзья, если бы у вас случился инсульт, и вы потеряли сознание, то не очнулись бы на полу в вашей гостиной, потирая шишку от удара об итальянский мрамор пола. Как минимум, вы бы не могли двигать рукой и ногой, говорить или что-нибудь еще. Было бы что-то еще, кроме шишки. Причина шишки - плитка и гравитация.

Когда систолическое давление ниже 60 мм. рт. ст., то адекватное кровоснабжение мозга прекращается и человек теряет сознание. Падает в обморок.

Давайте разберемся с причинами обмороков.

Обмороки могут быть связаны с проблемами в сердце. Сердце, по каким-то причинам, перестает выполнять свою насосную функцию и поддерживать нормальное артериальное давление.

Нарушиться может структура сердца.

Это может быть гипертрофическая кардиомиопатия, стеноз аортального клапана, стеноз легочной артерии, первичная легочная гипертензия, миксома предсердия, шаровидный тромб в его полости и прочее. Эти названия вам все рано ничего не скажут. Необходимо сделать ЭхоКГ («узи сердца»). Это исследование поможет вам понять причину обморока, чтобы не читать лишнего в википедии.

Может быть нарушение функции сердца. Нарушения сердечного ритма.

Многие люди воспринимают слово «аритмия», как диагноз. Об этом я еще напишу. Аритмия - нарушение ритма. Это огромная группа заболеваний сердца, от самых безобидных (экстрасистолия), до смертельных (фибрилляция желудочков). Сказать: «У меня аритмия» врачу все равно, что сказать «у меня боль». «Что у вас болит», «какой тип аритмии у вас» - обязательно заинтересует врача.

Атриовентрикулярная блокада высокой степени, синдром слабости синусового узла, фибрилляция желудочков, желудочковая тахикардия, WPW синдром, и проч. – причины аритмогенных обмороков. Тьмы их.

Чтобы понять, какая аритмия вызвала обморок, нужно «снять ЭКГ» непосредственно во время обморока.

Мало у кого есть возможность присоединиться к кардиографу в предобморочном состоянии.

Регистрация ЭКГ в покое, после обморока может быть совершенно не информативна.

В 1961 году американский биофизик Норман Холтер внедрил в клиническую практику прибор суточного мониторирования ЭКГ. Регистрация ЭКГ в течение суток облегчает поиск причины обморока. Конечно, саму аритмию можно и не зарегистрировать, но можно увидеть ЭКГ-предпосылки ее возникновения.

Для диагностики особо скрытых аритмий в организм человека на несколько месяцев имплантируется регистратор ЭКГ.

Наконец, аритмию можно спровоцировать электрическими разрядами разной частоты, непосредственно, через катетер, проведенный в сердце, либо через пищевод. Это электрофизиологическое исследование. Друзья, синусовая тахикардия и экстрасистолия (то, что вы чаще всего называете «аритмией») практически никогда не может быть причиной обморока!

С сердечными причинами, надеюсь, понятно. Они очень опасны и всегда имеют серьезный прогноз.

Вторая большая группа причин – сосудистая.

Атеросклероз сосудов шеи и головы, в сочетании с шейным остеохондрозом, приводит к потерям сознания при поворотах, а, особенно запрокидывании головы. Это симптом Сикстинской капеллы. Разглядывание фресок на потолке приводит к пережатию измененных позвоночных артерий измененными отростками позвонков, нарушается кровоснабжение головного мозга и человек падает на пол, казалось бы, от избытка эстетических переживаний. В диагностике нам поможет дуплексное исследование брахиоцефальных артерий и рентген шейного отдела позвоночника.

Ортоstaticкая гипотензия – одна из самых частых причин обмороков. При резком переходе из горизонтального в вертикальное положение кровь «отливает» от головы к ногам, и человек теряет сознание. Это происходит из-за детренированности или разбалансированного состояния вегетативной нервной системы (у нас такое состояние часто называют «вегето-сосудистой дистонией»), когда, в ответ на перераспределение кровотока, не возникает соответствующих изменений сосудистого тонуса.

В ходе эволюции у человека сформировалось 2 типа реакции на стрессовую ситуацию.

1 тип связан с выбросом адреналина – повышение давления, прилив крови к мышцам для драки и бегства. 2 тип, менее распространенный, это резкое падение давления и падение в обморок. Эволюционный смысл заключается в том, что хищник или противник не тронет мнимого мертвеца.

Какой из способов лучше – решать вам. Но так возникает вазодепрессорный обморок. Обморок, связанный с рефлекторным падением артериального давления в ответ на стресс. Самый распространенный и самый безобидный.

Причиной вазодепрессорного обморока может быть снижение артериального давления при заборе крови, лечении зуба, усталости, недосыпании, нахождении в душном помещении и т.д.

Рефлекторные обмороки могут возникнуть еще и при кашле, раздражении гортани, каротидного синуса, дефекации. Но они возникают гораздо реже.

Причиной обмороков может быть уменьшение объема циркулирующей крови вследствие кровотечения, рвоты, поноса или приема мочегонных.

При неприятных ощущениях в области груди соседка Настасья Филипповна может посоветовать вам принять таблеточку нитроглицерина. Нитроглицерин, самая частая причина медикаментозных обмороков, вызывает мощное снижение артериального давления. Бонус – сильная головная боль.

Не нужно пить нитроглицерин без показаний.

Есть ряд состояний, имитирующих обмороки:

1. гипогликемия (снижение сахара в крови)

- у больных сахарным диабетом, принимающих инсулин

- у сумасшедших бодибилдеров, которые используют инсулин, как средство повышения выработки гормона роста

Основные признаки гипогликемии - чувство голода и, очень обильное, потоотделение.

2. Эпилептический припадок. (как правило, сопровождается судорогами. После припадка человек сильно заторможен и нет, характерной для обмороков, бледности).

3. Истерический припадок (пациенты падают аккуратно и красиво, всегда «на людях», нет бледности, могут имитировать судороги (сложные и вычурные изгибы и позы))

Теперь о главном. Если с вами случился обморок, конечно, не нужно сразу бежать и вшивать в себя регистратор сердечного ритма.

Прежде всего, нужно установить, был обморок ответом на стрессовую ситуацию или физическое истощение (боль, вид крови, душное помещение).

Вспомните о препаратах, которые вы принимали (нитроглицерин, мочегонные, средства «от давления»). Если обморок возник при переходе из горизонтального положения в вертикальное (резкий подъем), то, скорее всего, сложных обследований не потребуется.

Беспокойство должны вызывать обмороки, возникающие внезапно, без очевидной причины, особенно в положении лежа. Скорее всего, эти обмороки связаны с нарушениями ритма.

Гипотоники хлопаются в обморок при каждом удобном случае: после сауны, в душных помещениях, на приемах у стоматолога. Нас этим не удивит. Кладите на кушетку, поднимайте ноги наверх и ждите, когда придет в себя.

Но, если чувств лишился гипертоник, если у него ишемическая болезнь сердца или какая-нибудь другая болезнь сердца – вызывайте скорую. Если он выживет, то его необходимо тщательно обследовать на предмет нарушений ритма, атеросклероза сонных артерий, кардиомиопатии и тромбоэмболии легочной артерии.

Луч здоровья, друзья.

Да, кстати...



27 ноября, 2012

Рубрика "Хобби участников форума".

Огурец, который вырастил [help](#):



Быть может, форма его не вполне совершенна (это - первый опыт), зато выращен своими собственными руками!

Каргаполка: Скипидарные ванны и диета при псор. артрите



28 ноября, 2012

*В форуме ["Псориаз? Давайте лечиться вместе"](#), кроме раздела "Псориаз и официальная (традиционная) медицина", где обсуждаются препараты и методы, применяемые официально для лечения псориаза и псориатического артрита (ПА), имеется также раздел ["Нетрадиционная медицина в лечении псориаза"](#). Там участники форума делятся своим опытом применения трав и других органических препаратов, солидоловых мазей, диеты и режима Пегано, разнообразных народных рецептов, бани, соляриев, ванн, продуктов пчеловодства и многих других средств нетрадиционной медицины для лечения псориаза и ПА. Иногда эти средства и методики могут быть довольно эффективными. Сегодня о своём опыте применения скипидарных ванн д-ра А.С. Залманова и диеты рассказывает участник форума **Каргаполка**.*

С октября 2011 года была в обострении по псориатическому артриту (более подробно в [моём дневнике](#)). Люди добрые на форуме надумили принимать ванны д-ра Залманова. Прочитав его книги, я

взялась за дело.

- 1) Села на Пегано (примерно), см. ниже. Доктор Залманов рекомендует начинать с диеты, так и сделала.
- 2) Выбрала схему принятия скипидарных ванн (из [этой статьи](#)), это "Схема приёма смешанных скипидарных ванн при деформирующем полиартрите при нормальном артериальном давлении".

До момента принятия ванн была на мелоксикаме в дозе 15 мг/сут, уйти с него никак не удавалось. 25 мая 2012 сделала пробную ванну - 20 мл белой эмульсии. Ванны принимала через день по схеме, но на увеличении белой эмульсии у меня был выраженный срыв ритма - аритмия, в общем. Поэтому я подобрала себе приемлемое соотношение - с 9-й ванны стала увеличивать жёлтую по 5 мл за прием. К 11-й ванне у меня вышло 60/60, так и принимала до упора.

Динамика:

На 5-й ванне снижение дозы мелоксикама на 1/2 дозы, на 15-й ванне приём 1/2 дозы через день, на 18-й ванне приём мелоксикама 1/2 дозы раз в 3 дня.

Ниже моя схема принятия ванн

Моя схема приема смешанных скипидарных ванн при псориатическом артрите при нормальном артериальном давлении

№ ванны	Белая эмульсия	Желтая эмульсия	продолжительность	температура
Проба 1	20	-	15 минут	36, затем 38
Проба 2	-	15	15 минут	36, затем 39
1	20	40	15 минут	36, затем 39
2	25	40	15 минут	36, затем 39
3	30	40	15 минут	36, затем 39
4	35	40	15 минут	36, затем 39
5 и 6	40	40	15 минут	36, затем 39
7 и 8	45	45	16 минут	36, затем 39
9	50	50	16 минут	36, затем 39
10	55	55	16 минут	36, затем 40
11 и 12	60	60	16 минут	36, затем 40

Затем по схеме 12 ванной я продолжала еще 2 недели. Поддерживающий курс 1-2 ванны в неделю по схеме 2

На 5 ванне снижение дозы мелоксикама на 1\2 таблетки, на 15 ванне прием 1\2 таблетки через день, на 18 ванне прием мелоксикама 1\2 таблетки раз в 3 дня.

Скипидаровые ванны, переливание 2-х литров крови и 2 недели на море - в итоге я ушла с таблеток! Гемоглобин в норме, теперь можно перестать есть говядину.

Конечно, на Пегано в чистом виде не сижу. Для себя взяла: не ем паслёновые, изредка картошку, т.к. мало калия. Не ем свинину и говядину, соответственно колбасы, сосиски и т.д., но здесь ещё мигрени играют роль. При них нельзя всё, что содержит нитраты. По утрам курсами пью кору скользкого вяза, вечерами ромашку. Стараюсь исключить жареное, тушёное в сливках, цитрусовые и клубнику.

Из остаточных явлений: только небольшая болезненность плюснево-фалангового сустава 4 (пальца на ноге) и скованность указательного пальца на правой руке (но он гнётся!). Ура!!! Я могу надеть туфли на каблуках! Девочки меня поймут...

По препаратам Fe (железа). Мне показалось, что на нём у меня обострился кожный псориаз. По крайней мере, на море очищение шло не так быстро, а по приезду домой очень быстро полезло обратно (ВЧГ - с ладонь примерно, и дежурные бляшки на локтях). Еще на приёме Fe очень нестабильное пищеварение - в общем, заменила красным вином и говядиной. Пегано категорически был бы против, но это было чисто по жизненным показаниям.

Ну и грешу сладким... каюсь, но это способ мыслить. После 2-х наркозов "что-то с памятью моей стало". Для спины и суставов делаю гимнастику, тут у меня где-то был ролик с йогой. Вот эту и делаю. Заметно улучшилась подвижность в коленях. Ещё комплекс упражнений для стоп - из книги Бландин Кле-Жермен "Исцеляющие движения для позвоночника".

Спасибо огромное всем, кто меня поддерживал! Вы не представляете, как помогли мне!

Да, кстати...



29 ноября, 2012

Assol:

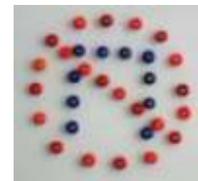
... Летом почему-то, вопреки обыкновению, было хуже намного, чем сейчас. Удивляет тот факт, что "очаги" псориаза (или сочетание псориаза с себорейным дерматитом) только на лице, в средней части, на теле больше нет нигде, и не поддаётся никакой терапии!!

Раньше у меня даже прыщиков не было почти никогда, даже в юности... и главное, что ни один доктор даже не попытался как-то поискать причину. Наследственности прямой у меня нет, ни у папы, ни у мамы... хотя толчком может быть всё что угодно, я это понимаю. Ведь должен же кто-то "начинать" эту историю.. ((Жаль очень, что на лице, ведь это всем видно сразу, а ещё люди такие бестактные - смотрят во все глаза, как на прокажённую, так обидно. Ведь есть бедолаги, которые попали в пожар или ещё в какую-то несчастную историю...

Кстати, о процедурах. Я пришла в КВД, говорю: "Может, УФО или ещё что-то действенное, ведь форум читаю, Интернет-завалы разгребаю ежедневно..." - "Не-ееет, - говорят, - лазер! это самое то, что избавит твоё лицо от недуга". Я реву белугой прямо в кабинете, понимая, что опять всё безрезультатно, а воз и ныне там. Реально опускаются руки от невозможности на себя смотреть, а живу я в огромном городе [Петербург], где много возможностей, где сильная медицина...

Просто горько и всё тут.. (Простите за "сопли", только здесь и понимают, что происходит в душе у человека... но мне всё-таки кажется, что решение есть, только никто этим не занимается в глобальном смысле - может, просто выгодно выпускать дорогущие гормональные средства, втюхивать их несчастным растерянным людям, да ещё и с гордым видом мудреца-целителя.... (((

Фото, цитаты, афоризмы



30 ноября, 2012

Галерея "Фото участников форума"



Вот такие сидят у нас на деревьях... **Фото: help**

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

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

#54

Alu187

... что слаще - хрен или редька - это бессмысленный спор, когда у одного во рту хрен, а у другого - редька.

Джони

Самым лучшим вариантом выбрал секс (с женщиной). Но надо же найти, чтобы с лечебной микрофлорой...

tano

Это портрет моего кота. Муж ест, конечно, больше, чем кот, зато мимо лотка не ходит. И шерсти от него меньше))

Катюшка: "К гинекологу хожу регулярно, анализы вроде хорошие."

Sosh: "Сходи к дерматологу."

Travka

Про доктора китайского. Это грек.

konstantin

... уйдут, уйдут ведь без возврата года, пригодные к разврату.

help

Геракл использовал тимпаны в своём третьем подвиге. Там были дятлы Стимфалийского озера, которые всех достали. Нажрут всякой дряни и гадят где попало. Вот Эврисфей Геракла и подписал их извести, а то, говорит, регистрацию твою аннулирую. Афина Паллада по блату у Гефеста заказала пару медных тимпанов, Геракл принял стоисят, и давай лупить в них, птицы шуганулись, кого успел - перестрелял (неделю жарили и трескали, на курей потом долго смотреть не могли), а остальные обос..... и свалили из Греции за мужиком в белых тряпках на дельтаплане, к далёким берегам Понта Эвксинского, и рассказывали, что в дальних краях шампанское кислое и икра мелкая. С тех пор такие рассказы стали называться "понтами"...