

УДК 616(03)
ББК 52.5я2
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

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

Редактор *А. Василевская*

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Справочник здоровья для всей семьи / Сергей Агапкин. — Москва :
Эксмо, 2019. — 560 с.

ISBN 978-5-04-100064-6

Эта энциклопедия станет вашим уникальным домашним медицинским справочником. Здесь описаны сотни симптомов различных заболеваний, которые могут беспокоить вас и ваших близких, и даны многочисленные рекомендации, как поступать в этих случаях. Получить консультацию у врача теперь очень просто — достаточно открыть нужную вам страницу. С помощью этой книги можно научиться разбираться в правильности лечения и выбрать наиболее компетентного специалиста для лечения любого хронического заболевания. Опираясь на знания из этой книги, читатель сможет выбрать самый короткий и эффективный путь к выздоровлению. Также справочник содержит важные знания об оказании первой помощи. Рассмотрены все возможные ситуации от простого пореза и отравления угарным газом до инфаркта, инсульта, гипертонического криза и удара током. Однажды знания, полученные из книги, могут спасти жизнь вашим близким.

В эту энциклопедию здоровья вошли популярные книги Сергея Агапкина: «Самое главное о хронических заболеваниях», «Скорая помощь на дому», «Ваш семейный доктор».

УДК 616(03)
ББК 52.5я2

ISBN 978-5-04-100064-6

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
-------------------	---

Часть 1 О САМОМ ВАЖНОМ

Лечение — это сотрудничество	11
Самые правильные лекарства	30
Избавляемся от неприятных симптомов. Если болит голова	57
Женские проблемы	170
Мужские проблемы	183
Проблемы с весом	188
Ваш безопасный дом	204
Безопасность путешественника	214
Осторожно, солнце!	222

Часть 2 САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Заболевания сердечно-сосудистой системы	228
Заболевания органов дыхания	261
Заболевания органов пищеварительной системы	282
Заболевания опорно-двигательного аппарата	320
Заболевания нервной системы	339
Заболевания эндокринной системы	364
Заболевания органов зрения	374
Заболевания органов мочевыделительной системы	382
Заболевания органов репродуктивной системы	394
Заболевания кожи	409

Часть 3 СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Порез	428
Ушиб	433
Перелом	435

СЕРГЕЙ АГАПКИН

Вывих	439
Растяжение	441
Сотрясение головного мозга	446
Травма глаза	448
Травма грудной клетки	451
Травма живота	456
Травма позвоночника	459
Травматическая ампутация	461
Укус	464
Кровотечение	470
Удар током	475
Поражение молнией	478
Ожог	480
Утопление	483
Провал под лед	488
Тепловой и солнечный удары	490
Переохлаждение	493
Обморожение	495
Обморок	497
Отравление	499
Инфаркт миокарда	513
Инсульт	515
Гипертонический криз	517
Баротравма	519
Инородное тело в дыхательных путях	521
Инородное тело в ухе	523
Острый приступ глаукомы	524
Острая боль в животе	525
Острая аллергическая реакция	527
Эпилептический приступ	530
Ложный круп у детей	532
Почечная колика	533
Лихорадка	534
Контузия	536
Шок	538
Сердечно-легочная реанимация	540
Первая помощь при ДТП	542
Первая помощь при пожаре	544
Первая помощь при обвалах	546
Приложение 1. НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК	548
Приложение 2. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ	552
Приложение 3. КАК ПРАВИЛЬНО СОБРАТЬ АПТЕЧКУ	554
ПОСЛЕСЛОВИЕ	556

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если эта книга вас заинтересовала, значит, вас волнует самое главное в вашей жизни, самое ценное — ваше здоровье.

В основе данной книги — концентрат полезных знаний, собранных за все годы выпусков программы «О самом главном», в создание которых (а значит, и в создание книги) вложен труд множества талантливых, увлеченных, высокопрофессиональных людей — сценаристов, редакторов, врачей-экспертов, за что я им бесконечно благодарен.

Эта книга — универсальный справочник на все случаи жизни, который поможет всесторонне защитить и укрепить ваше здоровье.

В первой части книги вы узнаете, как правильно суметь объяснить специалистам свои проблемы и ощущения, чтобы вовремя получить адекватную помощь. Я расскажу вам, как читать анализы и как подготовиться не только к визиту к врачу, но и к современным инструментальным обследованиям и даже к госпитализации. В этом же разделе собраны многочисленные симптомы различ-

ных заболеваний и приведены рекомендации по диагностике и лечению. Более того, в нем содержатся полезные советы, как сделать свой дом безопасным, чтобы избежать несчастных случаев и травм, и как не навредить себе во время путешествия.

Второй раздел — это «путеводитель» по самым распространенным хроническим заболеваниям. Из него вы узнаете о факторах риска, способствующих возникновению каждой из этих болезней, изучите основные симптомы. Вы научитесь разбираться в современных методах достоверной диагностики и лечения. В каждой главе подробно описаны профилактические меры, например, благодаря каким продуктам и простым физическим упражнениям можно победить заболевание.

В третьей части содержатся знания, которые помогут вам спасти свою жизнь и жизнь ваших близких в экстренной ситуации. Это полный справочник об острых и опасных состояниях, о правилах оказания первой медицинской помощи при раз-

СЕРГЕЙ АГАПКИН

личных травмах и угрожающих жизни состояниях. Вашему вниманию предлагаются наиболее распространенные случаи — от небольшой царапины или солнечного ожога до перелома или травматического шока.

Используя знания, полученные из этой энциклопедии, вы сможете сохранить свое здоровье и прожить долгую и полноценную жизнь без боли, недомоганий, слабости, больниц и лекарств.

*Всегда ваши,
Сергей Агапкин*

Часть 1

О САМОМ ВАЖНОМ

ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО

Проблема правильных отношений врача и пациента всегда оставалась и остается одной из самых важных в процессе лечения. Свидетельства этого можно встретить в древних трудах и высказываниях знаменитых врачей, основоположников медицины. Я считаю, что сегодня самая лучшая стратегия заботы о здоровье — создание собственной «медицинской сборной». Если продолжить спортивные метафоры, вы должны стать главным менеджером, а ваш лечащий врач — тренером, помогающим набирать команду и координировать ее работу.

Исторически образ действий наших целителей сложился так, что «приказы» отдавали врачи. Но сегодня мы движемся к более демократичному подходу, к ориентации на пациента, когда врачи, медсестры, фармацевты и другие специалисты здравоохранения работают в одной команде, заботящейся о здоровье клиента. От такого подхода выигрывают все!

ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ СБОРНОЙ

Главный менеджер — это вы. Вы должны подбирать свою индивидуальную команду. Только вы можете оценивать, насколько предлагаемый план лечения учитывает индивидуальный ритм вашей жизни, профессиональные и житейские потребности. Например, подбирая лекарственную терапию, врач часто может выбрать препараты двух-трехкратного приема или пролонгированного действия на один прием. Конечно, важно, не забудете ли вы во время интенсивного рабочего дня принять лекарство. Но вас должны предупредить, что ретардные (пролонгированные) формы стоят дороже. Или есть необходимость в назначении физиотерапии. Вы должны определиться, будут ли это утренние или вечерние часы, уточнить наилучшую последовательность, если сделаны другие назначения: лечебная физкультура, массаж, иглорефлексотерапия. Тогда и вы

сохраните свою социальную активность, и результат лечения будет наилучшим.

Тренер — это ваш лечащий врач.

Он(а) может давать профессиональные советы и рекомендации с учетом вашего состояния здоровья, назначать необходимые меры профилактики и способы оптимального лечения. Важно, чтобы лечащий врач информировал вас обо всех вариантах лечебных тактик, разъяснял их плю-

сы и минусы, оговаривал возможные риски. Тогда вы сможете принимать взвешенные решения и осознанно получать лечение.

Команда. Хороший доктор не поленился обратиться за консультацией к стороннему специалисту, в медицине коллегиальные решения не редкость. Часто несколько врачей последовательно ведут вас к выздоровлению. Доверяйте им! Человеческий организм тонкая система.

Крайне важно получить необходимое лечение вовремя!

Составьте собственную медицинскую «сборную». Например, женщина захочет включить в команду гинеколога, а мужчина, любящий плавание, спортивного врача, который сможет посоветовать специальные упражнения для профилактики мышечных растяжений. Если вы страдаете аст-

мой, потребуется специалист по легочным болезням (пульмонолог), который назначит лечение, помогающее контролировать симптомы, уменьшающее количество обострений, и врач по лечебной физкультуре, чтобы составить индивидуальный комплекс лечебной гимнастики.

Вы доверяете врачу самое дорогое — свое здоровье, поэтому имеете право выбирать!

**ГОТОВИМСЯ
К ВИЗИТУ К ВРАЧУ**

Для того чтобы ваше пребывание в медицинском учреждении было максимально комфортным и продуктивным, необходимо провести предварительную подготовку.

Если вы впервые обращаетесь в лечебное учреждение, то должны быть готовы к тому, что первичным будет общение не с врачом, а с медицинским регистратором. Чтобы не терять времени даром, у вас с собой должен быть пакет документов. Как правило, он включает:

О САМОМ ВАЖНОМ

- паспорт;
- страховой полис (учитывайте, что программа ОМС (обязательного медицинского страхования) универсальна для конкретного региона и имеется в учреждении, но если у вас полис ДМС (добровольного медицинского страхования), то необходимо взять с собой прилагающуюся к нему программу и контактные телефоны страховой организации);

- СНИЛС¹;

- пенсионное удостоверение и иные документы, подтверждающие ваш особый статус;

- возможно, направление от участкового лечащего врача, если вы посещаете другое лечебное заведение, где проводятся более сложные методы исследования и лечения, которых нет в участковой (районной) поликлинике.

Наиболее дальновидные пациенты кроме оригиналов документов имеют ксерокопии, которые сразу подклеиваются в историю болезни.

Советуем вам предварительно позвонить в регистратуру лечебного учреждения или зайти на его сайт, чтобы ознакомиться с режимом работы и расписанием приема специалистов, уточнить перечень необходимых документов. Некоторые учреждения

предлагают записаться на прием по электронной очереди, что значительно экономит время.

Если у вас уже имеются результаты каких-либо обследований и консультаций специалистов, возьмите их с собой. Это облегчит врачу постановку диагноза и оценку динамики патологического процесса, возможно, повлияет на тактику лечения.

Приходите в медицинское учреждение заранее, даже если вы записаны на определенное время. Потребуется завестись или получить имеющуюся историю болезни. Бывают ситуации, когда на это уходит от 5 до 20 минут в зависимости от потока пациентов. Не забудьте переодеть сменную обувь или надеть бахилы, а верхнюю одежду оставить в гардеробе.

Общаясь с медицинским регистратором, помните, что это специалист, выполняющий важные формальные функции. Грамотно оформленная карта пациента при первичном посещении сократит время при последующих обращениях. Получив документы и направление на прием к врачу, проходите к указанному кабинету. Переведите телефон в беззвучный режим работы, в отдельных кабинетах при проведении исследований требуется полностью отключить мобильную связь. Не удивляйтесь подобной просьбе, так как речь идет о качестве полученных результатов.

Подготовьте заранее ряд вопросов, которые хотите задать доктору, только не начинайте разговор сразу с них. Вполне возможно, что после завершения осмотра он сам ответит вам, возможно, более полно и развер-

¹ **Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС)** — сведения, содержащиеся в Страховом свидетельстве обязательного пенсионного страхования (ССОПС) — документе, выдаваемом застрахованному лицу, подтверждающем его регистрацию в системе государственного пенсионного страхования Российской Федерации.

нуто. Выпишите на отдельный лист названия и дозы принимаемых препаратов. Старайтесь максимально четко изложить свои проблемы и ощущения: что вас беспокоит, когда и в какой последовательности появлялись симптомы, как они изменялись, что на них, по вашему мнению, влияет. Не забудьте указать свои хронические заболевания, перенесенные операции, а также семейные (наследственные) болезни.

Выслушав доктора, не стесняйтесь задать уточняющие вопросы. Кроме того, попросите письменные рекомендации, так как некоторые детали, кажущиеся понятными в ходе разговора, могут забыться. Если вам назначаются дополнительные обследования, узнайте, где и когда вы их должны пройти, а также сроки следующего посещения врача.

И последний хоть и бытовой, но немаловажный совет. Продумайте заранее наиболее удобную форму одежды, ведь вам предстоит раздеваться. Если вы носите очки, не забывайте их!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

К сожалению, бывают ситуации, когда без обращения в стационар не обойтись. Причем оказаться вы там можете как в плановом, так и в экстренном порядке.

Плановая госпитализация — это заранее оговоренная дата, когда необходимо приехать в больни-

цу. В этом случае вы знаете, какое обследование и лечение предстоит, и, естественно, настраиваетесь на него. Однако излишнее волнение иногда приводит к крайней забывчивости. Начинается суета, родные и близкие хаотично мечутся по отделению, персонал возмущается, и как только очередной посетитель покидает палату, вы вспоминаете, что еще что-то забыли. Чтобы избежать проблем, давайте составим список минимально необходимого:

- документы (паспорт, страховой полис, СНИЛС, удостоверения, подтверждающие льготный статус; если вы поступаете в стационар с ребенком, то его свидетельство о рождении);
- медицинские заключения и консультации специалистов, результаты ранее проведенных обследований;
- сменная одежда и обувь;
- небольшая бутылка с питьевой водой;
- индивидуальные средства гигиены;
- чашка, тарелка и ложка (лучше пластиковые);
- блокнот для записей и ручка;
- лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно.

В большинстве медицинских учреждений для удобства пациентов вывешивается подобный список. Возьмите небольшой перекус. Только продукты должны быть герметично упакованы и не требовать хранения в холодильнике. Если захочется дополнительных кулинарных радостей, то родственники всегда будут

О САМОМ ВАЖНОМ

рады вас побаловать. Санитарно-гигиенический режим любого отделения предполагает возможность хранения продуктов в холодильнике. Они должны быть подписаны с указанием фамилии, номера палаты и даты. Желательно захватить себе небольшое развлечение: книгу или журнал. Это помогает отвлечься от больничной обстановки.

Экстренная госпитализация — совсем другой случай. Вы должны знать, что неотложная медицинская помощь должна быть оказана, даже если у вас нет с собой паспорта и страхового полиса. Конечно, по возможности возьмите все перечисленное в списке для плановой госпитализации, главное — не волнуйтесь! Желательно приехать в стационар с сопровождающим. Он и вам поможет переодеться и пройти на прием к врачу, и в случае необходимости привезет необходимые вещи.

В случае экстренной ситуации оказаться в больнице вы можете двумя путями. Первый вариант — приехать самостоятельно, второй — вызвать бригаду «Скорой помощи». Выраженность симптомов острого состояния, время и место их появления диктуют разумный выбор. Однако в большинстве случаев предпочтительным является вызов бригады «Скорой медицинской помощи». Это, безусловно, оправданно, так как диагностика и лечение стартуют гораздо раньше. Кроме того, вас доставят в стационар, принимающий пациентов по «Скорой помощи», именно в дан-

ный момент времени, когда персонал и диагностические вспомогательные службы на дежурстве и экономятся самое дорогое — время!

Ситуация стрессовая, но вы не должны паниковать. Система медицинской помощи построена так, чтобы в кратчайшие сроки помочь пациенту. Не удивляйтесь, если вопросы, которые зададут в приемном покое, покажутся вам странными — это всего лишь алгоритм, которому обязан следовать персонал.

Приведите с собой друга или родственника. Сопровождающий присмотрит за вещами, если вам потребуется пойти в другую часть больницы (например, чтобы сделать рентген). Он(а) составит вам компанию и поможет скоротать время, сходит за медсестрой, если никак не дождетесь лекарства или результатов анализов. Если вы плохо себя чувствуете, то сможете поспать, предоставив все дела сопровождающему.

Медсестры сегодня так завалены работой, что у них просто нет времени, чтобы оказывать пациентам мелкую помощь, которая не вылечит, но облегчит дискомфорт — например, положить на голову холодный компресс, если у вас лихорадка, или укрыть одеялом, если вам холодно. Если рядом будет друг или родственник, он(а) быстро узнает, где можно достать одеяло или подушку, и поможет со всем необходимым.

Ничего не ешьте и не пейте, пока не разрешит врач.

Этого правила следует придерживаться, даже если вам придется подо-