



**А. Самохин**

# **Записки пациента**

**18+**

# **А. Самохин**

# **Записки пациента**

*<https://litres.ru/64045492>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Чем опасна медицина. Обобщённый опыт лечения различных пациентов, который может быть полезен. Взгляд на медицину с другой стороны. Богатый жизненный опыт, передаваемый от отца к сыну. Всё то, что позволит прожить Вам дольше среднестатистического человека, позволит избежать болезненных, а порой и фатальных ошибок.

# Содержание

Глава 1. По минному полю.	4
Глава 2. Профессор Мясников.	23
Глава 3. Пусть всегда будет Мама.	35
Глава 4. Персидские мотивы.	50
Глава 5. Утоли мои печали.	63
Глава 6. Тяжёлый случай.	77
Конец ознакомительного фрагмента.	79

# Записки пациента

## Глава 1. По минному полю.

Люди проводят много времени в очередях в поликлиниках, многие рассказывают интересные истории о своих болезнях, как в купе поезда, я даже временами включаю диктофон. Только не надо меня привлекать за использование частной информации в личных целях! Я собрал часть этих жизненных историй и расскажу вам их от имени одного пациента. Такая форма повествования наиболее приемлема для широкого круга читателей. Если что, я никого опознать не смогу, сидел в очереди к окулисту с конъюнктивитом, не мог даже один глаз открыть. Внемли дорогой читатель и не слишком строго суди повествователя и собирательный образ профессионального больного.

В детстве и юности здание медицины мне казалось незыблемым и своей вершиной упиравшимся в облака. Но за долгую жизнь я убедился, что и на Солнце есть пятна и мне хочется немного дополнить картину своим богатым опытом. Я не буду говорить о недостатках практикующей медицины как таковой, я лишь хочу сообщить вам информацию, как надо взаимодействовать с медиками Вашего здоровья для. Тем более что сейчас развелось множество лжемедиков, откровенных шарлатанов и сдирателей шкур с ещё живых ослов

и баранов. И мало кто вам откровенно расскажет, как вылечиться, стать здоровым, а не просто бесполезно лечиться ради самого процесса, хоть бесплатно, хоть платно до последнего цента.

Читателю медику тоже кое что может быть покажется интересным и полезным, ну а простому обывателю, такому каким был и я, это может спасти жизнь. Как говорится, вся предоставленная мной информация, это мой личный опыт и не является готовым рецептом, и уж тем более я не претендую на исключительную правильность. Всегда надо обращаться к врачу и ответственно думать своей головой, чтобы не навредить своему здоровью.

Начну с первого и казалось бы малозначительного, первый этап большого пути, с детства у меня часто болело горло, и терапевт всё время назначала полоскание горла отваром шалфея. Вещь вроде бы и не плохая, но малоэффективная. К тому же надо было заваривать траву, процеживать, остужать отвар, а на это ещё и время надо. Лишь в двадцать лет я узнал, что можно растворить ложку обычной пищевой соды в стакане тёплой воды и этим раствором я успешно справлялся с ангиной. Я был поражён, а что, так можно было?!

Сейчас, при распространении злостных ангин, которые даже антибиотиками не всегда толком вылечишь, полоскать лучше мирамистином или чуть разбавленным хлоргексидином. Радикальное средство!

Но основательно я начал изучать медицину, только когда

начали болеть мои дети. Заболел старший сын, кроме обычного кашля, иногда он кашлял задыхаясь, заходился как говорят в народе, с хрипом втягивая воздух, но такие приступы были не часто. На приёме у терапевта приступа не случилось, и он начал лечить заболевание как ОРЗ. Но кашель не проходил и только в магазине к нам подошла случайная женщина, услышавшая приступ кашля с задыханием и сообщила, что наш кашель характерен для коклюша. Наш терапевт, в ответ на нашу просьбу, назначила анализ проб из зёва, и ничего анализ не обнаружил, никакого коклюша.

Я к тому времени начал скупать во всех магазинах справочники по медицине и вычитал там, что анализ на коклюш надо делать в первые дни заболевания. Через неделю, как было в нашем случае, инфекция уже не обнаруживается. Знали об этом терапевт?

Во время погружения в мир медицины, я был сильно впечатлён попавшейся мне в руки книгой Вересаева «Записки хирурга», это здорово помогло мне в понимании сути практикующего здравоохранения. Очень советую и вам почитать, очень полезная, хоть и старая книга!

Сейчас, при наличии интернета, появились богатые информационные источники, но к ним надо относиться с осторожностью. Среди них могут попадаться и откровенно фуфломициновые новости.

Очень важно уметь оценить правильность лечения, назначенного доктором. До сих пор помню случай, когда врач в

Ташкенте, узбечка, лечила мой бронхит солидно, уколами, но я что-то долго не выздоравливал, по две недели у меня в груди хрипело. И как-то моя жена уже заинтересовалась, почему я долго болею, взяла посмотреть мой рецепт на уколы и иронически хмыкнула.

-Сульфокамфокаин, это же для сердца.

До сих пор помню название уколов, но я тогда, ещё по глупости, не усомнился в правильности лечения. Так потихоньку, то там не долечат, то тут займутся профанацией, всё и перешло у меня в хронику. Роль урановых рудников, которые были в моей жизни, в моих заболеваниях я оценивать не буду, так как это тема, в которую медики лезут крайне неохотно.

Фармакологические справочники помогли мне правильно дозировать лекарства и соблюдать правильные по времени перерывы при приёме лекарств. Это помогало лечиться намного эффективнее, правда иногда приходилось чуть ли не заводить будильник, чтобы принять таблетку или укол поздно вечером, а то и ночью. Бывает таблетки надо принимать через шесть часов.

Важно и правильную дозу принимать, так как если будешь принимать таблетки, те что доктор прописал, но в мелкой дозировке, скажем детской, то взрослому такое лечение навредит больше, чем поможет.

Также в справочниках есть любопытная табличка совместимости лекарств между собой, это поможет вам не «дви-

нуть кони» от лихого лечения. Также описано, скажем, взаимодействие лекарств с алкоголем, тут всё по-разному. Это немаловажно для мужчины, с каким лекарством можно бухать, а с каким это смерти подобно.

Всё равно самообразование не заменит хорошего врача, но такие, к сожалению, не так часто попадаются на пути. Моё горло было моим слабым местом и годам к тридцати пяти просто припёрло меня к стенке, так как я работал на стройке и почти всё время находился на холоде и с мокрыми ногами.

Воспаление из горла с годами стало опускаться ниже, к лёгким и вызывало трахеит и бронхит. Один раз среди лета у меня началась прикорневая пневмония, меня начало качать при ходьбе как пьяного. От трахеи всё шло.

Это было в лихие девяностые и я попал в больницу, не в самом городе, а на выселках райцентра в донских степях. Туда мы переехали с семьёй из Ташкента, в начале девяностых.

Молоденькая врач узнав, что я прораб на стройке, очень оживилась и начала интересоваться стройматериалами. Я взмолился.

-Доктор, вылечите, помогу вам с этим делом!

Но видимо надо было деньги вперёд, так как прагматичная девушка врач замещала своего зав отделением на время отпуска. Она ко мне потеряла интерес, я лежал, получал какие-то фторхинолоны, надеялся, но это мне помогало мало. Я валялся почти месяц и на поправку не шёл. Не смотря на то что было лето, я мёрз в палате под тонким одеялом.

В одной палате со мной лежал старик и тоже жаловался на лёгкие, температурил, острый случай. Я заинтересовался, хотел чем-то ему помочь, так как к тому времени немного уже соображал в медицине, но он этак уклончиво не говорил какой диагноз ему поставили врачи. Спустя какое-то время я выяснил, что у него был туберкулёз! И мы лежали в одной палате, что грозило нам всем заражением, и это был не единственный случай. В женской палате лежала одноклассница, но та мне доверительно сразу сказала, что тоже тубик, но в закрытой мол форме.

Не знаю, чем бы это кончилось, но меня приехал навестить отец. Больница находилась в пригородном посёлке, и он мне предложил прогуляться в центр населённого пункта, а там «случайно» на площади бочка с разливным вином стояла. Отец предложил мне культурно развеяться, после месяца в палатах. И мы приятно посидели в тени деревьев, спасаясь от полуденного солнца. Прихлёбывая вино обсуждали разные новости.

Отец уехал, а я с этого дня перестал мёрзнуть в прохладе помещений! Отец давно когда-то рассказывал мне анекдот, как по кладбищу ходят два врача. Там было с фамилиями, про наших конкретных врачей. Так вот, старая врачиха ходит, читает таблички.

-Этого я лечила, и этого я лечила, и вон того тоже.

Старый врач поддержал беседу с коллегой.

-А мои все в пивной сидят.

Всё это сподвигло меня заняться спасением утопающего самому. Я как старый хроник, по справочникам знал и всегда пользовался тем, что сульфаниламиды хорошо сочетаются с антибиотиками. На этой основе создано лекарство бисептол. И я сам, без врачей, стал дополнительно к получаемым в больнице антибиотикам пить таблетки сульфодиметоксина, был в девяностых годах прошлого века такой препарат. Причем в усиленной дозе, сознательно даже вышел за пределы допустимой дозировки. Мои почки протестующе начали «гудеть», побаливать от перегрузки, но я шёл на этот риск. Или - или. Так как пошёл второй месяц нахождения в больнице попеременно с туберкулёзниками.

Я понимал, что ещё немного такого лечения, и я отсюда не выйду. При мне одного мужика вынесли вперёд ногами. Но нам рассказали, что он упал с лестницы.

Уже точно не помню, что ещё конкретно я сам себе тогда назначил, может быть поливитамины. Что интересно, не было никакой физиотерапии. Конечно были лихие девяностые, но всё равно. Ни УВЧ, ни электрофореза, ни ингаляций, даже несчастную йодную сетку мне никто не нарисовал.

В моей жизни это было самое странное лечение, которое могло закончиться весьма печально. Я с ужасом думаю, что было бы, если бы мне пришлось подхватить пневмонию зимой.

Но мои усилия не прошли даром, я пошёл на поправку, перестал ощущать, как неприятно ходит воздух у меня по

трахее, пропало жёсткое дыхание и вскоре меня выписали!

Но горло и бронхиты меня с тех пор не отпускали. Чтобы не болеть зимой я сам делал себе укол бицилина-5, весь зад был в желваках от него. Это пенициллин продлённого, пролонгированного действия, в крови он держится один месяц. Целый месяц не болел и так всю зиму, печень я конечно подсадил на этих делах. Любой антибиотик отравя. Но надо было работать, семью кормить.

Наконец я опять начал осаждать врачей со своим бронхитом и то ли попал к хорошему врачу, то ли надоел уже, но меня впервые (!) направили в лабораторию сдать анализ из зёва на чувствительность моей микрофлоры на антибиотики. Выяснилось, что моих мелких неприятелей, из всего спектра лекарств, угнетает только цефазолин или цефтриаксон, и с тех пор я стал лечиться более успешно!

Это было для меня целым этапом, когда лежал в отоларингическом отделении с хронической ангиной, мне даже укол в сами миндалины сделали. И с тех пор мне полегчало с горлом. Очень важно попасть к хорошему специалисту, и чтобы тебе уделили достаточное внимание. Хочется сказать большое спасибо всем хорошим медикам, встретившимся на моём непростом пути.

Но эти болячки всё-таки привели меня к тому, что в холодное время года я сидел дома и только в летний сезон зарабатывал на весь год, слава богу у строителей такое возможно. Очень сильно меня выручал в эту пору препарат бронхо-

мунал. Его я тоже назначил себе сам, просто стоял как-то в аптеке и не знал, чтобы ещё такое попить, чтобы не болеть. Ну, а тут вижу такое замечательное средство, как оказалось, на витрине и с таким говорящим названием!

Только его надо принимать со средствами от аллергии. Та-вегил, супрастин, чтобы не было побочки, возможны боли в мышцах без антигистаминов.

Кстати сказать, бронхомунал поможет легче перенести пневмонию от короны, так я думаю. Только надо заранее его принимать. Ранней весной и поздней осенью, для профилактики. Я его принимал таким образом лет пятнадцать, очень хорошо от бронхитов, действует почти как прививка от пневмонии. Можно его принимать и одновременно с лечением.

Ну и вспомогательные средства для бронхита, это каметон, хорош для ингаляций. Был ещё отличный ингалятор с антибиотиком, просто самое то! Лекарство прямо в большое лёгкое попадает, но его перестали выпускать. А жаль! Прямо больница на дому, теперь даже и название его сразу не вспомнить. Биопарокс кажется, но как контрабанду его ещё можно, наверное найти.)

Как замена ему, можно делать ингаляции парами лука, ядрёная вещь, не для слабонервных, но когда припрёт и это хороший вариант, по бедности. Трешь луковицу на тёрке, кашу на кусочек плёнки и в заварной чайник, на дно опускаешь. Дышишь через носик чайника, но осторожно, чтобы не попалить лёгкие. Не больше пяти минут за один раз и за-

тяжечки надо делать маленькие! Не во всю грудь!

Опять же надо советоваться с врачом, некоторым надо вместе с ингаляцией опять антигистамины пить. Да и применять уже от отчаяния, когда уже ничего не помогает. Потому что у всех организм разный, но я лично применял. Следует иметь в виду, что бактерии убивает только свежеприготовленная кашлица из **лука** (при пребывании на воздухе в течение 10-15 минут летучие бактерицидные вещества исчезают). Чайничек конечно прованивается безвозвратно, чай в нём заваривать уже не комильфо.

Только в этом году я не стал принимать бронхомунал, как на грех. Начал зуб от него болеть, проблемный, с пломбой, два раза так было, зуб проходил после приёма антибиотиков. Думаю опять бронхомунал попить, но совместно с антибиотиком, жду подходящего случая для применения антибиотика. Но из-за самоизоляции, частого мытья рук и применения антисептиков пока, слава богу, не болею ничем, есть и некая польза от санитарии).

Так как зуб очень большой, корни крутые у него, хотел летом удалить нерв, депульпировать, как выражаются медики, но не тут то было, целых два стоматолога от этого дела отбоярились. Видимо сложно и стрёмно с этим зубом связываться, придётся только рвать его, но во время эпидемии, это немного опасно.

Не могу пройти мимо зубной темы. Когда-то у меня работал стройбат, и вечером на было всё отделение, а утром

один на работу не вышел. На мой вопрос мне сообщили что парень преставился. Вырвали зуб и истёк кровью, это было шокирующим известием, до сих пор помню фамилию того русского солдата. С тех пор я рвал зубы только в крайнем случае и по рекомендации кого-то авторитетного, вычитанной где-то, я стал за сутки перед визитом к стоматологу начинать приём антибиотика. Мало ли, инфекцию занесут или своё нагноение в кровь попадёт. Так один раз и случилось, я долго тянул с удалением мудрого зуба, и он начал серьёзно болеть. После того как зуб вырвали, я до вечера бродил по улице, так как щёку разнесло и было очень больно, но слава богу всё успокоилось. Тогда я порадовался что у меня в крови была нужная концентрация антибиотика.

Лишь один раз этот приём меня не порадовал. Заболел зуб и сильно, терпеть было невыносимо, и я стал пить линкомицин, он лучше всего в кости проникает. К приёму врача зубы затихли, и стоматолог недоумённо стучал своим молоточкам по зубам, не в состоянии определить какой же зуб надо лечить. И я тоже растерялся, так как у меня до этого уже был случай пару лет назад, когда я неправильно указал больной зуб, ошибся на два штуки в сторону. Хорошо врач увидела конкретное отверстие в соседнем зубе. Но это лишь один неудачный момент такого лайфхака.

Если зубы только начинают побаливать, или в качестве профилактики я время от времени рассасываю таблетку мумиё, замечательная вещь для костей вообще и не только!

Также, для профилактики, мне хорошо помогает зубная паста бленда мед. Это, наверное, один из тех редких случаев, когда реклама не обманула моих ожиданий, но это должна быть паста, на тюбике с которой написано «Антикариес»!

Теперь перейдём от грудного отдела и бронхолёгочных недугов к эпопее со своим животом. Лет под сорок у меня начались странные вещи с животом. Вырос он сильно и стал таким себе взрослым пузом, газообразование замучило, постоянно раздувало. Как корову обожравшейся всходов молодой травы, метан, всемирное потепление, всё такое.

Я как сознательный гражданин решил спасти родную планету от излишков утепляющего газа и стал ходить по всем врачам, поликлиникам, до которых могли дойти мои ноги и доехать казённое колесо. Гастроэнтеролога в нашей поликлинике не было, но терапевты везде мне делали УЗИ, с умным видом рассказывали что-то про печень, назначали разные креоны и т.д. Но, как вы можете уже догадаться толка с этого лечения было мало. В частной клинике «Семейный доктор» гастроэнтеролог кроме УЗИ даже исследовал мою мочу. Я уже уверовал что с печенью у меня дела совсем неважные и даже почитывал материалы о пересадках печени.

Но как-то счастливый случай занёс меня в старый район-центр, из которого я когда-то в юности уехал. В местном медицинском храме гастроэнтерологом работала моя одноклассница, дай ей бог всего наилучшего. Она тоже взяла мою кровушку на анализ, мочу и о, боги! Кал! Такого я вообще

не упомяну, уже лет как сорок не сдавал эту коричневую субстанцию на анализ.

И чтобы вы думали? Появился диагноз, от которого заплакали бы от зависти московские клиники. Лямблиоз! Такие мелкие микроскопические твари, лямблии, жили в моём кишечнике и отравляли мою жизнь и атмосферу родной планеты. Ими я вероятно заразился на даче, при переносе бурлящего туалета, типа сортир, на новое место. А я то уже смирился с имиджем пузана и тюленя на всю оставшуюся жизнь!

Желчный пузырь и его воспаление, холецистит, тоже проблема будь здоров, но если в нём камней, то это победы. Если заболел, попьёшь противовоспалительных лекарств, желчегонных. Но приём желчегонных средств при камнях в желчном пузыре приведёт вас в лучшем случае на операционный стол! Так как вместе с желчью пойдут и камни, а они могут закупорить желчный проток и тогда вас спасёт только срочная операция. Поэтому перед тем как лечить боль в правом боку, надо сделать УЗИ, убедиться, что там нет камней и только тогда пить бессмертник и прочие желчегонные! Орган один, а у него две схемы лечения, совершенно разные. Будьте внимательны во избежание самого плохого исхода!

Панкреатит, это вообще жуть, скрючивает, лежишь, есть не хочешь совершенно сутки и более, да и не надо, очень долго, худеешь без проблем. Только через определённые промежутки времени пьёшь лекарства, иначе просто капец. Очень

опасное заболевание! Поджелудочная железа очень важный орган.

Когда меня прихватило, я думал это что-то вроде дизентерии, так как стул жидкий, но не слишком частый, без фанатизма. Ну и лечил сульгином, от расстройств желудка. Легчало, но ровно через четыре часа надо было пить новую таблетку, иначе начинало загибать в дугу по новой. В этом опасность этого заболевания, я, когда смог ходить, попёрся в поликлинику к инфекционисту, но он грамотными вопросами отмёл мои предположения насчёт дизентерии мне назначили грамотное лечение гастроэнтерологи.

А началось всё это с того что я съел жаренный пирожок из магазина, такой коричневый, аппетитный, но видно масло для жарки там меняли редко. С тех пор жаренное кушать боюсь панически, сразу начинает побаливать. Всегда у меня собой с собой таблетки панкреатина.

Гастроэнтеролог дала мне отличный совет. Пить панкреатин не тогда, когда заболел, это уже как пить боржоми, когда почки отвалились. Пить лекарство надо в момент нарушения (!) диеты. Съел что-то не по диете и сразу таблеточку. Я даже после ста грамм принимаю таблетку, а то и две. Если двести грамм.)

Хороший совет при таких болячках внутренних органов, не пить холодную воду. Ваши органы скажут вам спасибо на тёплое питьё. Особенно в холодное время года.

Следующей проблемой стала резкое снижение потенции,

не мне вам говорить, дело неприятное. Обнаружилось резко, после нескольких месяцев воздержания, очень не рекомендуется делать перерывы в личной жизни. Ну и поскольку с утра и до ночи кругом реклама средств вспоможения при таких делах, то я и начал с них. Результат был неважный, почти никакой.

Потом позвонил по телефону в газете, где обещали мгновенное чудо. Я ошарашенно слушал, что эти спецы делают укол в твой увядший отросток, и он держится как черенок от лопаты аж два часа, успеешь домой добежать и совершить желаемое. Я просто обалдел от наших столичных магов и целителей.

Потом я обратился в поликлинику, скорее всего к урологу, не помню уже. Наш столичный специалист прописал Йохимбин. Путёвое средство я вам скажу, пока его принимаешь, почти огонь! Даже твоя подруга писает кипятком, ей тоже достаётся часть препарата. Но как бросаешь пить его, месяца полтора или два твой орган вообще не работает! Организм перестаёт вырабатывать свой аналог йохимбина и жди пока твои гормоны восстановятся. Всё это от лукавого.

В одной рекомендованной частной клинике, где все врачи сплошь доценты и кандидаты наук меня мучали анальным электродом и лазером в любимый орган. Ну что вам сказать, не ощутил я сдвигов, вернее сдвиги были, но лишь в кармане.

Наконец я попал к старому урологу через знакомых и что

я вам скажу. Вылечить простатит практически невозможно, можно лишь улучшать функцию. И главное в этом деле руко-творный массаж простаты, надо уменьшать её объём до нор-мального, иначе потом делают полостную операцию, очень тяжёлую. Люди иногда лежат в больнице по нескольку меся-цев и со слезами на глазах потом рассказывают о мучитель-ных процедурах всю оставшуюся жизнь.

После массажа необходимо ставить противовоспалитель-ные свечи, типа индометацин, после каждой процедуры. Можно мазать промежность йодом, периодически. Но опять же, массаж может привести к кровотечениям, не стоит слиш-ком упорно его делать. Всё под контролем врача. Нельзя де-лать массаж при злокачественных образованиях простаты.

И это если не учитывать того, что по статистике, после любых хирургических операций из ста человек двое умира-ют. Суровые дела.

Делал уколы простатилена, пил простанорм, ещё несколь-ко препаратов, не помню какие. Неплох цыгапан, пантокрин, препараты из его крови, всё что связано с пантами (не с пон-тами)), ударение на первую букву А, всё это производится из молодых рогов оленя. Эта вещь полезна и для здоровья, способствует и не только.

Йод вообще замечательный препарат, им можно мазать практически любое заболевшее место организма, любой ор-ган, кроме головы и позвоночника, тут с осторожностью. И я вас уверяю, в большинстве случаев боль пройдёт, орган по-

правится. Только мазать надо через день, иначе могут быть осложнения с щитовидной железой. Размер пятна должен быть по размеру как одна или две ваши ладони. При простуде я мажу йодом ступни ног на ночь.

Ну а чтобы с простатитом не было проблем, надо ноги держать в тепле. Зимой носить двое портков, тёплую обувь. И куртка должна быть не «полуперденчик, простатитка», не короткая, по попу, как сейчас везде продают, а хорошей длины. Чтобы когда человек зимой садился в транспорте на холодное сидение, то не на брюки, а на свою подогнутую куртку. Иначе промерзает ваш таз, вместе с любимым органом. Сам много часов наездил в холодных электричках, когда больше часа надо ехать в один конец, а стоять не охота. Можно конечно подстилать на сидение газету или хотя бы перчатки, но выглядит это уж очень трогательно и не все на это решаются.

Сейчас зимние куртки почему-то делают длинными, или продают, только для женщин. Наши женщины нужны здоровыми производителям курток, а мужики получается нет. А кто нам поставляет зимнюю одежду? Тут пора переходить к теории мирового заговора, но не в этом произведении.)

Хочется упомянуть о родинках, я знал людей, которые повредив родинки, или неудачно их удалив, умирали. Но сам я удачно удалил три штуки, не по новомодному, прижиганием разным, когда могут оставаться в глубине корни, а по старинке их вырезал хирург. Удалил я их по таким причи-

нам, одна была повреждена когда-то и начала несимметрично расти, а на остальных начали прорастать вездесущие папилломы. Но родинки, это очень стрёмная область, тут надо семь раз с врачами отмерять и только один раз отрезать.

Тут мы плавно подойдём к теме употреблению алкоголя. Любой яд, в нужной дозе становится лекарством, так и в этом случае. На Руси, в старину, алкоголь не давали молодёжи, пока они не нарожают детей. Ну а дальше индивидуально. Расскажу лично свой опыт, по праздникам конечно все бухали. Некоторых людей я знаю, которым только стоит понюхать пробку, и они уходят в запой. Знаю одного придурка, который пил и не работал, день в день, двадцать лет. Сейчас, в сорок лет, лежит парализованный после инсульта, ходит, но только под себя.

Это всё крайности, поговорим о тех, кто в силах употреблять сивуху умеренно. Лет в тридцать пять, я под влиянием пропаганды бросил вообще употреблять это дело и не пил больше года. И что же? Я начал чувствовать, что начал хиреть, другого слова не подберу. С тех пор я употребляю, когда хочется, и рюмку, и другую, но не каждый день. Норма у всех разная, но есть такое выражение как «легендарная соточка» хорошей водки. Иногда начинает идти масть, в основном с «устатку», или «с морозу». Тут можно и стакан употребить, легендарный гранчак, как говорят.

Надо иметь ввиду, что крашеный и сладкий алкоголь, это отравка для организма. Пиво я любил одно время, но тоже

стал только раз в полгода употреблять, когда очень захочется. В основном в жару. Вроде бы от него у мужиков с простатитом возникают проблемы.

Тем с советами, от добрых и испытавших всё на себе людей, ещё много, и автор оставляет за собой право дополнять эту народную медицинскую энциклопедию. И это ни в коем случае не записки сумасшедшего, поэтому прошу благодарных читателей присылать свои проверенные временем рецепты и лайфхаки. Дискутирование в комментариях приветствуется!

## Глава 2. Профессор Мясников.

Ко всем неприятностям, как говорится «до кучи», меня начал терзать неведомый недуг. Сначала стали после ходьбы болеть икры ног, мне стало трудно ходить. Я увеличивал высоту каблуков и как будто немного легчало. Но меня стало настораживать моё состояние организма. Раз в неделю, в воскресенье, наступало тяжёлое самочувствие и мне надо было отлежаться, иначе у меня начиналась непонятная ломка. Было очень скверно, как при температуре и болели почти все мышцы. Один раз мне пришлось выйти на работу не только в субботу, но и в воскресенье, в результате в понедельник я просто не смог встать. Так было плохо.

В ответ на мои жалобы врачи только пожимали плечами и лишь один старый терапевт сообщила мне, что это плохо, если болят мышцы. С годами эта ерунда со мной прогрессировала, теперь мне надо было отлёживаться после работы не раз в неделю, а два.

А потом, лет через пять, и вовсе стало неважно, я мог «работать» только один день и после этого день, а то и два, мне необходим был покой. Я мог работать по схеме день через два, как работают сторожа, без всяких физических нагрузок. При этом я напоминаю, что я работал ИТР и мешки на работе не ворочал, но было полное ощущение что именно этим я всё время и занимаюсь.

Дошло до того, что если я с утра ехал по делам в какую ни будь контору, то после обеда меня накрывала эта ужасная ломка. Помогало немного только одно средство, по дороге домой я заходил в магазин и покупал бутылку водки. Где ни будь в укромном дворике я употреблял заветную булькающую жидкость, под нехитрую закуску и меня немного отпускало. Чекушки хватало, чтобы добраться без приключений домой.

Хорошо, что у меня была финансовая возможность не работать, иначе я бы пропал. Врачи ничем мне помочь не могли. И я стал думать самостоятельно как себе помочь. Боли в мышцах были похожи на обычные, после тяжёлой физической работы, только плюс к этому у меня ухудшалось общее состояние организма.

Так как у меня высшее образование, то я знал, что были в мышцах после нагрузки вызывает молочная кислота. С этим я и пришёл к терапевту, но анализ на молочную кислоту делали только частные лаборатории. Я пришёл в азарт и готов был неудержимо идти к заветной цели, выздороветь. Я чувствовал, что иду в верном направлении, моя неуловимая болезнь начала понемногу определяться.

Я нашёл нужную лабораторию, заплатил сколько сказали и через несколько дней торжествующее принёс результаты анализов в свою поликлинику. Там озадачились, уровень молочной кислоты превышал норму прилично. Такое состояние было известно медицине и называлось оно лактатаци-

дозом. Довольно неприятный симптом, смертность в таких случаях составляла процентов семьдесят.

Это я уже сам вычитал в интернете, но врачи опять разводили руками, причин такого состояния может быть с десяток. И точно определить какая причина вызвала у меня лактатацидоз они не могли. В том числе и невролог, который меня обследовала.

Я немного впал в уныние, и на пару лет выпал в осадок. Я уже не верил в чудесное выздоровление и перестал барахтаться. Я отдался полностью компьютерной игре «в танчики», старался меньше двигаться, чтобы избежать неприятных последствий. В результате стал нарастать вес.

Моё состояние облегчала только моя придумка. Как-то на прилавке книжного магазинчика я увидел книгу «Лечение содой» и меня озарило. Я понял, как нейтрализовать мою молочную кислоту, отравляющую мой организм.

Я стал кипятком заливать щепотку обычной соды, «гасил» её, разводил холодной водой и натошак употреблял полученное снадобье. Когда я первый раз выпил соды, то я просто был приятно поражён, как быстро моё состояние улучшилось. Я нашёл средство облегчить мои страдания!

Боли в мышцах, конечно, никуда не девались, но улучшалось общее состояние. Ацидоз в крови уменьшался и меня «попускало».

Удручало только отсутствие медицинской помощи, я сам, как слепой во тьме нащупывал путь к спасению, хоть поло-

жа руку на сердце, я думал, что жить мне с этим дурацким ацидозом осталось немного.

Порубившись всласть в танки несколько лет, я понял, что немедленная гибель от моего недуга мне не грозит и надо продолжать бороться. Мне повезло войти в те везучие проценты, которым не грозила немедленная гибель.

Просмотры медицинской телепередачи, оказывается и от зомбящика иногда польза получалась, натолкнули меня на мысль обратиться к профессору Мясникову. Он вёл в то время свой телепроект «Консилиум».

Как лётчик ас в войну, он вызывал на дуэль самых сильных пилотов врага. Доктор приглашал к себе на передачу людей, которым врачи не могли поставить диагноз. Боги были ко мне благосклонны и я, собрав в файл все медицинские свои обследования, повёз своего «горыныча» на встречу со сказочным богатырём, бросившим вызов нечисти, мучавшей людей.

В студии были две категории посетителей, статисты, хлопавшие в ладоши аплодисменты по команде тётки распорядительницы и героини передачи. Героини сидели в гримёрке, кушали шоколадные конфеты с чаем и чувствовали себя довольно комфортно. Перед съёмкой лицо пудрили, чтобы морда не лоснилась и не блестела на экране. Съёмки и обследования в медицинских учреждениях столицы проходили несколько раз и меня всё время катал легковой автомобиль, прямо от моего дома забирал.

В институте имени Сеченова мне втыкали в ногу иголки и замеряли электрические импульсы в моих мышцах при напряжении в разных точках. Правда взяли за это хорошие деньги, видимо связи связями, а экономика доказывает свою эффективность. К слову сказать, в МОНИКИ мне потом сделали тоже, бесплатно, но ни о какой оперативности не могло быть и речи.

В больнице, где Мясников работал, из моей голени толстой иглой взяли на анализ мышечные волокна, но бесплатно. Все эти манипуляции очень неприятные, но хорошо хоть на анализ сейчас не вырезают кусок мяса, как это было буквально недавно.

Профессор Мясников, скажу без слова лести, настоящее светило современной медицины, потомственный медик. Человек энциклопедических знаний и к тому же ему повезло с приятной внешностью и огромным человеческим обаянием. Человек суперзвезда, он помог многим страждущим, и господь не оставит его заслуги ненаграждёнными.

У меня брали «интервью» о моём заболевании, потом это всё вышло в ролике в телепередаче, где я «блистал». Перед выходом на подиум, для съёмок, мне поставили за ухо микрофон и обещали подсказать что ни будь, если выйдет затыка. И в самом деле, я немного растерялся перед таким ответственным моментом, но когда вышел под софиты, то поймал обычный кураж, как на стройке перед коллективом мужиков, смотрящих на тебя с прищуром.

Весь этот антураж сам по себе приятен, не говоря уже о том, что профессор поставил мне диагноз митохондриальная миопатия. Это генетические нарушения в митохондриях клеток, из-за которых нарушается их нормальная работа и происходит неправильный, скажем так, обмен веществ, чтобы слишком не углубляться в терминологические дебри.

Но если вы подумали, что это был хэппи энд, то таки нет. Диагноз хоть и известного медика должна была подтвердить медицинская система, в лапах которой я находился. И только потом назначить лечение, которого в принципе ещё не существовало в природе, ну или хотя бы поддерживающую терапию.

Специалистов такого профиля и уровня в нашей поликлинике разумеется не было, и я потребовал направление в областной институт МОНИКИ, это громадный больничный комплекс в Москве, на станции метро «Проспект Мира». Но на моё удивление меня не положили на обследование, а гоняли по приёмам к разным специалистам по очереди. Сначала к неврологу, Штанг, запомнил благодаря необычной фамилии, миопатия проходила по линии неврологов, оказывается.

Казалось бы, вот он, есть готовый диагноз, ан нет, фиг вы угадали. Меня начали обследовать с неспешностью черепахи, каждый приём, это не раньше чем через месяц, а зимой из-за состояния здоровья я просто не мог шариться по холоду. Каждый раз надо было брать в поликлинике направле-

ние, а когда там свободные специалисты будут. Так прошло ещё пара, тройка лет.

Запомнился мне вдумчивый ревматолог, но тоже нет, не его профиль, хоть зимой я и чувствовал себя значительно хуже. Эндокринологи меня на зуб пробовали, даже профессор в этом участвовал, но сахар был у меня в норме.

Последний год я по генетикам ходил. Помню пришёл осенью в регистратуру, в их отделении, а медсестра мне вещает, мол запись на приём только аж в марте месяце. Ну, хорошо, пишите. И что вы думаете? Так и не записала, что она мутила, что от меня хотела, было понять не трудно. Плюнул, опять штурмовать не было сил. Такая волокита просто характерна для наших медицинских контор.

Человек, который нуждается в инвалидности, просто не в состоянии превозмочь эту муторную бюрократию. Наверное, через год я собрался с силами и начал опять плотно работать с генетиками. Меня они направили в другой институт, там взяли кровь и мочу, и я наивный опять верил, что вот-вот и засияет наконец оно, солнце.

Ан нет, опять что-то опять пошло не так. Оказывается, там бесплатно исследуют не все гены и мне предложили платно, частным образом делать анализы по другим конторам, скорее всего, как сейчас говорят, аффилированных с заинтересованными лицами. Также меня отправили обратно к неврологу, и тут я понял, что меня отправляют на второй круг, а у меня и первый то занял несколько лет.

Ну, тут естественно меня и прорвало, я устроил скандал, кричал, шумел, что им запрещают ставить диагнозы, ведущие к получению инвалидности. И заводделением предложил мне обращаться в суд. Что как известно у нас, равнозначно посыланию на три буквы.

Я пошёл к главврачу этого грандиозного комплекса и тот любезно со мной беседовал, обещал помочь. И действительно я ходил к указанным им лицам, но всё вхолостую.

Запомнился мне его ответ в самом начале нашей беседы. Мол, диагноз ставил профессор Мясников? Ну, вот пусть он вас и лечит.

Но после того как увидел, что я весь подобрался и на лицо мне налетели тучи, готовые разрядиться вспышкой, тут же переменял тон и был дальше очень приятен в общении. Нет, не зря он занимает свой пост, отличный психолог, а может просто его генетики предупредили, что пациент крайне нервный, доведённый до крайности. Болезнь моя имеет особенность, я один день, или полдня, всё тот же неслабый прораб, закалённый на стройках до звона топора и могу натворить делов. Зато потом, конечно, два дня пластом лежу и еле жив.

Но и всё равно, как-то все меня опять плавно продинамили, даже предлагали долгожданную госпитализацию для обследования, но в холодное время года, когда я из квартиры нос не могу высунуть.

Я и послал по электронке жалобу в министерство здраво-

охранения нашей области. И там откликнулись, правда дама, занимавшаяся моим вопросом, видимо, пыталась собрать на меня компромат, задавала провокационные вопросы.

-С кем у вас был конфликт?

Было странновато, но дело сдвинулось с мёртвой точки и вот я уже зажимал в руке заветное заключение генетиков о моём заболевании.

Я уже думал, в который раз, что уж теперь то я решу свой вопрос. Ну, что вам сказать, это всё происходило два года назад, а я теперь всё также опять хожу по мукам, только в своей поликлинике. Инвалидности как не было, так и нет. Как и какой-либо медицинской помощи. А ведь моё заболевание числится в списке орфанных (сиротских) заболеваний и мне положена помощь от государства. Но оной не видно даже и на горизонте.

В общем, если бы не мои дети, которые мне помогают, то я бы уже давно перестал бы всех беспокоить, как того, видимо и ждут чиновники от медицины.

Такие вот дела, плюс ко всему образовалась и ещё одна напасть, сахарный диабет, тоже в общем букете солидная вещь. Пью метформин, старый хороший препарат, даже вес уменьшается, если перейти на двухразовое питание. Надо меньше есть, использовать утреннее нежелание завтракать. Но это реально только для неработающих, я думаю. Сейчас это называется интервальное голодание, когда организм обходится без питания больше двенадцати часов в сутки подряд. Но не

все считают это правильным.

На похудение вся моя надежда, так как уменьшается давление и должен сахар снижаться, но это не точно, без режима физкультурника. А с этим у меня вопрос, при моих проблемах с мышцами. Надеюсь, что понизится и повышенный холестерин. Мне назначили статины для его понижения, но у них побочка в виде болей в этих самых мышцах, да и все остальные впечатляют своей солидностью. Может быть Бог упасёт от инфаркта и инсульта!

Опять же экономия средств к существованию, когда реже открываешь рот, сплошная польза от этого мероприятия. А деньги ещё понадобятся для продолжения борьбы с ветряными мельницами.

Но даже если вам трудно вести физически активный образ жизни, делайте хотя бы приседания. Вы будете крепче чувствовать себя на ногах, но главное то, что в этом движении задействована наибольшая масса мышц вашего организма, а они хоть в какой-то мере переработают сахар, и холестерин, и всё то что откладывается в организме в виде нежелательных отложений.

Но всё это меркнет на фоне ежедневных трагедий, которые происходят сейчас во многих семьях. То, что раньше казалось просто невозможным, становится нашей действительностью и зомбоапокалипсис уже не кажется столь невероятным.

Вот вам тяжёлая история, но в наше время почти типич-

ная, показывающая сложность отношений даже между родственниками. Становится жалко тех, кто не может защитить себя от близких людей.

Мои родственники, со стороны жены, позвали нас на день рождения бабушки, зная, что брат моей жены чувствовал довольно сильное недомогание.

Но нам решили эти ненужные подробности, не сообщать.

Я понимал, что это риск, но больше опасался случайно заразить их, возможно являясь бессимптомным носителем, поэтому незадолго до поездки к родственникам я сдал тест на ковид.

Но опасность скрывалась не во мне и закономерно все за столом заболели короной. После этого, на следящий день после торжества, бабушку увезла скорая и нам начали рассказывать, что она простудилась, наверное, когда квартиру проветривала, или у окна сидела...

Родня жены долго молчала о реальном положении дел, а у меня так совпало, что через день после торжества я сильно замерз в дороге с работы и думал, что лёгкий озноб, это результат моей неосторожности. В результате, через пару дней, я заразил своих родителей, которые приезжали навестить нас.

Когда заболели мы с женой, родственники звонили нам каждый день, интересовались, как мы себя чувствуем. Ненавязчиво узнавали, не обвиняем ли мы их в произошедшем и пытались убедить нас, что сейчас все болеют и это нор-

мально. Во всех телефонных разговорах они убеждали себя и нас, что это не корона, и у несчастной бабушки просто пневмония. И мы с ними малодушно не спорили, просто ждали прощания с ушедшей старушкой. Лично для меня это было большой и поучительной трагедией.

Я с безответственными родственниками не хотел общаться, меня коробит. Ведь брат с женой накануне таскались по гостям в течении недели. Эти люди жили в одной квартире со старым родным человеком и на показ демонстрировали ей свою любовь.

Я ответственно отношусь к пандемии, как и мое основное окружение. Но у меня волосы встают дыбом, когда я слышу эту чушь из телефона, вроде того как, сейчас у всех бабушки умирают, жаль, но что же делать, время такое.

А вот у нашего общего знакомого бабушка жива, то ли потому что ему повезло, то ли потому, что он ею дорожит, никуда не ходит, передвигается по городу на такси, в маске.

Я всегда довольно резко сужу о своём окружении, но тут, к сожалению, не могу из-за жены. Все мы скованы условностями, и как плохо, когда мы зависим от не очень чистоплотных людей. Такие вот затаённые обиды порой сжимают пружины между родственных отношений до предела, а потом выстреливают самым неожиданным образом. В этом причина многочисленных семейных трагедий.

## Глава 3. Пусть всегда будет Мама.

Я отчётливо помню тот день, когда моей маме, тогда ещё не старой женщине стало плохо. Она лежала с закрытыми глазами и сплошной стон с нотками рёва непрерывно вылетал из её губ, тело трясло. Мы, страшно перепуганные, вызвали скорую и очень боялись что потеряем дорого человека. В те времена, на наше счастье, скорые приезжали довольно быстро. Это сейчас, в глубинке, на повышенное давление медики могут даже и не приехать, а тогда они успели вовремя, сделали уколы и вернули человека к жизни!

Тогда я сразу купил механический тонометр, с грушей, которую надо было сжимать чтобы накачать воздух в манжету и теперь на много лет мама сама могла справляться со своим заболеванием. Уже потом у нас появились автоматические тонометры, один недостаток которых, много батареек на них надо запасать.

Я тогда не очень вдавался в подробности, но она не один десяток лет пила клофелин. Потом наступили смутные девяностые и на клофелин стали неохотно выписывать рецепты. Вот тогда начались мучения с подбором других таблеток. На многие годы стал постоянным маминым спутником каптоприл, главное было купить эти таблетки в максимальной дозировке. Несколько лет пили Лористу, но потом отказались, то ли качество ухудшилось, то ли много мочегонного стали

в этот препарат добавлять.

Всегда в запасе у нас были уколы дибазола и магнезии, на случай криза, а они случались при резкой смене погоды. Особенно зимой, тогда таблетки не справлялись. Вдогонку приходилось делать ещё и уколы папаверина и иногда мочегонные. Очень трудно было снять гипертонический криз без клофелина.

Много раз прыгая в шоке возле постели мамы со шприцами, я опытным путём вычислил, что колоть надо по десять кубиков сразу и дибазол и магнезий. По пять кубиков было ни о чём, но, наверное, это индивидуально для каждого человека. Иногда приходилось всё-таки вызывать скорую, так как сами иногда мы ничего не могли сделать. Тогда медсёстры делали укол того же магнезия, но в вену. Один раз укололи но-шпу, но это вроде бы не совсем комильфо, сосуды могут не выдержать, но я с тех пор держу в запасе и уколы но-шпы. На крайний случай, так как для старых сосудов это может грозить кровоизлиянием. Да и дибазол врач назвала малоэффективным для старых людей, так как сосуды у стариков уже мало пластичные.

Много разных таблеток перепробовали, и это в общем-то правильно, периодически препараты надо менять. Все они с побочками и много лет пить одно и тоже невозможно. Начинают появляться осложнения. Так было с амлодипином, который давали на ночь. В результате стали отекать ноги, теперь вместо него я даю на ночь нифедипин.

Хорошее средство, но если почитать инструкцию, то волосы начинают шевелиться от перечня тяжелых побочных явлений. Но зато не пухнут ноги. Также даю нифедипин под язык две таблетки в случае криза, анаприлин я тоже даю иногда под язык, когда всё остальное не помогает, так как боюсь давать третью таблетку нифедипина. Один раз было плохо. Пока готовлю шприцы, это помогает снизить остроту момента.

Как-то давали как «скорую помощь» капли, коринфар, но тоже отказались. Один раз после них маме показалось, что её как будто ударило током.

Но самым верным средством при кризе оказались таблетки Валз, потом их стали выпускать под названием Вальсакор. Но от них под кожей выступают пятна кровоизлияний, как синяки, лопаются сосуды. Приходится пить для укрепления сосудов троксерутин. Поэтому постоянно пить Вальсакор опасаемся, это средство на случай, когда всё остальное не помогает.

Важным открытием для нас стали таблетки кавинтон. Каждую ночь мама просыпалась, тяжело садилась и начинала мерять давление. Будило её гудение в голове, склероз, ну и давление по совокупности. После того как стали на ночь пить кавинтон, вместе с каптоприлом, сон стал спокойным до самого утра, только конечно если через нашу территорию не проходил какой ни будь циклон, резко меняющий погоду.

После того как мама на улице чуть не упала от закружив-

шейся головы, кавинтон мы стали пить три раза в день. Склероз плотно подступил к голове и если забывали пить кавинтон, то мама могла стать невменяемой. Несла какую ни будь чушь, вела себя непонятно. Особенно это было чувствительно в поездках, в людных местах. Но зато теперь я редко забываю давать спасительные таблетки.

Спустя несколько лет пришлось пить и кавинтон форте, таблетки с двойной дозой препарата. Плюс к этому стал добавлять мексидол, пока по одной таблетке. Таблетки дорогие и разрекламированные, но меня сильно удивил невролог. И кавинтон, и мексидол это сосудистые препараты, а для сохранения интеллекта необходимо ещё пить хотя бы фезам, или акатинол, хоть последний и имеет приличную цену.

Плюс ко всему иногда приходится проходить курс лечения уколами в вену актовегин, титриозолин, витамины. Точно перечень лекарств не помню. Мы предпочитали ходить делать уколы в манипуляционный кабинет поликлиники, там работали высококвалифицированные медсёстры, без проблем попадающие в любые вены. Это было сложновато в таком возрасте, но приходящая на дом медсестра не смогла попасть в вену и ввела препарат в сосуд на кисти. Сосуд раздулся после её ухода, она забыла предупредить, что его надо было держать прижатым несколько минут.

От перечисленных названий лекарств у самого в глазах рябит, поэтому напишу, как выглядит наш не самый лёгкий день зимой.

Но дорогие читатели! Будьте осторожны! Всё применяйте после консультаций с лечащим врачом! Будьте внимательны к дозировкам препаратов! Есть «детская» таблетка, обычно примерно в половинной дозировке от «взрослой». Её может оказаться и недостаточно, а есть максимальная дозировка. Вот её может оказаться слишком много. А в случае острой необходимости от ваших знаний может зависеть жизнь человека!

Многие вещи переносятся согласно индивидуальным особенностям организма и что хорошо железной старушке, то может навредить среднестатистическому жителю двадцать первого века. Всё что я выяснил для себя опытным путём отнюдь не догма, а всего лишь руководство к действию и осмысливанию.

Даже у моей жены другое мнение, нельзя мол резко сбивать давление, могут сосуды полопаться. Надо принять таблеточку и ложиться в тёмном помещении, покой и лекарство сделают своё дело. Такую точку зрения я слышал и от уважаемых мною медиков, но если моей маме не сбить давление, то ей очень плохо, она сильно страдает, и я на это не могу спокойно смотреть. Поскольку ей уже девяносто, то я думаю, что мой подход к данной проблеме, в этом конкретном случае оправдан. Покажите мне долгожителей среди больных с другим подходом в вопросе лечения давления. Сколько людей, столько и мнений. Желаю вам найти свою золотую середину!

Я уже много лет ухаживаю за мамой, наконец-то устроился с врачами до икоты. Стал не хуже фармацевта разбираться в нужных нам лекарствах. Ну, тут, конечно, я думаю льщу себе немного, но куда без этого! Сам себя не похвалишь, никто не похвалит.

Я распинаюсь тут в основном для тех бедолаг, которые до ближайшей больницы могут только на попутном вертолёте долететь, или в их сельском ФАПе сидит престарелый фельдшер, которому не хватает квалификации.

Ну, так вот, как выглядит наш не самый лёгкий день зимой.

Если давление больше ста пятидесяти, то с утра даю бипрол, сильные таблетки, в максимальной дозировке может снизить давление до пятидесяти единиц. Есть аналог бипрола - бисопролол, но он, по-моему, послабее и я его даю, когда давление с утра меньше ста пятидесяти. Сразу после бипрола даю половинку каптоприла под язык, так быстрее снижается давление.

Если мало, то добавляю ещё одну таблетку бипрола. Не больше, если и этого мало, то даю ещё добавочно до двух таблеток каптоприла по 0,5. Опять же не больше, вместе с первой половинкой.

Если давление стабилизируется, то днём можно дать таблетку каптоприл, целую или половинку, в зависимости от давления.

Вечером обычно опять прёт давление, больше ста пяти-

десяти. Даю опять до двух таблеток каптоприла и одну-две таблетки нифедипина под язык. Обычно этого хватает.

Но(!) если утром или вечером не удаётся снизить давление до нормального, то принимаем таблетки Вальсокора. Пишу его с большой буквы, так как он король в победе над давлением, во всяком случае я не знаю сильнее таблеток. Начинаю с половинки, если давление до ста шестидесяти. Если цифры серьёзные, сто семьдесят и выше, и предыдущие таблетки не срабатывают, то надо сразу целую таблетку, а то и две. Если показания тонометра доходят до двухсот.

Обычно этого хватает, но бывает приходит на нашу землю особо злостный погодный циклон и не держит даже Вальсакор, тогда колю укол десять кубиков магнезии. К уколам перехожу в последнюю очередь, так как старушка их не любит. Обычно магнезия завершает эту часовую, а то и двухчасовую беготню с таблетками, стаканом воды и тонометром. Но если и это будет плохо помогать, то надо будет прибегнуть к выше перечисленным уколам, дибазол, папаверин, фуросемид или более мягкое мочегонное. Не дай бог!

Много времени занимает снижение давления, потому что я в постоянном напряжении и боюсь переборщить с таблетками. Даю осторожно, постепенно наращивая количество препаратов. Постоянно меряю давление тонометром и тогда корректирую процесс лечения.

Есть такие цифры. Таблетки полностью начинают действовать после часа по их приёму. Но и через десять, пят-

надцать минут, по моему опыту, мне по замерам давления становится понятно, держат таблетки или давление дальше неудержимо движется вверх.

Уколы начинают действовать быстрее, минут через десять, в этом их преимущество, но уколы надо уметь правильно делать. В нужную часть ягодицы, верхнюю, наружную четверть, на всю длину иглы, иначе вдуете лекарство в слой подкожного жира, а это совсем другая история. Не надо забывать при этом, перед уколом выпустить воздух из шприца, помыть перед процедурой руки, протереть тело в месте укола чистой ваткой со спиртом или водкой. Надо умудриться не дотронуться ничем до самой иглы, чтобы не инфицировать ранку!

В процедурном кабинете медсестры «заряжают» шприц и кладут его на стерилизованную марлю, если уколов несколько. Я обычно не выпускаю шприц из рук и сразу делаю укол.

Иногда мне приходилось делать уколы самому себе, но тут нужна особая техника или хорошая изворотливость, чтобы дотянуться до ягодицы. Когда на кону жизнь, укол можно сделать и в боковую наружную поверхность бедра. Лучше посмотреть об этом видеоролики на ютубе или почитать справочную медицинскую литературу, если медиков рядом не оказалось.

Это я описал только выстраданную на собственном опыте борьбу с давлением. Но когда возраст человека приближается к ста годам, то тут к давлению могут ещё и примешивать-

ся явления склероза. Очень неприятная ситуация на фоне гипертонического криза.

В голове «звонит, гудит, песни поют». В этой ситуации не обойтись без магнезии, хорошо выручает. Своей маме я колю только по десять кубиков, иногда во время укола ей становится жарко во рту её языку, или в жар бросает. Я прекращаю укол, значит наступило пресыщение организма этим препаратом.

При повышенном давлении я бывало делал уколы пирарцетама с той же целью, что и магнезию.

А вот мексидол при повышенном давлении колоть нельзя! Хоть он и хорош при склерозе, при ишемическом инсульте. Когда голова кружится, человек плохо разговаривает.

Но (!) опять тут тема опасная! Нельзя перепутать ишемический инсульт с геморрагическим! При ишемии сосуды мозга остаются целыми, только сильно сужаются и не пропускают кровоснабжение к страдающим отделам головного мозга.

Если же сосуд лопнул и произошло кровоизлияние в мозг, это тоже инсульт, но геморрагический, тут ваши неверные действия могут привести к гибели человека, в лучшем случае к полной инвалидизации!

Очень острый вопрос, лучше срочно вызывать медиков, если у больного перекосило лицо, отобрало речь, он не может одновременно поднять обе руки. Не наше дело разбираться в виде инсульта!

Я делаю укол только при шуме в голове и нормальном поведении мамы. Будьте внимательны!

Но иногда наступает обратная ситуация, когда переборщил с таблетками и давление падает до девяносто на сорок. Тут я даю шоколад, какао с кофе, бутерброд с маслом.

Один раз перед сном давал варёные яйца с салом, свинина повышает давление, когда очень перепугался, очень уж был неважный день с кризом и сильным циклоном. Давление я два раза за пару часов поднимал от девяноста до ста пяти, а оно упорно откатывалось к девяносто. Все эти капли и кофе давали только временный эффект, мама еле ворочала языком.

Мама даже говорила, что сегодня ночью может уйти, а она такого раньше никогда не говорила, значит чувствовала себя крайне плохо.

Размышлял даже, а не налить ли сто грамм водки. Я замечал, что старики из нашего дома, перед тем как совсем перестать появляться во дворе, по скорбным причинам, предпринимают попытки взбодриться с помощью алкоголя.

Обычно давление прёт вверх на морозы, а в оттепель может и само падать, даже без таблеток. Всё, наверное, зависит от возраста и состояния организма. Но состояние погоды определённо имеет немалое значение.

Как одна из рекомендаций врача, когда с давлением сложно справиться, то надо проколоть серию уколов из магнезии. Десять дней, десять уколов, по одному в день. То же бы-

ло и при неврологии, кололи десять дней уколы пирарцетама, но слышал я что пирарцетам уже не назначают. Но я до сих пор применяю.

Если же все принятые меры по повышению давления не приводят к желаемому результату, то тут надо вызывать скорую помощь, если она в ваших краях конечно есть. Доморощенными средствами тут не обойдешься.

Я хорошо помню летний день, когда одна знакомая почтенная старушка с трудом пришла к подъезду нашего дома, села на скамейку, достала из сумки чекушку и с безразличным видом отпила из горлышка. До этого я её в этом никогда не замечал, мне тогда стало грустно, грустно. Это как последний довод королей, когда не остаётся других путей. Но это всё немедикаментозные средства с недоказанной эффективностью.

Из аптечных средств нужны настойки элеутерококки, женьшеня, таблетки милдронат. Милдронат желательно давать с утра. Но тогда вечером, вместе с салом я дал и милдронат и ничего, сон был нормальный и главное, что все утром проснулись. Держу в запасе я и уколы милдроната, для крайних случаев. Но опять же, консультируйтесь со специалистами!

Теперь моей маме, бог даст, скоро исполнится девяносто один год. В её долгожительстве есть и моя заслуга, потому что я не ленился овладевать основами медицинской практики, изучал медицинские труды.

Конечно и гены играют большую роль, я видел и помню своего прадеда. Он помер в девяносто три года. Когда к нему вызвали врача, то врач прослушивая деда Васюка не услышал стука сердца. Мамин дед помер от старости, просто организм прекратил функционировать, а её вот отец погиб в Ленинграде в сорок четвёртом году, при прорыве блокады. Полвека жизни отобрали фашисты у человека.

Поэтому я так и боюсь, когда у мамы падает давление, наоборот, не буду сбивать давление ниже ста сорока пяти.

Хороши в некоторых случаях при неврологических заболеваниях витамины мильгамма, в уколах. А у стариков такие проблемы сплошь и рядом. Столкнулся я и с неожиданным положительным действием на угнетённое состояние престарелых антибиотиков. Ведь даже склероз, это тоже в некотором роде воспаление сосудов. Поэтому в непонятных случаях, когда даже медики разводят руками и непонятно что делать, я думаю, полезно применить антибиотики. Если терять больше нечего.

Родилась она в тысяча девятьсот тридцатом году, тогда делали железных людей, сейчас это редкость, такое здоровье. У неё были временами, лишь пару раз, ревматические заболевания, бронхит, а так до сих пор кроме давления и склероза, нет серьёзных заболеваний.

Ревматические заболевания, когда распухали руки или начинали болеть мышцы спины, лечили в основном мелоксикамом, уколы или таблетки. Но вот поставить диагноз

и назначить лечение таких заболеваний может только врач ревматолог. В нашем городишке такого не было, а с терапевтом мы не могли понять в чём дело. Пожилой врач убеждала нас, что бабушка руки просто натрудила, от этого и опухлость. Я даже пытался укусами пчёл лечить больные руки, но потом мобилизовал свою память и настоял у терапевта, чтобы нам выписали направление на анализ крови, на ревмапробы.

И моя догадка подтвердилась, пробы оказались положительные и я стал требовать направление к врачу ревматологу, а таковой имелся только в областном центре. Врач только рукой махнула, езжайте без направления, вас там и так примут. Мы собрали необходимые анализы и поехали, а дело было как раз перед днём победы. Мама же у меня была тружеником тыла, и я с лёгким сердцем повёз маму в областную больницу.

Можете представить моё возмущение, когда нас в регистратуре не приняли без направления. Не знаю почему, можно только строить предположения, но наши местные врачи очень неохотно давали направления в область.

Это только представить себе, надо везти старушку назад не солоно хлебавши. А ей под восемьдесят было, и мы оба намучались пока на автобусах туда полдня добирались. Возвращаться назад за направлением и совершать ещё один такой вояж было просто издевательством над старым человеком и выше моих сил.

Мужик я крепкий, а нервы мои сильно поистрепала послеперестроечная жизнь, и я сорвался. Было очень обидно за старенькую, больную маму. Я размахивал руками и голос мой было слышно, наверное, по всем этажам. Регистратура быстро дала мне талончик к врачу, и я затих, но ненадолго. Врач тоже отказалась принимать, и я опять впал в неконтролируемую ярость, лицо у меня перекошило. Как так! Участника войны бортанули!

Врач тоже быстро сориентировалась, замахала руками, оценив степень моей невменяемости, ладно-ладно, давайте ваши бумаги. Я отдал анализы ей в руки и только тогда увидел стоящую у неё на столе баночку из-под майонеза, набитую купюрами. Она явно не зря стояла на видном месте, но у меня очень плохое зрение и от дверей я её вовремя не идентифицировал как просьбу о пожертвовании. Времена тогда и в самом деле были трудные для всех, выживали кто как мог.

Что ещё можно сказать о некоторых медиках, чтобы вы были морально готовы если вам придётся реально заботиться о стариках, они вполне могут сказать о долгожителе, мол, этот лишнего живёт. Такое ощущение, что у них одна позиция с пенсионным фондом.

Врач ревматолог, хоть и молодая была, но оказалась хорошим специалистом. Увидев опухшие кисти, уверенно заявила.

-С такими руками, не могут быть такие анализы.

Её слова были как елей на душу, я понял, что мы попали к

нужному человеку. И действительно, с её рецептом мы легли в стационар в нашем городке и успешно вылечились. Но как плохо, когда в вашей поликлинике нет нужного врача!

В уходе за стариками иногда может понадобится и психиатр, Моему дядьке участнику ВОВ, выписывали хлорпро-тиксен и галоперидол, когда он однажды ночью завыл, иногда буянил. Возможно, сказывались военные психологические травмы и перенапряжение нервной системы. Но такие препараты продают строго по рецепту.

## Глава 4. Персидские мотивы.

Интересный случай произошёл со мной в Ташкенте, я тогда был молодым специалистом и после института отработывал положенные годы по направлению. Судьба и воля будущего Росатома носила меня по всей тогдашней Средней Азии. В Навои я пробыл недолго и поработав около года в горах Таджикистана, я задержался чуть подольше в Ташкенте, практически в самом его центре. Наш объект располагался возле Пединститута, а жил я на в общежитии на улице Богдана Хмельницкого, соединявшей аэропорт и дворец дружбы народов. Не знаю, как сейчас всё это называется.

Замечательный южный, тёплый город, в хорошую погоду на горизонте видны горы, а там, между высоких скал замечательное озеро Чарвак, с холодной прозрачной водой. На его берегах можно замечательно попляжиться жарким знойным летом и принять водные процедуры. Но очень опасно купаться в горных ледяных речках, один знакомый так простудил почки.

В тот раз я поехал опять в горы Таджикистана, чтобы навестить друга, с которым вместе работали и жили прежде. Было жаркое, как всегда солнечное лето, когда на небе полгода ни облачка, а ходить можно только в футболке с коротким рукавом. Мы с Вадимом по случаю встречи очень обильно угощались алкоголем, слушали музыку, лежа на ковре и при

открытых окнах.

Ничего удивительного в том, что ночь я не заметил, а открыл глаза, когда солнце уже взошло. Мы спали в тех же позах, в каких наслаждались звуками его стереосистемы, очень хорошей по тем временам.

Всё ничего, но я уснул незаметно и естественно, спал не укрытый, в одних шортах. Но по причине очень тёплого климата я ничуть не озяб. Проблема была в другом, по мне густо ползали мухи. Я испытал чувство острой гадливости, прямо брр, фу, какая гадость. С чувством яростной брезгливости я поразогнал этих жирных летучих созданий, обитавших обычно в мусорных баках в пятидесяти метрах под окном здания.

В тот же день я уехал в столицу Узбекистана, а вечером, в общежитии, когда уже стемнело, у меня стало жутко чесаться тело и на месте расчёсов появлялись белые плоские пузыри. Как от ожогов крапивой, собственно это и была крапивница, как я потом узнал.

Эта чесотка сделала меня полубезумным, а поскольку телефонов тогда не было, как и хороших знакомых, то я просто выскочил на улицу, до краёв затопленную знойным воздухом пустыни Каракум, и побежал в поисках спасения по улице, в сторону базара БешАгач. Широкий проспект был тих, лучи фонарей с трудом пробивались через листву раскидистых деревьев, росших вдоль тротуара.

У меня было жуткое состояние, и я бежал по полутёмным,

безлюдным улицам почти ночного города ведомый каким-то инстинктом и выискивал пути к спасению. А я чувствовал, что дело идёт к прискорбному финалу. Ведь все поликлиники были закрыты, а найти телефон чтобы вызвать скорую мне даже и не пришло в зачумлённую чесоткой голову, да и не попадались по пути заветные кабинки.

Я как умалишённый пробежал две троллейбусных остановки, как будто облепленный стаей кусачих невидимых муравьёв. Это не передаваемые ощущения, безусловно влиявшие и на психику. Перебежал по мосту речку Чорсу или Бозсу, не помню точно названия, а речки в тех краях с мутной, холодной водой, хранящие прохладу гор, течение довольно быстрое.

Я свернул с главной улицы за базаром и попал в проулок. Подбежал к воротам девятиэтажного корпуса, гонимый весьма неприятным недугом, территория здания была окружена высоким решётчатым кованым забором. Я по характерному виду казённого здания предположил, что это может быть искомое мной учреждение, хотя нигде не было никаких больших надписей, вывесок и прочих указателей.

Вы будете смеяться, но я ни разу не бывавший в этих местах и не спросив никого по дороге, безошибочно прибежал в единственный в республике аллергологический центр. Такое было просто невероятно, но видимо у меня были какие-то способности, либо меня вёл сам бог. Я, наверное, должен был ещё что-то совершить необходимое на этой планете,

судьбе было нужно меня спасти. Очень может быть для того, чтобы написать для Вас эти ценные советы и спасти кого-то важного для Фатума.

Дело было вечером, но в больнице меня, прибывшего самоходом и без всяких документов, немедленно приняли, так как почти всё моё тело было покрыто волдырями.

Мне сделали уколы, определили в палату, и я проспал почти целые сутки, лежа сверху одеяла. Лето в Ташкенте очень жаркое, даже на зданиях часто при строительстве устраивались такие бетонные кружевные архитектурные элементы как солнцезащита. Здания из-за этого выглядели причудливо, ажурно и красиво.

Обколотый антигистаминами и возможно димедролом, я проснулся почти здоровым и счастливым, но пробыл там ещё неделю, наверное. При мне в нашу палату поступил высокий молодой узбек, моего возраста, Тахир и тоже дрых день и ночь.

Его укусила пчела и глаз у него был заплывший, что как потом выяснилось не было аллергией, так как опухоль возникла только в месте укуса.

Парень он был не простой, как я позже понял, и предложил мне нарушить больничный режим. Поехать с ним в старый город, мол перетереть надо с одними ребятами. Я же по простоте душевной даже не подумал, что могу попасть на разборки.

На стрелку правда было не похоже, мы после путешествия

между раскалённых высоких глиняных старинных дувалов, заборов, больше похожих на крепостные стены, попали в просторный квадратный двор, закрытый сверху шпалерами с виноградником.

Этот старый город мог вполне быть таким же и в Кабуле, и в Исламабаде. Все собравшиеся там, а молодых парей было человек восемь, были смуглыми черноглазыми брюнетами, европейцем среди них я там был один. Потом, проанализировав обмолвки Тахира, я понял, что попал на криминальную сходку, только в качестве кого он взял наивного меня, можно было только догадываться. Но вполне возможно, что я нафантазировал себе чего-то.

Меня усадили за дастархан, низкий длинный столик, чтоб кушать с него. надо было сидеть на полу застеленном ковриками, а сами удалились разговаривать. Я пожал плечами и стал пить из пиалы зелёный чай и закусывать хорошими, качественными сухофруктами, изюмом, курагой и т.д.

Я уже прилично перекусил вкусным угощением, когда вернулась вся довольная и расслабленная переговорная группа и принесли плов. Я немного удивился, но нашёл в себе место и для отличного плова. Мы приятно сидели, общались, появилась водка или вино, не помню уже, и мы прилично нагрузились. И тут подали первое блюдо, узбекский вкусный суп, шурпа. Моему удивлению не было предела, но оказывается таков порядок подачи блюд в тех местах.

С большим трудом я вместил в себя целую косу, глущо-

кую тарелку, наваристого бульона с овощами. Особый аромат ему придавала готовка в казане.

Назад в больницу мы приехали уже довольно поздно, ворота были закрыты, но нас это не остановило. Хуже было то что и сам корпус уже запер входные двери, и мы полезли по торцевым балконам на свой шестой этаж, хорошо, что там, с одной только стороны балкона, сверху донизу, сплошной полосой шли металлические узоры. И мы по ним как по лестнице, по молодецки, взобрались в родную палату. Нас не застучали и не выписали за нарушение больничного распорядка, но могло случиться гораздо худшее. Мы получали антигистамины, тавегил, димедрол и в сочетании с приличной дозой алкоголя, а это не самое удачное сочетание в организме, наши альпинистские упражнения на балконах могли закончиться весьма плачевно.

Потом мы созванивались с Тахиром, он занимался подпольным видеопрокатом на дому, бизнес в СССР, но как бывает в жизни со многими, постепенно перестали поддерживать отношения. Я к тому времени уже женился и пошли дети. Я namного лет был обеспечен заботами и хлопотами.

Есть такая информацмя, что космонавтам, побывавшим в космосе и получившим дозу облучения космической радиацией, не рекомендуют два года после полёта заводить детей. Но у меня в то время таких сведений не было, в результате у моих детей проявилась слегка несимметричность тела. То одна нога чуть короче другой, то волосы «корова зализа-

ла» в разных направлениях, то губа не одинаковой толщины. Но слава богу это визуальные недостатки, у моего знакомого чернобыльца дочка родилась с тремя почками. Я думаю эти сведения тоже не лишние для людей, ценящих здоровье своё и своих детей.

Спешу сообщить, что в космос меня конечно не запускали, но подробнее об этой теме можно узнать ниже.

Мухи, естественно, не единственная опасность в Средней Азии. И даже не старики узбеки в полосатых халатах и тюбетейках, которым и при союзе было разрешено носить на поясе национальное оружие, нож пчак.

Лично я, по глупости, попал ещё под один вредоносный для здоровья фактор. Дело было так, это история про то, как я вообще попал в Азию и каким боком она мне выходит.

После окончания института ещё в Советском Союзе, я с товарищем, с которым жил в общежитии института и хотел вместе работать, распределился в "Министерство Среднего Машиностроения", так тогда назывался "Росатом". Отнеслись мы несерьёзно к положенной двухгодичной "отработке" на государство, определившей мою судьбу надолго, получили подъёмные и полетели в среднюю Азию, Узбекистан. Сначала Ташкент, потом город Навои, города современные, интересные. Там находился трест "НУС", в подчинении которого было больше десятка СМУ в разных концах Средней Азии.

Не очень нас насторожило то, что там кругом зоны, в ко-

торых жили, основная рабочая сила, подневольные трудящиеся НУС и стройбаты. Из окон гостиницы в Навои, где мы поселились первое время, мы видели забор зоны и её двор, где строились заключённые, садились в транспорт и ехали на работу. Тогдашняя моя беспечность сейчас меня очень удивляет и раздражает, так как нас ещё в детстве пугали байками об урановых рудниках. Был там только один бонус, доплата к зарплате в двадцать процентов, не считая местной экзотики, фруктов и тёплого климата.

Вместе работать не вышло, политика отдела кадров была такая. Друг поехал в Уч-Кудук, а мне предложили выбрать по карте куда ехать, на ней были отмечены объекты НУСа. В институте я был в альпинистской секции, поэтому ткнул пальцем в горы Таджикистана. Ну, как же! Лучше гор могут быть только горы, на которых ещё не бывал.

Так я попал в посёлок Табошар, Ленинабадской тогда, сейчас Ходжентской области. Посёлок в милых моему сердцу горах, на высоте более 2000 метров.

Многих женатых специалистов поселили в посёлке, в пятиэтажных общежитиях, а холостых заселили в подвал "рудоуправления", в котором было оборудовано общежитие. Одинокое двухэтажное здание стояло прямо на урановом руднике, в нескольких километрах от посёлка, рядом высились горы и терриконы из серой породы. Улыбчивый снабженец и охотник Сергей посоветовал не ходить дальше, за поворот дороги, там радиоактивность высокая. И опять ме-

ня ничего не напрягло, я был уверен, что руководство знает, что делает.

Работал я в этом же здании, где базировалось СМУ - 6, инженером ПТО. Как говорится, без отрыва от производства, как бы удобно. В управление был отдел, назывался "первый отдел" (номер раз), там находились кураторы из КГБ. С меня взяли подписку о неразглашении. Так как некоторая документация была ДСП, «для служебного пользования».

Добычу урана вёл ЛГХК (Ленинабадский горно-химический комбинат). Уран добывали в Табошаре и возили в Чкаловск на завод, там его обогащали и отправляли на завод на Урале.

СМУ строило большой производственный комплекс, скорее всего по обогащению урана, "площадка Т". Огромные цеха с "легкосбрасываемой" кровлей, огромные глубокие колодцы, метров по пятнадцать в диаметре, "банки", наверное, под центрифуги. Всё было засекречено, нам была выдана легенда, что рассказывать любопытным. Что-то о сельхозмаше.

Но как позже выяснилось, скорее всего делали здесь топливо для торпед военно-морского флота СССР.

Когда взорвалась Чернобыльская АЭС и со всего Союза туда посылали на работу свежих, не облучённых людей, то у нас только смеялись.

-Наших не посылают, у нас тут своей радиации хватает.

Прожил я в подвале рудоуправления почти год, и тот же весёлый Сергей, снабженец, его давно уже нет, сообщил что

были дозиметристы, всё кругом померяли и наше общежитие в подвале закрыли.

-Вот и ступеньки ещё фонят, наверное, из породы террикона забутовку сделали.

По этим высоким ступенькам, как в Одессе, мы каждый день взбирались на работу в контору. А вскоре меня вызвал к себе начальник СМУ и предложил работу на другом участке, который находился в Ташкенте, спас меня, вольно или невольно. Так, наверное, я уцелел, так как других ребят, с которыми жил и работал, я больше никогда и не видел.

Тогда шла холодная война, мы ковали ядерный щит Родине и как в любой войне среди "бойцов", видимо, был допустимый процент потерь. Я был гражданским и меня можно было куда угодно отправить, а вот мой друг Вадим, с которым мы здесь жили и сдружились, был "двухгодичником", призван после института на два года и отбарабанил их в Табошаре, от звонка до звонка. Теперь я найти его не могу.

Нас переселили в безопасный посёлок, а меня ещё и оправили в Ташкент. До сих пор не знаю, что там намеряли дозиметристы, но представляю какая концентрация радона, радиоактивного газа, была в подвале на руднике, если в благополучных местностях его выделений боятся и бетонируют сплошную бетонную плиту под фундамент. Во всяком случае в коттеджах и особняках Подмосковья.

А у меня вскоре начался хронический бронхит, которым мучаюсь и по сей день. После сорока лет бронхит не дал мне

работать в холодное время года. Пару лет я ещё держался на антибиотиках, колол бициллин-5, пролонгированный, одно-го укола хватало на целый месяц чтобы не болеть.

Как говорит наука:

"Эпидемиологические исследования среди горняков. продемонстрировали возрастание частоты хронических незлокачественных заболеваний легких, таких как эмфизема, пневмосклероз и хроническая интерстициальная пневмония.

Идиопатические интерстициальные пневмонии (ИИП) — группа разнородных заболеваний лёгких неустановленной этиологии, характеризующихся неинфекционным воспалением лёгких и возможным фиброзом. Заболевания могут различаться между собой типом воспаления и фиброза, а также клиническим течением и прогнозом, могут протекать в острой и хронической формах, возможны случаи нарастания дыхательной недостаточности, а в некоторых случаях есть риск летального исхода. Относятся к большой группе интерстициальных заболеваний лёгких, куда входит более 200 различных острых и хронических заболеваний. Большая часть всех случаев идиопатических интерстициальных пневмоний приходится на идиопатический фиброзирующий альвеолит. (Википедия)

Воздействие радона, присутствующего в норме в окружающей среде, не проявляет себя никакими острыми или подострыми симптомами, если говорить о влиянии на здоро-

вье: не бывает ни раздражения, ни каких-либо других признаков патологии. Единственный критерий оценки влияния этого элемента на здоровье человека, контактирующего с радоном, — это число случаев рака легких.

Период полураспада радона составляет 3,8 сут, что позволяет ему проникать через почву в дома людей, где дальнейшая дезинтеграция элемента приводит к образованию химически и радиологически активных дочерних атомов. Последние, к которым относится 4 изотопа с периодом полураспада менее 30 мин, представляют максимальную опасность для человека, так как испускают альфа-частицы (частицы с большой энергией и массой, состоящие из 2 протонов и 2 нейтронов). Такое альфа-излучение способно вызвать клеточную трансформацию в респираторном тракте и привести к развитию рака легких, т. е. рака, фактически индуцированного радоном.

Ингаляция радона и его дочерних элементов может привести к поглощению тканями потенциально большого количества энергии, т. е. значительной общей дозы, действующей на эпителий трахеи и бронхов (ЭТБ) за счет короткоживущих продуктов распада, выделяющих альфа- и бета-частицы (в основном это  $^{218}\text{Po}$ ,  $^{214}\text{Pb}$ ,  $^{214}\text{Bi}$  и  $^{214}\text{Po}$ )."

Источник: [https://meduniver.com/Medical/toksikologia/obluchenie\\_radonom.html](https://meduniver.com/Medical/toksikologia/obluchenie_radonom.html) MedUniver

Вот такая романтика нас поджидала, всех тех, кто смело ехал осваивать окраины советской империи.

Надо сказать, что я добился направления на госпитализацию и в Ташкенте полечился. В отделении был лечащим врачом умный мужик узбек, наверное, по фамилии начинающейся на букву С, может быть Сайдулаев, но не уверен. Вот он меня лечил впрыскиванием кривым шприцом на вдохе в трахею раствора мумиё и несколько лет я не вспоминал о своей болячке. Спасибо ему большое, умнейший был специалист.

Я думаю многие из живущих на первых этажах и в своих домах даже не подозревают о такой опасности, которая может вас ожидать в некоторых опасных на радон местностях.

Но всё это цветочки по сравнению с пинком, который мы получили, проснувшись однажды утром гражданами независимого Узбекистана. Нас вышвырнули из родной страны, оставив на милость обиженных на русских оккупантов узбеков. Наше счастье что мы оказались не на Кавказе, там судьба русских была много грустнее.

Стал популярным лозунг, «русским Рязань, татарам Казань» и начался мучительный исход русского населения, многолетние хождения по мукам. Прямо как удар под дых, ответ миграционного чиновника, в ответ на просьбу о получении российского гражданства, «если ты русский, то это не основание для получения гражданства».

Но всё это уже лирика и не имеет прямого отношения к медицинской теме.

## Глава 5. Утоли мои печали.

Но я перейду от своих ташкентских походов к своим несистемным запискам о столкновениях с медициной и борьбой за здоровье.

С каждым годом химия всё сильнее входит в нашу жизнь, да и в сам наш организм, вместе с продуктами питания, лекарствами, мыльно-рыльными изделиями, ядовитыми стройматериалами, которые отравляют воздух наших жилищ. И это даже если вы живёте в экологически чистом районе планеты, где не было развитой промышленности и ядерных испытаний.

Однажды передо мной встал вопрос о здоровье моей печени, она героический орган. Почти совсем не болит, пока не отвалится. Нет в ней нервных окончаний. Но именно она, в основном, принимает на себя первый удар всякой отравы, попадающей в организм разными путями.

У меня, например, она сейчас тоскливо сжимается, даже когда я полощу горло хлоргексидином. Аналогичный ему мирамистин более щадящий, но и более дорогой препарат.

В этом плане, в вопросе здоровья горла, хорошо всегда задавать одиозный вопрос, «а компот?» Некоторые умные люди советуют не запивать еду водой, мол бултыхается пища в желудке и так далее. Я лично думаю, что после обеда надо выпить стакан компота или чая, чего угодно. Необходи-

мо прополоскать миндалины, в которых застревают кусочки пищи и если их не убрать, то в них начинается гнилостный процесс. А это в результате ваша ангина, дурной запах изо рта и ещё много чего.

Почки у меня временами побаливают и тогда я покупаю пузырёк настойки канефрона, хорошая вещь, лично мне хорошо помогает. На УЗИ выявили кисту, но слава богу всё в пределах допустимого, размер до сантиметра, но надо контролировать и не упустить увеличение кисты до критического, и чтобы заболевание не превратилось в поликистоз.

В очереди мне рассказали такой тревожный случай, когда бесплатного направления на УЗИ долго не могли получить, но сделали обследование за свой счёт и вовремя сделали операцию.

Сердце тоже побаливало, даже носил сутки холтер, прибор, делающий круглосуточную запись электродеятельности сердца. Выяснили что есть нарушения, но это не лечится. Выписали мне таблетки Сиднофарм, а нитроглицерин я всегда и до этого с собой носил.

Но вернёмся к печени, особо она у меня ничем себя не проявляла, до поры до времени, просто самочувствие ухудшалось и носить тяжести стало не вмоготу, не говоря уже о тяжёлой работе. Но я явно чувствовал откуда ноги растут.

Что интересно, врач, к которому я обратился, кроме обычных вопросов спросила меня, не щиплет ли у меня язык. И только тогда я прислушался и осознал, что так оно

и есть. Привычно слегка щипало весь язык.

Я попал на дневной стационар, ходил делал капельницы, что-то пил, много лекарств, не помню уже что и пощипывание постепенно отступало от корня языка к его кончику, пока совсем не исчезло.

Печень надо любить и беречь, не злоупотреблять «излишками всякими нехорошими», от неё зависит ваше здоровье, самочувствие, сама жизнь. Даже потенция зависит от благополучия этого органа, в общем не до секса, когда дух вон.

Обслуживание в больнице было хорошим, только мучала меня, одна из двух, неопытная медсестричка, которая с трудом попадала в мою вену. Приходилось покупать обоим девушкам шоколад, чтобы со мной занималась только опытная работница.

Запомнился мне почему-то только один препарат, глутаргин, его и капельницей кажется вводили. Но памятен он мне тем, что я потом ещё долго покупал в аптеке его в виде таблеток, хоть он и довольно дорогой. Ведь он помогал мне и при лактатацидозе, а по большому счёту его вливают и при алкогольной интоксикации. Да-да, при передозе алкашам, при выводе из запоя. Но потом я перешёл на питьё соды и глутаргином перестал пользоваться.

Однако у соды есть и неприятные эффекты, стали побаливать почки, а УЗИ показало, что канальцы в них стали обызвестляться или кристаллизоваться, с термином не уверен. Но в чём тут причина, утверждать не берусь. Но нет худа без

добра, когда у меня проявился диабет, то я стал пить метформин и о, чудо, у меня намного уменьшилась потребность в соде.

Метформин замечательный препарат, но с ним тоже надо осторожно. Он может вызвать тот же лактатацидоз, при больших дозировках. Надо всегда прислушиваться к организму, чтобы не переборщить с лекарствами, чтобы они не превратились для вас в яд.

Лично у меня стали болеть почки, сердце и я прекратил приём метформина. Надо попасть на приём эндокринологу и выписать таблетки, не вызывающие лактатацидоз, а в наше время пандемии, это не так просто. Поэтому я вернулся к старой тактике, два часа после еды не садиться, надо гулять, заниматься домашними делами, сжигать лишнюю глюкозу, выделяющуюся в кровь после обеда.

Это моё личное решение, вызванное к жизни методикой замеров сахара в крови. Медиков интересует показания глюкометра утром натощак и через два часа после еды. Диабетикам важно иметь глюкометр, чтобы иметь представление о своём уровне сахара. Как важно гипертоникам иметь тонометр и измерять артериальное давление.

Очень может помочь в деле сохранения здоровья ежедневное получасовое сквозное проветривание помещения, когда открываются окна и двери. Ведь при открывании одной форточки вы не сможете выветрить из помещения углекислый газ, который тяжелее кислорода и скапливается вни-

зу у пола. А именно его вы ежесекундно выдыхаете, вместо потребляемого кислорода.

Когда я был молодой, мне было всё равно, какая атмосфера в помещении, но с возрастом развилась ишемия сосудов сердца и о недостатке кислорода мне сразу даёт знать боль в этом самом важном для человека органе. Я не переношу спёртый, перенасыщенный углекислым газом воздух в квартире. Я стал как та канарейка, которую шахтёры берут с собой под землю, бедная птичка первая не выносит скопления взрывоопасного рудничного газа.

Проветривать также важно из-за ядовитых выделений из современных стройматериалов и мебели. Выделяет в атмосферу вредоносные испарения и пенопласт, и отделочные материалы, ДСП, и модный ламинат. И всё это сокращает вашу жизнь, вызывая множество заболеваний.

Одним из факторов современной жизни стали заболевания глаз. У меня белки глаз начали краснеть лет с сорока, стали как у бешеного таракана. Из-за этого я даже стал носить затемнённые линзы в своих оптических очках, чтобы не смущать людей своим странным видом. Многим казалось, что я втайне злоупотребляю «водовкой».

За затемнённые линзы меня похвалил один из офтальмологов, сказал, что в этом видна работа окулистов со мной, приписал чужие заслуги. А я за долгие годы обошёл великое множество глазных специалистов. Понемногу, с бору по сосенке, я собрал мозаичную картину. Некоторые подозревали

аутоиммунное заболевание, другие винили во всём микроскопических клещей демодекс, живущих у каждого в корнях ресниц.

Я был неприятно поражён открытием, что на нас паразитирует мелкое насекомое. И при ослабленном иммунитете те он способен доставить неприятности вашим глазам.

Одни лечили воспаление, простуду глаз, другие выявили их сухость. Приклеили полоски, типа бумажных, на край века и за определённое время они плохо намокли.

Много капель и мазей я перепробовал, но сейчас капаю в глаза, почти постоянно, вместо «искусственной слезы» недорогой таурин. Когда остро воспаляются глаза, капаю капли калия йодистого, его делают на заказ и не во всех аптеках. Ну, когда обострение, то мазь глазная тетрациклиновая отлично выручает, очень понравился корнерегель.

Всё это как бы стало привычным делом, почти всё время применяю, так как в монитор компьютера приходится пялиться каждый день и подолгу.

Был у меня и эксцесс с глазами. Как-то прелестным летним днём, мы с подругой решили выйти на пикник, прихватили всё необходимое и выйдя из автобуса попёрлись пешком в живописные места, на природу. Но наша дорога, как на зло, пролегла мимо свинофермы. Мне ещё тогда не понравился гнилостный, отвратительный запах накрывший нас, когда мы проходили мимо длинного здания. Наши ноздри попали в «зону поражения», но как оказалось не только

ноздри.

Мы приятно посидели и закусили в живописном и безлюдном уголке природы, что очень соответствовало нашим планам. Но до хорошего в тот день дело так и не дошло, мои глаза вдруг стало сильно резать, я их тер руками, промывал водой, но в результате под «ой-ёй-ёй», мы побежали назад к благам цивилизации. Подруга вела меня как слепого под руку, так как я не мог открыть глаз ни на секунду, такая была резь.

В больнице мне назначили лечение, а я хорошо познакомился с острым конъюнктивитом, который с тех пор стал у меня вяло текущим и хроническим. Ну, очень неприятная вещь, поверьте мне и не ходите мимо зон с опасным биологическим заражением вредоносной микрофлорой. Разве только что у вас есть железное здоровье, и вы не боитесь его потерять.

С тех пор я перепробовал массу способов лечения глаз, даже электрофорез с соком алоэ мне делали в стационаре.

Если вы подозреваете инфекцию и есть выделения из глаз, то хорошее подспорье в лечении частое умывание чистой водой. Надо регулярно убирать всё, что скапливается на ресницах и на веках.

Но что я хочу вам сказать и предупредить, осторожно надо капать капли с антибиотиком, делать это только в крайних случаях и по назначению врача. На себе испытал, дешёвые капли могут глазу сильно навредить. На этом деле нель-

зя экономить, например, левомецетиновые капли довольно эффективные и недорогие. Но это в крайнем случае, когда мало денег и врача под рукой нет.

Ведь запись на приём к специалисту в поликлинике, в наше время, может быть сроком и больше недели и это при условии, что она рядом с вами есть. А ведь бывает, что нужного специалиста и в лечебном заведении просто нет.

Я лежал не один раз в стационаре, там мне делали уколы под глаз, много нового испытал. Так как был один период в моей жизни, когда каждое лето у меня в глазу рвался сосуд и пред моим взором плавали хлопья тумана, свернувшаяся кровь во внутриглазной жидкости.

Мне также сказали, что у меня «пытается» развиться катаракта. И это тоже верно, возрастное всё это.

Но я связал это с тем, что у меня вскоре выявили повышенный сахар в крови, а он делает сосуды хрупкими. Первыми не выдержали тончайшие глазные, но точно также не выдерживают сосуды сердца и мозга. И тогда инфаркт и инсульт. А летом я тогда «злоупотреблял» фруктами со своей дачи. К этому, по-видимому, и привязана временная локализация сосудистых событий.

С дачей тоже надо осторожно, в этом тоже может крыться причина не только микроинфарктов. Когда-то я прочёл книгу «Крёстный отец» и мне запомнилось как закончил жизнь Дон Корлеоне, глава мафиозного клана. Он банально упал на грядке своей фазенды, где работал для здоровья и больше

не встал, в почтенном возрасте труд иногда бывает и убивает, хоть движение, это жизнь. Много моих знакомых так закончили свой путь, так как на юге страны лето стало очень жарким. Многие падают не только на грядке, а и на улицах, сразу чернея лицом.

Со мной тоже произошёл подобный случай, но, слава богу, не такой радикальный. Я, в районе обеда, решил топором вырубить вишнёвую вездесущую поросль в своём саду. Палило солнце, было жарко, но ведь я «не дурак» и махал инструментом в тени деревьев, передвигаясь на присядках. Вдруг я получил внутренний удар по голове, сравнить больше не с чем, стало так не хорошо, что я упал на спину и так отлёживался некоторое время. С тех пор у меня опустился один уголок рта и мне пришлось даже отпустить усы, чтобы скрыть получившееся кислое выражение лица.

Когда я лежал в неврологии, то при обследовании, при покалывании врачом иголкой выяснилось, что правая внешняя сторона тела у меня стала менее чувствительна, мозаичная чувствительность, как-то так называется. Нет карточки под рукой. Стоя, вытянув руки и зажмурив глаза, при тесте, я стал раскачиваться, а в прежние времена стоял как каменный столб.

С тех пор я на даче летом не бываю без таблеток от давления, для работы стараюсь выбрать утренние часы, когда ещё нет палящей жары. Как только чувствую что-то недоброе с головой, сразу сажусь в тень и под язык таблетку нифедипи-

на. Даже без тонометра я понимаю, что повысилось давление и может случиться «кирдык». Сажу там пока жара не спадёт, час, два и потом только еду домой, на сегодняшний день работа закончена.

Очень важно иметь тонометр для контроля давления, это поможет прожить вам намного дольше, а не до первого гипертонического криза, который может закончиться летально или превратить вас в инвалида. Слишком много таких грустных случаев произошло с моими друзьями и знакомыми.

Ещё один эпизод мне кажется важным и может показаться интересным для вас. У мамы заболели ноги, девяносто лет не шутка и я думал, что так и должно быть, но была в этой хвори странность. Болели они с утра, как-то неравномерно по времени суток. Я повёл маму к хирургу, мужик ушлого вида средних лет, порасспросил о заболевании и даже не осмотрев старушку выписал лекарство. Его вердикт был таков, во всём виноваты вены. Вены на стопах у мамы и правда выделялись витиеватой татухой, поэтому я не стал возражать, хоть мне не понравилось, что врач не произвёл осмотра ног старой женщины, видимо это его не привлекало в таком возрасте. Но вид у мужика был весьма благожелательный и очень даже уважительный, поэтому я воздержался от возражений, и мы пошли пробовать лечиться.

Не помню точно название выписанного лекарства, просто мы выбрали в аптеке средство с таким же действующим веществом, но раза в два дешевле. Я конечно внутри испе-

реживался из-за замены лекарства, но Венолайф помог, и я не остался в обиде на медика. Таблетки мы принимали по инструкции, есть в продаже и мазь с таким названием, но до этого, слава богу, дело не дошло.

Тема с венами весьма чувствительная, один мой знакомый, вышедший на пенсию, сделал операцию на ногах из-за этих самых вен и его не стало. Очень грустная история вышла, так что вены, это никакая не мелочь, их надо уметь лечить.

Осложняет процесс лечения маленькая хитрость мамы, ей таблетки надоели. Может быть даже тошнит от них, надо печень видимо подлечивать, подавать эссенциале форте или фосфоглив. Так вот, она делает вид что запивает лекарство, но по углам я нахожу выброшенные таблетки. Но в таком возрасте неизвестно что быстрее может сгубить, то ли болячки, то ли печень, не выдержавшая потока лечебных химикатов.

Опишу ещё как я маялся с головняком, а началось всё невинно, с того, что выдалась как-то тёплая зима. Снега не было совсем, и в декабре и январе, ну я и вспомнил молодость. Ходил по такой погоде в кепке, правда тёплой, суконной. Результат был закономерен, заболела моя головушка, упорно так, неприятно и я пошёл на приём к невропатологу.

Уколы назначила мне врач, таблетки, но как-то окончательного результата я так и не получил. Перешло всё в вяло текущую хроника. Получилось так, что ходил зимой в кепке,

а теперь сплю в шапке. Голова стала чувствительна к прохладе, и я стал забывать о временах, когда ночью укрывался только одеялом. Теперь, как ночной колпак, я перед сном всегда старательно натягивал на голову вязанную шапочку. Она стала обязательным атрибутом в рюкзаке и для поездки в поезде, даже летом.

Но избавление пришло ко мне всё же летом, я был в поездке и когда начала побаливать голова, то зашёл в вокзальную аптеку и стал жаловаться на головную боль. Аптекарь хотела отправить меня к врачу, но убедившись, что ничего серьёзного, предложила таблетки темпалгин. Я пил их несколько дней и случилось почти чудо, я избавился от этих хронических мучительных болей. Я очень радовался, что так просто пришло избавление.

Очень хорошие таблетки, они прочно заняли своё место в моей аптечке, рядом с пенталгином и левомецитиновой мазью, которой я мажу все воспалившиеся, плохо заживающие, ранки и нарывы на коже.

Но шапочка с тех пор стала моим постоянным спальным атрибутом, а зимой приходилось и по две одевать и всё равно это не уберегло меня ещё от одной напасти. Подвела меня, видимо, привычка регулярно проветривать квартиру сквозняками, а зимой они пронизывающие.

Заболело ухо и не по-детски, первый раз в жизни я понял, что ухо может болеть ещё сильнее чем зуб. Дело было зимой, и я не сразу пошёл по холоду в поликлинику к отоларинго-

логу, а попытался капать ушные капли отинум, которые всегда раньше помогали. Но это лишь раствор аспирина и в серьёзных случаях это не решает проблему.

В инете начитался, совал в ухо турундочки с борным спиртом и той же мазью с антибиотиком, но всё это было слабым утешением.

В результате, натянув поверх шапочек тёплый капюшон от куртки, я пошёл сдаваться нашей медицине. Врач выписал капли, антибиотики и все они были такие дорогие, что очень захотелось сэкономить и воспользоваться более дешёвыми аналогами.

Но подтвердилась истина, что жадный платит дважды и мне потом опять, после безуспешного лечения, пришлось всё-таки закупиться на приличную сумму лекарствами. Из них сохранился только прикольный пузырёк с пипеткой, от капель кандибиотик.

Но и это мне не очень помогло, я даже уже вычитал в интернете, что от этих дел бывают и вовсе печальные исходы, с воспалением мозга, и немного приуныл. Эпопея с ухом пошла на третью неделю и перелом наступил лишь, когда врач послал меня в аптеку, купить препараты для промывания уха. Фармацевт, кстати, сразу поняла для чего предназначен покупаемый мной набор лекарств, и я лишь слабо кивнул, отвечая утвердительно на её вопрос. Так что всё в медицине почти не имеет загадок для посвящённых.

Накупил ампулы не помню с чем и само лекарство, боль-

шим шприцом в поликлинике мне промыли ухо, и я пошёл наконец-то на поправку. Но с тех пор в холодное время года я стараюсь затыкать ухо ваткой. Чуть только его начинает ломить, мажу вокруг йодом и стараюсь беречь уши как зеницу ока. Потому что боюсь повторения этого кошмара. Болело у меня правое ухо, и я стал догадываться почему папаху носят надвинутой именно на него, самый уязвимый орган.

Немного удивило то, что мне не назначили никаких физпроцедур, типа УВЧ, но, если честно, то я бы и сам не стал ходить на них по холоду с больным ухом. Так что врач знал, что делает.

Так я неожиданно для себя выяснил, что уши, это никакая там не мелочь, а очень всё очень серьёзно и экономить на этом просто не советую.

## Глава 6. Тяжёлый случай.

Эту главу начну с лирического отступления или скорее с исторического экскурса. Захотелось немного систематизировать летопись моего использования таких лекарственных препаратов, как антибиотики.

Помню ясно, как ещё студентом в начале восьмидесятых годов, находясь в альпинистском лагере Айлама на Кавказе немного приболел. Добирался я туда самолётом через Сухуми, в Кутаиси на базе было место сбора, но на него я опоздал и добирался на центральный кавказский хребет своим ходом, а это целая отдельная история. Так как на автостанции, ещё при Союзе, все таблички на автобусах были только на грузинском. Если бы не местный парень, добравшийся с нами, то мы, трое опоздавших, вряд ли бы сами сориентировались.

Автобусы ходили только до середины маршрута и дальше мы шли пешком по горным дорогам. Остановили грузовик с щебнем, который ехал подсыпать провал, он нас значительно подвёз, но зато почти высыпал в пропасть.

С нами на щебёнке он подъехал к провалу и поднял кузов. Мы вцепились в передний борт, ногами сжали рюкзаки и повисли в пустом кузове над пропастью, щебень из-под наших ног улетел вниз по очень крутому и глубокому склону. Когда мы живые вылезли из кузова шофёр грузин только руками

развёл.

-Вах, забыл.

Вот и думай, почему у молодого горца плохо с памятью.

Что можно было подсыпать на просторной площадке, без следов размытия, где он развернулся, когда начал поднимать кузов, я так и не понял. Ту же пропасть было не засыпать и тысячами таких грузовиков.

В общем впереди восхождение на вершины, взятие перевала, а у меня горло перехватило, кашель. Но руководитель группы, весёлый компанейский мужик, снабдил меня тетрациклином, отличный по тем временам препарат, только одно неудобство. Принимать его надо регулярно, через восемь часов.

# 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.