

**О самом  
главном**  
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ





**о самом  
главном**  
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

**ВАШ  
СЕМЕЙНЫЙ  
ДОКТОР**



ЭКСМО  
Москва  
2013

УДК 615  
ББК 53/57  
А 23

Художественное оформление *П. Петрова*

Фото С. Агапкина на переплете предоставлено  
ООО «М-Продакшн»

### **Агапкин С. Н.**

А 23      О самом главном с Сергеем Агапкиным. Ваш семейный доктор / Сергей Агапкин. — М. : Эксмо, 2013. — 416 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-699-66585-3

Эта книга станет вашим уникальным домашним медицинским справочником. Достаточно открыть оглавление, чтобы найти конкретный ответ практически на любой вопрос, связанный со здоровьем. Каждый совет, изложенный на ее страницах, был успешно применен многочисленными героями программы «О самом главном» во главе с известным врачом Сергеем Агапкиным.

Как быстро снизить давление, если под рукой не оказалось лекарств? Как избавиться от головной боли, если она застала вас в дороге? Почему вы ограничиваете себя во всем, а лишние килограммы и не думают уходить? Что поможет выявить болезнь на самых ранних стадиях? Как повысить качество жизни и научиться жить с хроническим заболеванием, избегая его обострений? Какие действия стоит предпринять в случае острого приступа? Здесь описаны сотни симптомов различных заболеваний, которые могут беспокоить вас и ваших близких, и даны многочисленные рекомендации, как поступать в этих случаях.

Вы узнаете, как подготовиться к госпитализации и различным современным обследованиям, научитесь правильно объяснять врачам свои симптомы, чтобы получить от них необходимую помощь.

Получить консультацию у врача теперь очень просто – достаточно открыть нужную вам страницу.

**УДК 615  
ББК 53/57**

**ISBN 978-5-699-66585-3**

© **ООО «М-Продакшн», 2013**  
© **Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2013**

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	13
<b>ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО</b> .....	15
Члены вашей медицинской сборной .....	15
Готовимся к визиту к врачу .....	17
Как подготовиться к госпитализации .....	19
Медицинские анализы и обследования .....	26
Анализ крови .....	26
Что нужно спросить у врача об анализах крови .....	28
Результаты анализов .....	28
Методы диагностической визуализации .....	29
Подготовка к проведению диагностической визуализации	31
Подготовка кишечника .....	33
Эндоскопия .....	37
Оперативные вмешательства .....	38
Послеоперационные боли .....	39
<b>САМЫЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА</b> .....	43
Учимся читать рецепты .....	44
Принимаем лекарства по инструкции .....	48
Принимаем лекарства вовремя .....	50



Чтобы не тратьте лишнего .....	51
Если вы покупаете лекарство без рецепта .....	53
Будьте осторожны при приеме лекарств .....	57
Не все лекарства совместимы .....	59
Сочетание продуктов и лекарств .....	60
Побочные эффекты или аллергия на лекарство? .....	64
Антибиотики: это хорошо или плохо? .....	69
Анальгетики — обезболивающие средства .....	73
«Безобидные» пищевые добавки? .....	76
Биодобавки для снятия алкогольной зависимости .....	82

## **ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ .....** 85

Если болит голова .....	85
<i>Повышение артериального давления .....</i>	<i>87</i>
<i>Препараты для нормализации артериального</i> <i>давления (гипотензивные средства) .....</i>	<i>94</i>
<i>Головная боль напряжения .....</i>	<i>103</i>
<i>Мигрень .....</i>	<i>104</i>
<i>Гистаминовая головная боль .....</i>	<i>105</i>
Боль в ухе и потеря слуха .....	108
<i>Инфекция наружного уха .....</i>	<i>109</i>
<i>Инфекция среднего уха, или средний отит .....</i>	<i>110</i>
<i>Боль в ухе, возникающая в самолете .....</i>	<i>111</i>
<i>Серная пробка .....</i>	<i>112</i>
<i>Шум в ушах .....</i>	<i>113</i>
<i>Потеря слуха .....</i>	<i>114</i>
Проблемы с глазами и зрением .....	116
<i>Конъюнктивит .....</i>	<i>118</i>
<i>Сухость глаз .....</i>	<i>119</i>
<i>Ячмень .....</i>	<i>120</i>
<i>Ленивый глаз, или амблиопия .....</i>	<i>124</i>
<i>Чем можно снять раздражение глаз .....</i>	<i>126</i>
Зубная боль и боль во рту .....	128
<i>Зубная боль .....</i>	<i>129</i>
<i>Дурное дыхание .....</i>	<i>130</i>



---

«Лихорадка» на губах.....	131
Афтозный стоматит.....	134
Обнажение шеек зубов.....	135
Глоссалгия.....	136
Как снять боль во рту.....	138
Спина, шея и туловище.....	140
Почему болят спина и шея.....	141
Напряжение мышц.....	141
Тугоподвижность шеи.....	142
Полисегментарный остеохондроз.....	146
Проблемы с почками.....	156
Когда болят кости, мышцы и суставы.....	157
Почему чаще всего болят кости, мышцы и суставы.....	158
Остеопороз.....	158
Фибромиалгия.....	163
Мышечные спазмы.....	166
Остеоартроз.....	166
Остеоартрит.....	170
Бурсит.....	171
Запястный синдром.....	172
Тендинит.....	174
Боли в области грудной клетки.....	176
Самые частые причины болей в грудной клетке.....	179
Боль в сердце.....	179
Проблемы с легкими.....	184
Проблемы с глотанием.....	185
Постороннее тело в пищеводе.....	186
Рефлюкс-эзофагит.....	186
Перелом ребра или растяжение мышц.....	189
Боремся со слабостью и головокружением.....	191
Слабость слабости рознь!.....	192
Общая слабость.....	193
Мышечная слабость.....	193
Разные типы головокружений.....	193
Дурнота.....	193
Вертиго.....	194



Головокружение.....	195
Резкое снижение артериального давления (гипотония) .....	197
Резкое снижение уровня сахара крови (гипогликемия).....	199
Зуд и высыпания .....	201
Высыпания, сопровождаемые зудом .....	203
Контактный дерматит .....	204
Экзема .....	205
Какие высыпания не сопровождаются зудом?	
Красные угри (розацеа).....	207
Высыпания, указывающие на другие заболевания .....	208
Причины зуда с высыпаниями или без них.	
Грибковая инфекция .....	208
Геморрой и зуд анального отверстия .....	212
Трещины на пятках .....	216
Применение препаратов безрецептурного отпуска и проблемы с кожей .....	218
Антибиотики .....	218
Противогрибковые средства .....	218
Противовоспалительные препараты.....	219
Средства против зуда.....	219
Боремся с кашлем.....	220
Причины кашля в комплексе с общим недомоганием ..	222
Грипп .....	223
Острый бронхит .....	224
Пневмония .....	225
Туберкулез .....	227
Причины кашля, не связанного с общим недомоганием.	
Постназальный затек .....	228
Кашель курильщика .....	229
Бронхиальная астма .....	230
Аллергены и раздражители .....	231
Кислотный рефлюкс .....	232
Неприятное щекотание в горле .....	233
Как правильно принимать лекарства от кашля .....	234



---

Обзор средств, облегчающих отказ от курения .....	237
<i>Пластыри с никотином</i> .....	238
<i>Жевательная резинка с никотином</i> .....	238
<i>Леденцы с никотином</i> .....	239
<i>Аэрозоли и ингаляторы с никотином</i> .....	239
Насморк и простуда .....	239
<i>Простуда</i> .....	242
<i>Синуситы</i> .....	244
<i>Аллергические реакции</i> .....	246
<i>Вазомоторный ринит</i> .....	247
<i>Носовые кровотечения</i> .....	248
<i>Правильно принимаем средства от насморка</i> .....	249
<i>Правильно принимаем средства от аллергии</i> .....	251
Если у вас заболело горло .....	252
<i>Бактериальные инфекции</i> .....	254
<i>Вирусные инфекции</i> .....	255
<i>Раздражение слизистой глотки</i> .....	256
<i>Ларингит</i> .....	257
<i>Правильно принимаем средства</i> <i>от боли в горле</i> .....	259
Надо ли сбивать температуру? .....	260
<i>Повышение температуры при бактериальной</i> <i>инфекции</i> .....	262
<i>Повышение температуры</i> <i>при вирусной инфекции</i> .....	263
<i>Правильно принимаем жаропонижающие средства</i> ...	265
Проблемы с животом .....	267
<i>Изжога</i> .....	270
<i>Диарея и запор</i> .....	274
<i>Диарея</i> .....	275
<i>Препараты для лечения диареи</i> .....	278
<i>Запор</i> .....	279
<i>Препараты для лечения запора</i> .....	281
<i>Аппендицит</i> .....	285
<i>Гастрознтерит</i> .....	286
<i>Инфекции мочевого пузыря (цистит)</i> .....	287
<i>Дивертикулит</i> .....	289



<i>Заболевания желчного пузыря</i> .....	290
<i>Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки</i> .....	292
<i>Повышенное газообразование в кишечнике — метеоризм</i> .....	295
<i>Гепатиты</i> .....	297
<b>ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	301
Мастопатия .....	301
Мифы о грудном вскармливании .....	304
Эндометриоз .....	306
Молочница .....	308
Эрозия шейки матки .....	309
Недержание мочи .....	313
Сбой менструального цикла .....	315
Женский климакс .....	317
Питание женщин после пятидесяти лет .....	318
<b>МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	324
Импотенция .....	324
Мужской климакс .....	327
Половая жизнь с наступлением климакса .....	329
<b>ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ</b> .....	333
Причины переедания .....	333
Как унять аппетит .....	335
Булимия .....	336
Анорексия .....	337
Опасное похудение .....	339
Семь шагов правильного похудения .....	343
Правильный рацион питания .....	344



---

Правильный питьевой режим .....	346
Шесть способов похудеть дома .....	352
Как правильно выйти из поста или строгой диеты .....	354

**ВАШ БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ .....** 357

Распространенные проблемы домашней безопасности. Электричество .....	357
Статическое электричество — что это такое? .....	358
Способы защиты от статического электричества .....	359
Излучение телевизоров .....	360
Профилактика падений .....	361
Безопасное обращение с огнем .....	362
Обустройство дома .....	364
Освещение .....	365
Лестницы .....	365
Сквозняк .....	366
Как правильно хранить продукты .....	367
Боремся с домашней пылью .....	369

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПУТЕШЕСТВЕННИКА .....** 372

Путешествие по воздуху .....	373
Остановка в гостинице .....	376
Боли в спине и путешествия .....	377
Травмы: лечение и профилактика.	
Укусы жалящих насекомых .....	379
Укусы комаров .....	381
Клещевой энцефалит .....	384

**ПОРЕЗЫ И ЦАРАПИНЫ .....** 386

Три стадии лечения порезов .....	390
Болезнь кошачьих царапин .....	392



СЕРГЕЙ АГАПКИН

---

<b>РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ И СВЯЗОК</b> .....	394
<b>ОТРАВЛЕНИЯ</b> .....	400
Профилактика и помощь при отравлении .....	402
Диарея путешественника .....	404
<b>ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ!</b> .....	406
Основные правила загара .....	406
Как лечить солнечные ожоги? .....	408
Тепловой удар .....	410
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	413

# ВВЕДЕНИЕ



**Е**сли вы открыли эту книгу, значит, была на то причина. Скорее всего, вы просто однажды поняли, что хотите как можно больше знать о своем здоровье. Зачем? Да чтобы сохранить его и прожить долгую и полноценную жизнь без боли, недомоганий, слабости, больниц и лекарств. А может быть, вы устали от недостоверной информации и боитесь недобросовестных врачей и целителей, которые пользуются вашим доверием в корыстных целях.

Опыт работы на телевидении развил у меня несколько необычный для врача подход к болезням: я научился фокусироваться не только на том, как нужно диагностировать и лечить болезнь, но и на том, как эта болезнь или травма влияет на пациента. Иными словами, я буквально стараюсь «влезть в шкуру» тех зрителей, которым мы с Ольгой Будиной стараемся помочь, выпуская передачу «О самом главном». Вот почему эта книга, построенная на материалах передачи, заметно отличается от других медицинских справочников.

Вместо того чтобы традиционно разделить текст на главы по диагнозам (предупреждаю сразу, что книгой будет сложно пользоваться, не имея точного диагноза), я обсуждаю признаки и симптомы болезней с точки зрения ощущений пациента и предлагаю различные способы избежать дискомфорта. При этом я ничуть не противопоставляю себя остальным врачам и постоянно напоминаю, что **пользоваться моими советами следует до посещения врача,**



**а не вместо него!** Я твердо убежден, что каждого пациента врачи должны лечить с учетом имеющихся симптомов и истории болезни.

В книге не уделяется много внимания строению и функциям человеческого тела, так как подобным вопросам посвящено огромное количество литературы. Краткие объяснения даются лишь по необходимости.

Если у вас какое-то серьезное заболевание, вроде язвенной болезни желудка или злокачественного новообразования, то врач найдет время, чтобы все вам объяснить. С самолечения начинать не следует! Эта книга рассчитана лишь на самые общие и распространенные ситуации. При ее прочтении нужно учитывать, что все приведенные рекомендации касаются взрослых людей и далеко не всегда годятся для детей.

При наличии хронических заболеваний, вроде сахарного диабета, бронхиальной астмы или ВИЧ, вам следует получить инструкции у врача. Если есть вопросы, насколько ваше состояние и принимаемые лекарства соотносятся с предлагаемыми рекомендациями, проконсультируйтесь с врачом.

Ни в коем случае не прекращайте прием лекарств и выполнение предписаний врача только на основании прочитанного в этой книге. Пользуйтесь книгой для формулировки вопросов врачу, если полученные вами назначения слишком сильно расходятся с предлагаемыми здесь.

В разных главах приведены рекомендации, когда следует вызывать врача. Но, разумеется, консультироваться с врачом следует в любых случаях, когда у вас появляется беспокойство или вопросы по поводу своего здоровья.

И самое главное: моя книга — только слова, только определения и советы, все остальное — в ваших руках. **Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.** Пусть эти страницы станут для вас путевкой в здоровую жизнь!

**Сергей Агапкин**

# ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО



Проблема правильных отношений врача и пациента всегда оставалась и остается одной из самых важных в процессе лечения. Свидетельства этого можно встретить в древних трудах и высказываниях знаменитых врачей, основоположников медицины. Я считаю, что сегодня самая лучшая стратегия заботы о здоровье — создание собственной «медицинской сборной». Если продолжить спортивные метафоры, вы должны стать главным менеджером, а ваш лечащий врач — тренером, помогающим набирать команду и координировать ее работу.

Исторически образ действий наших целителей сложился так, что «приказы» отдавали врачи. Но сегодня мы движемся к более демократичному подходу, к ориентации на пациента, когда врачи, медсестры, фармацевты и другие специалисты здравоохранения работают в одной команде, заботящейся о здоровье клиента. От такого подхода выигрывают все!

## ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ СБОРНОЙ

**Главный менеджер — это вы.** Вы должны подбирать свою индивидуальную команду. Только вы можете оценивать, насколько предлагаемый план лечения учитывает индивидуальный ритм вашей жизни, профессиональные и житейские