

МНЕ, КАК И МНОГИМ ВРАЧАМ, БОЛЬНО СМОТРЕТЬ НА ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ НЕДУГАМИ, КОТОРЫХ ЛЕГКО МОЖНО БЫЛО ИЗБЕЖАТЬ. ИМЕННО ПОЭТОМУ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС Я НАПИСАЛ ЭТОТ СИМПТОМНИК.

Температура, боль в животе, кашель, выпадение волос, слабость или подавленное настроение — вы узнаете о самых распространенных проявлениях болезней и причинах, стоящих за ними.

ОТКРЫВ РАЗДЕЛ С БЕСПОКОЯЩИМ ВАС СИМПТОМОМ. ВЫ УЗНАЕТЕ:

- **какой предварительный диагноз;**
- **что делать и как не допустить осложнений; . к какому врачу обращаться;**
- **какие анализы могут потребоваться;**
- **какие средства для лечения считаются эффективными с точки зрения доказательной медицины.**

Книга поможет не паниковать из-за симптомов, понять, что делать до обращения к врачу, проверить назначенную схему лечения, не тратить деньги на препараты-пустышки.

ОЛЕГ АБАКУМОВ

ВНИМАНИЕ!

ИНФОРМАЦИЯ, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В КНИГЕ, НЕ МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ЗАМЕНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ЛЮБЫХ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЕЙСТВИЙ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

От автора	9
БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАШЕЛЬ	11
ОРВИ	13
Бронхиальная астма	24
Пневмония	28
ГЭРБ	32
Острый бронхит	34
Хронический бронхит	37
ХОБЛ	40
Кашель на лекарственные средства	44
Онкологические заболевания	46
Постназальный затек	48
Сердечный кашель	49
ТЭЛА — тромбоэмболия легочной артерии	50
Аневризма аорты	52
Нервный кашель	52
Ковид	54
Грипп и ковид	60
Лечение ОРВИ и нетяжелого ковида у детей	63
ОРВИ и ковид при беременности	64
Лекарственная терапия при лечении ОРВИ у беременных	66
БОЛЬ В ЖИВОТЕ	72
Язвенный колит / болезнь Крона	73
Дисбиоз	75
Панкреатит	78
Холангит	82
Холецистит	85
Желчекаменная болезнь (ЖКБ)	89

Гастрит	94
Язвенная болезнь желудка (ЯБЖ)	98
Сальмонеллез	102
Стафилококковая инфекция	105
Ротавирусная инфекция	108
БОЛЬ В СПИНЕ	111
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС	115
Алоpecia	118
Гипотиреоз	120
Последствия ковида	123
ВЫСЫПАНИЯ НА ГУБАХ	125
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	130
Головная боль напряжения	131
Мигрень	134
Абузусная головная боль	138
Кластерная головная боль	139
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	145
ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА (НАСМОРК И ЧИХАНИЕ)	149
Аллергический ринит	150
Инфекционный риносинусит	155
Вазомоторный ринит	158
ЗАПАХ ПОТА	161
КРОВЬ ИЗ НОСА	164
КРЫМСКАЯ ЛИХОРАДКА	169
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ	173

ОСИПЛОСТЬ (ФОНАСТЕНИЯ)	177
ПОДАВЛЕННОЕ ТРЕВОЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ	181
Депрессия	181
Стресс	185
ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ	190
ПРИВКУС МЕТАЛЛА ВО РТУ	191
Дерматит	195
Солнечный ожог	199
Постковидные симптомы	202
ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ	205
Цистит	205
Посткоитальный цистит	210
ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ	212
ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕБИЕНИЕМ	216
Артериальная гипертензия	218
Стенокардия («грудная жаба»)	223
Инфаркт миокарда	226
Хроническая сердечная недостаточность	228
Анемия	231
Неправильная работа блуждающего нерва	236
СУХОСТЬ ГЛАЗ	241
СУХОСТЬ ГУБ	245
Сезонный перепад температуры	246
Насморк	247
Нехватка витаминов	247
Аллергия	248

СУХОСТЬ КОЖИ	249
Старение кожи	251
СИМПТОМЫ У ДЕТЕЙ	255
Розеола	256
Мононуклеоз	257
Отит	259
ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА	261
РВОТА	266
Болезни желудочно-кишечного тракта	267
Инфекционные заболевания	270
Отравления	272
Поражения головного мозга	274
Поражения внутреннего уха	276
Эпилог	280

От автора

Всем привет, меня зовут Олег Абакумов, и я врач-терапевт.

Начинаю этой фразой каждую свою книгу, курс или семинар и иногда не до конца понимаю — это я хвастаюсь или жалуюсь?

Сразу после института и первое время работы, когда я был молод и горяч, точно хвастался, не буду скрывать. Хвастался не из корысти, а оттого, что невероятно этим гордился. Сложно объяснить. Когда тебе много лет рассказывают о том, как работает человеческий организм, чем он может страдать и, главное, как ему помочь, — и тут ты понимаешь. Это ощущение сродни тому, что ты открыл в себе суперспособность: по одному кашлю, к примеру, понять, что у пациента проблемы именно с сердцем. Понять зависимость болезни от проявленного симптома, а затем предложить лечение, которое действительно помогает.

Не буду врать, получив такую способность, все студенты-медики, как один, начинают ставить диагнозы всем, кто об этом просит, всем, кто об этом не просит, и всем, кого смогли догнать на улице и успели рассказать.

Всем близким мои пристальные вычисления симптомов их организма надоели примерно сразу же, как начались, но нашлись и те, кому это было только в радость. Это мои пациенты, которые часто приходили ко мне не только для постановки диагноза по их симптомам, но и для того, чтобы обсудить симптомы, заметные только им (зуд в спине на новую Луну, к примеру).

Со временем неизвестных мне симптомов становилось все меньше, а пациенты все не прекращались. Мне, по своему юному зазнай-

ству, казалось, что все эти симптомы ясны каждому, ведь это так просто, но с опытом я понял окончательно, что те, кто не обучался в медицинском, практически ничего не знают о своем организме. Есть общие сведения, которые перемешаны с советами из интернета, бабушкиными поверьями и родительскими установками.

В этой книге я хочу показать вам, что не обязательно учиться семь лет в медицинском вузе, а потом еще пять лет переучиваться на практике, чтобы быть в контакте со своим организмом и понимать все его сигналы. И не только понимать, но и суметь распознать и вовремя принять меры. Прийти к врачу — это тоже мера, причем первейшая из возможных.

Эта книга не самоучитель по медицине. Чтобы лечиться по ней самостоятельно, нужно оказаться в глухой тайге, где нет ни одного медицинского учреждения и при себе у вас только она, нож и спички, либо быть недоверчивым к врачам авантюристом.

Это книга-симптомник, которая написана, чтобы подсказать, к какому врачу вам идти и в какую сторону копать, если заметили в организме странные изменения, а главное — не пропустить эти сигналы, чтобы не было поздно.

Я надеюсь, что новый симптомник поможет каждому читателю понять себя и свое драгоценное здоровье.

Что ж, приступаем. Приятного прочтения!

с именинницей шутил уже другой нескладный, но более смелый одноклассник, а я страдал. Страдал от любви и от герпеса.

Все мы с таким сталкивались — и с неразделенной любовью, и с герпесом. Что ж, к сожалению, герпетические высыпания могут быть не только на губе, но и на любых слизистых или коже — в носу, в ротовой полости, глазах, ушах или гениталиях.

Что это?

Герпес — это очень заразный вирус, который проявляется в виде пузырьковых образований на коже и слизистых человека. После того как он попадет в ваш организм, герпес затаивается, как собака в будке, и долгое время не проявляет себя. Но как только вы дадите слабину — точнее, ваш иммунитет, — герпес начинает размножаться и нахально демонстрировать вам свои многочисленные симптомы.

Симптомы

Герпес начинается с покалывания или зуда, после чего появляются маленькие группы пузырьков на фоне покраснения кожи. Все это сопровождается неприятными болезненными ощущениями.

Герпес-вирусы бывают нескольких видов.

1. Вирус простого герпеса 1-го типа — иначе говоря, простуда на губах, но, кроме того, может вскакивать на любых слизистых.

2. Вирус простого герпеса 2-го типа — это генитальный герпес, который чаще всего проявляется высыпаниями на коже и слизистых гениталий.

3. Вирус ветряной оспы (3-й тип) — вызывает не только ветрянку, но и опоясывающий лишай.

4. Вирус Эпштейна — Барр (4-й тип) — вызывает инфекционный мононуклеоз, его еще называют «болезнь поцелуев».

5. Цитомегаловирус (5-й тип) — вызывает инфекции, особенно страшен во время беременности, вызывая внутриутробную инфекцию.

Существуют еще типы 6, 7 и 8, но они малоизучены. По сути, что это за штамм вируса, неважно, потому что все они обладают следующими свойствами.

- Один раз подхватишь — и будешь жить с ним всегда. Дело в том, что, попав в организм однажды, герпес-вирус встраивается в ДНК клеток нашей нервной системы и находится там на протяжении всей жизни. Так, вирус спокойно себе спит в нервных клетках, а наша иммунная система не дает ему расцвести на нашей коже.
- От вируса герпеса НЕТ лечения. Оттуда до него невозможно добраться, ни один препарат на это не способен, по крайней мере в настоящее время. И хоть ученые до сих пор ищут способы вырезать его из ДНК, на сегодняшний день их исследования находятся на этапе первых идей.
- Подхватить герпес очень легко. Практически все болели ветрянкой в детстве — заболел в классе один (Витя Смирнов), а переболели в итоге все. А простуда на губах передается не только через поцелуи, но и если попить из одного стакана или вытереться одним полотенцем. С остальными примерно такая же история.

Причина высыпаний герпеса — снижение иммунитета. А снижаться он может по многим причинам, например:

- перенесенные инфекции;
- стресс (как эмоциональный, так и физический);
- плохой сон;

только школьники 15 лет, чтобы им поскорее начали продавать сигареты.

У меня для всех вас плохая новость, мужайтесь! Старение кожи — это неизбежный процесс.

Что это?

Старение кожи — это сочетание снижения биологической активности клеток, замедления регенеративных процессов и потери устойчивости к воздействию факторов внешней среды. И процесс этот запрограммирован в наших генах.

Симптомы

Как понять, что кожа начала стареть?

- Она становится сухой, сальные железы уже не так активно работают.
- Становится тонкой и не такой эластичной, даже дряблой.
- Лицо потихоньку сползает вниз, потому что под кожей уменьшается жировая ткань.
- Еще кончик носа может опуститься, ткань, которая поддерживает хрящ, тоже становится слабее.
- Ну и конечно же, морщины, коллаген говорит вам до свидания.

Что делать?

Хорошая новость у меня для вас тоже припасена — процесс старения кожи можно замедлить и отсрочить. И даже в 60 выглядеть прекрасно и чувствовать себя так же.

Если вы начали замечать, что стареете, а вам УЖ ОЧЕНЬ СИЛЬНО этого не хочется, нужно пересмотреть образ жизни.

И помочь коже сохранить свою красоту как можно дольше. Что тогда делаем?

- Мы не ходим в солярии. УФ-лучи суперсильно влияют на состояние кожи и разрушают коллаген. А на улице всегда используем крема с SPF, даже зимой.
- Бросаем курить и пить. Ваше любимое вино сильно обезвоживает кожу, а курение разрушает сосуды. Если не хотите выглядеть как зомби, восставший из-под земли, придется отказаться от этих «удовольствий».
- Пользуемся нормальной косметикой. Подбираем для себя, можно вместе с дерматологом или косметологом. Чтобы в вашем уходе не было компонентов, которые вам не подходят и раздражают вашу кожу.
- Не трем лицо полотенцем. И вообще агрессивно его не чистим. Пилинги максимум два раза в неделю используем, и то мягкие. У вас задача кожу очистить, а не содрать!
- Корректируем питание. Об этом уже сотни раз сказано. Убираем добавленный сахар, соль, которая задерживает воду в организме, жареное (в жареном тоже много продуктов гликирования, как и в сахаре).

Не бойтесь сахара, потому что сам он на кожу никак не влияет, но влияет на те процессы в организме, из-за которых как раз и могут появляться морщины и проблемы с любимым личиком. Сахар запускает процесс гликирования (углеводы и белки встречаются и начинают дружить), и это вызывает преждевременное старение.

Вообще, любые быстрые углеводы и сахар ни к чему хорошему не приводят. Это и кариес, и лишний вес, и диабет, и проблемы с сердцем, и даже рак. Вы и так каждый день получаете достаточно скрытого сахара, а если будете еще и добавлять сверху и шли-