

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ  
КРОВЬ  
ИЗ НОСА  
ТРЕВОГА  
БОЛЬ В СПИНЕ  
КАШЕЛЬ  
ТЕМПЕРАТУРА  
РВОТА  
ЦИСТИТ

БОЛЬ АНЕМИЯ  
В ЖИВОТЕ

**ОЛЕГ АБАКУМОВ**

врач-терапевт,  
автор блога  
@dr.abakumoff

БОЛЬ АЛЛЕРГИЯ  
В ГОРЛЕ НАСМОРК

ТАХИКАРДИЯ

СУХОСТЬ  
КОЖИ

# САМО НЕ ПРОЙДЕТ

ЧТО  
СО МНОЙ?  
КАК  
НЕ ДОПУСТИТЬ  
ОСЛОЖНЕНИЙ

ТОЧНО  
НЕ ОПАСНО?  
ПРАВИЛЬНОЕ  
ЛЕЧЕНИЕ

**СИМПТОМНИК**

ПО ОСНОВНЫМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ

КУДА  
БЕЖАТЬ?  
ВЫБИРАЕМ  
ВРАЧА

ЧТО ДЕЛАТЬ?  
ТОЛЬКО  
НУЖНЫЕ  
АНАЛИЗЫ

С медицинского на русский. Книги известного  
врача и топового блогера Олега Абакумова

Олег Абакумов

**Само не пройдет. Симптомник  
по основным заболеваниям**

«ЭКСМО»

2023

УДК 616  
ББК 53/57

**Абакумов О. А.**

Само не пройдет. Симптомник по основным заболеваниям /  
О. А. Абакумов — «Эксмо», 2023 — (С медицинского на русский.  
Книги известного врача и топового блогера Олега Абакумова)

ISBN 978-5-04-189566-2

В книге автор разбирает самые частые симптомы заболеваний: кашель, насморк, температура, головная боль, подавленное настроение, сухость кожи и многие другие. Объясняет, какие болезни могут быть причиной недомоганий, дает перечень необходимых анализов и обследований, а также рекомендации относительно методов лечения с точки зрения доказательной медицины. Чем опасно самолечение при гастрите? Поможет ли чай с малиной, если у вас грипп? Почему идет кровь из носа? Зачем вести дневник головных болей? Книга доктора Абакумова позволит не паниковать из-за симптомов, вовремя заметить их и не допустить осложнений. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616  
ББК 53/57

ISBN 978-5-04-189566-2

© Абакумов О. А., 2023  
© Эксмо, 2023

## Содержание

От автора	8
Боль в горле, кашель	10
Орви	12
Бронхиальная астма	18
Пневмония	21
ГЭРБ	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Олег Александрович Абакумов**  
**Само не пройдет. Симптомник**  
**по основным заболеваниям**

© Абакумов О.А., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*



**ТЕПЕРЬ ВСЕ СТАЛО ГОРАЗДО ПРОЩЕ  
И БЫСТРЕЕ! НЕ НУЖНО ЧАСАМИ ИСКАТЬ  
ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ И ТЕРЯТЬСЯ  
В ТЫСЯЧАХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.**


Можно просто задать вопрос  
моему боту и мгновенно получить  
предварительный диагноз.

Рекомендации по первоначальному  
лечению для улучшения самочувствия.

**ОЛЕГ  
АБАКУМОВ**

**САМО  
НЕ.  
ПРОЙДЕТ**

**СИМПТОМНИК  
ПО ОСНОВНЫМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

## От автора

Всем привет, меня зовут Олег Абакумов, и я врач-терапевт.

Начинаю этой фразой каждую свою книгу, курс или семинар и иногда не до конца понимаю – это я хвастаюсь или жалуюсь?

Сразу после института и первое время работы, когда я был молод и горяч, точно хвастался, не буду скрывать. Хвастался не из корысти, а оттого, что невероятно этим гордился. Сложно объяснить. Когда тебе много лет рассказывают о том, как работает человеческий организм, чем он может страдать и, главное, как ему помочь, – и тут ты понимаешь. Это ощущение сродни тому, что ты открыл в себе суперспособность: по одному кашлю, к примеру, понять, что у пациента проблемы именно с сердцем. Понять зависимость болезни от проявленного симптома, а затем предложить лечение, которое действительно помогает.

Не буду врать, получив такую способность, все студенты-медики, как один, начинают ставить диагнозы всем, кто об этом просит, всем, кто об этом не просит, и всем, кого смогли догнать на улице и успели рассказать.

Всем близким мои пристальные вычисления симптомов их организма надоели примерно сразу же, как начались, но нашлись и те, кому это было только в радость. Это мои пациенты, которые часто приходили ко мне не только для постановки диагноза по их симптомам, но и для того, чтобы обсудить симптомы, заметные только им (зуд в спине на новую Луну, к примеру).

Со временем неизвестных мне симптомов становилось все меньше, а пациенты все не прекращались. Мне, по своему юному зазнайству, казалось, что все эти симптомы ясны каждому, ведь это так просто, но с опытом я понял окончательно, что те, кто не обучался в медицинском, практически ничего не знают о своем организме. Есть общие сведения, которые перемешаны с советами из интернета, бабушкиными поверьями и родительскими установками.

В этой книге я хочу показать вам, что не обязательно учиться семь лет в медицинском вузе, а потом еще пять лет переучиваться на практике, чтобы быть в контакте со своим организмом и понимать все его сигналы. И не только понимать, но и суметь распознать и вовремя принять меры. Прийти к врачу – это тоже мера, причем первейшая из возможных.

Эта книга не самоучитель по медицине. Чтобы лечиться по ней самостоятельно, нужно оказаться в глухой тайге, где нет ни одного медицинского учреждения и при себе у вас только она, нож и спички, либо быть недоверчивым к врачам авантюристом.

Это книга-симптомник, которая написана, чтобы подсказать, к какому врачу вам идти и в какую сторону копать, если заметили в организме странные изменения, а главное – не пропустить эти сигналы, чтобы не было поздно.

Я надеюсь, что новый симптомник поможет каждому читателю понять себя и свое драгоценное здоровье.





Что ж, приступаем. Приятного прочтения!

Отсканировав код, вы перейдете на страницу Медбота и сможете проверить симптомы заболеваний и лечение.

## Боль в горле, кашель

**ОРВИ**

**Бронхиальная астма**

**Пневмония**

**ГЭРБ**

**Острый бронхит**

**Хронический бронхит**

**ХОБЛ**

**Кашель на лекарственные средства**

**Онкологические заболевания**

**Постназальный затек**

**Сердечный кашель**

**ТЭЛА – тромбоэмболия легочной артерии**

**Аневризма аорты**

**Нервный кашель**

**Covid-19**

**Грипп и ковид**

**Лечение ОРВИ и нетяжелого ковида у детей**

**ОРВИ и ковид при беременности**

**Лекарственная терапия при лечении ОРВИ у беременных**

Больные с жалобой на кашель – одни из самых частых посетителей врачей-терапевтов и пульмонологов, но с этим же кашлем они могут стать пациентами гастроэнтерологов, онкологов, лоров, кардиологов и даже психотерапевтов.

Скажу вам, что, не будь кашля, пришлось бы мне учиться не на пульмонолога, а на какого-то более востребованного врача. Неплохо жилось бы мне, будь я стоматологом, но не люблю делать людям больно. Я, как терапевт, делаю им больно по-другому – каждый раз, когда ко мне приходит пациент с кашлем, диалог строится примерно одинаково:

- Доктор, я кашляю...
- Курите? Выпиваете?
- Да, да...
- Нужно немедленно бросать!

В этот момент я читаю в глазах у пациента: «Если все бросить, то мне что, только кашлять и останется?»

Не переживайте, мои кашляющие друзья, есть еще много чудесных занятий, помимо кашля. Возможно, ваш кашель не совсем от курения, потому что он бывает разным по характеру и происхождению, а определить, с каким заболеванием связан именно ваш, поможет эта самая книжица, в которую я вложил много сил, слез и средств.

**СУХОЙ КАШЕЛЬ.** Мокрота отсутствует, позывы к кашлю постоянные, но без возможности прокашляться.

Сухой, так называемый лающий, кашель ничего хорошего, кроме боли в области гортани и охриплости голоса, вам не принесет.

**Бывает при:**

- ОРВИ (фарингиты, ларингиты, бронхиты, трахеиты);
- бронхиальной астме;
- онкологии;
- ГЭРБ;

- стрессе;
- реакции на лекарственные препараты;
- постназальном затеке;
- проблемах с сердцем.

**ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ.** Есть мокрота, позывы к кашлю непостоянные, приступы могут быть длительными или короткими и заканчиваются облегчением, когда вы с наслаждением прокашлялись. Мокрота может быть разного цвета, количества и консистенции. Чтобы понять, что значит определенный оттенок и вязкость, как раз и нужен мокротный сомелье – врач-пульмонолог.

**Бывает при:**

- пневмонии (+ абсцесс);
- ХОБЛ;
- ОРВИ (фарингитах, ларингитах, бронхитах, трахеитах);
- бронхоэктатической болезни;
- проблемах с сердцем;
- гнойных бронхитах.

Если вы кашляете, то в половине случаев причина – ОРВИ.

## Орви

Классика жанра, как говорится. Не хочу давать вредные советы, но львиная доля больничных листков получена именно на эти четыре страшные буквы. Больничными злоупотреблять я бы никому не рекомендовал, потому что вы всегда в невыигрышной позиции: придешь на работу больной – «принес вирус и всех заразил», возьмешь больничный – «не хочешь работать». Выход из этого простой – не болеть. А чтобы не болеть, нужно знать свой организм и вовремя заметить симптомы. Почитаем о них чуть ниже.

### Что это?

Причина ОРВИ – вирусная инфекция, которая поражает ваши дыхательные пути. ОРВИ чаще всего начинается с того, что градусник показывает температуру выше 37, потом в игру вступает первая тройка игроков: боль в горле (фарингит), насморк и чихание. Когда инфекция семимильными шагами достигает гортани, развивается ларингит. Все это раздражает вашу нежную слизистую и приводит к возникновению кашля.

### Симптомы

Слабость до состояния «выжатая тряпочка», головная боль, жар, чихание, боль в горле, нос либо превращается в водопад, либо закупоривается такой дамбой, что не протечет ни ручеек, ни воздух.

### Что делать?

При бессимптомной и легкой формах гриппа и ОРВИ ничего сдавать не требуется (не тратьте вы деньги, в самом деле!).

#### **При ухудшении самочувствия нужны:**

- общий анализ крови (если сильно снижены лейкоциты и лимфоциты, то риск цитокинового шторма);
- С-реактивный белок (если он увеличен, то, скорее всего, уже поражены легкие);
- биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, общий билирубин, ЛДГ, ПТИ, глюкоза, креатинин, общий белок, альбумин – эти показатели могут вовремя заметить начальное нарушение работы почек, печени, пораженных вирусом);
- мазок из носа и глотки на вирусы гриппа и ковид (ПЦР). Сдавать его лучше в первые-вторые сутки болезни, когда возбудитель содержится в организме в максимальном количестве;
- анализ крови на антитела. В случае гриппа сдается, если симптомы есть, а ПЦР отрицательный. Наличие антител класса М говорит об острой стадии процесса;
- рентгенография органов грудной клетки (или КТ), если появилась одышка и заложенность в груди.

### Как лечить?

- Остаться дома и соблюдать постельный режим (это вам не сериальчики смотреть, поглаживая кота!).

- На постоянной основе проветривайте помещения (вас это затруднит, только если вы проживаете в семейном замке. Если все-таки в замке, то шпиняйте дворецкого, пусть проветривает).

- Обильное теплое питье (компоты, морсы, травяные чаи, бульоны).

- Ибупрофен или парацетамол при температуре 38,5 и выше или если плохо переносите лихорадку (смешивать их не нужно, принимайте или – или).

- Все-таки погладьте кота.

- Регулярно промывайте нос (себе, не коту, ему просто нажмите на нос, как на кнопку, это всем принесет облегчение) – «Аквармарис»/«Аквалор» помогут в этом.

- Если заложило нос – оксиметазолин не более 5 дней подряд (если чаще, то рискуете, помимо простора для дыхания, приобрести зависимость).

- В натруженное горло брызгайте антисептики и противовоспалительные препараты – «Гексорал» или «Тантум Верде», как пел классик российской словесности господин Тимати.

**При гриппе нужно как можно раньше принять:**

- осельтамивир;

- занамивир.

**Вам нужно собраться и направить свой сопливый нос в сторону больницы и вашего лечащего врача, если:**

- высокая температура не покидает вас уже более 3 дней;

- из носа льется что-то... желтого или зеленого цвета;

- появилась желто-зеленая мокрота.

Эти симптомы уже не просто намекают, а кричат вам в ухо, что, возможно, у вас поселилась (и не платит за аренду) еще и бактериальная инфекция, а это значит, что нужны антибиотики.

**ВАЖНО!** Самим себе антибиотики назначать **НЕЛЬЗЯ**, это может сделать **ТОЛЬКО** врач. Еще раз – **ТОЛЬКО** ВРАЧ (вы не врач, даже если дважды пересмотрели «Интерны» и трижды «Доктора Хауса»).

## **Так лечить ОРВИ нельзя**

Начну чуть издалека, но суть вы поймете.

Моя милая мама умеет готовить лучшие блины во всем мире. Не спорьте! Будете сами писать книгу, вот там и напишете про свои замечательные блины. От меня мама ничего не скрывает и уже давно передала наш семейный, хранимый за семью замками рецепт, но как бы я ни пытался, у меня получаются не такие блины. Они вкусные, они круглые, они блины, но они **НЕ МАМИНЫ**.

Наверное, у каждой хозяйки получаются такие блины, что никто не сможет их повторить, а если получаются невкусные, то никто повторить и не пытается.

Как и с блинами, у каждого есть свое волшебное средство, которое ставит его на ноги, прогоняя грипп поганой метлой из организма. Большинство действует исключительно из большой веры в них, что уже неплохо, но некоторые могут принести только вред. Разберем самые типовые, которые **НЕ** работают!

### **Чай с малиной**

Обильное питье при гриппе никогда не помешает, но теплое, а не кипятком. Питье лучше подкисленное, чем сладкое, но без фанатизма, потому что избыток кислоты может спровоцировать гастрит.

Рекомендую заменить питье в форме чая с малиной на теплые брусничные и клюквенные морсы. Ничуть не хуже по вкусу, но в разы полезнее. Да и чай нынче недешев, на каждого сопливого в большой семье не напасешься.

### **Горячее молоко**

Про горячее вы уже знаете, слышали. Легко можете обжечь слизистую, а вам это в доверок к гриппу точно не нужно, я проверял. При добавлении даже в теплое молоко соды, меда или масла получите только один эффект – молоко станет мерзким на вкус и негодным к употреблению. Пользы от этого средства нет **ВООБЩЕ**.

### **Мед с чаем или молоком**

Когда вы заливаете мед в кипяток, он лишается всех своих полезных свойств. Пожалейте пчел, которые усердно трудились, выжимая из себя все соки. Лучше ешьте его ложкой, как Винни-Пух, а сверху запивайте, и уж тогда-то... грипп останется там же, где и был, потому что нет никаких доказательств пользы меда при болезни. Напротив, многие даже не знают, что мед – один из сильнейших аллергенов. Когда грипп сбил вас с ног и периодически пинает по почкам, не лучшее время узнать еще и то, что у вас аллергия на мед.

### **Цитрусы**

Любителям заморских плодов следует знать, что лечить грипп витамином С бесполезно. Ко всему прочему цитрусы не лучший источник витамина С. Поэтому не выжигайте себе лимонным языком. От гриппа это не поможет, а только лишь испортит слизистую желудка при переедании. Да и аллергия может дополнить чудесную картину вашего заболевания.

### **Жир и масло**

Сливочное масло или жир животных (бедненьких барашков, медведей, бобров или, страшно представить, собак) при употреблении внутрь, да и наружу, никакого терапевтического эффекта в борьбе с гриппом не окажут. Это приведет только к тому, что вы станете жирным еще и изнутри, если до этого нечасто посещали спортзал. Помимо того, что это отвратительно на вкус, вы расстроите ЖКТ и расстроите всех вокруг, поскольку до сих пор верите в такие глупости. Но не переживайте, я выведу вас к свету из мрачных чертогов невежества, просто читайте дальше.

### **Лук и чеснок**

Эти не самые вкусные ребята выделяют вещества, способные подавлять развитие болезнетворных бактерий, – факт, но уж очень преувеличенный. Даже если вы будете обкладываться и натираться луком/чесноком, а в перерывах без устали их жевать, то отпугнете только вампиров и всех своих собеседников, но точно не грипп. Нет, сэр!

### **Водка с перцем**

Способ для тех, кто просто любит водку, но претерпевает запреты от жены или полиции. Тут ведь не ради пьянки, это для здоровья. Водка с перцем не дарит выздоровления, а несет с собой только удар по слизистой вашего желудка, что подкосит и без того ослабленный организм. Гриппу на ваши коктейли плевать.

### **Вареная картошка**

Кто не сидел в детстве под одеялом над кастрюлькой, покрываясь потом и крахмалом, у того детство было точно не в период Советского Союза, когда это было первым шагом к выздоровлению и к пюре на ужин. Как бы вы ни пытались защитить бабушкин рецепт, пере-

данный вам вместе с однокомнатной квартирой, знайте – он не работает. Все, что он вам даст, – чудесную возможность обжечь дыхательные пути и кожу. Все ингаляции должны быть только через небулайзер, а картошку оставьте на вареники.

Основы вашего мироощущения пошатнулись? Все, что вы принимали за правду, вдруг оказалось глупостью и архаизмом? Не расстраивайтесь и выгляните в окно – там давно XXI век, а не Средневековье. Боритесь с гриппом современными проверенными методами, а не средствами из бабушкиных закров.

## **Реабилитация после ОРВИ**

Мы люди простые... А хотелось бы обладать суперспособностями, как все киногерои. Но будем честны друг с другом – с возрастом нам все чаще приходится восстанавливаться от, казалось бы, простых нагрузок. Даже после перенесенных сумок с продуктами организм требует отдыха и восстановления. Поэтому было бы странно удивляться тому, что после перенесенной вирусной инфекции нам нужен щадящий режим в течение целых двух месяцев. Да-да, и никак не меньше! Победив в честном бою (с моими подсказками из тренерского угла) такого серьезного соперника, как ОРВИ, вы, конечно же, получите грамоту и подарочный пакет, в котором лежит слабость, апатия, ничемный аппетит, просто никакая работоспособность и полное отсутствие желания выходить после больничного на работу.

Победа не всегда проходит вчистую. Вы уже победитель, осталось разобраться с последствиями. Проявите терпение и дайте организму время на восстановление. Не кидайтесь броском дикой кошки наверстывать потраченное на больничный время, догоняя рабочий распорядок, домашние дела и тренировки в духе коммунистического «даешь пятилетку за один год!». Чем нежнее и ласковее вы оберегаете иммунитет своего организма, тем меньше вероятности, что, победив одну ОРВИ, вы поймаете еще одну в довесок.

## **Как скорее восстановить здоровье**

### **Здоровый сон**

Понимаю, что при нашем ритме жизни это звучит как издевка, но нужно стараться. Лучше всего спать в полной темноте, если не боитесь подкроватных монстров, конечно.

Любые мигающие лампочки в комнате или уличный фонарь, аптека... бессмысленный и тусклый свет, ненавязчивый зайчик лазерного снайперского прицела воздействуют на сетчатку даже через опущенное веко и сбивают выработку мелатонина. Обеспечьте в своей спальне комфортную температуру и впусайте свежий воздух, а несвежий прогоните прочь – вместе с котами и сожителями, которые ворочаются и храпят.

Стандартные 7–8 часов сна – это не для вас. Для вас я рекомендую кошачье расписание сна – спите столько времени, сколько хотите и сколько необходимо вашему организму для хорошего самочувствия.

### **Пользуйтесь увлажнителями воздуха**

Если его нет, то хотя бы кладите мокрое полотенце на батарею. Метод дедовский, понимаю, но все еще рабочий. Особенно он актуален в зимний период, когда коммунальщики нещадно подкидывают уголь в котлы, обеспечивая адское отопление. Еще можете положить мокрое полотенце на головы всем душнилам в помещении, которые этот воздух выжигают.

### **Физическая нагрузка**

Пока что не придумали более эффективного метода для восстановления, чем физическая активность, – кроме бессрочного отдыха на Мальдивах с бесконечной банковской картой,

конечно же. Главное – подходите к тренировкам постепенно и не спеша. Начните с ходьбы на свежем воздухе в парке, попробуйте скандинавскую ходьбу и готовьтесь к вопросам о том, где же вы забыли сами лыжи.

Затем нагрузку можно увеличить. Тут подойдут любые тренировки: тренажерный зал с отягощением, кардио-, аэробные и интервальные тренировки.

Чтобы вы понимали, в каждой тренировке работают грудные мышцы и диафрагма, что чудесно способствует восстановлению после пневмонии.

**Во время острого периода инфекции важно пить как можно больше жидкости**  
После болезни это правило все еще работает!

### **Правильное и здоровое питание**

Этот совет можно добавлять к любому симптому и даже без него. Он всегда будет только в пользу.

### **Восстановление психологического состояния**

Каждая ОРВИ, особенно тяжелого течения, влияет на психику. После ковида так вообще может накрыть тревога и даже депрессия. Очень вас прошу не игнорировать эти состояния! Психические заболевания тоже могут быть тяжелыми и сильно влиять на качество вашей жизни. Это не вымысел.

Существует масса методик для самостоятельного восстановления психики, без обращения к специалисту. Если это не помогает либо вы не нашли в себе сил, рекомендую обратиться к психотерапевту. Иногда требуется медикаментозная поддержка, не стоит бояться антидепрессантов.

У многих восстановление после любой болезни всегда связано с кучей таблеток. Но вот нужны ли они? Пришла ОРВИ – готовь таблетки. Ушла ОРВИ – тоже готовить? Нужна ли вообще медикаментозная поддержка после болезни?

Обычно нет. Но каждый случай индивидуален, как снежинка на стекле, и решается с лечащим врачом, который к взрослому возрасту должен стать еще одним членом вашей семьи.

К слову, несколько мифов про восстановление всегда к месту, как Шойгу на любой должности.

Часто слышу от пациентов о «рассасывающей терапии», которая якобы используется для рассасывания неких очагов в легких. Как вы понимаете, это не более чем выдумка. Не верьте в нее и, если врач применяет этот термин в диалоге, как минимум спросите врача, для чего конкретно он назначает вам те или иные препараты, а затем узнайте, ходил ли он на кастинг «Битвы экстрасенсов». При любом ответе про кастинг усомнитесь в его компетенции.

**Остаточный кашель после ОРВИ – это норма, и он может продолжаться до трех недель.**

Если кашель длится дольше – это повод обратиться к врачу, но не к тому, который вещал про рассасывание очагов. Почему-то доверие к нему упало.

Для тех, кто впитал данное средство вместе с воспоминаниями о санатории в городе Ялте, и просто любителей «Лонгидазы», «Лидазы», кислородных коктейлей, физиотерапии (в обычном в России понимании), «Курантила», «Верошпирона» и «Бронхо-мунала» сейчас будет шокирующее заявление: весь этот набор аптечного исследователя не показал никакой эффективности в качестве восстанавливающей терапии. Но кислородные коктейли смешно шипят в носу, если это для вас решающий фактор при выборе.



### **Нужна ли физиотерапия?**

Каких-либо исследований, доказывающих положительный эффект физио- или магнитной терапий, увы, нет. Их эффект сводится к ситуации, когда можно сделать йодную сетку на лбу – хуже не будет точно, но и помощи от нее ждать тоже странно. Тут уже работает выбор на тонкого гурмана: хотите – делайте, не хотите – ничего не потеряете.

### **Нужно ли сдавать анализы?**

Если вы хорошо себя чувствуете, не надо, не надумывайте. **Если переболели ковидом и находитесь в группе риска, то лучше проверить:**

- общий анализ крови;
- коагулограмму;
- ЭКГ;
- в идеале добавить гормоны щитовидки (Т3, Т4).

Если у вас выпадают волосы, не появляются силы, хотя уже прошло 1–2 месяца после инфекции, лучше тоже сдать вышеперечисленные анализы и прийти с результатами к врачу.

Готовьтесь к тому, что реабилитация после ОРВИ может длиться дольше, чем сама болезнь. Главное, не надорвите «выздоровевший» организм, чтобы не запустить цикл болезнь – восстановление – болезнь по кругу.

## Бронхиальная астма

Для тех, кто с астмой по счастливому стечению обстоятельств не сталкивался, это заболевание звучит как что-то необратимое, ужасное и, согласитесь, киношное, потому что кинофильмы приучили нас, что астматик задыхается, но тут вдыхает из чудо-ингалятора и снова готов свернуть горы. Во-первых, астма не столь ужасна, как мы о ней думаем, а во-вторых, ингаляторы иногда действительно могут творить чудеса.

Одной бабуле, которая у меня наблюдалась, ингалятор помог даже сильнее, чем она ожидала. Пользовалась она им, не снимая колпачка, то есть по факту НЕ пользовалась, но, по ее словам, приступы он снимал сразу. Вот что делает сила врачебного убеждения совместно с медицинской неграмотностью.

### Что это?

Бронхиальная астма – заболевание, при котором дыхательные пути находятся в состоянии постоянного воспаления. Чаще всего она развивается из-за действия аллергенов, но может проявиться и при генетической предрасположенности (плохая предрасположенность – это когда вам передают в наследство бронхиальную астму, а не элитную недвижимость в центре города), после инфекционных (чаще вирусных) заболеваний, из-за действия вредных газов или частиц в воздухе (например, у работников вредного производства).

### Симптомы

Главная опасность бронхиальной астмы – развитие приступов, которые появляются внезапно и приносят с собой чувство удушья и нехватки воздуха. Если при тяжелом приступе вы не смогли правильно оказать себе помощь, то можете задохнуться и умереть. Но этого не случится, потому что сейчас вы узнаете, что нужно с этим делать.

Кашель тоже возникает приступами, предпочитая появляться в ночное время, и может являться предвестником развития бронхиальной астмы.

Приступы же бронхиальной астмы отличаются частым, сухим или с небольшим количеством мокроты кашлем, который могут сопровождать чихание и слезотечение. Эти приступы вы также сможете отличить по свистящим хрипам, как у ежика с дырочкой в правом боку, слышимым на расстоянии, по одышке и чувству заложенности в груди.

### Что делать?

- Общий анализ крови (при аллергической бронхиальной астме будет наблюдаться увеличение эозинофилов).
- Анализ на общий IgE, эозинофильный катионный белок (при аллергической БА также наблюдается увеличение).
- Общий анализ мокроты (смотрим спирали Куршмана, кристаллы Шарко – Лейдена – укажут нам на спазмы мелких бронхов и выброс мокроты в крупные бронхи).
- Спирометрию с бронходилатационным тестом. Оцениваем, сколько вы можете выдохнуть за секунду, какой у вас объем легких. По результатам спирометрии определяется тяжесть течения бронхиальной астмы и подбирается соответствующее лечение.

## Как лечить?

Хватит гадать на кофейной гуще и спрашивать всех прохожих. Пора просто найти свой паспорт в серванте и направить ступни в сторону врача-терапевта или врача-пульмонолога.

Потому что, если запустить такое воспаление дыхательных путей, наступит момент, когда заболевание станет прогрессировать – приступы будут чаще и тяжелее, а это уже реальная угроза вашей жизни. Ткань ваших драгоценных дыхательных путей станет изменяться безвозвратно. Потом хоть иконки прикладывайте, хоть кроличьи лапки – никакого толку от лечения не будет.

В случае наступления приступа бронхиальной астмы используйте комбинированный препарат ингаляционного глюкокортикоида и формотерола («Серетид», «Симбикорт»). Я уверен, вы знаете эти маленькие баллончики для ингаляций, даже если ни разу не держали их в руках. Эти малютки – скорая помощь при приступе: после ингаляции в течение пяти минут бронхи раскрываются и ощущается прилив сил.

**Основное лечение для бронхиальной астмы** – это глюкокортикостероиды (гормоны). Эпоха Средневековья прошла, а препараты уже давно вышли на новый уровень. Ингаляционные глюкокортикостероиды (гормональные средства) работают МЕСТНО. И действуют не на весь организм, а только на слизистую бронхов. При этом большая часть гормона не всасывается в кровоток и при применении в адекватных дозах не вызывает привыкания. Только полощите рот после ингаляции и перед поцелуями!

ЗАПОМНИТЕ! Эпоха, когда все лечили одной зеленкой, прошла. Теперь наступило время комплексного подхода и компиляции препаратов. Для контроля астмы всегда используется комбинация с гормоном и бронхорасширяющим средством, например: будесонид + формотерол, флутиказон + сальметерол и т. д.

Для дополнительного контроля бронхиальной астмы, вызванной аллергией, назначают монтелукаст – он блокирует лейкотриеновые рецепторы, снижает аллергический процесс.

**ВАЖНО!** Астма – хроническое заболевание. Воспаления в слизистой бронхов существуют даже не в периоды обострения. Так что, если хотите достигнуть хороших результатов в лечении, нельзя отменять терапию, даже при условии, что у вас на денек прекратились приступы.

Астма – это не приговор! Проблема серьезная, не спору, но при грамотном подборе лечения, соблюдении всех рекомендаций астматик легко затеряется в толпе бегунов-марафонцев, а про приступы можно будет забыть на долгие годы.

К сожалению, не получится просто бросить в карман ингалятор и думать: «Я сделал все, что мог, для лечения». Придется перенастроить свой быт на новый лад и постараться **устранить все возможные факторы, провоцирующие приступы**.

- Если это аллергия на домашнюю пыль и клещей домашней пыли, придется вспомнить, где у вас стоит швабра, и регулярно совершать влажную уборку. Все пылесборники: ковры, плюшевых медведей от ваших дурацких бывших, плотные шторы, перьевые и пуховые подушки – придется увезти на дачу до лучших времен, а кошку пристроить в хорошие руки. Да, это грустно, но деваться некуда. Кстати, если аллергия не у вас, а, скажем, у вашего парня, то его самого всегда можно пристроить в хорошие руки, если кошку вы знаете дольше.

- Если это пищевая аллергия, диета вам в помощь.

- Приобретите пикфлоуметр (специальный портативный прибор). Он помогает в домашних условиях проверить показатели дыхания и понять, работает лечение или нет, измерив скорость выдоха (ведь именно выдох, а не вдох нарушен при бронхиальной астме).
- Тренируйте легкие, занимайтесь спортом, который лучше подобрать вместе с лечащим врачом.
- Прогоните из своей жизни стресс и снижайте вес. Да, они тоже имеют отношение к приступам.

## Пневмония

Еще в начальной школе один мальчик из нашего класса заболел ПНЕВМОНИЕЙ. Нам это донесли как какую-то неведомую, страшную болезнь, которую он «поймал», естественно, из-за того, что грыз сосульки и бегал за школу курить без шапки. Когда через месяц он вернулся в класс, живой и вполне себе румяный, мы были очень удивлены. Он что-то рассказывал о том, как болел и лечился, но мы слышали только то, что хотели услышать – как он ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ не ходил в школу, сидел дома и играл в компьютер. Я гарантирую вам, что каждый из нас втайне захотел получить эту самую пневмонию, даже не зная, с чего она начинается и как лечится. Но, как сказал один очень умный человек (не я): «Сознание своей болезни и готовность лечиться – уже начало исцеления».

### Что это?

Пневмония бывает как вирусного, так и бактериального происхождения. Тот самый случай, когда инфекция вероломно, без объявления войны нападает на ткань ваших легких. Шутки шутками, но мой одноклассник легко отделался, ведь пневмония – реально опасное и грозное заболевание. Само оно не рассосется и точно потребует обязательного обращения к врачу и чаще всего (при бактериальной природе) назначения антибиотиков.

Пневмония может появиться в качестве осложнения при ОРВИ, хроническом бронхите, ХОБЛ и иммунодефицитных заболеваниях.

### Симптомы

Пневмония стартует с острого кашля, чаще всего с мокротой. Мокрота гнойная (желто-зеленая или ржавого цвета), может быть с примесью крови, но не путайте с туберкулезом и не пугайтесь сразу. В довесок вы получаете высокую температуру, которая не уходит более трех дней, усталость, одышку, боли в груди и хрипы при дыхании.

### Что делать?

При первых симптомах пневмонии бросайте все и бегите, не допивая чай, вызывать врача на дом. Вызывать врача на ваш вкус не получится, так что хватайте за стетоскоп того, кто приедет, и заставьте его дать вам направление на рентген легких, чтобы при подтверждении диагноза назначить вам антибиотики, так как только они основное и единственное лечение для бактериальной пневмонии.

#### **Кроме рентгена (или КТ), понадобятся:**

- общий анализ крови (о том, что имеется бактериальная инфекция, нам подскажет увеличение лейкоцитов, нейтрофилов, а о вирусной инфекции сообщит повышение лимфоцитов, также будет увеличена СОЭ – скорость оседания эритроцитов);
- анализ на гормон прокальцитонин (увеличение при бактериальной инфекции);
- биохимический анализ крови (общий белок, альбумины, глобулины, СРБ, креатинин, общий билирубин, АСТ, АЛТ) нужен для оценки функции других органов и выявления осложнений;
- измерение сатурации (при значениях ниже 95 % необходим срочный вызов врача).

## Как лечить?

Грамотный врач не будет ставить на вас никаких экспериментов, потому что антибактериальная терапия проводится согласно общепринятым стандартам. Эффект от лечения оценивают через 72 часа. Если пошло улучшение: спала температура, уменьшилась одышка и в общем и целом стало легче, то антибиотик продолжают 7–10 дней. Если положительной динамики нет или делается только хуже, антибиотик меняют или даже предлагают лечь в стационар.

**ВАЖНО!** Необходимо пропить ПОЛНЫЙ курс антибиотиков, даже если после первого дня вы уже огурцом и готовы свернуть горы. Иначе пневмония не долечится и течение заболевания станет только хуже. А вам это нужно? Вам это не нужно. И антибиотики может назначать только врач. Не вы, не соседка баба Нюра – только ВРАЧ.

При лечении нетяжелой пневмонии у пациентов в возрасте до 60 лет без каких-либо сопутствующих заболеваний применяют амоксициллин, кларитромицин, а также азитромицин.

При лечении пневмонии у пациентов старше 60 лет с сопутствующими заболеваниями, как правило, назначают амоксициллин + клавулоновая кислота, ампициллин + сульбактам, левофлоксацин или моксифлоксацин.

При тяжелом течении пневмонии лечение проводится в стационаре.

Когда, к радости врачей и, конечно же, вашей, состояние стабилизируется, к терапии подключаются физиолечение, массаж и лечебная физкультура.

**Немного пугающей статистики:** смертность больных с нетяжелой пневмонией при домашнем лечении составляет порядка 5 %, а среди лиц пожилого и старческого возраста с тяжелым течением внебольничной пневмонии летальный исход достигает 30 %. Суровая, но беспристрастная штука – статистика снова напоминает нам о том, что к данному заболеванию нужно относиться серьезно и никогда не бросать на самотек.

**ВАЖНО!** Пневмония сама не проходит и до свадьбы не заживает! Эта болезнь приводит к смерти при отсутствии своевременного и грамотного лечения.

## Как не допустить пневмонию?

Прежде всего – вакцинация от пневмококка. Потому как именно пневмококк чаще всего становится причиной бактериальной пневмонии. Не бойтесь игл, это так же, как комарик кусает. Придется потерпеть, потому что маленькие дети и пожилые люди являются группой риска для данного заболевания, поэтому риск нужно минимизировать, поставив прививку от пневмококка.

## ГЭРБ

Был у меня как-то в практике один очень тучный пациент, который пришел ко мне с хроническим кашлем. Я провел обследование, получил результаты анализов, пообщался с нужными людьми, нажал пару кнопочек, кое-кому позвонил и поставил ему диагноз – ГЭРБ. Потом началось самое сложное – доказать этому очень упитанному мужчине, что кашель у него из-за переедания, а не из-за того, что он назло маме и жене ходил зимой без шарфа. Пришлось провести небольшой ликбез, снова позвонить очень серьезным и влиятельным людям (его маме), чтобы он мне поверил. Надеюсь, что ваше доверие сильнее. Приступим!

### Что это?

ГЭРБ – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Болезнь появляется из-за того, что в организме ослабляется сфинктер, разделяющий пищевод и желудок. Он, как ворота космического корабля, то сдвигается, то раздвигается. При нормальном функционировании этот сфинктер действует по методу вышибалы в клубе, открываясь при движении пищи из пищевода в желудок и тут же закрываясь, чтобы еда не попадала обратно и переваривалась в кислом желудочном соке. Его политическое кредо – «всех впускать, никого не выпускать». Однако при перееданиях, набранном весе, приеме некоторых лекарственных препаратов, беременности, курении и употреблении алкоголя все эти обстоятельства «ставят ножку между косяком и дверью», не позволяя сфинктеру закрываться до конца, и кислотное содержимое желудка вместе с желчью «сбегает» обратно в пищевод, как ваш глупый кот в подъезд, когда вы забыли прикрыть дверь. Кислотная среда желудка разрушает слизистую стенку пищевода, воздействует на нервные рецепторы и вызывает кашель. Все же логично! Как вы сами до этого не додумались?

### Симптомы

Многие даже не догадываются, что заболели, потому что вместо типичных симптомов вроде изжоги и несварения желудка, когда заели килограмм пельменей двумя килограммами гуляша, ГЭРБ проявляется сухим кашлем из-за того, что еда из желудка забрасывается обратно в пищевод. Вы заметите, что кашель усиливается после плотного приема пищи, а также ночью из-за горизонтального положения тела.

### Что делать?

- Эзофагогастродуоденоскопия (чтобы посмотреть, как работает сфинктер и наделала ли бед кислота, попавшая из желудка в пищевод).
- Внутриводная суточная рН-метрия, или рН-импедансометрия (чтобы доказать, что в пищевод попадает кислота из желудка).

## **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.