



**О САМОМ
ВАЖНОМ
для здоровья**

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ КНИГИ

СЕРГЕЯ АГАПКИНА



**О САМОМ
ВАЖНОМ
для здоровья**



**БОЛЬШАЯ
СЕМЕЙНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДОКТОРА АГАПКИНА**



Москва
2016

УДК 61(03)
ББК 5я2
А23

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

Художественное оформление *П. Петрова*

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 О самом важном для здоровья. Большая семейная энциклопедия доктора Агапкина / Сергей Агапкин. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 896 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-699-88906-8

Перед вами семейная энциклопедия, содержащая рекомендации лучших специалистов команды «О самом главном» во главе с доктором Агапкиным по широкому кругу вопросов, связанных с самым важным в нашей жизни — со здоровьем. Она поможет вам вовремя распознать первые симптомы многих болезней, подскажет, какие анализы необходимо сдать, к какому врачу обратиться для получения точного диагноза и своевременной помощи, как правильно подготовиться к госпитализации и различным современным обследованиям и какую доврачебную помощь можно и нужно оказать заболевшему. Большое внимание уделено в ней наиболее широко распространенным хроническим заболеваниям и способам, позволяющим даже при таких болезнях долгие годы сохранять достаточно высокое качество жизни, своевременно предотвращая возможные их обострения и осложнения. В ней вы найдете также обширную информацию о многих продуктах повседневного питания и научитесь составлять свой личный рацион так, чтобы еда не только доставляла удовольствие, но и стала вашим верным союзником в деле сохранения здоровья.

**УДК 61(03)
ББК 5я2**

ISBN 978-5-699-88906-8

© ООО «М-Продакшн», 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	7
----------------	---

Часть 1 **О САМОМ ГЛАВНОМ**

Лечение — это сотрудничество	11
Самые правильные лекарства	30
Избавляемся от неприятных симптомов	59
Женские проблемы	214
Мужские проблемы	230
Проблемы с весом	237
Ваш безопасный дом	254
Безопасность путешественника	265
Порезы и царапины	275
Растяжения мышц и связок	281
Отравления	285
Осторожно, солнце!	290

Часть 2 **САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Заболевания сердечно-сосудистой системы	297
Заболевания органов дыхания	334
Заболевания органов пищеварительной системы	359
Заболевания опорно-двигательного аппарата	405
Заболевания нервной системы	426

Заболевания эндокринной системы.....	456
Заболевания органов зрения	468
Заболевания органов мочевыделительной системы	477
Заболевания органов репродуктивной системы	491
Заболевания кожи.....	508

ЧАСТЬ 3

ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ

Рекомендуемая суточная потребность	529
Сухофрукты	534
Фрукты и ягоды	539
Овощи и зелень	593
Крупы и каши	683
Орехи и семена	701
Грибы	720
Яйца	726
Мясо.....	732
Субпродукты	746
Мясные продукты	756
Рыба и морепродукты	762
Молоко и молочные продукты	797
Кисломолочные продукты	807
Сыры	827
Жиры	837
Мука и мучные изделия	845
Соль	858
Сахар	862
Напитки	867
Сладости и десерты	887
Заключение.....	894

ВВЕДЕНИЕ



Е

сли эта книга вас заинтересовала, значит, вам небезразлично ваше здоровье и вы хотите сохранить его и прожить долгую и полноценную жизнь без боли, недомоганий, слабости, больниц и лекарств.

В наш век — век «информационного бума», возникает еще одна немаловажная проблема — проблема достоверности информации. Велика опасность появления на вашем пути недобросовестных врачей и целителей, которые могут воспользоваться вашим доверием в корыстных целях. Не менее опасно испытывать на себе и мифические способы чудодейственных исцелений, которыми буквально наводнен Интернет! Надеемся, что эта книга поможет вам не попадать в подобные ситуации.

В первом разделе предлагаемой вашему вниманию книги описаны многочисленные симптомы различных заболеваний и приведены квалифицированные рекомендации, как при этом надо поступать. Вы узнаете, как грамотно подготовиться к госпитализации и современным инструментальным обследованиям, как правильно объяснить врачам свои ощущения, чтобы получить от них адекватную помощь. Но не забывайте: с самолечения начинать не следует!

Второй раздел целиком посвящен самым распространенным хроническим заболеваниям. Из него вы узнаете о факторах риска, способствующих возникновению каждой из этих болезней, основных симптомах, современных методах достоверной диагностики и лечения (включая курортологическое). Здесь же размещены советы по организации быта (диета, допустимые физические нагрузки и т.п.).

Третий раздел содержит информацию о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространенных болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить прием медикаментов.

Надеюсь, что, используя знания, полученные из этой книги, вы сможете долго и эффективно поддерживать свое здоровье на достаточно высоком уровне.

Я не считаю себя единоличным автором данной книги. Она базируется на наших программах, в создание которых (а значит, и в создание книги) вложен труд множества талантливых, увлеченных, высокопрофессиональных людей — сценаристов, редакторов, врачей-экспертов и героев, за что я им бесконечно благодарен.

Сергей Агапкин

ЧАСТЬ 1



О САМОМ ГЛАВНОМ

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, игло-рефлексотерапия. 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 плюсы 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 астмой, 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:

- 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;

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.



- 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 развернуто. 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 больницу. В этом случае вы знаете, какое обследование и лечение предстоит, и, естественно, настраиваетесь на него. Однако излишнее волнение иногда приводит к крайней забывчивости. Начинается суeta, 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 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, оправдано, так как диагностика и лечение стартуют гораздо раньше. Кроме того, вас доставят в стационар, принимающий пациентов по «Скорой помощи», именно в данный момент времени, когда персонал и диагностические вспомогательные службы на дежурстве и экономится 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 присматривает 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 подождать приема. Почему? Потому что еда и питье не позволят сразу провести операцию, могут изменить результаты анализов или взаимодействовать с лекарствами, которые потребуются.

Прежде чем сходить в туалет, спросите разрешения. Возможно, нужен анализ. Хотите посмотреть, как плачет взрослая медсестра? Заставьте ее ждать полтора часа, пока пациент сходит в туалет, потому что он как раз выходил оттуда, когда врач дал направление. Если вы не хотите зря терпеть — просто спросите. Возможно, пациенту вообще нельзя вставать (например, если у него может zakружиться голова из-за введенного лекарства). Всегда сначала спрашивайте обо всем медсестру.

Захватите с собой список принимаемых лекарств. Убедитесь, что ничего не забыли. Возможно, вам не смогут назначить определенные