

Ремиссия, которой не было 20 лет



3 ноября, 2019

Избранные сообщения участников форума о ремиссиях и обострениях псориаза, о применяемых при этом средствах и методах, а также о личных наблюдениях и фактах. Далее [Tatiana46](#) рассказывает о разработанном плане, позволившем достигнуть вполне приемлемого качества жизни.

Я не была на форуме несколько месяцев. Выбор средств и методов для влияния на псориаз сейчас контролирует мой сын (после того, как я 8 месяцев мазалась индийской мазью, в составе которой были указаны только масла, а по факту она оказалась скрытой гормоналкой). Сейчас я добилась такого эффекта, что есть ощущение, что псориаз отступил на состояние 20-летней давности. За два с половиной месяца.

До начала лечения ситуация была такая: ноги (в основном голени) самые старые очаги поражения - сплошняком толстые корки. Торс весь, бока - сливные поля большими площадями. Локти - сильные корки. ВЧГ под волосами - до боли. Мочки ушей. На шее - сзади под волосами...

С сыном выработали следующий план:

(который сработал так, что я теперь даже обсуждать его боюсь, чтобы не сглазить)

1. Минимум 2-3 месяца вообще без всякого лечения... переламывались после гормоналки. Только увлажняющие кремы и цинковая мазь. За это время псориаз продолжал наступать. Закреплялся на новых территориях.
2. Была куплена лампа Филипс с длиной волны излучения 311 нм. План облучения - сначала определение чувствительности кожи, потом сам курс. Выбрали лежим Понед.-Среда-Пятн., 3 облучения в неделю.
3. Для кожи головы выбрали мазь Протопик. Цель - мочки ушей, упорное пятно на шее и ВЧГ.
4. Для остальных частей тела - Цитопсор. Никаких окклюзивных повязок. Втирать тонким слоем.

Результаты:

Лампа — работает однозначно. мы начали с 1 мин. 20 сек. и дошли до 2 мин. Всего было 20 сеансов. Пятна сначала разбились на одиночные, потом периферийные стали полностью исчезать. Самые упёртые (контрольные) остались, но и они явно уходят уже под воздействием Цитопсора. Лампа очень помогла на ВЧГ. У меня волосы белые и не густые, поэтому облучение пробилося, и на голове - полное исчезновение высыпаний.

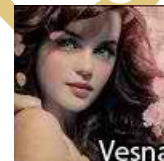
Цитопсор — когда сын сказал, что вернёмся к мазям на основе солидола, я сказала: "не поможет". Мы, как и все больные со стажем, уже проходили это. Он сказал, что у нас есть три причины попробовать снова: 1 - у нас нет острой фазы обострения; 2 - мазь за прошедшие годы, возможно, усовершенствовалась; 3 - по опыту форума, мазь работает у большей части больных. Результат просто очень-очень меня радует. На теле сливные бока - теперь плоская коричневая кожа без следов розовости. Нет даже контрольных пятен. На

ногах - где надежда умерла давно, процесс улучшений идёт полным ходом. Сын постоянно повторяет: "чем медленнее, тем лучше".

В этой борьбе не использовать "быстрые" средства. Чем быстрее, тем вреднее и только ведёт к "раскачиванию" псориаза. Да, я знаю, что достигнутый результат - это просто временное отступление. Но тот факт, что оно случилось без миллиграмма гормонов, ретиноидов и прочих сильнодействующих средств, меня очень воодушевляет.

Псориаз непобедим, но приемлемое качество жизни с ним - достижимо.

Vesna: Что мне помогает при суставных болях



7 ноября, 2019

В разделе форума "Псориатический артрит" обсуждаются симптомы, диагностика, лечение, препараты, профилактика, прогнозы и многое другое, относящееся к псориатическому артриту (ПА).

Сегодня участник форума [Vesna](#) рассказывает о том, как она справляется с болью в суставах.

Расскажу, что мне помогает при непонятных суставных болях. Возможно, это начало артрита. Несколько лет назад у меня сильно болело колено. Я сходила к врачу в частную клинику, и он поставил мне предварительный диагноз - артралгия. Выписал хондропротектор Терафлекс, сказал пить и приходиться через месяц. Но, начитавшись форума и интернета, выбрала для себя другой хондропротектор - Артрон Триактив. Я уже о нём писала на форуме неоднократно. Он очень хорошо мне помог, не буду повторяться. Это препарат компании Юнифарм (США), Артрон Триактив - это его торговое название для Украины. Но появился аналог этой же фирмы и в России. Об этом ниже.

Состав: Артрон Триактив: хондроитина сульфат натрия 300 мг, глюкозамина гидрохлорид 500 мг, метилсульфонилметан (МСМ) 250 мг.



А пару лет назад у меня начали болеть кисти рук, особенно пальцы. В этот раз к врачу я не ходила, а сразу купила Артрон Триактив. Со своей задачей он справился и в этом случае. Я пила его курсом 1,5-2 месяца, и эффекта хватало примерно на полгода. Две недели назад у меня снова сильно заболели руки - так, что даже перчатку было больно надеть. А так как на данный момент я нахожусь в России и Артрона здесь нет, я стала искать его аналог и нашла. В известной российским форумчанам линейке Артра появился новый вид: Артра МСМ Форте (Artra MSM forte).

Состав: Хондроитина сульфат натрия 400 мг, Глюкозамина гидрохлорид 500 мг, Метилсульфонилметан (МСМ) 300 мг, Гиалуронат натрия в пересчете на гиалуроновую кислоту 10 мг.



Через два дня приёма боль утихла. Хочу отметить, что как в Украине, так и в России Артрон и Артра являются лекарственным препаратом, а не БАДом.

По моей рекомендации Артрон Триактив пьёт моя мама. У неё нет псориаза и артрита, но болят пальцы рук и ног. А после курса Артрона Триактив боли проходят и в следующий раз уже становятся слабее. Она также, как и я, пьёт его примерно раз в полгода - осенью и весной.

Есть у нас на форуме скептики, которые не признают хондропротекторы. На эту тему неоднократно велись споры. Но я лично считаю, что эффективность или неэффективность препарата подтверждается его применением, а не словесными баталиями.

Спасибо всем форумчанам, кто писал о своём опыте приема хондроитина, глюкозамина и MSM. Это помогло мне определиться с выбором лекарства, которое мне очень подошло.

рома32: Как я снимал симптомы псориатического артрита



9 ноября, 2019

Раздел форума *Псориатический артрит* посвящён вопросам симптомов, применяемых препаратов, диагностики, лечения и прочим аспектам, относящимся к псориатическому артриту (ПА). Сегодня участник форума **рома32** описывает свой опыт снятия симптомов ПА.

Через пару лет после появления псориаза на коже начали болеть суставы – и локтевой, и плюсневый, и фаланговые – и все разрозненно. Бывало, пальцы приобретали вид сосиски. Диагноз - псориатический артрит (ПА).

Мне практически всегда помогала устранить эти симптомы ПА следующая методика:

1. Регулярное голодание по 1-2 дня через 1-2 недели.

2. Бальзам Дикуля для лечения суставов (местно).
3. Энтеросорбенты (на мой взгляд, лучший – полисорб, принимал 5 г его 1 раз в сутки разведённым в воде).
4. Бифидумбактерин (можно чередовать с энтеросорбентами по 10 доз один раз в сутки утром).
5. Аспаркам или панангин по 1 табл. 3 раза в день в течение месяца.

(Про бальзам Дикуля для лечения болезней суставов, в т.ч. артритов и артрозов, см. [здесь](#). В составе бальзама: пчелиный яд, медвежья желчь, экстракт чаги, мумиё, прополис, воск пчелиный, масло облепиховое, масло австралийского чайного дерева, масляные экстракты: гинкго билоба, алоэ, ромашки, чистотела, крапивы, шиповника, глицерин, гидролизат коллагена, декспантенол, ланолин, витанол, витамины А и Е.)

Симптомы ПА уменьшились через 3-4 недели, а полное исчезновение припухлости и болезненности наблюдал где-то через полгода, остаточные болевые незначительные ощущения прошли примерно через год. Сейчас бывшие поражённые суставы (болели в разной степени) не беспокоят абсолютно, правда, видна небольшая деформация на 4-м пальце фаланго-плюсневого сустава.

Регулярные голодовки 1-2 дня через 1-2 недели практиковал полгода. Втирал бальзам Дикуля, пока были боли - обычно 2 раза в день. Применяю энтеросорбенты, дюфалак и бифидумбактерин и сейчас от случая к случаю – при первых признаках дискомфорта в ЖКТ. Справедливости ради надо сказать, что с тех пор я изменил кардинально рацион, временами провожу месячные курсы витаминотерапии (пентовит, вит. Е, С) плюс панангин, плюс настойки аралии, валерианы и тому подобные щадящие организм вещи и голодовки, но нерегулярно.

Думаю, голодовки, бальзам Дикуля и нормализация работы печени и кишечника сыграли главную роль, а остальное – вспомогательное.

Это мой опыт. В целом суставы не беспокоят уже года два.

Неожиданный результат при необязательных предположениях



13 ноября, 2019

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

Псориаз около 13 лет (сейчас мне 32): от маленького пятнышка до 25-30% поражения всей кожи. Что было перепробовано за эти годы борьбы:

- Бросил курить 5 лет назад (псору пофиг, но качество жизни намного улучшилось).
- Мазь "Карталин". Очень хорошо помогает убирать бляхи на голове, на теле почему-то вообще никак.
- Лампу покупал, которая с "волшебным" спектром. Вообще никак.
- Диеты. И голодовки. Как-то не помогло. И на одних кашах сидел с зеленью, и алкоголь убрал, да много всяких вариантов, в том числе и рекомендации Пегано - не помогло.
- Очень хорошо помог Крым. Первый раз был два года назад - за 2 недели очень хороший результат, половина почти сошла. Через год повторил - то же самое, но через пару месяцев всё возвращается. В Крыму загорал, ел местные фрукты, пил Массандру... Сам живу в средней полосе, наше солнце не помогает, т.е. загар прилипает, но псориаз не сходит;
- Витамины, немного БАДов... - ноль.

Собственно, почему я решил написать. Три месяца уехал в Таиланд, решил изжарить псориаз на солнце. Но приехал рано, два месяца были сплошные дожди. Поэтому развлекался местной медициной и интернетом. Местные средства сперва слегка помогли, но потом дали сильное осложнение - высыпать стало очень много. Пришлось в местную больницу идти, где уже что-то кололи и дали гормоналки. Поэтому просто сменить климат - тоже извините не помогло.

Так вот. После этого я наткнулся в ютубе на интересную даму, Бутакова её фамилия. Она интересно про здоровье рассказывает. Видео про псориаз тоже есть. Посмотрев эту лекцию, мне показалось, я увидел нашего общего врага в лицо. Хотелось бы так думать. Бутакова (и не только она, кстати) подходит к псориазу как к грибку, такое вот [необязательное] предположение. А значит, "валить" надо грибок, и тут только один метод - не давать ему жрать.

Что я сделал:

- Жидкости. Пью только воду, за 20 мин. до еды, и после не раньше чем через час. Пью много, не меньше 2 л. Это нужно, чтобы выводить из лимфы всё гуано, которое не выводится, если не пить столько. Чай, кофе, сахар, соль - теперь не друзья мне...
- Еда. Здесь (в Таиланде) на жаре есть не очень хочется, поэтому ем где-то 2 раза в день: утром фрукты, до отказа, потом долго есть не хочется. И во 2-й половине рис опять же с овощами или супчик лёгкий с лапшичкой.

В чём смысл - грибок любит сахара, дрожжи - то, что плесневеет быстро. А еще он, сука такая, умеет адаптироваться ко всему. Может, поэтому некоторые препараты сначала помогают, а потом перестают. Вот.

Я добавлю фоток. Это результат за последний месяц:



Борюсь только, с такой диетой солнце особо не помогает в данном случае, все пятна проходят одинаково (я одни "загораю", другие нет ради эксперимента).

Всем добра!

Фото, цитаты, афоризмы. Выпуск 267



15 ноября, 2019

Галерея "Фото участников форума"



Где-то в Латвии... 29.X.2019. Фото: Агата

Далее - традиционная рубрика "Семь ляпниц на неделе".

(цитаты из постов участников форума)

№267

Агата

В платьях очень удобно, даже можно бороду не брить. И вообще ничего не брить, если в пол.

Львёнок

Лучше в Гоа. Говорят, там ром очень хороший. И ещё что-то.

RedMen

... я тоже кукукнутый на всю голову и у меня есть трёхэтажный дом с подвалом, большим двором и садом. Но про дом это я так, безо всяких намёков, потому что главнее всего любовь.

Майн

Ещё у меня есть муравьи. Вот они клёвые чуваки. Сами за собой ухаживают, мало жрут и всегда мне рады.

Norma

Я пужаться не буду, так как сама с топором по улице хожу.

RedMen

... сколько людей меня на форуме вразумляли, вразумляли, да не вывразумляли.

Агата

Классно всё, писюн только у статуи какой-то маленький.

Истории ремиссий и обострений, ч. 55. "Псориаз - это образ жизни"



18 ноября, 2019

Продолжаем публикацию сообщений участников форума - о псориазе, его формах и особенностях, о применяемых при лечении средствах и методах и их сравнительной эффективности и др. Сегодня участник **verkut** рассказывает свою историю и делает выводы.



Поделюсь своим способом борьбы с этим недугом.

Впервые высыпания появились в возрасте 20 лет - одно на голове, одно на ноге. Как позже выяснилось, у мамы были небольшие очаги на локтях, всю жизнь мазала Фторокортом. А лет 5 назад они и вовсе у неё ушли, я их вообще никогда не замечал. Замечу сразу, что мама никогда не уделяла внимания питанию, но она ведь и выросла в более благоприятной экологической обстановке, и алкоголь в её жизни присутствует крайне редко и в крайне малых количествах.

Что я применял наружно? Дерматолог в местной поликлинике назначил лосьон Дипросалик. Помогало, но временно. Думаю, про гормональные средства расписывать не стоит. Появлялись новые бляшки.

Впоследствии, благодаря форуму, начал использовать Магнипсор. Через 2 месяца его применения бляшки на ногах ушли, и больше они вновь не появились. Общее впечатление от Магнипсора - чрезвычайно положительное, хотя мгновенного эффекта ждать не стоит, это вам не гормоналка.

Но всё же к тому моменту псориаз в основном одолел меня в волосистой части головы (ВЧГ) и в интимной зоне. На данный момент по наружному лечению у меня следующая картина в периоды обострения: волосистая часть головы - лосьон Белосалик, на теле - 1 часть мазь Белосалик + 2 части мазь Бепантен. Наношу на ночь. После приобретения лампы Дермалайт 311 нм всё стало гораздо проще побеждать. Перед нанесением средств, провожу процедуры с лампой: те болячки, что только появляются, уничтожаются за несколько сеансов. Не хватает терпения и времени убрать с головы... и не использую лампу в интимной зоне - страшновато. Не хватает на данный момент терпения бороться с помощью солидоловых средств, поэтому пока на гормонах. Пробовал ещё: жарить желтки и мази с Алиэкспресс, но мне не пошло это. Кстати, месяц использую шампунь для укрепления волос Ринфолтил, и состояние кожи головы улучшилось.

У меня смуглый тип кожи, и мне очень хорошо помогает загар. Если море и загар, то ещё лучше. Как-то по молодости я провёл жаркий летний день от заката до рассвета на речке (проводили друга в армию), тогда я

единственный раз в жизни обгорел, а ребята с белой кожей сгорели до мяса. Так вот, несмотря на бессонную ночь и употребление алкоголя, несколько бляшек ушло совсем, но болели они сильно. После этого случая летом стараюсь больше загорать, зимой иногда посещаю солярий. Когда наткнулся на лампу Дермалайт 311 нм (UVB NB), без сомнений её приобрел, о чем совершенно не жалею. Была бы возможность, купил бы домой солярий... Ну конечно же, раз в неделю баня, без неё никак. Ванны с солью стоит принимать. Замечу, что вода в деревне значительно меньше раздражает, нежели городская.

О спорте. Официальных разрядов я не имею, но со спортом я дружу с детства. Во время института, кстати, немного позабыл про спорт, пьянки-гулянки, завалил сессию и ещё встрял в неприятную ситуацию... На фоне сильнейшего стресса как раз у меня и появились тогда первые псор-очаги. Благо, в итоге для меня всё хорошо закончилось, но псориаз уже остался со мной - как напоминание, что "нельзя себя плохо вести". На данный момент я не менее трёх раз в неделю в спортзале, при любой возможности занимаюсь спортом. Да и использую спортпит, от него вреда не замечаю. Курить бросил в 2008, думаю, это тоже положительно отразилось. Также заметил обострение при простуде... Сюда же добавлю необходимость положительного настроения и хорошего настроения. Стараться не нервничать! Все переживания незамедлительно отражаются на нашей коже.

Что с питанием? Мы - это то, что мы едим!© Конечно же, питание - это основа. Постараюсь ничего не упустить.

Напитки. Спиртное наносит наиболее значительный вред. Пиво и крепкие напитки - это яд, какими бы домашними они ни были. Наименьший вред ощущаю от качественного дорогого сухого вина, предпочтительно белого. Выпивать вино иногда себе позволяю. Про наркотики сказать особо ничего не могу, но неоднократно замечал проблемы с кожей у знакомых, их принимающих. Думаю, наркоту можно приравнять к алкоголю.

Предпочитаю пить (и на ней же готовить пищу) воду, набранную в Святом источнике приблизительно за 40 км от города. Там же периодически купаюсь в купели, когда езжу за водой. Выпивать в день необходимо из расчета 1 литр на 30 кг веса. Это очень важно.

Кока-кола и тому подобное категорически запрещено, ставлю их наравне с алкоголем. Всё газированное - исключить! Про соки и компоты ничего сказать не могу, потому как я их не люблю и соответственно не пью. Томатный люблю, но его нельзя

Пища. Стараюсь меньше употреблять жареного, да и вообще в целом за питанием я очень слежу, стараюсь покупать качественные фермерские продукты, есть свой огород у родителей, и так далее.

Полностью исключил чипсы и подобную дрянь, мне кажется, она губительнее алкоголя действует. Также не дружу с фастфудом. Шоколад очень вреден. Кофе изредка могу позволить. Из мяса исключил свинину. Делаю мясо на гриле, просто несильно зажариваю, а курицу ем без кожи.

Семейство паслёновых тоже не стоит употреблять в пищу. Болгарский перец, баклажаны и томаты пришлось исключить, хотя я их обожаю. Картофель лично мне подходит, но жареный употреблять не стоит. Клубника, земляника - тоже исключить, обострение неминуемо.

Соевый соус - тоже обострение. Кетчупы, горчицы, майонезы - исключить. Всё острое, копченое, сильно солёное, сильно зажаренное - исключить. Поменьше сахара и мучного.

Здоровое питание - залог успеха!

Надеюсь, мой опыт будет полезен. Всё же действительно, псориаз - это образ жизни.

"Такие разные идеалы у пациента и врача..."



21 ноября, 2019

*Тег **врачи** - всё о врачах, хороших и плохих, о дельных советах и ошибках, о ценном опыте и многом другом из врачебной (в т.ч. дерматологической) практики. Далее - размышления участника форума **Renina** на тему взаимопонимания между врачом и пациентом.*

Такие разные идеалы у пациента и врача про состояние здоровья...

Говорила на днях с доктором про свой псориаз.

"Может, не лечить?" - спросила я, - "Смотрите, постепенно проходит". - "Это смотря с чем сравнивать. А может, лечить? Разве Вы боитесь ремиссии или не верите в неё?" - поддержала доктор. - "Пятна заметны, хоть теперь и лучше, чем 2 месяца назад. У Вас ведь довольно мягкое лечение, можно аккуратно попробовать UVB 1-2 раза в неделю и плазмаферез ввести, только никаких гайморитов на это время. Также подмазывайте Протопиком пару раз в неделю".

Если честно, то замечаю, как моя внутренняя планка к степени проявления псориаза очень изменилась за годы - она снизилась. Представления об идеальной коже перестали быть мегаактуальными. Но заметно это, лишь обернувшись назад. Теперь озабоченное внешностью сознание больше занимает вопрос: "А удастся ли сесть на поперечный шпагат к 30 годам? Ну даже из любопытства и упорства".

- Розоватые пятнышки на шее и белая кожа без пигмента?

- Фигня вопрос. Раз не шелушатся, не чешутся, бледнеют - уже прекрасно!

И интересно самой себе отметить, что чувство "ситуация под контролем" нынче весьма слабое.

Скорее "сдалась" жизни. Ну какой контроль? Сил на ежедневный контроль много лет подряд у меня нет. Когда функция жёсткого контроля включается, начинаются "качели". Сначала всё хорошо, почти идеально, режим соблюдается, позитивные эффекты налицо, за ними следуют моменты послаблений, а за ними начинается лёгкий откат, самоедство и стыд за "не сдержалась... ну что тебе стоило? не последний кофе ведь в твоей жизни? и не последнее пирожное?".

Псориаз не ведёт к сокращению жизни, а вот нервное истощение - да.

И при мысли об UVB думаешь: "Пойти бы погреться под лампами! Сейчас зимой будет так приятно косточкам дать тепла!". Это как вдохновение :), а не только мотивация "Надо на фототерапию... давно не была...".

Закончу сообщение словами благодарности доктору - спасибо за веру, за диалог и перспективу!

Зачем нам дорогие клиники и "центры"?



26 ноября, 2019

В форуме есть тема *Больница, стоит ли?*, в которой обсуждаются различные аспекты лечения псориаза в дерматологических стационарах. Сегодня **аргус** делится своими наблюдениями о платных клиниках и "центрах".



В чём ключевая разница между экстрасенсом-магом и психотерапевтом? В окружающем антураже. Психотерапевт не заморачивается дорогостоящим антуражем, подчас он сам и есть весь свой инструментарий. Зато экстрасенс старается вовсю. Стекланный шар, горящие свечи, замораживающие пассы и непременно присутствие некой одному магу ведомой тайны.

Платные клиники и "центры" по лечению дерматологических проблем расплодилось как грибы после дождя в таком количестве, что невольно возникает вопрос: а столько дерматологов окончили соответствующие медицинские ВУЗы, сколько практикует врачей в этих клиниках?

Приём в этих клиниках сродни сеансу психотерапии у экстрасенса. Красивый офис, накрахмаленные халаты,

бейджики и доверительные беседы создают атмосферу безусловной авторитетности ведущего вас врача. Добавим для антуража глубокомысленные анализы, якобы объясняющие причину (!) возникновения псориаза именно у вас, синтетические витаминчики в попу, разноцветные фонарики на бляшки, а также рефлексотерапию и мануальную терапию... мода не должна стоять в стороне от столь прибыльного бизнеса. А пациент, простите, клиент должен в полной мере прочувствовать, что выкладывает он свои денежки не зря.

В качестве тайны за семью печатями, как правило, используется состав чудодейственной мази или крема, который в процессе лечения вам предстоит вымазать на себя в ужасающих количествах. Несомненно, диета, режим отдыха, и строгий дядя- или тётя-доктор в придачу обеспечены тоже. Удивительное дело, но диета, наружные средства типа солидоловых или салициловых плюс режим отдыха вам помогут и так, без дополнительных процедур и анализов. Но так лечить слишком дёшево и неинтересно.

И всё-таки мы утверждаем, что подобные клиники нужны. Особенно остро они нужны в следующих ситуациях:

1. Наличие приличной суммы денег, которую больше некуда деть, или которую вы можете себе позволить потратить на себя любимого.
2. Присутствие в вашем характере слабовольности и лени, когда без «внешнего цензора» с плёткой в руках вас очень трудно заставить что-либо делать, даже себе во благо.
3. Банальное отсутствие личного времени или невозможность организовать своё личное время в домашних условиях.

Мы утверждаем, что во всех остальных случаях - при внимательном к себе отношении и регулярном уходе за собой - вы в состоянии справиться с псориазом сами, без существенных финансовых затрат.

Gregory: Неотигазон при псориазе, мой опыт



29 ноября, 2019

Тема форума о неотигазоне - psoranet.org/topic/2197, там же ссылка на описание этого сильнодействующего препарата. Участник форума **Gregory** рассказывает об опыте применения неотигазона, относящегося к классу ретиноидов (синтетических аналогов витамина А).

На протяжении десятилетий многие методы лечения псориаза мною были испробованы, по рекомендации врачей. Помогало многое, но на ограниченное время. Мази, жизнь в г. Пушкин (не знаю, как сейчас, но когда-то там была своя система водозабора, не ленинградская), переезд в Израиль, разработанный врачом отвар трав, Мёртвое море, фототерапия.

Иногда вдруг проявления почти исчезали без видимой причины. Связь с распространёнными мнениями о вреде стресса, о пользе гречневой диеты на моём единичном случае не наблюдалась. Сейчас у меня по-настоящему длительная ремиссия, не помню, сколько лет, в результате приёма неотигазона.

Врач начала с половины от максимальной дозы, но это не помогло. Постепенно, по моей просьбе, доза была доведена до максимально рекомендуемой. Это помогло на 100%. Врач написала семейному врачу о том, что надо каждые полгода делать соответствующие анализы. Пока все анализы в норме. Когда я начал наблюдаться в специализирующемся на псориазе отделении, врач рекомендовал снизить дозу неотигазона до половины от максимальной. И ремиссия почти исчезла. Тогда, по моей просьбе, врач опять увеличил дозу до максимальной и параллельно назначил половинный курс фототерапии. Ремиссия опять стала очень хорошей. Все эти процессы при изменениях дозировки занимали 1-2 месяца. Ухудшение происходило быстрее, чем улучшение.

Время приёма практически равно периоду ремиссии. Примерно 6-7 лет. Максимальная доза составляет 50 единиц. Из побочных явлений проявилось одно, о котором я уже потом прочитал - утончается кожа около ногтей. Они воспаляются, вырастают в кожу. Врач-хирург назначил лечение. В основном это спиртовые компрессы. Вначале похожее явление было и на губах, но потом как-то само прошло. Анализы крови назначаются периодически, примерно 2 раза в год.

Хочу сказать, что в последние годы псориаз очень улучшил мой образ жизни. У меня развилась сильная мотивация к здоровому образу жизни. Правильное питание, отказ от ужина, ежедневная длительная и быстрая ходьба, полный отказ от курения и алкоголя, кратковременные поездки на Мёртвое море и на геотермальные курорты [Израиля] - трудно предположить, что это не помогает ремиссиям. Хорошие врачи и собственное терпение могут помочь. В моём случае это пока неотигазон.