

Содержание

	Предисловие	11
глава	1 Основные сведения	
	1 Что такое кожа?	14
	2 Что такое иммунная система?	16
	3 Что такое псориаз?	16
	4 Чем вызван псориаз?	18
	5 Насколько распространен псориаз?	19
	6 Кто болеет псориазом?	20
	7 Почему человек заболевает псориазом?	21
	8 Как диагностируют псориаз?	22
	9 Заразен ли псориаз?	23
	10 Можно ли излечиться от псориаза?	26
	11 Что помимо кожи затрагивает псориаз?	27
	12 Что вызывает обострение псориаза?	27
	13 Насколько сильно может обостриться псориаз?	29
	14 Как люди обычно реагируют на диагноз «псориаз»?	30
	15 Почему все говорят о «проклятье псориаза»?	31
глава	2 Диагностика	
	16 Как человек узнает, что болен псориазом?	34
	17 У меня псориаз. Грозят ли мне и другие заболевания?	34
	18 Как проводится биопсия кожи?	36
	19 Какую информацию мне собрать к приему у дерматолога?	37

20	Врач сказал, что у меня псориатический артрит. Чем этот артрит отличается от всех остальных?	38
21	Можно ли заранее сказать, разовьется у меня псориатический артрит или нет?	40
22	Что будет, если я заболею псориатическим артритом?	40
23	Какие есть разновидности псориатического артрита?	41

глава **3 Риск, профилактика и эпидемиология**

24	Существуют ли разные формы псориаза?	44
25	Передается ли псориаз по наследству? Будет ли он у моих детей? Обязательно ли я заболею, если болен кто-то из родственников?	44
26	Всегда ли при псориазе бывают обострения?	49
27	Почему у одних людей псориаз протекает в легкой форме, а у других — в тяжелой?	49
28	Проходит ли псориаз?	50
29	Можно ли добиться улучшения при помощи диеты?	50
30	У меня возник псориаз на месте старого шрама. Часто ли так бывает? И почему?	52
31	Мне поставили диагноз «пустулезный псориаз». Это заразно?	53
32	Бывает ли псориаз у младенцев?	54
33	Бывает ли псориаз у детей, и излечивается ли он?	54

глава **4 Лечение**

34	Какие есть варианты лечения, и обязательно ли лечиться, чтобы избежать ухудшения?	58
35	Как выбрать лечение, которое мне больше всего подходит?	60
36	Лечат ли разные виды псориаза разными методами?	61
37	Входит ли лечение псориаза в медицинскую страховку?	62
38	Как мне выбрать дерматолога?	63
39	О чем спросить дерматолога?	64

40	Стоит ли мне на всякий случай проконсультироваться еще у одного врача?	65
41	Что делать, если мне не нравится мой врач?	66
42	Что такое местное лечение? Что такое системное лечение?	67
43	Какие есть средства для наружного применения?	68
44	Многие лекарства выпускаются и в виде мазей, и в виде кремов, и в виде лосьонов. Как выбрать нужное?	69
45	Мне выписали много разных глюкокортикоидов для наружного применения. Почему так много — и как они все действуют?	70
46	Я пользуюсь глюкокортикоидами для наружного применения, а через некоторое время они словно бы перестают действовать. Почему так получается?	75
47	Бывают ли побочные эффекты у лекарств для наружного применения?	75
48	Зачем делают лекарства на заказ? Нужно ли это при псориазе?	78
49	Как мыться при псориазе?	79
50	Как аккуратно удалить с кожи чешуйки?	79
51	Как бороться с зудом?	80
52	Кожу на голове, под волосами, лечить особенно трудно. Что можно предпринять?	81
53	Есть ли способ вылечить псориаз на ногтях?	82
54	У меня псориаз на ладонях и ступнях. Как мне лечиться?	83
55	Мне кажется, что у меня псориаз на половых органах, но я стесняюсь обратиться к врачу. Как мне лечиться?	84
56	Что такое фототерапия, и как ею лечат псориаз?	85
57	Что такое PUVA-ванны?	88
58	Что такое дневной стационар?	88
59	Можно ли мне для лечения псориаза просто загорать на солнце или в солярии?	88
60	Мне прописали системное лечение. Какие варианты у меня есть — и каков риск?	89
61	Что такое биопсия печени?	92
62	Что такое ротационная, комбинированная и последовательная терапия?	92

63	Пишут, что псориаз лечат с помощью иммуномодуляторов. Как они действуют?	94
64	Что такое алефацепт и эфализумаб?	96
65	Что такое инфликсимаб, этанерцепт и адалимумаб?	97
66	В чем разница между разными иммуномодуляторами?	98
67	Какие еще лекарства изучаются в настоящее время? ..	98
68	Что значит — лекарство одобрено FDA?	98
69	Может ли врач выписать мне средство, не одобренное FDA? Не опасно ли это?	99
70	Что такое клинические испытания?	99
71	Кто подходит для участия в клинических испытаниях?	103
72	Врач упомянул площадь поражения и индекс PASI. Что это такое?	103
73	Что предлагает нетрадиционная медицина для лечения псориаза?	105
74	Есть ли риск при лечении методами нетрадиционной медицины?	106
75	Могут ли какие-то лекарства приводить к обострению псориаза?	107
76	Рискуют ли больные псориазом подхватить какую-нибудь инфекцию больше, чем все остальные? Ведь у них столько незащищенных участков кожи	108
77	Почему при псориазе зажившие места иногда кажутся темнее, чем здоровая кожа?	109
78	Скоро праздник, и мне хочется выглядеть как можно лучше. Что я могу предпринять?	109
79	Что будет, если я перестану принимать лекарства?	110
80	Какими лечебными средствами можно пользоваться во время беременности?	111
81	Какие лекарства можно использовать во время грудного вскармливания?	113

глава 5 Социальные последствия псориаза

82	У меня нет медицинской страховки. Как мне лечиться от псориаза?	116
----	---	-----

83	Какие общие проблемы возникают у больных псориазом?	117
84	Что люди обычно испытывают по поводу своей болезни?	118
85	Как мне жить дальше, зная, что у меня псориаз? Как подстроить под него свою жизнь?	119
86	Существуют ли группы поддержки для больных псориазом? Как мне узнать о них?	120
87	Я только что узнал, что болен псориазом, и чувствую себя подавленным. Нормальна ли такая реакция?	121
88	Как диагноз «псориаз» повлияет на мои отношения с любимым человеком?	122
89	Можно ли вступать в интимные отношения, если у меня псориаз?	123
90	У близкого мне человека недавно нашли псориаз. Чем я могу помочь?	124
91	Как говорить о своем заболевании с другими людьми?	125
92	Влияет ли псориаз на работоспособность?	126
93	Влияет ли стресс на псориаз?	127
94	Как влияют на псориаз беременность и менопауза?	129
95	Влияют ли на псориаз курение и алкоголь?	129
96	Влияют ли на псориаз погода и температура воздуха?	130
97	В интернете часто рекламируют лекарства, якобы излечивающие псориаз. Как к этому относиться?	130
98	Страдал ли псориазом кто-нибудь из знаменитостей?	132
99	Как псориаз отражен в кино?	132
100	Где еще можно найти информацию о псориазе?	133
	Приложение	135
	Международные и торговые названия лекарственных средств	137
	Словарь	141
	Предметный указатель	149

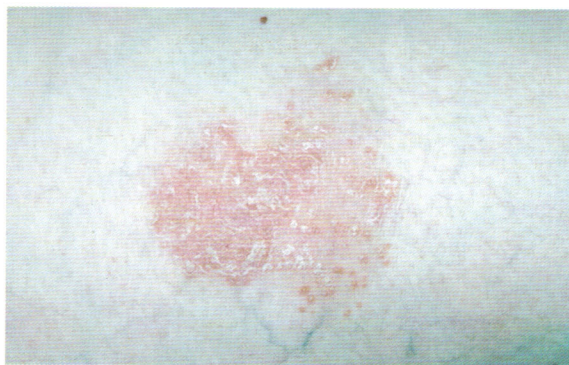


Рисунок Д. Псориазная бляшка, возникшая в месте введения интерферона.



Рисунок Е. Псориазная бляшка на локте, покрытая толстыми чешуйками.



Рисунок Ж. Тяжелый псориаз.



Рисунок З. Сочетание обычного псориаза и псориаза кожных складок, поразившего подмышечные впадины.

26. Всегда ли при псориазе бывают обострения?

Течение псориаза непредсказуемо, так что невозможно сказать заранее, как изменится состояние больного со временем — ухудшится или улучшится. Если известно, что определенные факторы вызывают у данного больного обострение, можно предположить, что при появлении этих факторов состояние ухудшится, а при их устранении — улучшится.

В 1974 г. Стэнфордский университет обследовал 5600 больных псориазом. Оказалось, что чуть больше чем у половины обследованных наблюдалась по крайней мере одна **ремиссия**, которая продолжалась в среднем пять месяцев. (В данном исследовании ремиссией считали отсутствие псориаза без лечения.) Более чем у 95% этих пациентов болезнь вернулась в период от шести месяцев до двух лет.

С годами течение псориаза может меняться, однако и сами люди постепенно приспосабливаются к заболеванию и уже не так тяжело его переносят. Если подобраны эффективные средства лечения и ухода за кожей, обострения протекают намного легче.

27. Почему у одних людей псориаз протекает в легкой форме, а у других — в тяжелой?

Почему у разных людей заболевание протекает с разной тяжестью или почему у одних псориаз поражает еще и ногти, а у других — нет, сказать трудно. Со временем заболевание может перейти в более легкую или более тяжелую форму, а локализация бляшек на теле — измениться. К сожалению, больше известно о факторах, усугубляющих болезнь, чем о факторах, действующих благотворно. Как ни странно, но степени тяжести псориатического артрита и самого псориаза часто не соответствуют друг другу.

Исследования показывают, что никакое лечение, даже самое интенсивное, не может остановить развитие псориаза как такового. Начало болезни в более молодом возрасте чаще всего связано с семейной предрасположенностью, и чем раньше псориаз дал о себе знать, тем вероятнее со временем болезнь примет более тяжелую форму.

В исследовании Стэнфордского университета (см. вопрос 26) почти у 40% больных наблюдались ремиссии, длившиеся больше года. Весьма вероятно, что за прошедшие с тех пор 30 лет эта статистика улучшилась благодаря появлению новых методов лечения.

28. Проходит ли псориаз?

Псориаз может на время исчезнуть.

У одних больных псориаз на время исчезает, с другими такого не происходит. В целом замечено, что ремиссии чаще бывают при легкой форме болезни — когда поражено менее 5% поверхности тела (то есть имеется всего несколько бляшек), и реже при более тяжелых формах. Однако на сегодняшний день не существует средств, позволяющих превратить ремиссию в постоянную или добиться полного исцеления.

Как будет развиваться псориаз у того или иного больного, предсказать трудно. Некоторые люди припоминают, что в определенных обстоятельствах симптомы болезни резко ослабевали, а то и совсем исчезали. Если человек видит связь между улучшением своего состояния и, например, устранением перегрузок (скажем, во время отпуска) или воздействием солнечного света (поездка на море или в горы, где много солнца), это может подсказать, при каких условиях будет происходить улучшение.

Разумеется, мысль о том, чтобы излечить псориаз окончательно, выглядит крайне заманчиво, и многие современные методики претендуют на то, что им это удастся. Возможно, у отдельных больных псориаз под воздействием того или иного средства и проходил, однако предсказать, как это средство повлияет в каждом конкретном случае, невозможно. К любым обещаниям излечить псориаз следует относиться очень критично.

29. Можно ли добиться улучшения при помощи диеты?

Не существует универсальной диеты, которая при псориазе заведомо вызывала бы улучшение или обострение. Однако многие больные отмечали связь между употреблением некоторых продуктов и своим состоянием (табл. 2). Вероятно, список таких продуктов можно расширить. Многие поочередно пробу-

Таблица 2. СВЯЗЬ ПСОРИАЗА С ПИТАНИЕМ

	Часто улучшают состояние при псориазе	Ухудшают состояние при псориазе
Продукты	Рыба	Мука (из-за того что в пшенице содержится глютен) Молоко
Пищевые добавки	Цинк Фолиевая кислота Железо Рыбий жир Куркума Льняное масло Молочный чертополох Масло душицы Акулий хрящ	

ют разные диеты и со временем находят ту, что подходит лично для них.

В ряде исследований изучалась роль рыбьего жира при лечении псориаза. В нескольких небольших работах было показано улучшение состояния больных при приеме рыбьего жира внутрь или при введении его внутривенно. В одной из них утверждается, что в сочетании со светолечением рыбий жир действует лучше оливкового масла. Другая работа из той же серии показывает, что в сочетании с местным применением глюкокортикоидов рыбий жир действует не лучше оливкового масла. Результаты более крупного исследования, завершеного в 1993 г., показали, что рыбий жир ничем не лучше кукурузного масла. Хотя определенная связь между употреблением этих продуктов и улучшением состояния кожи при псориазе существует, растительное масло и рыбий жир далеко не всегда дают желаемый эффект, а иногда даже приводят к противоположному результату. Поэтому постарайтесь выяснить, какие продукты полезны именно вам, путем проб и ошибок (табл. 2).

Если вы хотите сменить диету, вносите в нее изменения по одному — это поможет определить, какие продукты оказывают полезное действие, а какие вредное. И при каждой перемене ожидайте 2—4 недели, прежде чем делать окончательные выводы, — ведь болезнь может обостряться или отступать и независимо от диеты. На состоянии кожи могут сказываться другие внешние факторы, например стресс или количество солнечного света (см. вопрос 93), и при оценке полезности какого-то продукта или нового лекарства следует это учитывать.