





СЕРГЕЙ АГАПКИН

ТЕЛЕДОКТОР №1, ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ
ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

**ДОМАШНИЙ
СПРАВОЧНИК
САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**



Москва
2017

УДК 615
ББК 53/57
А 23

Художественное оформление *П. Петрова*

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

Агапкин С. Н.

А 23 Домашний справочник самых важных советов для
вашего здоровья / С. Н. Агапкин. — Москва : Издатель-
ство «Э», 2017. — 288 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-68517-2

Эта книга станет незаменимым медицинским справочником в вашем доме. Здесь вы найдете конкретный ответ практически на любой вопрос, связанный со здоровьем. В основу создания этой книги легли вопросы наших телезрителей, и все советы были успешно применены 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?

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. Простая, доступная и самая необходимая информация, полученная вовремя, может помочь избежать серьезных проблем со здоровьем.

**УДК 615
ББК 53/57**

© ООО «М-Продакшн», 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,
2017

ISBN 978-5-699-68517-2

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	11
ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО	13
Медицинские анализы и обследования	13
Анализы крови	14
Методы диагностической визуализации	15
Эндоскопия	17
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ	19
Если болит голова	19
<i>Повышение артериального давления</i>	21
<i>Препараты для нормализации артериального давления (гипотензивные средства)</i>	28
<i>Головная боль напряжения</i>	37
<i>Мигрень</i>	38
<i>Гистаминовая головная боль</i>	40
Боль в ухе и потеря слуха	43
<i>Инфекция наружного уха</i>	44
<i>Инфекция среднего уха, или средний отит</i>	45
<i>Боль в ухе, возникающая в самолете</i>	46
<i>Серная пробка</i>	47
<i>Шум в ушах</i>	47
<i>Потеря слуха</i>	48



Проблемы с глазами и зрением	51
<i>Конъюнктивит</i>	53
<i>Сухость глаз</i>	54
<i>Ячмень</i>	55
<i>Ленивый глаз, или амблиопия</i>	59
<i>Чем можно снять раздражение глаз</i>	61
Зубная боль и боль во рту	63
<i>Зубная боль</i>	64
<i>Дурное дыхание</i>	65
<i>«Лихорадка» на губах</i>	66
<i>Афтозный стоматит</i>	69
<i>Обнажение шеек зубов</i>	70
<i>Глоссалгия</i>	71
<i>Как снять боль во рту</i>	74
Спина, шея и туловище	75
Почему болят спина и шея	77
<i>Напряжение мышц</i>	77
<i>Тугоподвижность шеи</i>	77
<i>Полисегментарный остеохондроз</i>	81
<i>Проблемы с почками</i>	91
Когда болят кости, мышцы и суставы	93
Почему чаще всего болят кости, мышцы и суставы	94
<i>Остеопороз</i>	94
<i>Фибромиалгия</i>	99
<i>Мышечные спазмы</i>	101
<i>Остеоартроз</i>	102
<i>Остеоартрит</i>	105
<i>Бурсит</i>	107
<i>Запястный синдром</i>	108
<i>Тендинит</i>	109
Боли в области грудной клетки	112
Самые частые причины болей в грудной клетке	114
<i>Боль в сердце</i>	114



<i>Проблемы с легкими</i>	120
<i>Проблемы с глотанием</i>	121
<i>Постороннее тело в пищеводе</i>	121
<i>Рефлюкс-эзофагит</i>	122
<i>Перелом ребра или растяжение мышц</i>	124
Боремся со слабостью и головокружением	127
<i>Слабость слабости рознь!</i>	128
<i>Общая слабость</i>	129
<i>Мышечная слабость</i>	129
<i>Разные типы головокружений</i>	129
<i>Дурнота</i>	129
<i>Вертиго</i>	130
<i>Головокружение</i>	131
<i>Резкое снижение артериального давления (гипотония)</i>	133
<i>Резкое снижение уровня сахара крови (гипогликемия)</i>	135
Зуд и высыпания	137
<i>Высыпания, сопровождаемые зудом</i>	140
<i>Контактный дерматит</i>	140
<i>Экзема</i>	141
<i>Какие высыпания не сопровождаются зудом?</i>	
<i>Красные угри (розацеа)</i>	143
<i>Высыпания, указывающие на другие заболевания</i>	144
<i>Причины зуда с высыпаниями или без них.</i>	
<i>Грибковая инфекция</i>	145
<i>Геморрой и зуд анального отверстия</i>	148
Применение препаратов безрецептурного отпуска и проблемы с кожей	153
<i>Антибиотики</i>	153
<i>Противогрибковые средства</i>	154
<i>Противовоспалительные препараты</i>	154
<i>Средства против зуда</i>	154



Боремся с кашлем	155
<i>Причины кашля в комплексе с общим недомоганием ..</i>	157
<i>Грипп</i>	158
<i>Острый бронхит</i>	159
<i>Пневмония</i>	160
<i>Туберкулез</i>	162
<i>Причины кашля, не связанного с общим недомоганием.</i>	
<i>Постназальный затек</i>	163
<i>Кашель курильщика</i>	164
<i>Бронхиальная астма</i>	165
<i>Аллергены и раздражители</i>	166
<i>Кислотный рефлюкс</i>	168
<i>Неприятное щекотание в горле</i>	168
<i>Как правильно принимать лекарства от кашля</i>	169
Насморк и простуда	173
<i>Простуда</i>	175
<i>Синуситы</i>	178
<i>Аллергические реакции</i>	180
<i>Вазомоторный ринит</i>	181
<i>Носовые кровотечения</i>	182
<i>Правильно принимаем средства от насморка</i>	183
<i>Правильно принимаем средства от аллергии</i>	185
Если у вас заболело горло	186
<i>Бактериальные инфекции</i>	188
<i>Вирусные инфекции</i>	189
<i>Раздражение слизистой глотки</i>	190
<i>Ларингит</i>	191
<i>Правильно принимаем средства от боли в горле</i>	193
Надо ли сбивать температуру?	194
<i>Повышение температуры при бактериальной инфекции</i>	197
<i>Повышение температуры при вирусной инфекции ...</i>	197
<i>Правильно принимаем жаропонижающие средства ...</i>	199



Проблемы с животом	201
Изжога	204
Диарея и запор	209
Диарея	210
Препараты для лечения диареи	213
Запор	214
Препараты для лечения запора	216
Аппендицит	220
Гастроэнтерит	221
Инфекции мочевого пузыря (цистит)	222
Дивертикулит	224
Заболевания желчного пузыря	225
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	227
Повышенное газообразование в кишечнике — метеоризм	230
Гепатиты	233
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	236
Мастопатия	236
Эндометриоз	239
Молочница	241
Эрозия шейки матки	242
Недержание мочи	246
Сбой менструального цикла	248
Женский климакс	250
Питание женщин после пятидесяти лет	251
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	257
Импотенция	257
Мужской климакс	260
Половая жизнь с наступлением климакса	262



СЕРГЕЙ АГАПКИН

ПОРЕЗЫ И ЦАРАПИНЫ	266
Три стадии лечения порезов	270
Болезнь кошачьих царапин	272
РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ И СВЯЗОК	274
ОТРАВЛЕНИЯ	280
Профилактика и помощь при отравлении	282
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	284

ВВЕДЕНИЕ



Если 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 (предупреждая 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 посеще-**



ния 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!

МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

Я часто бывал в лабораториях и могу сказать — чем лучше вы будете подготовлены, тем более точными будут результаты. В этом разделе я поделюсь советами относительно прохождения разных тестов, а также дам рекомендации, которые помогут получить точные результаты.



Начнем с самого важного: если врач рекомендует вам тесты или анализы, всегда спрашивайте: «Изменится ли мое лечение в зависимости от результатов?» Если врач не может ответить, то спросите, зачем тогда нужен тест. Это хорошая возможность начать диалог. Врачи часто назначают тесты по привычке или из-за боязни обвинений в халатности.

Если вы всегда будете спрашивать, зачем нужен тест, врач подумает дважды, прежде чем его назначать. Это поможет вам сэкономить время и деньги и избежать дополнительных хлопот.

АНАЛИЗЫ КРОВИ

Современная медицина идет путем поиска наиболее достоверных способов диагностики. Существуют тысячи показателей крови, которые на сегодняшний день научились определять. Всегда начинают с простых, как говорят, рутинных методов диагностики. Они входят в стандарт обследования, то есть врач обязан их назначить и они оплачиваются полисом обязательного медицинского страхования. Возможен вариант расширенного лабораторного обследования. Тогда оговариваются его объем, время и лаборатория, имеющая соответствующие возможности. Если необходимые анализы выходят за рамки установленного в настоящее время стандарта, вам могут предложить оформить полис добровольного медицинского страхования, то есть самостоятельно их оплатить. Не спешите доставать деньги. Существуют региональные программы, позволяющие по выделенной квоте пройти дорогостоящее обследование. Вас обязаны проинформировать, куда и с какими медицинскими документами можно обратиться, чтобы попасть в подобную программу. К сожалению, не всегда получается сделать это быстро, но вы имеете право на проведение обследования и лечения в разумные сроки.



Первичной целью любого анализа является диагностика. От ее результатов зависит тактика лечения. Повторные анализы дают информацию о его эффективности и позволяют провести необходимые изменения в назначениях или отменить препараты.

Например, сегодня рекомендуют проводить анализ на холестерин, липопротеиды и триглицериды у мужчин старше 35 и у женщин старше 45 лет. Это нужно для определения «контрольного уровня», который можно будет впоследствии использовать для выявления риска сердечно-сосудистых заболеваний. При наличии факторов риска первый анализ могут сделать после 20 лет. Такой анализ полезен, так как повышение уровня этих соединений в крови увеличивает вероятность инфаркта миокарда, а своевременное лечение позволяет снизить этот уровень до безопасных значений.

Очень важны методы определения уровня различных гормонов в сыворотке крови, так как изменения структуры органа не дают информации о характере нарушения его функции. Так, при обследовании щитовидной железы определение уровня гормонов в крови обязательно.

При назначении большого спектра лекарств показан лабораторный контроль. Он исключает развитие неблагоприятных реакций. Например, использование антикоагулянтов (препаратов, препятствующих свертыванию крови) устанавливает четкие сроки и объем контроля, чтобы не довести пациента до гипокоагуляции, когда он может погибнуть от кровотечения.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

К методам медицинской визуализации относятся рентгенологическое исследование, магнитно-резонансная томография (ядерно-магнитный резонанс, ЯМР), компьютерная томография, ультразвуковое обследование и прочие.