

**Валерий ПЕРЕДЕРИН**, врач функциональной диагностики  
с опытом работы более 45 лет

# САМОДИАГНОСТИКА И САМОПОМОЩЬ

- ПОМОЩЬ СЕРДЦУ И СОСУДАМ
- ПРАВИЛА САМОМАССАЖА И АУТОТРЕНИНГА
- ПОЛЬЗА ФИТОТЕРАПИИ И АРОМАТЕРАПИИ
- ВНИМАНИЕ К ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМУ АППАРАТУ



**10 УПРАЖНЕНИЙ АУТОТРЕНИНГА  
ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ**

Лечение доступными средствами

Валерий Передерин

**Самодиагностика и самопомощь**

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Передерин В. М.**

Самодиагностика и самопомощь / В. М. Передерин — «Эксмо»,  
2020 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-109141-5

Здоровье – самый ценный ресурс в любом возрасте. Его нужно беречь и регулярно проверять. Но как распознать первые симптомы заболеваний? В каких случаях народные средства – быстрый и эффективный способ улучшить самочувствие, а когда необходимо сразу обратиться к врачу? Как правильно оказать помощь собственному организму, если беспокоят головные боли, давление, периодическая отечность, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, расскажет Валерий Передерин, врач функциональной диагностики с общим медицинским стажем более 45 лет. В книге вы найдете правила самодиагностики организма в домашних условиях, рекомендации по восстановлению здоровья и поддержанию хорошего самочувствия: техники самомассажа и аутотренинга, методы лечения фитотерапией и ароматерапией. А также простые рецепты с лекарственными растениями и советы, как восстановить активную жизнь после различных заболеваний.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-04-109141-5

© Передерин В. М., 2020

© Эксмо, 2020

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Самодиагностика	8
Язык тела	9
Что естественно, то небезобразно	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Валерий Передерин

## Самодиагностика и самопомощь

*Информация, представленная в книге, не заменяет врачебную консультацию.*

*Просим вас быть особенно внимательными при сборе или приобретении растений, а также точно следовать инструкциям по обработке сырья для приготовления лекарственных средств.*

*Во избежание возникновения аллергических реакций следует сперва проверить воздействие мазей и примочек на небольшом участке здоровой кожи (не на слизистых!) и только потом наносить на раны или болезненные места.*

*Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.*

## Введение

В дореволюционной России книгоиздателем Сытиным издавалась копеечная литература для широких масс населения. Эта традиция продолжилась и в советское время. Массовыми тиражами в рубрике «Медицина» в издательстве «Знание» печатались статьи на различные медицинские темы. Авторами были врачи и научные работники вплоть до академиков. Издавалась и копеечная детская литература по типу «Мои первые книжки». Отрадно, что и в наше время, в частности издательством «ЭКСМО», выпускаются доступные по цене серии книг о медицине.

Название книги выбрано мною не случайно! Поскольку всю медицину охватить в одном сборнике невозможно, то представлена она в виде избранных этюдов, глав, посвященных самому дорогому, что есть у каждого, – здоровью.

**Здоровье – понятие емкое. Оно зависит от образа мыслей, характера, умения находить выход из затруднительных положений, а также от способности в черном увидеть белое, от умения любить, от правильного образа жизни без вредных привычек и переедания, регулярных занятий спортом и чуткости к самому себе.**

Книга полна оптимизма, надежды на выздоровление и сопутствует снижению восприятия нежелательных симптомов и обретения нового качества жизни.

Оспаривать не приходится, российская медицина сейчас делает значительные успехи, особенно в области детской онкологии, пересадке органов, кардиологии, ортопедии, выращивании органов из стволовых клеток, диагностики заболеваний и многих других разделах.

Иное дело – в практическом здравоохранении, которому, к сожалению, далеко до совершенства.

Бывает, когда первичной медицинской помощи в поселке нет, она находится на большом расстоянии или после выписки из стационара, где провел четы-ре-пять дней, больной остается один на один со своей болезнью, со своими нерешенными вопросами. Тогда и встает извечный русский вопрос: «Что делать?» Для ответа на него и написана эта книга. Тем более, что 57 % россиян не обращаются к врачам, когда заболевают, а сами подбирают себе лекарства; 19 % в принципе стараются избегать врачей. Таковы данные проекта «Здоровье» Mail.ru, в рамках которого был проведен опрос среди 11 717 российских пользователей «Здоровья» Mail.ru в 2019 году<sup>1</sup>.

Первая глава поведаёт о самодиагностике, я бы назвал ее самодиспансеризацией, которую надо проводить не один раз в год, как официальную, а чаще. Всем известно, прежде чем начать лечение, надо выявить симптомы болезни, даже малые, с которых она начинается. Каждый симптом несет определенную информацию о том или ином заболевании. Если их сложить, то получится цельная картина, требующая творческого подхода в дальнейшем решении. Все это изложено четко и ясно, как руководство к действию.

Без аппаратов измерения артериального давления в настоящее время не обходятся многие семьи. Какой выбрать аппарат, как правильно измерять давление, какие ошибки бывают при этом, также расскажет глава 1.

Затем вы узнаете о возможности самопомощи аутотренингом, самомассажем и ароматерапией. Медалистке самопомощи – фитотерапии – уделено должное внимание. В кратком

---

<sup>1</sup> [https://health.mail.ru/news/bolshe\\_poloviny\\_rossiyan\\_zanimayutsya/](https://health.mail.ru/news/bolshe_poloviny_rossiyan_zanimayutsya/)

изложении приведены лекарственные растения из болот, с веток и лечение ягодами. Систематизированы рецепты на различные случаи жизни и отдельно растения для мужчин.

Заслуженное место в картине самопомощи отведено лечению опорно-двигательного аппарата различными растениями и ваннами, в том числе Залмановскими. Здесь рассказано и о помощи при атеросклерозе сосудов нижних конечностей.

Поскольку мы живем в век электроники, которая коснулась не только нашего образа жизни, но и здоровья, в особенности сердца, я постарался доходчиво и полно рассказать о тонкостях самопомощи после реконструкции коронарных сосудов и имплантации кардиостимулятора.

Отеки – симптомы многих заболеваний сердечно-сосудистой, мочевыделительной и эндокринной системы, болезней печени, почек, венозной недостаточности и других. Есть категория отеков, которые необязательно лечить мочегонными препаратами, а можно обойтись фитотерапией и другими подручными средствами. О самопомощи при отеках и сопутствующих рецептах читайте в главе «Боремся с отечностью».

Есть выражение: «Только у дятла не болит голова». Нет такого человека, у которого хоть раз в жизни не заболела голова. Беспричинными эти боли не бывают. Чаще всего их вызывает атеросклероз сосудов мозга, травма, опухоли, инсульты, остеохондроз шейного отдела позвоночника, стеноз сонных артерий, ОРВИ, заболевание зубов, ушей и т. д. Как помочь самому себе, не злоупотребляя лекарствами, подскажет глава 10.

Инсульт становится проблемой № 1 в российском здравоохранении. Он значительно помолодел и протекает тяжело, осложняясь инвалидностью. Как восстановить утраченные функции, как вернуться к активной жизни – ответы вы найдете в конце этой книги.

## Глава 1. Самодиагностика



Нельзя оспорить истину: кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит. К сожалению, большинство наших граждан в молодости здоровье разбрасывают горстями, а в старости собирают каплями. Еще хуже: заболев, откладывают посещение врача на завтра, а завтра может быть горьким или вообще не быть. В медицине мелочей не бывает. Пока здоров, полон сил и энергии, механизм охраны и поддержания жизненных сил в организме работает экономно, с учетом нагрузок. Как только возник даже малейший разлад в системе или органе, тут же снаружи появляются маркеры неполадок, происходящих в организме, с требованием принятия своевременных мер для их устранения.

В самодиагностике большую роль играют глаза, которые являются не только зеркалом души, но и подсказкой многих болезней. Язык – отражение состояния ЖКТ, кожи, заболеваний эндокринной и других систем организма. Пульс поможет заподозрить нарушения в работе сердца, а также пояснить душевное состояние. Руки – удивительный механизм нашей деятельности, не зря же им в головном мозге предоставлено больше места, чем слуху. Маркеры многих заболеваний представлены на ладонях. Внимательно осмотрите их – и, может быть, найдете у себя признаки начинающейся болезни. Почерк поможет определить ваш душевный настрой и может стать диагностическим указателем.

Врачи прошлых лет умели не только внимательно и задушевно поговорить с больными, но и по внешнему виду предположить, чем они страдают. Вот и ты, читатель, вооруженный маркерами, сможешь протестировать свой организм.

## Язык тела



**Глаза.** Широко открытые, блестящие, редко мигающие глаза говорят о гиперфункции щитовидной железы. Желтые склеры – признак желтухи, черные, коричневые – признаки отравлений мебельными морилками. Синдром голубых склер диагностируется у новорожденных и детей до трех лет жизни. В основе синдрома лежит врожденная патология соединительной ткани. При этом развивается катаракта, глаукома, цветослепота, а также повышается ломкость костей и прогрессирует глухота. Для профилактики «голубых глаз» перед решением иметь ребенка необходимо проверить свои хромосомы, тем более если в роду было подобное заболевание.

**Склеры – это белая белочная оболочка глаза, выполняющая защитную и опорную функции.**

**Язык.** «Зеркало» желудка и множества заболеваний. В норме цвет его розовый, поверхность влажная, гладкая, сосочки расположены равномерно. Густой белый налет, глубокие борозды и рельефы – признак заболевания ЖКТ. Увеличенный, с отпечатками зубов по краям бывает при гипотиреозе (недостаточной функции щитовидной железы), акромегалии и запорах. Желтый налет – признак желтухи. Черный налет – признак обезвоживания, нарушений кислотно-щелочного баланса, заболеваний поджелудочной железы, холеры, онкологии. Сухой язык с многочисленными трещинами – признак сахарного диабета, непроходимости кишечника, перитонита.

Бледный язык – признак анемии и истощения. «Лакированный», красный, гладкий – признак недостатка витамина В<sub>12</sub>. Малиновый – признак лихорадки, тяжелой пневмонии, отравлений и инфекционных заболеваний. Язык с синюшным оттенком – признак сердечно-легочной недостаточности.

Дрожание языка – признак заболеваний мозга и неврастении. При инсульте, нарушениях функции мозжечка, некоторых опухолях мозга язык отклоняется в ту или иную сторону.

**Пульс** – показатель заболеваний сердца, легких, крови, эндокринной системы и т. д. Он определяется в бороздке лучевых артерий, расположенных на 1–1,5 см выше от сгиба кисти со стороны большого пальца. Иногда его определяют и по сонной артерии на шее.

Чтобы сосчитать свой пульс, поверните левую ладонь кверху, указательный, средний и безымянный пальцы правой кисти положите на бороздку и засекайте время. Число сердечных сокращений у каждого человека свое. У большинства это 60–80 ударов в минуту. Брадикардия, т. е. редкий пульс, от 50 до 60 ударов в минуту, встречается не только у спортсменов, но и как симптом гипотиреоза и передозировки лекарств. Тахикардия, 90 и более, часто сопровождает сердечную недостаточность, гипертиреоз, анемию и увлечение, например, крепким чаем, кофе и тониками. Нерегулярный, прерывистый пульс говорит о нарушении автоматизма сердца, который сопровождается беспорядочными ударами и чувством нехватки воздуха. Подергива-

ния головы в такт пульса – свидетельство недостаточности клапана аорты и начинающегося паркинсонизма. «Пляска» сосудов на шее бывает при пороках сердца и мерцательной аритмии.

**При повышении температуры тела на один градус выше нормы пульс ускоряется на десять ударов.**

По пульсу определяется и психологический статус. Редкий, вялый, слабого наполнения и напряжения – вы человек флегмы. Вы не можете глубоко любить, но остро переживаете свои неудачи. Вам не везет в жизни из-за конфликта с самим собой, из-за неумения принять нужное решение в критической ситуации. Сомнения преследуют вас. Вы привязчивы к сильным людям, и, если привяжетесь, это будет бремя, изматывающее обе стороны.

Если пульс 90-100 ударов в минуту как бы подталкивает ваши пальцы, вы энергичный человек, однако быстро меняете убеждения и привязанности, в общении легки, обаятельны, у вас полно друзей, но вы много обещаете и многое забываете. Перед сильным вы пасуете и в минуту опасности можете увильнуть.

Если пульсовая волна жесткая, длинная, то вы человек рассудка и фактов при доказательстве чего-либо. Вы однолюб, сами не изменяете и не признаете измены. Вы надежный товарищ, и на вас можно положиться и довериться вам.

**Гипотиреоз и гипертиреоз – это заболевания щитовидной железы. В одном случае щитовидная железа вырабатывает недостаточно гормонов, а в другом, наоборот, слишком много.**

**Руки** – универсальный орган, и по ним врачи когда-то ставили диагнозы. Широкие ладони – признак здоровья, но и предрасположение к гипертонии. Узкие ладони с тонкими пальцами и бледной кожей – барометр на изменения погоды, а если к тому же пальцы слишком гибкие – это признак нарушений в соединительной ткани. Коричневые пятна на тыле ладоней говорят о возрастном нарушении пигментного обмена. Холодные руки – признак недостаточной работы капиллярной системы. Горячие ладони сигнализируют об алкогольной, лекарственной или другой интоксикации. Желтые ладони говорят о проблемах с печенью. Сухие припухшие руки присущи гипотиреозу, а влажные – гипертиреозу и нарушению вегетативной нервной системы. Онемение мизинцев – сигнал обратиться к кардиологу или неврологу, а онемение больших пальцев – повод обратить внимание на легкие. «Лакированные» с синевой концевые фаланги пальцев – признаки синдрома Рейно. Пятна на возвышениях больших пальцев – признак начинающейся эректильной дисфункции у мужчин. Боль, припухлость, отек, возникшие в суставах после простуды, свидетельствуют о необходимости обратиться к ревматологу. Снижение силы кистей – сигнал проверить сосуды. Тремор рук – признак хронического алкоголизма, болезни Паркинсона и тиреотоксикоза<sup>2</sup>.

**Синдром Рейно сопровождается последовательным изменением окраски пальцев рук (бледный – синий – красный), похолоданием, онемением, чувством мурашек и иногда болями в кистях рук. Помимо конечностей аналогичные проявления могут отмечаться в области кончика носа, подбородка, мочек ушей и языка.**

**Приведу курьезный случай, как тиреотоксикоз маскируется под другие заболевания. У меня лечился тридцатилетний тракторист с жалобами на одышку в покое и движении, сердцебиения, повышения температуры, отеки. В митральном клапане выслушивался систолодиастолический шум, на ЭКГ – мерцательная аритмия тахисистолической формы. Все говорило в пользу ревматизма. Проведенная соответствующая терапия дала определенный результат. Учитывая тяжесть его работы,**

---

<sup>2</sup> Нарушение в работе щитовидной железы, связанное с ее гиперфункцией.

направили на ВТЭК (врачебно-трудовая экспертная комиссия). С диагнозом «ревматизм» ему определил вторую группу инвалидности. Через некоторое время он вновь поступил в наш стационар. К прежним жалобам прибавилась дрожь в руках такой силы, что он не мог поднести ложку ко рту. Сложилось впечатление о злоупотреблении алкоголя. Жена и сам он отрицали это. К этому времени ЦРБ приобрела немецкий аппарат 6-НЭК с исследованием основного обмена. Он зашкаливал. Больного направили к областному эндокринологу с диагнозом «тиреотоксикоз», который получил подтверждение. Удалили щитовидку. Ритм сердца восстановился, шумы в сердце не выслушивались, одышка и отеки пропали. ВТЭК пересмотрела свое прежнее заключение и оставила третью группу. Через год больной отказался от нее и вернулся к прежней работе.

Руки – пишущий инструмент. **Графология**, наука о почерке изучающая личность и здоровье. Почерк – это проекция сознания на бумагу, т. е. отражение внутренних переживаний и общего колорита настроения.

Тебе, читатель, почерк поможет указать на возможные скрытно протекающие заболевания и расскажет, каков твой психологический статус. Поэтому изменения почерка не должны ускользнуть от внимания, за ними могут скрываться предвестники неполадок в эндокринной системе, мозге или передозировка лекарств.

Равномерный, степенный, со строгими интервалами и равномерным нажимом почерк говорит о волевом, энергичном человеке. Крупный или мелкий с различными украшениями строк говорит о желании выделиться, о самодовольстве, а зачастую об ограниченности. Всякая волнистость в написании характерна для изворотливых в области мысли людей и хитрости вообще. Сплошная связанность слов говорит о скрытности, предприимчивости, логике. Беглый, не разборчивый почерк характерен импульсивным, деятельным, но лукавым людям. Где мало переноса слов, там осторожность, доходящая до трудности, навязчивости. Вертикальность строк – большая сдержанность, самообладание, выносливость, замкнутость. Наклон влево иногда рассматривается как патология нервной системы, вправо – несоответствие личных интересов с внешними. Опрокинутый – упрямство, своенравность, требовательность и иногда неискренность. Подпись без росчерка – культурность, вкус. Росчерк, падающий на 90 %, – энергичность, решительность, а в виде зигзагов – изворотливость, лукавство, боязнь ответственности. Волнистость линий означает дипломатичность. Подчеркивание подписи – чувство собственного достоинства. Подпись с точкой на конце – склонность к самоанализу.

**Ногти.** Тоже помогают в распознавании болезней. Кстати, ногти за неделю вырастают на 1 мм; в теплое время года растут быстрее, а зимой рост замедляется. Диагностика идет по меткам (полоски внутри ногтя, точки, белые пятна) на ногтях. Метки на большом пальце говорят о нарушениях в дыхательной системе, на указательном – толстого кишечника, среднем – кровообращении, безымянном – об эндокринных и нервных расстройствах, а на мизинце – о разладе в работе систем сердца и тонкого кишечника.

Если ногти становятся мягкими, ломкими, слоистыми, это сигнал для исключения железодефицитной анемии и снижения уровня кальция в крови. Поперечные желобки на ногтях – указатель дефицита цинка, продольные указывают на хронические воспалительные процессы в организме (тонзиллит, гайморит, холецистит и т. д.), а мутные, бугорчатые сопровождают грибковые заболевания и сахарный диабет. Если на ногтях появились впадинки, это дефицит железа и серьезные осложнения от употребления алкоголя. Изгрызенные ногти – признак психопатии. Ногти на первых фалангах пальцев типа барабанных палочек и часовых стекол с синевой под ними – спутники порока сердца и хронических заболеваний легких. Не исключается и врожденный вариант таких ногтей.

**Кожа.** Ее площадь составляет 2 кв.м. На кусочке величиной с пятирублевую монету расположено более тысячи нервных окончаний, свыше семисот потовых и более 70 сальных желез, около 80 волосяных мешочков и более шести метров кровеносных сосудов.

Кожа выполняет защитную, выделительную, дыхательную, обменную, тактильную функции, а также роль кондиционера, который поддерживает в человеческом теле постоянство температуры в любое время года. Вдобавок кожа отражает заболевания внутренних органов. Например, сухая и дряблая кожа – признак эндокринных нарушений, почечной недостаточности и дефицита витаминов, особенно группы А, жирная с акне и комедонами указывает на нарушения желудочно-кишечного тракта. «Мешки» под глазами – признак заболевания почек или сердца. Синеватость носогубного треугольника и губ указывает на хроническую сердечно-легочную недостаточность. Бляшки под глазами и серо-коричневая пигментация – избыток холестерина в крови. Румяные щеки – признак повышенного гемоглобина и сахарного диабета. Желтизна – признак желтухи, бледно-серая кожа – признак заболевания почек, крови и онкологии. Участки «гусиной» кожи – признаки аллергии на лекарства, косметику и моющие средства. «Мраморная» кожа с сосудистыми прожилками – признак ломкости сосудов и недостатка витаминов С и Е. Желтизна кожи и склер глаз зависят не только от заболеваний печени или крови, но и от чрезмерного поедания моркови или питья морковного сока. Поэтому не злоупотребляйте ими. Часто высыпавший герпес бывает предвестником онкологии или ее спутником.

**Псориаз, стоматиты, немотивированное похудание, снижение показателей крови и расстройства кишечника – маски болезни Крона, рецидивирующего заболевания кишечника. Похожая симптоматика и у онкологии. Поэтому не откладывайте визиты к дерматологу, хирургу и онкологу. Не занимайтесь самолечением!**

## Что естественно, то безобразно



**Сыпи** – проявления инфекционных, онкологических и заболеваний крови, а также различных аллергий и лекарственной болезни. Зуд кожи и жажда – признаки сахарного диабета.

**Кал** черного цвета – важный признак кровоточащей язвы желудка и сигнал к безотлагательному посещению хирурга; в кале прожилки свежей крови дает геморрой, онкология сигмы или прямой кишки, а если заметили в нем «червячков», то обследуйтесь на гельминтов.

**Моча.** Обращайте внимание на ее количество, цвет и примеси. Мало мочи – сухоядение, недостаток выпитой жидкости, избыточная потливость, заболевание почек. Большое количество мочи – избыток употребляемой жидкости, несахарный диабет, болезни мочевых путей. Цвет мочи могут изменить лекарства («Фурадонин») и пища (свекла). Темная и пенная – признак гепатита; сгустки крови – признак камней в почках, онкологии или воспаления мочевых путей; молочно-белая говорит о бактериальном поражении мочевых путей; черного цвета – грозный признак меланомы; темно-желтая – признак обезвоживания, гепатита и хронической сердечной недостаточности. Мутный с хлопьями осадок в моче – признак воспаления и нарушения солевого обмена. Камешки или песок – признаки «каменной» болезни. В этом случае без уролога не обойтись. Если мужчина ночью часто опорожняет мочевой пузырь, то ему стоит проверить предстательную железу.

**Мокрота** – это выделения из дыхательных путей. В норме ее выделяется несколько миллилитров. Небольшое количество выходит при пневмонии, бронхитах, после приступа бронхиальной астмы. Большое количество мокроты с гнилостным запахом – верный признак абсцесса легких, бронхоэктатической болезни, гангрены, туберкулеза и онкологии. Чистая кровь в мокроте бывает при туберкулезе, онкологии и тромбоэмболиях легочной артерии. Ржавая или густая слизисто-гнояная – признаки воспаления легких, типа малинового желе – рака. Бронхиальная астма сопровождается прозрачной, трудноотделяемой мокротой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.