

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	9
От издательства.....	12
Часть 1. Голова и шея.....	13
Головная боль.....	14
Хроническая усталость.....	24
Бессонница.....	32
Головокружение и пространственная дезориентация.....	43
Забывчивость.....	53
Травмы головы.....	61
Боль или покраснение глаз.....	65
Потеря слуха и боль в ушах.....	75
Уплотнения в шее.....	86
Боль в горле.....	92
Часть 2. Грудь и спина.....	101
Боль в груди.....	102
Учащенное или нерегулярное сердцебиение.....	108

Затруднение дыхания	119
Кашель	128
Боль в спине	135
Часть 3. Живот	147
Боли в животе	148
Непреднамеренная потеря веса	166
Вздутие живота и метеоризм	174
Тошнота и рвота	182
Часть 4. Дамские штучки	191
Уплотнение молочной железы	192
Выделения	197
Вагинальные выделения и кровотечение	203
Часть 5. Мужские штучки	213
Кровь в семенной жидкости	214
Уплотнения на яичках	218
Эректильная дисфункция	223
Часть 6. Проблемы в уборной	231
Кровь в моче	232
Боль при мочеиспускании	241
Частые позывы к мочеиспусканию	247
Диарея	255
Запор	262
Кровь в стуле	269

Часть 7. Руки и ноги.	277
Боли и судороги в ногах	278
Отеки стоп	285
Тремор	290
Боль в суставах и мышцах	295
Часть 8. Кожа и волосы.	307
Чрезмерная потливость	308
Кожный зуд и высыпания	317
Потеря волос	330
Избыточное кровотечение или синяки	338
Постскриптум. Оказывается, с вами все в порядке	351
Что еще почитать	356
Особые благодарности	358
Об авторах	359
О научных редакторах	362

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Вокруг вас куча разноцветных фантиков от конфет, снимающих боль в горле? Не можете даже сглотнуть без мучений? Боли в горле могут причинить уйму неприятностей, но, к счастью, в большинстве случаев они не сопряжены с серьезной опасностью для жизни и здоровья.

По-врачебному боль в горле называется фарингитом. В большинстве случаев фарингит возникает в результате вирусной инфекции и сходит на нет в течение нескольких дней. Реже встречается бактериальная инфекция (например, стрептококк) и раздражающие факторы внешней среды, такие как сигаретный дым или пересушенный воздух.

Независимо от причины некоторое облегчение могут принести леденцы с ментолом или леденцы или спреи с содержанием бензокаина. Но лучшая помощь заключается в лечении причины боли, а не симптома, и об этом мы поговорим ниже.

Итак, каков ваш выбор: прибор для искусственного увлажнения воздуха или антибиотики?

НЕ ПАРЬТЕСЬ!

КРОМЕ ГОРЛА БОЛИТ ГОЛОВА, ДОКУЧАЮТ КАШЕЛЬ И НАЗОЙЛИВЫЙ НАСМОРК. Как правило, больное горло — следствие той или иной вирусной инфекции (начиная с банальной простуды). В числе других симптомов вирусного поражения — лихорадка, раздражение глаз, кашель и хриплый голос. Болеутоляющие (парацетамол/тайленол) и противоотечные средства (псевдоэфедрин/Судафед) во многих случаях помогают снять симптомы меньше чем за неделю. Если же симптомы не уходят, а после приступов кашля вы начали сплевывать густую, зеленую слизь, обратитесь к врачу.

ЧУЕТЕ? Многие раздражающие вещества, переносимые воздушным путем, способны вызвать боль в горле. В числе таких веществ — сигаретный дым, цветочная пыльца, микроскопические частицы кожи, волос и перьев животных, бытовые чистящие средства. Если к прочим неприятностям у вас добавляются аллергические симптомы (зудящие глаза, насморк), можете попробовать те или иные антигистаминные средства (лоратадин/кларитин, цетиризин/циртек, левоцетиризин/ксизал). Кроме того, следует по возможности избегать воздействия со стороны раздражающих веществ (вдруг вы как раз ищете повод избавиться от соседки с котом).

БЫСТРАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

МИФЫ О ГРИППЕ

ВАКЦИНА ОТ ГРИППА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ГРИПП. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ!

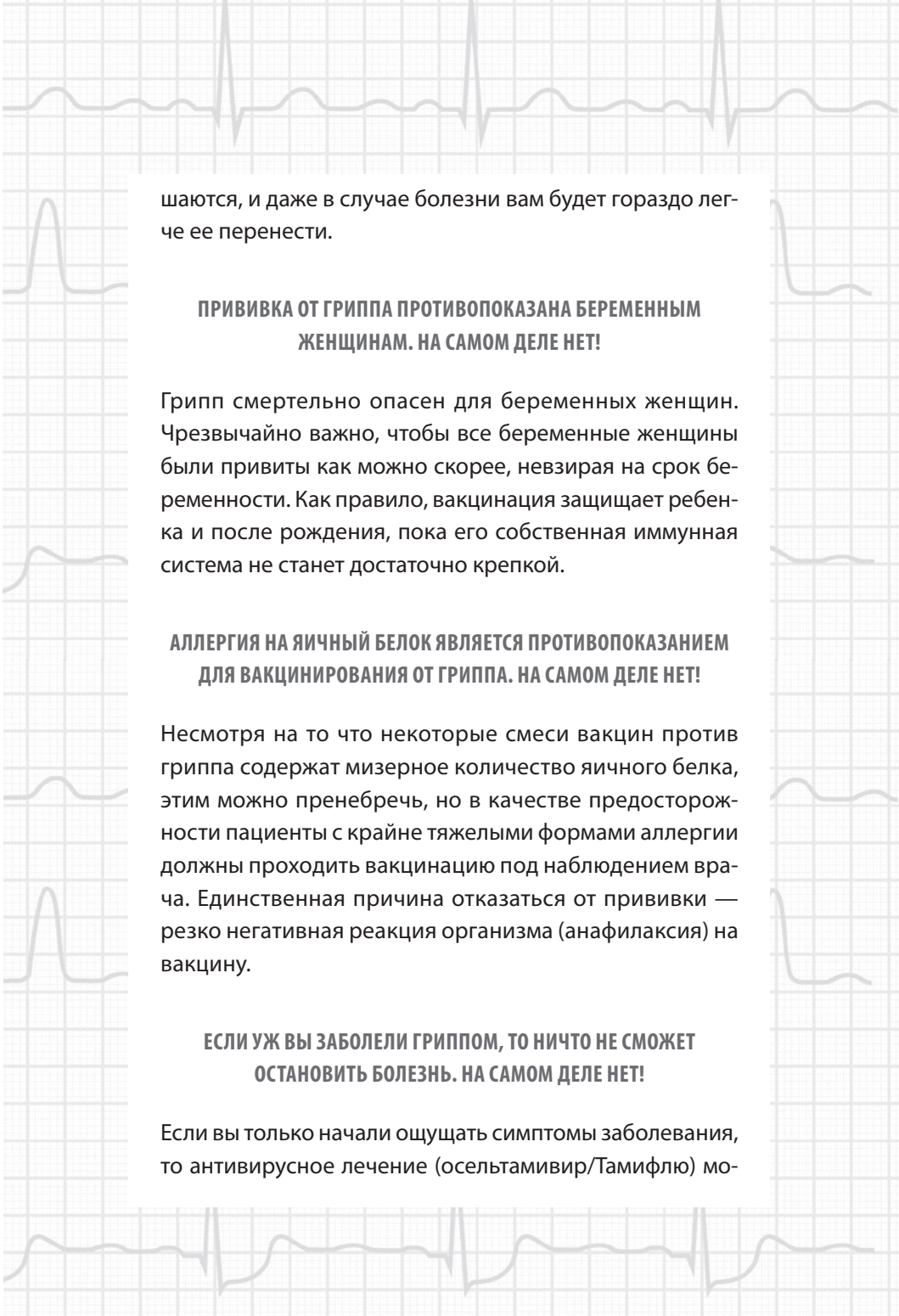
Живые вакцины содержат ослабленные вирусы гриппа, которые *не* способны к заражению. Некоторые люди после вакцинации испытывают боли в голове и теле или лихорадку, но недолго (и это не грипп, а реакция иммунной системы на вакцину). Каждому человеку старше шести месяцев следует проходить вакцинацию для предотвращения заболевания гриппом. (Если вам меньше шести месяцев и вы читаете эту книгу, немедленно свяжитесь с нами.)

Я БЫЛ ПРИВИТ ОТ ГРИППА В ПРОШЛОМ ГОДУ И НЕ НУЖДАЮСЬ В НОВОМ ВАКЦИНИРОВАНИИ. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ!

Мы растем, мы меняемся. То же самое происходит и с вирусом гриппа, мутирующим и эволюционирующим непрерывно. Поэтому так важно каждый год обновлять вакцину против вируса гриппа (обычно это следует делать между октябрём и ноябрём). Состав вакцины меняется в соответствии с появлениями новых штаммов вируса.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НИЧЕГО НЕ ГАРАНТИРУЕТ. НА САМОМ ДЕЛЕ ДА!

Даже если вы привиты от гриппа, вы все равно можете им заразиться. Увы! Однако шансы заболеть резко умень-

The background of the page is a light gray grid with a white ECG (heart rate) line. The line is positioned at the top and bottom of the page, and also runs vertically down the left and right sides, creating a border effect. The ECG line shows a regular rhythm with distinct P waves, QRS complexes, and T waves.

шаются, и даже в случае болезни вам будет гораздо легче ее перенести.

**ПРИВИВКА ОТ ГРИППА ПРОТИВОПОКАЗАНА БЕРЕМЕННЫМ
ЖЕНЩИНАМ. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ!**

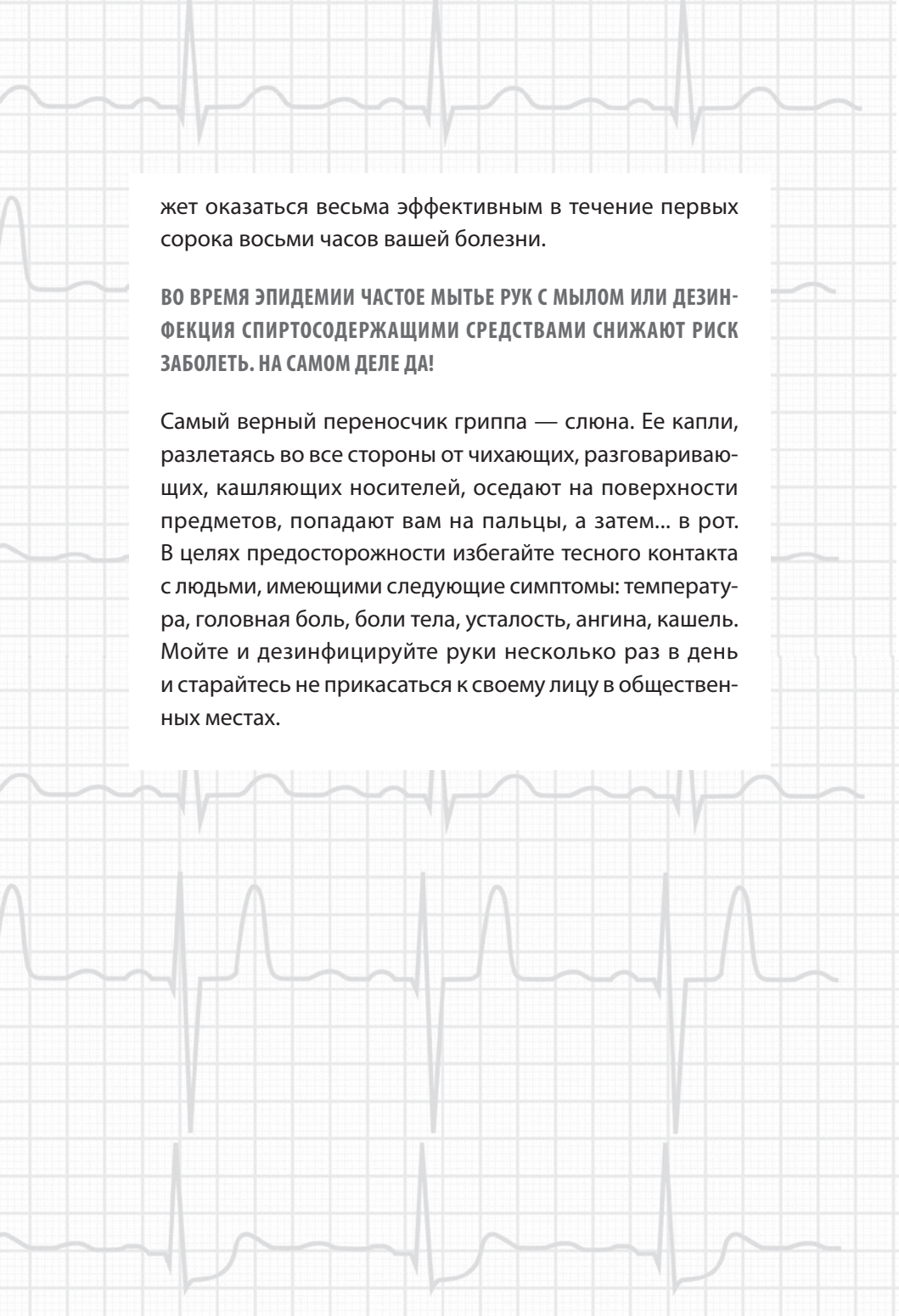
Грипп смертельно опасен для беременных женщин. Чрезвычайно важно, чтобы все беременные женщины были привиты как можно скорее, невзирая на срок беременности. Как правило, вакцинация защищает ребенка и после рождения, пока его собственная иммунная система не станет достаточно крепкой.

**АЛЛЕРГИЯ НА ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ЯВЛЯЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ
ДЛЯ ВАКЦИНИРОВАНИЯ ОТ ГРИППА. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ!**

Несмотря на то что некоторые смеси вакцин против гриппа содержат мизерное количество яичного белка, этим можно пренебречь, но в качестве предосторожности пациенты с крайне тяжелыми формами аллергии должны проходить вакцинацию под наблюдением врача. Единственная причина отказаться от прививки — резко негативная реакция организма (анафилаксия) на вакцину.

**ЕСЛИ УЖ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ТО НИЧТО НЕ СМОЖЕТ
ОСТАНОВИТЬ БОЛЕЗНЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ!**

Если вы только начали ощущать симптомы заболевания, то противовирусное лечение (осельтамивир/Тамифлю) мо-

The background of the page is a light gray grid with a white ECG (heart rate) line. The line is composed of several distinct waveforms, including sharp peaks and troughs, typical of a heart rate monitor display. The grid is composed of small squares, with larger squares forming a secondary grid.

жет оказаться весьма эффективным в течение первых сорока восьми часов вашей болезни.

**ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ ЧАСТОЕ МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИН-
ФЕКЦИЯ СПИРТСОДЕРЖАЩИМИ СРЕДСТВАМИ СНИЖАЮТ РИСК
ЗАБОЛЕТЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ ДА!**

Самый верный переносчик гриппа — слюна. Ее капли, разлетаясь во все стороны от чихающих, разговаривающих, кашляющих носителей, оседают на поверхности предметов, попадают вам на пальцы, а затем... в рот. В целях предосторожности избегайте тесного контакта с людьми, имеющими следующие симптомы: температура, головная боль, боли тела, усталость, ангина, кашель. Мойте и дезинфицируйте руки несколько раз в день и старайтесь не прикасаться к своему лицу в общественных местах.

ЗИМА БЛИЗКО. Промозглый воздух поздней осени и зимы может высушить горло, раздражить его слизистую оболочку. После ночи, проведенной в помещении, наполненном сухим воздухом, многие просыпаются с болью и зудом в горле. В течение дня симптомы в существенной степени исчезают. Купите прибор для искусственного увлажнения воздуха — и вам станет значительно легче.

ВЧЕРА ВЫ БОЛЕЛИ ЗА ЛЮБИМУЮ КОМАНДУ. Слишком громкие крики могут привести к перенапряжению мышц горла, раздражению слизистой оболочки и хрипоте (а также потере слуха у ваших близких, находившихся рядом). Попробуйте полоскать горло теплой водой и говорить тише. Но не лучше ли выражать свои чувства более консервативно (например, разрисовывать тело в цвета любимой команды)?

ВО РТУ ГОРЬКИЙ ПРИВКУС, А В ГРУДИ ЖЖЕНИЕ. Очевидно, у вас гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) — хроническое заболевание, в ходе которого желудочный сок (кислота) попадает в пищевод и раздражает горло. Заболевание проявляется изжогой, кислой отрыжкой, которые чаще возникают после еды, при наклоне туловища вперед или в ночное время.

ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ

НА МИНДАЛИНАХ ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЫЕ ПЯТНЫШКИ. Сделайте снимок задней части горла со вспышкой. Миндалины расположены с обеих сторон от нёбного язычка (*лат.* Uvula). Если миндалины усеяны белыми пятнами, это *может* быть

острый фарингит. Зачастую трудно сразу определить, что именно его вызвало — вирусная ангина, лечение которой не требует антибиотиков, или стрептококки, которые лечатся именно антибиотиками. Вместе с тем на стрептококковый характер инфекции указывают такие симптомы, как высокая температура, головная боль, увеличенные лимфатические узлы при отсутствии кашля и насморка. Экспресс-анализ на стрептококки поможет разрешить сомнения. При положительном результате прием антибиотиков поможет ускорить выздоровление и предотвратит такие редкие осложнения, как ревматическая болезнь сердца.

ПО ВСЕЙ ПОЛОСТИ РТА И ГОРЛУ БЕЛЫЕ ПЯТНА. Возможно, вы подхватили грибковую инфекцию, известную как молочница. Обычные признаки молочницы включают в себя боль в горле и небольшие белые пятна на нёбе, языке и миндалинах. Этот грибок, как правило, является признаком ослабления иммунитета. Он поражает либо ротовую полость (возможно, причиной является стероидный ингалятор от астмы или хронической обструктивной болезни легких — ХОБЛ), либо весь организм (причиной могут быть прием стероидных таблеток, инфекции, такие как ВИЧ/СПИД, и т. д.). Обратитесь к врачу для того, чтобы пройти обследование.

ВЫ ЕДВА МОЖЕТЕ ВСТАТЬ С КРОВАТИ. Возможно, вы подхватили грипп, даже если сделали прививку. Лихорадка, боль в теле, усталость, головная боль, боль в горле и кашель — типичные симптомы. Большинство людей выздоравливают в течение двух недель, если соблюдают постельный режим, пьют много жидкости и принимают препараты вроде аце-

таминофена/тайленола. Если с момента появления симптомов прошло меньше сорока восьми часов, то врач может назначить противовирусные лекарства (осельтамивир/Тамифлю). Помните, что грипп может вызвать серьезные, опасные для жизни осложнения, такие как пневмония, поэтому, если вы чувствуете себя действительно очень плохо и не можете вызвать врача на дом, не бойтесь показаться смешным, вызывайте неотложную помощь.

НЕ ТЕХ ВЫ ЦЕЛОВАЛИ (ВСТУПАЙТЕ В НАШ КЛУБ). Несмотря на то что мононуклеоз известен как «поцелуйная болезнь», вовсе не обязательно целовать кого-то, чтобы заразиться (хотя так, конечно, интереснее). Мононуклеоз возникает в результате заражения вирусом Эпштейна—Барр (EBV), передающимся воздушно-капельным путем. Наиболее распространенные симптомы включают в себя лихорадку, усталость, боль в горле и опухшие железы на шее. Кроме того, признаком мононуклеоза может быть болезненная увеличенная селезенка (ищите ее под грудной клеткой с левой стороны). Подтвердить диагноз мононуклеоза можно с помощью простого анализа крови. При положительном результате вам будет прописан постельный режим. В случае увеличенной селезенки необходимо избегать контактных видов спорта на протяжении нескольких недель. В таком состоянии селезенка подобна шару, надутому кровью, вы же вряд ли хотите, чтобы кто-то ее лопнул?

СИМПТОМЫ МОНОНУКЛЕОЗА НЕ ПРОХОДЯТ БОЛЕЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ. Опухоль гортани или горла также может являться причиной боли. Другие симптомы рака горла включают в себя потерю веса, боль в ушах, появление крови в слюне и формирование заметного уплотнения (комка) на шее. Курение

или жевание табака повышает риск развития рака горла. Врач тщательно обследует горло и шею и, вероятно, направит вас к специалисту для детальной диагностики.

ВРЕМЯ ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ

БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЛИХОРАДКА, ТРУДНО ГЛОТАТЬ, А ГОЛОС НЕУЗНАВАЕМ.

Возможно, рядом с одной из миндалин образовался абсцесс¹. Если это так, вам требуется срочно начать прием антибиотиков. Не исключено, что понадобится операция по вскрытию абсцесса.

С ОДНОЙ СТОРОНЫ ШЕИ ВЗДУЛАСЬ ВЕНА, ПРИКОСНОВЕНИЕ К КОТОРОЙ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Иногда инфекции горла могут распространиться на яремную вену² и вызвать там образование сгустка крови. Вам следует немедленно оказать помощь в больнице для дальнейшего обследования, внутривенного введения антибиотиков и, возможно, разжижения крови.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.

У вас может быть тяжелая бактериальная инфекция в горле и/или шее, которая проникает в кровоток. Срочно вызывайте скорую.

¹ Абсцесс — это ограниченное скопление гноя в тканях или органах вследствие их воспаления с расплавлением тканей и образованием полости. — *Примеч. ред.*

² Яремные вены — несколько парных вен, располагающихся на шее и разносящих кровь от шеи и головы; принадлежат к системе верхней полой вены. — *Примеч. ред.*