

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

За годы существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными и социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились со слушателями своими рекомендациями мэтры отечественной медицины, в том числе:

**Адамян Лейла Владимировна** — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В.И. Кулакова;

**Акчурин Ренат Сулейманович** — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

**Байбарина Елена Николаевна** — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

**Богородская Елена Михайловна** — д.м.н., профессор, директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

**Бойцов Сергей Анатольевич** — д.м.н., профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

**Бокерия Лео Антонович** — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

**Веселкин Николай Петрович** — ученый-физиолог, д.б.н., профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

**Гинтер Евгений Константинович** — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

**Готье Сергей Владимирович** — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. академика В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

**Дземешкевич Сергей Леонидович** — кардиохирург с мировым именем, д.м.н., профессор, директор Российского научного центра хирургии им. академика Петровского;

**Каприн Андрей Дмитриевич** — д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института им. П.А. Герцена;

**Карамов Эдуард Владимирович** — ученый-вирусолог с мировым именем, д.б.н., профессор, руководитель Лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и Лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

**Козловская Инесса Бенедиктовна** — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорномоторной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

**Коновалов Александр Николаевич** — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор

Института нейрохирургии им. академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

**Краснопольский Владислав Иванович** — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

**Кубышкин Валерий Алексеевич** — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

**Медведев Святослав Всеволодович** — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

**Медведева Ирина Васильевна** — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

**Насонов Евгений Львович** — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

**Неробеев Александр Иванович** — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

**Пискунов Геннадий Захарович** — член-корреспондент РАН, заведующий кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

**Покровский Анатолий Владимирович** — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов, президент Европейского обще-

ства по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

**Рошаль Леонид Михайлович** — д.м.н., профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и по правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

**Сухих Геннадий Тихонович** — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова;

**Терновой Сергей Константинович** — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

**Хубутия Анзор Шалвович** — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи им. Склифосовского;

**Чазова Ирина Евгеньевна** — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

**Чучалин Александр Григорьевич** — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

**Шабалин Владимир Николаевич** — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

**Янковский Николай Казимирович** — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики им. Вавилова, член Всемирного совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей: диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления: гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

*Это продолжающаяся серия — следите за новинками!*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ .....	3
ВСТУПЛЕНИЕ .....	15
<b>ГЛАВА 1. Заболевания органов дыхания .....</b>	<b>16</b>
За что «отвечают» легкие? .....	16
Что такое ХОБЛ .....	17
Лечение и профилактика ХОБЛ .....	19
Нарушения иммунитета — фактор риска легочных заболеваний .....	21
Экология и болезни органов дыхания .....	21
Реальные угрозы смога .....	22
Как снизить риски для здоровья? .....	24
Почему возникает смог? .....	26
Как можно уберечься от губительного воздействия смога? .....	27
Астма: причины высокой смертности в России .....	28
Признаки предрасположенности к астме .....	29
Симптомы астмы .....	31
Кто в группе риска? .....	32
Удаление гланд и полипов: роль в развитии астмы .....	35
Как именно вы кашляете? .....	36
Исследование функции внешнего дыхания .....	37
Астма как «маска» других болезней .....	38
Проблемы диагностики астмы .....	39
Астма у женщин .....	40
Разовьется ли астма у ребенка, если его родители астматики? .....	41
Жизненная емкость легких .....	42
Какие ингаляторы лучше? .....	43

Как «подсаживаются» на ингалятор, или «Синдром рикошета» .....	43
Фитотерапия может спровоцировать астму .....	44
«Астма спортсменов» .....	45
Астма физического усилия .....	46
Какая физическая нагрузка подходит астматикам? .....	48
«Новые» виды астмы .....	49
Малые инфекции — источник крупных проблем .....	51
Операции по пересадке легких .....	52
Стволовые клетки: перспективы применения в пульмонологии .....	53
<b>ГЛАВА 2. Жизнь с бронхиальной астмой</b> .....	<b>55</b>
Почему больной астмой не может задуть свечу? .....	56
Бронхоспазм: о чем он может сигнализировать? .....	57
Роль аллергии в развитии астмы .....	59
Чего остерегаться астматику? .....	60
Какие погодные условия неблагоприятны для астматика? .....	60
Профессиональная астма .....	61
«Волшебное» пение .....	62
Дыхательная гимнастика Стрельниковой .....	63
О физиологии дыхания .....	64
Гимнастика Стрельниковой глазами ученых .....	64
«Парадокс» гимнастики Стрельниковой .....	68
<i>Основные упражнения дыхательной гимнастики</i> <i>Стрельниковой</i> .....	69
Заставим мозг трудиться! .....	73
Немедикаментозные методы лечения астмы .....	74
Гормоны гормонам рознь .....	75
<b>ГЛАВА 3. Что нужно знать о туберкулезе?</b> .....	<b>76</b>
Туберкулез непобедим? .....	76
Туберкулез в современной России .....	78

Как предотвратить заражение? .....	79
Помогает ли прививка БЦЖ? .....	81
Появление устойчивого к лекарствам туберкулеза .....	82
Назад в прошлое .....	84
Симптомы туберкулеза .....	85
Кто в группе риска? .....	86
Не бойтесь флюорографии! .....	87
Реакция Манту — что делать, если она «плохая»? .....	87
Прогноз в отношении распространения туберкулеза в России .....	89

#### ГЛАВА 4. Туберкулез:

прошлое — настоящее — будущее .....	91
Помощь придет бесплатно! .....	91
Забота о больных — не только в День борьбы с туберкулезом .....	92
Как организована профилактическая работа? .....	93
Первые признаки туберкулеза .....	94
Как изменился туберкулез? .....	95
Туберкулез: открытая и закрытая формы .....	99
Кого туберкулез минует? .....	99
Проблемы вакцинации .....	100
Курение и туберкулез .....	102
Осторожнее с диетой! .....	102
Пути передачи инфекции .....	103
Жизнь рядом с больным туберкулезом .....	104
Правила дезинфекции помещения и предметов обихода .....	105
Эпидемиологические расследования .....	106

#### Глава 5. Профилактика туберкулеза ..... 108 |

Тубинфицирование — не приговор .....	109
Как выявляют больных? .....	110
Туберкулез: тревожные звоночки .....	111

Флюорография или микроскопический анализ мокроты?	112
Новая кожная проба для выявления туберкулеза	114
Эффективность вакцинации	115
Генная инженерия для создания новой вакцины	116
Секреты хорошего иммунитета	118
Как врачам удастся избежать заражения?	120
Как относиться к методу Фолля и другим нетрадиционным методам диагностики	122
Перспективы борьбы с устойчивыми к лекарствам формами туберкулеза	123
<b>Глава 6. Грипп и ОРВИ</b>	<b>125</b>
Сезонная заболеваемость гриппом и ОРВИ	127
Эпидемиологический подъем, эпидемия и пандемия	127
Опасное «скрещивание» вирусов	128
Польза и риск вакцинации	129
Почему люди умирают от гриппа	132
Профилактика гриппа в период эпидемии	133
Поможет ли оксолиновая мазь?	133
Рецепт солевого раствора для промывания носа	136
Стимуляторы и модуляторы иммунной системы	137
Симптомы гриппа	139
«Охранительный» режим для заболевших	140
Обильное питье	141
Сбивать ли температуру?	142
Грипп. Прививки	144
Грипп. Симптомы и лечение	146
Грипп. Иммуномодуляторы	147
Грипп. Противовирусные препараты	148
Грипп. Средства индивидуальной защиты — маски и респираторы	150
Новые коварные формы гриппа	151
Проблемы вакцинации	152
Борьба с респираторными заболеваниями в мире	155

<b>Глава 7. Аллергия</b> .....	157
Что такое аллергия? .....	157
Аллергия на пыльцу растений .....	158
«Идеальный» аллерген — пыльца .....	159
Аллергия и неблагоприятная экологическая обстановка .	160
Скрытый поллиноз .....	161
Диагностический тест на наличие поллиноза .....	161
Пики обострения поллиноза .....	163
Перекрестная аллергия .....	164
Профилактика поллиноза .....	166
Прививки от аллергии .....	166
Аллергия на домашнюю пыль и на домашних животных ..	167
Аллергия на шерсть домашних животных .....	168
Аллергия на тараканов .....	169
Грибковая аллергия .....	169
Аллергия на компоненты домашней пыли .....	170
Аллергия или заражение глистами? .....	170
Ложная аллергическая реакция .....	171
<b>Глава 8. Рефлекторная связь слизистой носа с жизненно важными органами</b> .....	172
Почему беременным нельзя делать операции в полости носа .....	173
Блуждающий нерв и полость носа — тонкая связь .....	175
Как влажность воздуха влияет на состояние разных органов .....	176
Хронический насморк делает нас слабее .....	177
Чихайте на здоровье! .....	178
Как «слезть» с суживающих капилляров? .....	180
О чем может «рассказать» форма носа .....	183
Роль обоняния в жизни человека .....	183
Запах как диагностический критерий .....	184
Влияние разных запахов на здоровье человека .....	186
Запахи «мужские» и «женские» .....	187

Глава 9. Гимнастика для лечения и профилактики болезней легких .....	189
Классификация дыхательных упражнений .....	191
Лечебная физкультура при пневмонии .....	196
<i>Комплекс упражнений для больных пневмонией     (постельный режим) .....</i>	<i>197</i>
<i>Комплекс упражнений для больных пневмонией     (полупостельный режим) .....</i>	<i>201</i>
<i>Комплекс упражнений для больных пневмонией     (общий режим) .....</i>	<i>207</i>
Лечебная физкультура при плеврите .....	214
<i>Экссудативный плеврит .....</i>	<i>214</i>
<i>Сухой плеврит .....</i>	<i>215</i>
<i>Комплекс упражнений для больных плевритом     (постельный режим) .....</i>	<i>216</i>
<i>Комплекс упражнений для больных плевритом     (полупостельный режим) .....</i>	<i>219</i>
<i>Комплекс упражнений для больных плевритом     (общий режим) .....</i>	<i>225</i>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Асперотерапия.</b>	
<b>Китайская дыхательная гимнастика     при разных болезнях .....</b>	<b>233</b>
<b>Как заниматься китайской гимнастикой .....</b>	<b>234</b>
<b>Китайская гимнастика для овладения     диафрагмальным дыханием .....</b>	<b>235</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Медицинские учреждения, где лечат болезни бронхов и легких .....</b>	<b>249</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>253</b>

## ВСТУПЛЕНИЕ

Органы дыхания первыми принимают на себя удар при встрече с какими-либо неблагоприятными факторами воздействия окружающей среды. Прежде всего это вирусы, бактерии и плохая экологическая обстановка.

Легкие не только участвуют в газообмене, но и выступают в роли защитника организма от вирусов и инфекций. По иммунологической активности они не уступают таким широко признанным иммунным органам, как лимфатические узлы.

Принимая на себя повышенную нагрузку, дыхательные органы часто с ней не справляются. Они чувствительны к воздействию бактерий, вирусов, аллергенов и механических раздражителей. Спектр заболеваний дыхательной системы невероятно широк. Современная медицина находится в постоянном поиске способов диагностики, профилактики и лечения этих недугов.

В книге, которую вы держите в руках, рассказывается об острых и хронических заболеваниях дыхательной системы и связанных с ними других недугах. Большое внимание уделяется таким грозным заболеваниям, как астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) и туберкулез.

Многие люди считают, что грипп и ОРВИ — это лишь досадная пауза в привычном рабочем графике. Между тем это нередко серьезная предпосылка для развития более серьезных заболеваний дыхательной системы! Из этой книги вы узнаете, как не допустить осложнений и что необходимо делать для профилактики гриппа.



# ГЛАВА 1

## Заболевания органов дыхания

В пульмонологическое отделение московской больницы №57 поступают больные со сложными случаями бронхолегочных заболеваний. Таких трудных больных с астмой и другими заболеваниями бронхов и легких в этом медицинском учреждении поднимают на ноги.

Здесь работают в том числе и специалисты НИИ пульмонологии, руководителем которого является академик РАН Александр Григорьевич ЧУЧАЛИН.

Академик Чучалин принимал участие в программе «Посоветуйте, доктор!», где рассказал о современных подходах к лечению болезней дыхательной системы.

### ЗА ЧТО «ОТВЕЧАЮТ» ЛЕГКИЕ?

Большинство людей считают, что основная задача легких — участие в газообмене, но это не совсем так. У легких гораздо больше функций.

Когда человек рождается, он делает первый вздох. В результате его легкие наполняются воздухом. С этого момента начинается большая и, хочется надеяться, счастливая жизнь. Здоровье легких — немаловажная составляющая благополучия человека в любом возрасте.

Одна из основных функций легких — это функция газообмена. Эволюционно, исторически так сложилось, что эта функция была наиболее изучена. Вторая функ-

ция легких — иммунологическая. Легкие — мощнейшая часть иммунной системы, один из наиболее развитых человеческих органов, способных защитить дыхательные пути от проникновения вирусов, бактерий и других опасных организмов и частиц.

Органы дыхания фильтруют поступающий в организм воздух. Легкие за сутки задерживают очень большое количество взвесей, которые фильтруются органами дыхания. И физиологи подсчитали, что это приблизительно ведро грязи ежедневно! Представляете, какая пылевая нагрузка приходится на органы дыхания, какую работу проделывают легкие в течение всей жизни? В еще большей степени страдают люди, занятые в определенных отраслях промышленности, например шахтеры. Они работают в среде, где воздух особенно насыщен пылью и другими вредными примесями, поэтому нагрузка на органы дыхания у них намного выше, чем у представителей других профессий.

## ЧТО ТАКОЕ ХОБЛ

ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) — одно из наиболее тяжелых заболеваний дыхательной системы. Болезнь начинается при попадании в дыхательные пути вредных веществ. Чаще всего ХОБЛ начинается у курильщиков: воздействие табачного дыма — один из самых опасных и, увы, распространенных факторов развития болезни. Среди жалоб пациентов с ХОБЛ чаще всего кашель, мокрота, одышка и повышенная утомляемость, постоянное ощущение слабости.

В России пока еще много курильщиков, среди которых, к сожалению, большое число женщин. От курения табака развиваются многие заболевания: рак легких, болезни сосудов, сердца, мозга, ног.