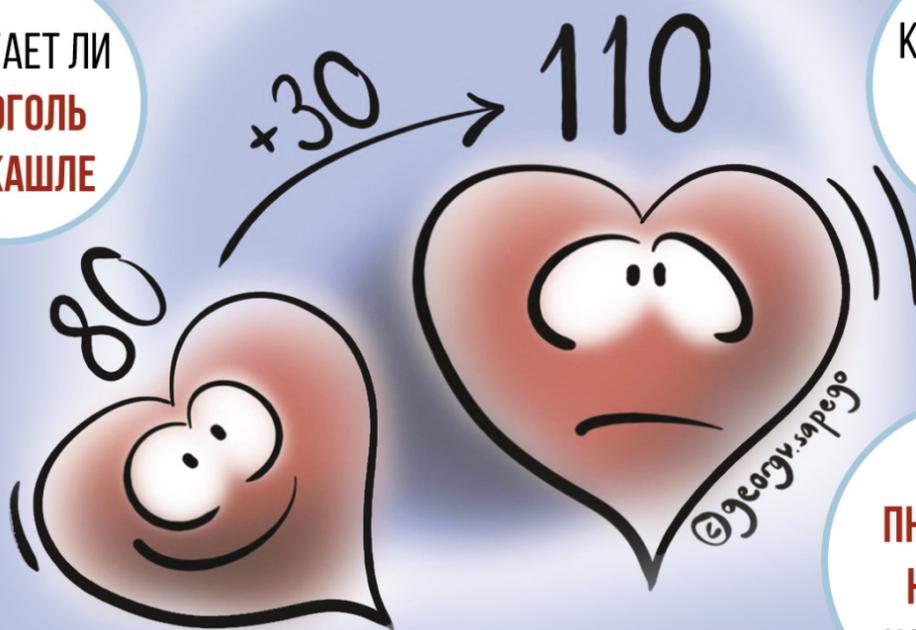


# PRO ЗДОРОВЬЕ

ПЕРЕВОД С МЕДИЦИНСКОГО  
НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ

ПОМОГАЕТ ЛИ  
**АЛКОГОЛЬ**  
ПРИ КАШЛЕ



КОГДА ВРЕДНО  
**БРОСАТЬ**  
КУРИТЬ

ПОЧЕМУ  
**ПНЕВМОНИЮ**  
**НЕ ВИДНО**  
НА РЕНТГЕНЕ

## ГЕОРГИЙ САПЕГО

Георгий Сапего – врач-терапевт, физиотерапевт, рефлексотерапевт, врач ультразвуковой и функциональной диагностики с тридцатилетним стажем. Имеет патенты на четыре изобретения в области кардиологии и ультразвуковой диагностики. Преподавал в медицинском университете. Автор популярного блога на Яндекс Дзен @Для пациентов



Достоверная медицина

Георгий Сапего

**PRO здоровье. Перевод с  
медицинского на человеческий**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 616  
ББК 53/57

## **Сапего Г. О.**

PRO здоровье. Перевод с медицинского на человеческий /  
Г. О. Сапего — «Издательство АСТ», 2022 — (Достоверная  
медицина)

ISBN 978-5-17-146496-7

Редкий врач может популярно, не увлекаясь профессиональными терминами, объяснить далекому от медицины пациенту причины возникшей у того проблемы. Да и времени нет — рецепт в руки, и... следующий! Врач-терапевт Георгий Олегович Сапего, автор блога @Для пациентов, восполняет этот пробел. Кратко, понятно, образно и даже с юмором рассказывает о самых интересных аспектах здоровья с учетом последних научных открытий. Вернее, переводит с медицинского языка на человеческий. Книга построена так, что каждая глава становится логическим продолжением предыдущей, дополняет ее и задает новую тему для следующей. В результате читатель шаг за шагом, а не урывками получает целостное представление о законах работы нашего организма и уже со знанием дела может предотвратить многие болезни. Авторские иллюстрации, без которых подписчики уже и не представляют статьи Георгия Сапего, не только помогут «закрепить материал», но также поднимут настроение и вселят оптимизм. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 616  
ББК 53/57

ISBN 978-5-17-146496-7

© Сапего Г. О., 2022

© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Почему на холоде мы потеем	7
Почему от холода болят уши	9
От холода действительно может болеть горло	11
До чего доводит крапивница от мороженого	13
Купание в холодной воде	14
Почему на холоде случается бронхоспазм	15
Отек легких от холодной воды	16
Почему на холодном ветру перехватывает дыхание	18
Как согреться в холодной квартире	20
Как безопасно выпивать на холоде	23
Сквозняки и закаливание: мифы и реальность	26
Температура воды, венозная недостаточность и варикозное расширение вен	27
Когда продуло шею	29
Почему не надо смешивать снег с солью и совать туда больные руки	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Георгий Сапего**

## **PRO здоровье. Перевод с медицинского на человеческий**

*Меня зовут Георгий Сапего. Почти 20 лет работая врачом-терапевтом, лечу и учу студентов, я каждый день отвечаю на разные медицинские вопросы. К своим ответам я рисую картинки. Говорят, что вот такие мои объяснения хорошо доходят и помогают понять суть той или иной медицинской проблемы. Правда, обычно целого дня не хватает, чтобы ответить каждому. Хорошо, что в книжном формате я могу не останавливаться! В этой книге о здоровье и заболеваниях вы обнаружите хор вопросов от реальных людей и мои бесконечные объяснения, переложенные на бумагу. И пусть некоторые ответы покажутся вам неожиданными и даже странными – зато все они будут полезными!*

## Почему на холоде мы потеем

Многие, но чаще всего молодые мужчины, жалуются, что на холоде у них потеют подмышки, ладони и ноги. Вот только пишется об этом мало. Если где и найдете упоминания, то разве что в журналах для женщин с объяснениями вроде «щитовидной железы», «гормонов» и всего такого. Но на самом деле там все просто и скучно.

Еще в конце тридцатых годов прошлого века на эту особенность обратили внимание военные. Представьте новобранцев, трясущихся перед медицинской комиссией. Им холодно, они дрожат, и почему-то кое-кто потеет. Последних быстро замечают в шеренге рекрутов. Для службы в армии это важно, потому что от потливости ног в холодных условиях случается окопная стопа. Эта болезнь способна сильно испортить солдатские будни. Таких товарищей обследовали вдоль и поперек. Оказалось, что замеченная потливость никак не связана с регуляцией температуры тела.



Казалось, события развивались следующим образом – сначала человек замерзал, затем он начинал дрожать от холода, и у него потели подмышки, ладони и ноги. Однако на самом деле сначала запускалось потоотделение, а уже сразу после этого подключалась дрожь. Ученые решили, что все дело в голове. То есть потливость – реакция не на температуру, а на стресс. Холод – это стресс. Человек начинает нервничать – и потеет.

Такое бывает, и это не страшно. Но на морозе можно отморозить ноги. Поэтому нужно одеваться теплее и чаще менять носки.

**Ваши ноги потеют, когда вы находитесь на улице в холодное время года? Заведите себе спортивный комплект обуви с мембраной. И спортивные носки: такие лучше сохнут. А в морозную погоду носите под теплой курткой и свитером специальное термобелье из синтетики или шерсти: оно отводит влагу. Хлопковая футболка не годится: она впитывает воду и не выпускает ее из себя.**

## Почему от холода болят уши

Многие знают, что отита от холода не бывает. Сейчас все грамотные – никто не верит в мифы. Отит приключается от пневмококка, вирусов – или еще от чего. Но от холода уши все-таки побаливают – и еще как! На холодном ветру они мерзнут и начинают просто дико болеть. Все про это знают, но кто внятно объяснит, почему так происходит?

Наиболее популярно такое объяснение. В наружном слуховом проходе прослойка между кожей и костью очень тонкая. Холодный ветер залетает в ухо, и кожа наружного слухового прохода моментально стягивается. Это простейший физический процесс. А вот кости черепа просто так от холода не сжимаются. Поэтому при резком охлаждении кожа наружного слухового прохода пытается оторваться от кости. Это очень больно.



Другая версия – дело может быть в раздражении нервов. Точного объяснения не встречал. Почти всегда при согревании боль проходит быстро и без последствий. Знакомая история?

Однако встречаются и последствия – тогда, когда охлаждается не только кожа, но и кость наружного слухового прохода. Чаще такое наблюдают у серферов. Они катаются на волнах в любую погоду. Если в ухо попадает холодная вода, когда дует стылый ветер, то охлаждается даже кость, которая со временем разрастается, и ближе к барабанной перепонке формируются твердые выступы. Их очень сложно оттуда выпиливать. Слышали про ухо серфера? Вот такая жуть. Мне сразу захотелось надеть шапку...

**При резком охлаждении кожа наружного слухового прохода сжимается и пытается оторваться от кости. Это очень больно.**

## От холода действительно может болеть горло

Очень похожая история происходит в глотке. Если обморозить себе горло, находясь где-нибудь за Полярным кругом, то можно и заболеть. Но для этого надо быть канадским военнослужащим. Почти наверняка вам такое не грозит – все будет проще. Зимой грязной варежкой надумаете отогреть себе нос – внутрь вашей головы попадет вирус. Холод тут не виноват.

Ну и еще я постоянно говорю, что при больном горле мороженое не вредит. Наоборот, оно полезно! Хотя тут тоже многие сразу начинают возмущаться.

Это с одной стороны. Но есть и другая сторона медали. Бывают такие люди со сверхчувствительной глоткой, у которых реально от холода болит горло. Помните историю про боль в ушах на холоде? Примерно та же ситуация бывает у некоторых людей в горле – они выходят на мороз, и оно начинает у них болеть. В тепле все быстро проходит. Это не вирус. Это только боль. С ней ничего не нужно делать. Просто не дышите холодным воздухом.



То же самое происходит при испытании разных средств от боли в горле. Людей не заражают вирусом простуды – им всего лишь вдувают в нос или горло непрерывным потоком охлажденный до нужной температуры воздух. Так удастся добиться появления стандартной боли в горле. Более того, при этом там даже какие-то воспалительные субстанции появляются. Их

можно оттуда «отмыть» – и «посчитать». То есть не просто так жертвы таких экспериментов орут, что им больно, но и количественно можно измерить их боль.

Получается, что некоторые люди, если очень постараются, то могут устроить себе большое горло на морозе. Но это не простуда.

**У людей со сверхчувствительной глоткой может заболеть горло просто от потока холодного воздуха. В тепле все быстро проходит.**

## **До чего доводит крапивница от мороженого**

От мороженого можно охладиться насмерть. Такое случается при холодовой аллергии. Та обычно проявляется крапивницей – это такие вздувшиеся красные пятна на коже. У кого-то эта реакция будет на мандарины, а у кого-то – вылезет после воздействия физического фактора. У одного опухнут ладони от вибрации после работы с механизмами, а у другого физическим фактором станет холод.

Есть мнение, что холодовая крапивница бывает чаще у мужчин. Лично я видел такую штуку дважды – и оба раза у студентов мужского пола.

**Подозреваю, что все дело в мальчишеском поведении – когда ходят без перчаток и контактируют на морозе с разными механизмами. У парней просто больше «шансов» спровоцировать это дело холодной железякой!**

Как и любая крапивница, холодовая аллергия запускается кучей разных причин вроде инфекций, ужалений всякими козявками или пищевых аллергенов. Чаще всего такая крапивница постепенно слабеет и со временем проходит. Но дело может закончиться и плохо: примерно у каждого третьего человека с холодовой крапивницей случаются тяжелые аллергические реакции. Есть мнение (правда, его так и не подтвердили), что холодная еда или напитки могут вызвать отек горла, от которого можно умереть. Так что с мороженкой надо быть очень осторожным.

**Считается, что холодовая крапивница чаще встречается у мужчин. Ну а кто еще ходит в мороз без перчаток и контактирует с холодными железяками! И примерно у каждого третьего человека с холодовой крапивницей случаются тяжелые аллергические реакции.**

## Купание в холодной воде

Когда зимой от холода появляются ознобление и крапивница на каком-то ограниченном участке кожи, то это полбеды. Хуже будет, если охладить всю кожу: реакция окажется пропорциональна площади охлаждения. От этого выделится столько биологически активных веществ, что может резко упасть артериальное давление. Вплоть до шока.



**Получается, что при купании в холодной воде есть риск отключиться и утонуть. Так что в открытых водоемах таким несчастным лучше не плескаться. Есть мнение, что безопасной будет температура воды выше 25 °С.**

Если от холода отекало горло, то потом у такого человека с большей вероятностью и от купания в холодной воде будет тяжелая реакция. Подобные проявления в ответ на холод случаются преимущественно в самом начале болезни у людей младше 30 лет. То есть как раз в том возрасте, когда особенно тянет искупаться в открытом водоеме и мороженку съесть.

**У кого когда-либо отекало горло, у того и от купания в холодной воде возможна тяжелая реакция.**

## Почему на холоде случается бронхоспазм

Вообще, этим чаще страдают астматики. Таковых больше, чем вы думаете. Их запросто может быть процентов 10 среди населения! А еще интереснее, что каждый из нас после простуды может торжественно объявить себя астматиком. Потому что примерно полтора месяца после бронхита наши бронхи имеют право быть очень нервными – легко огорчаются от любого раздражителя и спазмируются. Психуют. **Так что после простуды не советую делать спирограмму. Иначе вас могут под горячую руку записать в астматики.**

У кого угодно может произойти бронхоспазм на холоде. Наши нервные бронхи приучены матерью-природой к тому, что в них должен залетать заранее подо-гретый и увлажненный воздух. Избалованные они у нас. Если на морозе вдохнуть холодный воздух, то срабатывает рефлекс, и бронхи могут спазмироваться. Это не значит, что они вредничают. Бронхоспазм происходит случайно. Цель рефлекса – в спазме не бронхов, а мелких вен в их стенках.

Дело в том, что мы очень легко охлаждаемся через дыхание. И нагреваемся тоже легко. У спасателей есть специальные дорогушки парогенераторы, которые вдувают в окоченевшего человека подогретый воздух. Это очень эффективно.

Столь же эффективно человек может и замерзнуть. Наш организм понимает, что, вдыхая морозный воздух, можно околеть, поэтому, чтобы потерять меньше тепла, суживает вены в стенках бронхов. Сужение бронхов – это побочный эффект. Обычно мы этого не замечаем, но у астматика может случиться серьезный бронхоспазм.

Этим пользуются некоторые неосознательные спортсмены. Они прикрываются своей астмой, чтобы на законных основаниях пользоваться лекарствами, расширяющими бронхи. Эти лекарства действуют на спортсменов как допинг.

Короче, не бегайте при  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ , и не будет бронхоспазма. Или закрывайте лицо шарфиком, маской, балаклавой.

Лично я гуляю в лесу и в  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ . В тоненькой флисовой балаклаве. Да, она покрывается инеем, но это ничему не вредит. Да, если бы я пользовался тушью для ресниц и подводкой для глаз, то было бы неудобно. Но я не пользуюсь. Чего и вам желаю.

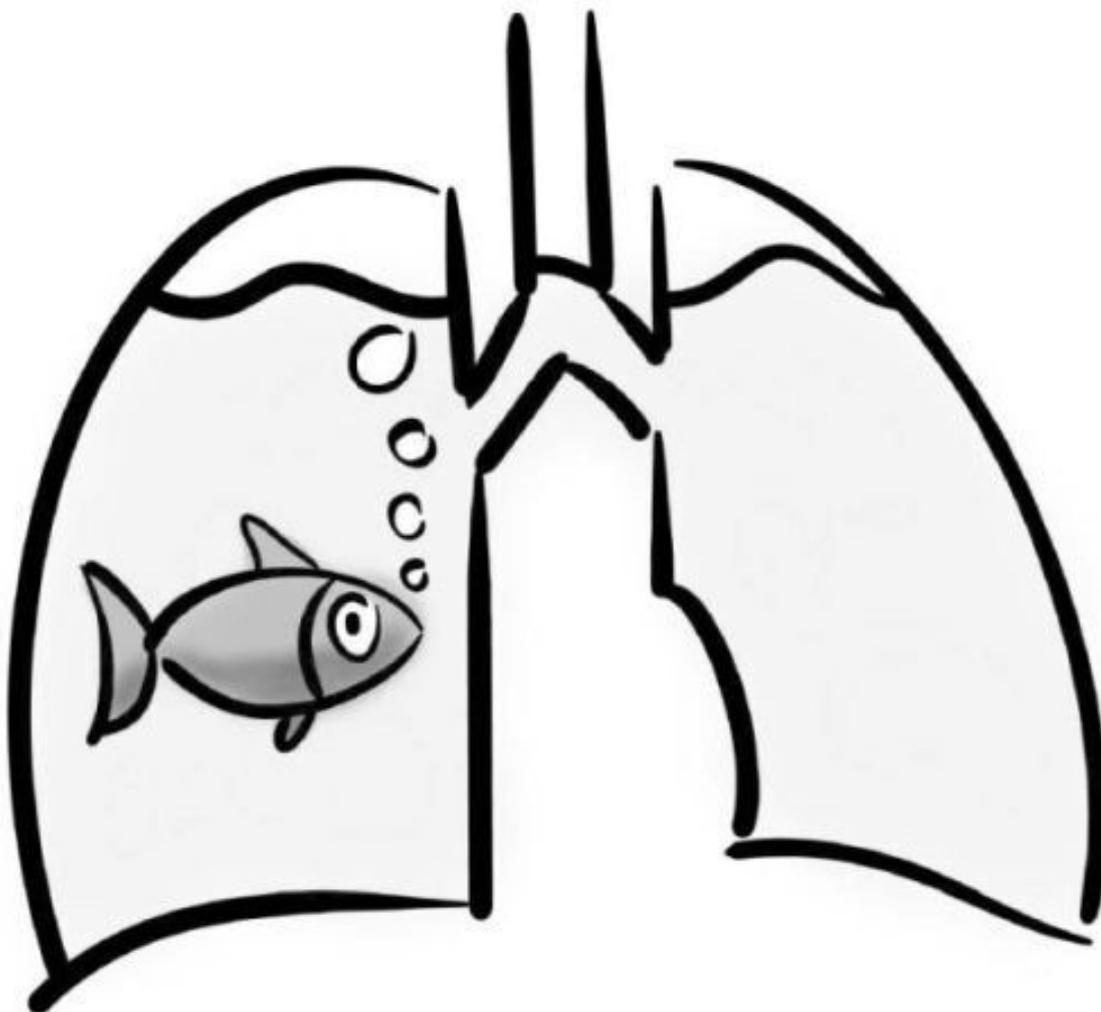
**Не бегайте при  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ , и у вас не будет бронхоспазма. Или закрывайте лицо шарфиком, маской, балаклавой.**

## Отек легких от холодной воды

Бывали случаи, когда люди плавали в холодной воде, а потом страдали от кашля, одышки, харкали кровью, и у них находили отек легких. В большинстве случаев все проходило за пару дней.

Эта неприятность может случаться с пловцами, дайверами и вообще со всеми, кто лезет в холодную воду. Говорят, что точная статистика неизвестна, потому что отек легких от холодной воды почти не отличается от утопления – на выходе иногда получают мертвого пловца с пеной в легких.

Считают, что причина – в уникальном действии холодной воды. Все происходит при температуре воды 10...15 °С. Холодная вода сжимает тело пловца – и одновременно охлаждает. По венам и дальше, в легкие, устремляется много крови. При этом периферические кровеносные сосуды спазмируются от холода, и через них сердцу труднее перекачивать кровь. Уловили драматизм ситуации? Одновременно много крови притекает к сердцу и затрудняется отток крови от сердца. А легкие – это большой фильтр между венозной и артериальной кровью. Если сердцу тяжело перекачивать артериальную кровь, то она застаивается в легких. Так получается отек.



Неопреновые гидрокостюмы в этом деле не помощники. Они защищают от холода, но сдавливают тело и выжимают кровь в сторону сердца.

В этой истории есть дополнительная нехорошая особенность – мелкие кровеносные сосуды в легких получают повреждения. Там появляются микроскопические трещины, через которые в легкие попадает кровь. Поэтому пловцы жалуются на кровохарканье.

Повышенное артериальное давление и холодная вода – вот основные факторы риска для такого отека легких. Туда же относят испуг (когда макнули в воду) и избышек выпитой жидкости.

Если пловец почувствовал одышку, у него появился кашель, да еще с кровью, то его нужно быстренько вынимать из воды, извлекать из гидрокостюма, согреть и передать медикам. Вообще, если человеку приспичило заняться экстремальными видами спорта, то желательно пройти обследование у кардиолога.

Иногда люди не собирались ничего такого делать, но попали в интересную ситуацию. На них подул холодный ветер, и внезапно перехватило дыхание.

**Плавая в холодной воде, человек рискует получить отек легких.**

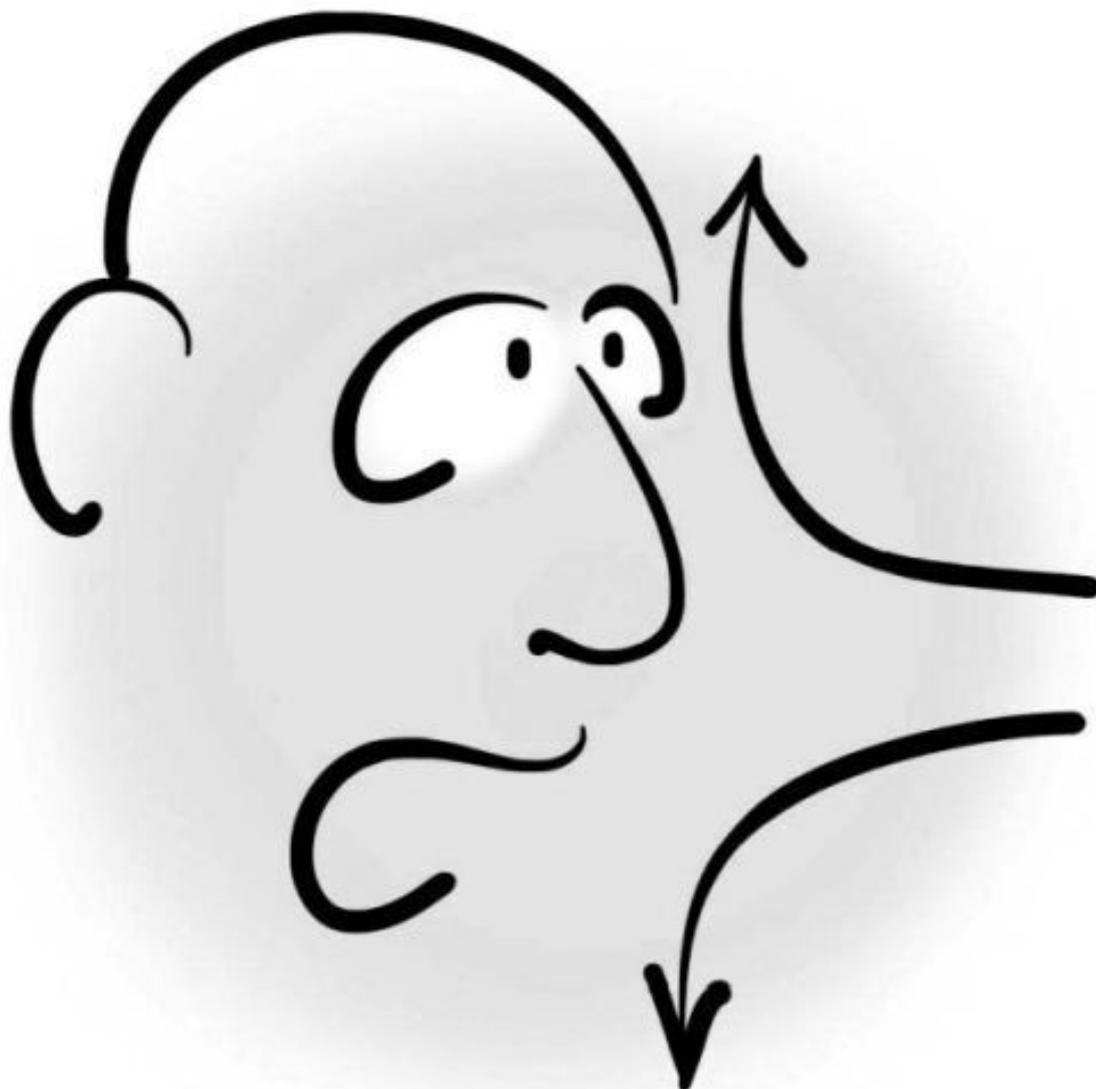
## Почему на холодном ветру перехватывает дыхание

Это не тот бронхоспазм, который бывает у астматиков на холоде. Тут все серьезнее.

Кое-кто жалуется, что на холодном ветру у него перехватывает дыхание, и не получается ни вдохнуть, ни выдохнуть. Скорее всего, это нырятельный рефлекс.

Смысл нырятельного рефлекса – в том, что от раздражения лица холодной водой останавливается дыхание, сердце резко замедляется и сильно спазмируются периферические кровеносные сосуды.

Природой так задумано, чтобы при погружении в воду мы не захлебнулись. Холодная вода раздражает чувствительный тройничный нерв у нас в коже лица и внутри носа. От этого рефлекторно останавливается дыхание, и в легкие ничего не может попасть. Периферические кровеносные сосуды спазмируются, и кровь устремляется к жизненно важным органам, чтобы снабжать их остатками кислорода. Сердце замедляется и какое-то время бьется заметно реже. Ему не нужно гонять кровь с драгоценным кислородом в отдаленные уголки организма, поэтому нет смысла биться слишком часто.



Считают, что этот рефлекс бывает не только у млекопитающих, но и вообще у всех позвоночных. Первоначально ученые наблюдали его у цыплят и утят.

Иногда нырательный рефлекс играет с нами злую шутку. С ним связывают тот жуткий синдром внезапной детской смерти, когда груднички умирают во сне. Именно поэтому новорожденных не укладывают на живот. От придавливания детской мордашки может активироваться тройничный нерв, и останавливается дыхание.

С возрастом нырательный рефлекс слабеет, но иногда очень ярко проявляется и у взрослых людей. Он срабатывает даже на холодном ветру. Поэтому зимой кое у кого перехватывает дыхание.

Эта штука может приводить к нарушению сердечного ритма. Так что лучше с ледяной водой лишний раз не экспериментировать. Особенно уязвимы маленькие дети и люди с сердечной недостаточностью.

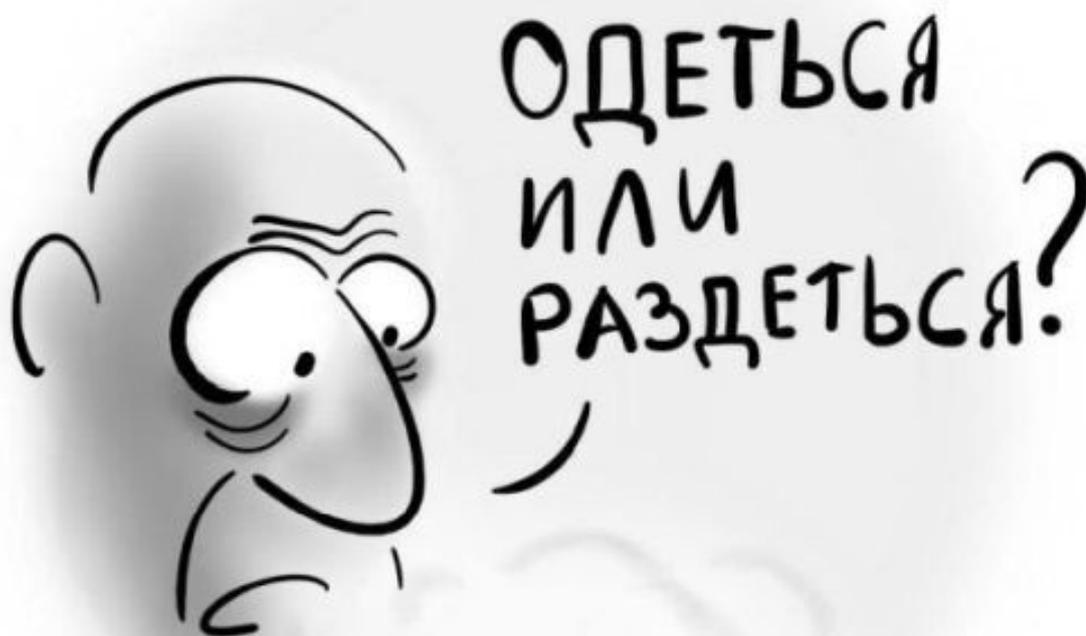
Видели такой рефлекс у ребятшек? Груднички на ветру вдруг начинают хватать ротиком воздух. Кому-то это кажется забавным, а мне жутковато.

**И у взрослых на холодном ветру, и у новорожденных, которых ошибочно уложили на живот, может активироваться тройничный нерв и перехватить дыхание.**

## Как согреться в холодной квартире

Люди действительно могут замерзнуть в своей квартире. Это чаще происходит в тех странах, где не повсеместно предусмотрено отопление. Такое случается при температуре комнатного воздуха где-то +10 °С. Замерзают обычно пожилые люди, ведь они порой не чувствуют холод и не всегда умеют адаптироваться к изменениям температуры.

Снижают способность организма вырабатывать тепло некоторые лекарства. Также может не хватать энергии, чтобы согреться: низкий сахар в крови. Кроме того, люди мерзнут при нарушениях в работе щитовидной железы. Ее гормоны мешают нашему организму запасать энергию. Это значит, что при нормальном уровне гормонов часть питательных веществ просто летит в топку и греет нас изнутри. А вот если их мало (как при гипотиреозе), то и тепла производится меньше. Организм запасает энергию, но потратить ее не может. Печальная история...



Еще у пожилых людей случается обезвоживание. Если в организме мало воды, то тепло теряется быстрее. Помните грелки? Они именно с водой, ведь у воды высокая теплоемкость. Если же воды мало, то и теплоемкость ниже.

А еще некоторые товарищи в возрасте периодически пропускают рюмочку.

Страдающие деменцией тоже быстро замерзают. Они не всегда соображают, что нужно потеплее одеваться, ведь деменция буквально повреждает те области мозга, которые участвуют в терморегуляции. Это тоже грустно.

И вот со всем этим букетом причин пожилые люди иногда встречают отопительный сезон. А тот может и опоздать. Тут нужно внимательно следить за собой. Температуру дома лучше поддерживать не ниже 18 °С. Если не получается, то нужно временно переехать туда, где потеплее – к гостеприимным родственникам и друзьям. Одному дома лучше не сидеть. В одиночестве можно не понять, что становится холодно, и не заметить у себя признаки переохлаждения, а от него голова страдает так сильно, что бедняги начинают чудить.

Для иллюстрации расскажу про то, как находят замерзших дома одиноких стариков, причем под столом и раздетыми. Выглядит это очень странно. Дело в том, что при переохлаждении, находясь на грани смерти, человек инстинктивно начинает снимать одежду, так как в какой-то момент ему начинает казаться, что его тело горит. А под столом и в прочих укромных местах людей находят, потому что срабатывает инстинкт, который заставляет искать убежище. По этой же причине если пожилой человек в холодной квартире начинает что-то искать по углам, то нужно за ним следить. Это может быть первым звоночком переохлаждения!



Желательно заранее законопатить щели в окнах, а если остались сквозняки, то закрыть окна шторами. Шторы не выпускают тепло.

Перед сном важно что-то съесть, так сложнее будет замерзнуть (это стандартная рекомендация для туристов, которые ночуют на свежем воздухе). Одеваться нужно теплее. В постель можно положить грелку. Сидя на диване перед телевизором, полезно укрыть ноги пледом или одеялом. Кстати, по этой причине пожилым людям не рекомендуют бегать по квартире и делать упражнения, чтобы согреться. Они и без того часто падают, а в лишней кофте и дополнительных штанах можно в два счета упасть, зацепившись за порожек, и сломать себе бедро.

**Найдя пожилого человека сильно подзамерзшим, его нужно согревать на месте – нельзя вертеть, кантовать, растирать и заставлять двигаться. Дело в том, что при снижении температуры тела ниже 35 °С наше сердце становится крайне уязвимым для смертельных аритмий. Если замерзшего дедушку потрясти, то он может умереть.**

## Как безопасно выпивать на холоде

От алкоголя расширяются сосуды. Это заставляет нас чувствовать тепло. Но на самом деле в этот момент мы очень быстро остываем. Забавно, что, рискуя переохладиться в целом, выпивающий может уберечь от обморожения пальцы: кровь из середины нашего тела устремляется к коже, и при прочих равных условиях конечности отмерзнут не так быстро, как без выпивки. Правда, внутренние органы получают меньше тепла. В результате даже относительно здоровый человек может умереть, а если уже были какие-то проблемы с сердцем, то легко случается сердечный приступ.

Крепкий алкоголь плохо замерзает. **Рюмка водки может показаться теплой, хотя на самом деле у нее может быть температура минус 25 °С. Такая штука легко пьется, но промораживает до костей.**

Пьяные люди чудят: они могут просто не надеть верхнюю одежду и замерзнуть только от этой выходки. К тому же алкоголь выводит воду. А когда мы ее теряем, то замерзаем быстрее. Напомню еще раз: у воды высокая теплоемкость, поэтому воду наливают в грелки. Вода внутри нас представляет собой естественную грелку. Если воды мало, то становится сложнее поддерживать внутреннюю температуру.



От выпитого уменьшается дрожь. Людям этот эффект нравится, но на самом деле так наш организм теряет важный механизм производства тепла. Дрожь – это работа мышц. Во время работы мышцы производят тепло. Алкоголь лишает нас этого ценного качества.

Если все-таки решили выпить на улице, то одевайтесь теплее. Буквально добавляйте лишний слой в одежду! Алкоголь провоцирует потоотделение. От этого мы быстро остываем, а еще наша одежда становится влажной и надолго теряет утепляющие свойства. Не надевайте первым слоем хлопковые вещи. Они плохо отводят влагу. Лучше – синтетическое термобелье или шерсть.

**Съешьте что-нибудь жирное перед выпивкой. Так организм вырабатывает больше тепла. К тому же медленнее опьянеете. И не пейте слишком холодный алкоголь. Чередуйте алкогольные и неалкогольные напитки. Чай, кофе или даже глинтвейн – все это лучше, чем просто крепкий алкоголь.**

И конечно, держите в компании непьющего друга или соседа, который за вами присмотрит.

## **Сквозняки и закаливание: мифы и реальность**

От холода бывает не только вред, но и польза. Только не такая, которую вы ждете.

Люди всегда верили, что холод может провоцировать простуду. Это многократно пытались доказать в научных исследованиях, но ничего не получилось. В медицинских руководствах теперь специально отмечают, что сквозняков бояться не нужно. От них простуды не бывает!

Казалось, что этот вопрос решен, но до сих пор осталось популярным закаливание. Одно из полезных свойств холода – его влияние на психику. Все эти холодные обливания, моржевание и обтирания снегом после утренней зарядки благотворно влияют на общий тонус. У кого-то улучшается настроение, а бывает, что и серьезная депрессия отступает. Наверное, поэтому людям нравится холодная водичка. При этом в закаливании нет никакого сугубо медицинского смысла. Просто некоторым людям нравится обливаться холодной водой. Все дело в традициях. Закаливание холодом никак не помогает в профилактике простуды, но к этому факту будут долго привыкать.

И это еще не самое обидное. Холод не действует даже там, где его все приветствуют.

## Температура воды, венозная недостаточность и варикозное расширение вен

Поможет ли холодная вода варикозным венам? Нет. Не поможет. Речь идет о венозной недостаточности, когда ноги опухают, а под кожей видны расширенные вены. Все знают, что если опустить ноги в холодную воду, то вены спрячутся. Возникает соблазн потренировать мышцы вен так, чтобы они постоянно держали вены слегка суженными. Но ничего не получится.

А как же контрастный душ – чередование холодной и теплой воды? Сразу скажу, что горячая и теплая вода даже усугубляют венозную недостаточность. Теплая вода расширяет кровеносные сосуды, и в ногах застаивается больше крови. Потом эту кровь нашему организму нужно отправить в сторону сердца, но при венозной недостаточности вены работают неправильно, венозные клапаны не справляются, кровь застревает в расширенных варикозных венах под кожей, и все это дело только ухудшается. Так что про горячую воду можно забыть. То есть контрастный душ затевать не стоит. Баня, сауна, горячая ванна и прочие припарки идут туда же. От тепла венам только хуже.

Тогда – просто про холодную водичку. Засунуть ноги в речку – и посидеть. Будет полезно для вен? Не особо. Внутри вен мало мышечных клеток. Сокращаются вены неохотно. Если уже есть варикозные шишки, то их хоть льдом замораживай – никуда они не исчезнут. Обидно.



При венозной недостаточности на ногах бывают язвы, которые очень долго не заживают. Если морозить такие язвы холодом, то микроскопические кровеносные сосуды вокруг язвы станут спазмироваться, и до язвы будет дотекать меньше крови. Так язва еще долго не заживет. Опять не подходит.

Ну а как же холодное время года, зима? От нее-то польза для вен будет? Скорее тоже нет. От холода ноги, конечно, отекают меньше, чем в летнюю жару, но это для вен не самое важное. Больным венам, так же, как и здоровым, нужно побольше движения, а зимой движения в среднем меньше. Единственное преимущество зимы – это то, что под зимней одеждой можно носить компрессионный трикотаж на любой вкус. Такое снаряжение поддерживает вены и не позволяет крови застревать в варикозных шишках.

Если засунуть ноги в воду бассейна, та сдавит их, а кровь будет лучше течь по венам в сторону сердца. Теоретически такое работает. Но долго в воде не просидишь. Ванна или длительное купание слишком нагружают сердце. А варикозное расширение вен чаще бывает у людей постарше, у которых уже и с сердцем не все может быть в порядке.

Никто обычно не пытается свой варикоз погрузить в холодный горный ручей. Было исследование, в котором беременным женщинам уменьшали отеки на стопах с помощью погружения ног в воду комнатной температуры и даже потеплее. Вроде слегка помогает. Но это буквально единичное исследование – и там не о венозной недостаточности речь, а о специфических отеках у беременных.

На тему венозной недостаточности и варикозных вен постоянно публикуют много специальных учебников для врачей. В таких руководствах отсутствуют упоминания не только контрастного душа, но и в принципе воды или холода. Там – только механические воздействия вроде разных хирургических операций, склеротерапии или компрессионного трикотажа.

То есть если бы холодная водичка была полезна, то никто не постеснялся бы про это написать. Но никто об этом серьезно не пишет – потому что она не действует. Хотя если просто поищите абы что в Сети, то вам моментально выдадут кучи тематических сайтов на тему красоты, варикоза или сосудистых медицинских центров. Там вам на все лады будут предлагать прохладные бассейны, купание, ванночки и контрастные души. Но это все чепуха. Нет такого лечения для венозной недостаточности и варикозных вен!

И все же от холода бывает польза. Он обладает неспецифическим противовоспалительным действием. Ведь воспаление – это не только боль, но и отек, и повышение температуры в больном месте, и расширение кровеносных сосудов, и постоянное движение иммунных клеток. Холод все это дело останавливает. От него рефлекторно спазмируются сосуды, и меньше крови притекает к больному месту.

Чем меньше крови притекает, тем меньше больное место отекает. Каламбур!

Чем меньше крови притекает, тем менее интенсивен обмен веществ в больном месте. Там будет меньше движение иммунных клеток, которые и поддерживают воспаление. Сам холод замедляет обмен веществ. Больное место засыпает и забывает, что ему надо было болеть и воспаляться.

Этим умело пользуются врачи, и особенно травматологи. Они предлагают травмированным больным пару дней после травмы прикладывать к больному месту лед. Такой подход пугает некоторых людей. Особенно сильно их страшит предложение приложить лед к спазмированной шее.

**Ни холодная, ни горячая вода при варикозе вен на самом деле не помогают.**

## Когда продуло шею

Случается, что после пребывания на улице или под кондиционером у человека перекашивает шею. У такой боли возможны разные причины. Если ей предшествовала травма или проблема с межпозвонковыми дисками, нарушилась чувствительность и появилась слабость в руках, то нужно обратиться к врачу.

Иногда боль в шее хоть и сильная, но большого вреда от нее нет. Это спазм мышц. Чтобы приключился такой спазм, должны сложиться три фактора.

1. Была повторяющаяся нагрузка на шею.
2. Мышцы шеи с больной стороны долго находились в укороченном состоянии. Такое бывает, когда человек очень устал и продолжительно спал на одном боку.
3. Локальное охлаждение уставшей и укороченной мышцы.

Этот спазм похож на судорогу. Если у вас были судороги в икроножных мышцах, то вы помните, как это больно. А еще боль после судороги долго сохраняется. Судорога так сильно сокращает мышцу, что в ней повреждаются отдельные мышечные волокна. Они будут болеть несколько дней. То же самое происходит и с шеей. Она болит, спазмируется, снова болит. Получается замкнутый круг.



При резко наступившем болезненном мышечном спазме хорошо помогает холод. Большинство людей в это не верят. Казалось бы, только что шею продуло, а тут кто-то предлагает приложить к ней холод. Кошмар! Но это стандартный способ лечения. Он ничем не отличается от лечения холодом ушиба с гематомой. Нужно взять что-то замороженное, обернуть в тонкую ткань и приложить к больному месту на 15–20 минут. Можно повторять это каждые два часа в первые 48–72 часа.

В этом случае холод действительно обладает обезболивающим действием за счет онемения. Так немеют замерзшие на морозе пальцы. В мышцах шеи под действием холода происходит что-то похожее. Чувствительность мышц снижается, и они меньше болят. Порочный круг разрывается.

Пробовали когда-нибудь прикладывать лед к больным местам?

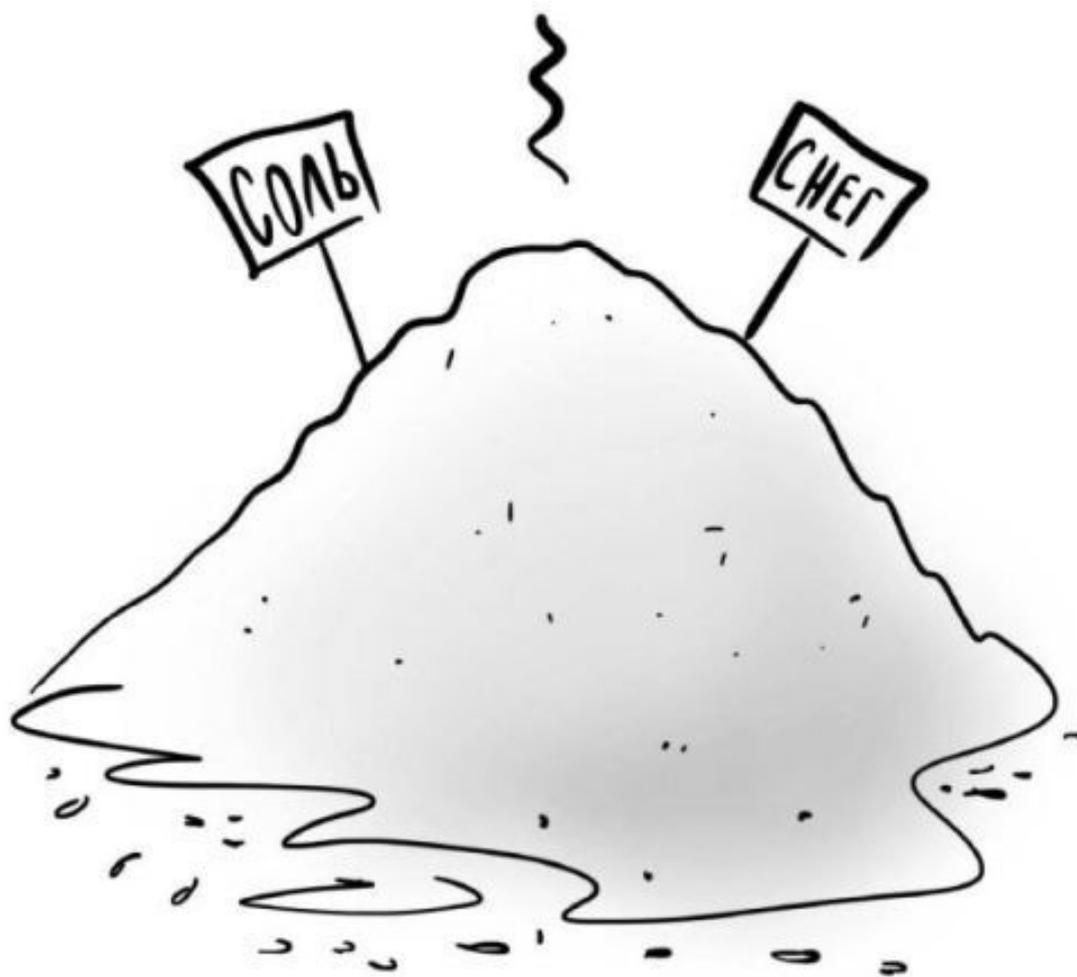
**При резко наступившем болезненном мышечном спазме шеи возьмите что-нибудь замороженное, оберните в тонкую ткань и прикладывайте к больному месту по 15–20 минут каждую пару часов в течение двух-трех дней.**

## Почему не надо смешивать снег с солью и совать туда больные руки

Сначала я подумал, что народ шутит. Но оказалось, люди действительно накладывают эту штуку на суставы. Еще и предупреждают, что, мол, ожог будет. Это не ожог, братцы. Это обморожение.

Объясню. Лед часто используют при ушибах и боли в суставах. Это обычный лед, безо всяких добавок. На коже такой лед создает температуру около 0 °С.

С солью – другая история. Она понижает температуру замерзания воды. Если соль смешать со снегом, то при таянии смеси получится мороз –15... –20 °С. Тут дело в переходе твердого в жидкое. Почему выступает пот на лбу в жару? Зачем он нужен? Он испаряется и охлаждает кожу. Если жидкость превращать в газ, то температура снижается. Помните ватку со спиртом, которой протирают кожу? Если подуть – станет холодно.



Один мой знакомый обморозил на руке пару пальцев, когда зимой, в –30 °С, заливал в бензобак из канистры холодный бензин. Бензин и так был холодным, а когда выплеснулся на пальцы и быстро испарился, его температура упала еще сильнее. Так обмораживаются и альпинисты, которые используют жидкое топливо для своих плиток.

Это мы поговорили про жидкость, которая переходит в газообразное состояние. Но бывает еще, когда что-то твердое превращается в жидкость. Этот процесс тоже сопровожда-

ется снижением температуры. Так вот, соль заставляет снег таять. Он из твердых кристаллов превращается в жидкость. Пока идет процесс таяния, эта смесь охлаждается. Может быть, даже до  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ! Мало того, что льдинки тают, так и сами кристаллики соли растворяются. Процесс растворения тоже сопровождается понижением температуры.

## **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.