

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ КНИГИ СЕРГЕЯ АГАПКИНА



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ КНИГИ СЕРГЕЯ АГАПКИНА



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА:
[HTTPS://FICTION.EKSMO.RU](https://fiction.eksmo.ru)

В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [WWW.LITRES.RU](http://www.litres.ru)

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ
«ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
ВРЕМЯ-ЛЕГЕНД-456864947853689/](https://www.facebook.com/время-легенд-456864947853689/)

СЕРГЕЙ АГАПКИН

ИЗВЕСТНЫЙ ВРАЧ-РЕАБИЛИТОЛОГ,
ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ».
АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ – 22 000 000 РОССИЯН.

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Москва
2017

УДК 616(03)
ББК 52.5я2
А23

Художественное оформление серии *П. Петрова*

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

Агапкин, Сергей Николаевич.
А23 Ваш семейный доктор / Сергей Агапкин. — Москва :
Издательство «Э», 2017. — 416 с. — (Агапкин Сергей. О са-
мом главном для здоровья).

ISBN 978-5-699-93794-3

Эта книга станет вашим уникальным домашним медицинским справочником. Достаточно открыть оглавление, чтобы найти конкретный ответ практически на любой вопрос, связанный со здоровьем. Каждый совет, изложенный на ее страницах, был успешно применен многочисленными героями программы «О самом главном» во главе с известным врачом Сергеем Агапкиным.

Как быстро снизить давление, если под рукой не оказалось лекарств? Как избавиться от головной боли, если она застала вас в дороге? Почему вы ограничиваете себя во всем, а лишние килограммы и не думают уходить? Что поможет выявить болезнь на самых ранних стадиях? Как повысить качество жизни и научиться жить с хроническим заболеванием, избегая его обострений? Какие действия стоит предпринять в случае острого приступа? Здесь описаны сотни симптомов различных заболеваний, которые могут беспокоить вас и ваших близких, и даны многочисленные рекомендации, как поступать в этих случаях.

Вы узнаете, как подготовиться к госпитализации и различным современным обследованиям, научитесь правильно объяснять врачам свои симптомы, чтобы получать от них необходимую помощь.

Получить консультацию у врача теперь очень просто – достаточно открыть нужную вам страницу.

**УДК 616(03)
ББК 52.5я2**

ISBN 978-5-699-93794-3

© **ООО «М-Продакшн», 2017**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2017**

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	13
ЛЕЧЕНИЕ — ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО	15
Члены вашей медицинской сборной	15
Готовимся к визиту к врачу	17
Как подготовиться к госпитализации	19
Медицинские анализы и обследования	26
Анализ крови	26
Что нужно спросить у врача об анализах крови	28
Результаты анализов	28
Методы диагностической визуализации	29
Подготовка к проведению диагностической визуализации	31
Подготовка кишечника	33
Эндоскопия	37
Оперативные вмешательства	38
Послеоперационные боли	39
САМЫЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА	43
Учимся читать рецепты	44
Принимаем лекарства по инструкции	48
Принимаем лекарства вовремя	50

Чтобы не тратить лишнего	51
Если вы покупаете лекарство без рецепта	53
Будьте осторожны при приеме лекарств	57
Не все лекарства совместимы	59
Сочетание продуктов и лекарств	60
Побочные эффекты или аллергия на лекарство?	64
Антибиотики: это хорошо или плохо?	69
Анальгетики — обезболивающие средства	73
«Безобидные» пищевые добавки?	76
Биодобавки для снятия алкогольной зависимости	82

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ 85

Если болит голова	85
<i>Повышение артериального давления</i>	<i>87</i>
<i>Препараты для нормализации артериального</i>	
<i>давления (гипотензивные средства)</i>	<i>94</i>
<i>Головная боль напряжения</i>	<i>103</i>
<i>Мигрень</i>	<i>104</i>
<i>Гистаминовая головная боль</i>	<i>105</i>
Боль в ухе и потеря слуха	108
<i>Инфекция наружного уха</i>	<i>109</i>
<i>Инфекция среднего уха, или средний отит</i>	<i>110</i>
<i>Боль в ухе, возникающая в самолете</i>	<i>111</i>
<i>Серная пробка</i>	<i>112</i>
<i>Шум в ушах</i>	<i>113</i>
<i>Потеря слуха</i>	<i>114</i>
Проблемы с глазами и зрением	116
<i>Конъюнктивит</i>	<i>118</i>
<i>Сухость глаз</i>	<i>119</i>
<i>Ячмень</i>	<i>120</i>
<i>Ленивый глаз, или амблиопия</i>	<i>124</i>
<i>Чем можно снять раздражение глаз</i>	<i>126</i>
Зубная боль и боль во рту	128
<i>Зубная боль</i>	<i>129</i>
<i>Дурное дыхание</i>	<i>130</i>

«Лихорадка» на губах.....	131
Афтозный стоматит.....	134
Обнажение шеек зубов.....	135
Глоссалгия.....	136
Как снять боль во рту.....	138
Спина, шея и туловище.....	140
Почему болят спина и шея.....	141
Напряжение мышц.....	141
Тугоподвижность шеи.....	142
Полисегментарный остеохондроз.....	146
Проблемы с почками.....	156
Когда болят кости, мышцы и суставы.....	157
Почему чаще всего болят кости, мышцы и суставы.....	158
Остеопороз.....	158
Фибромиалгия.....	163
Мышечные спазмы.....	166
Остеоартроз.....	166
Остеоартрит.....	170
Бурсит.....	171
Запястный синдром.....	172
Тендинит.....	174
Боли в области грудной клетки.....	176
Самые частые причины болей в грудной клетке.....	179
Боль в сердце.....	179
Проблемы с легкими.....	184
Проблемы с глотанием.....	185
Постороннее тело в пищеводе.....	186
Рефлюкс-эзофагит.....	186
Перелом ребра или растяжение мышц.....	189
Боремся со слабостью и головокружением.....	191
Слабость слабости рознь!.....	192
Общая слабость.....	193
Мышечная слабость.....	193
Разные типы головокружений.....	193
Дурнота.....	193
Вертиго.....	194

Головокружение.....	195
Резкое снижение артериального давления (гипотония)	197
Резкое снижение уровня сахара крови (гипогликемия).....	199
Зуд и высыпания	201
Высыпания, сопровождаемые зудом	203
Контактный дерматит	204
Экзема	205
Какие высыпания не сопровождаются зудом?	
Красные угри (розацеа).....	207
Высыпания, указывающие на другие заболевания	208
Причины зуда с высыпаниями или без них.	
Грибковая инфекция	208
Геморрой и зуд анального отверстия	212
Трещины на пятках	216
Применение препаратов безрецептурного отпуска и проблемы с кожей	218
Антибиотики	218
Противогрибковые средства	218
Противовоспалительные препараты.....	219
Средства против зуда.....	219
Боремся с кашлем.....	220
Причины кашля в комплексе с общим недомоганием ..	222
Грипп	223
Острый бронхит	224
Пневмония	225
Туберкулез	227
Причины кашля, не связанного с общим недомоганием.	
Постназальный затек	228
Кашель курильщика	229
Бронхиальная астма	230
Аллергены и раздражители	231
Кислотный рефлюкс	232
Неприятное щекотание в горле	233
Как правильно принимать лекарства от кашля	234

Обзор средств, облегчающих отказ от курения	237
<i>Пластыри с никотином</i>	238
<i>Жевательная резинка с никотином</i>	238
<i>Леденцы с никотином</i>	239
<i>Аэрозоли и ингаляторы с никотином</i>	239
Насморк и простуда	239
<i>Простуда</i>	242
<i>Синуситы</i>	244
<i>Аллергические реакции</i>	246
<i>Вазомоторный ринит</i>	247
<i>Носовые кровотечения</i>	248
<i>Правильно принимаем средства от насморка</i>	249
<i>Правильно принимаем средства от аллергии</i>	251
Если у вас заболело горло	252
<i>Бактериальные инфекции</i>	254
<i>Вирусные инфекции</i>	255
<i>Раздражение слизистой глотки</i>	256
<i>Ларингит</i>	257
<i>Правильно принимаем средства</i> <i>от боли в горле</i>	259
Надо ли сбивать температуру?	260
<i>Повышение температуры при бактериальной</i> <i>инфекции</i>	262
<i>Повышение температуры</i> <i>при вирусной инфекции</i>	263
<i>Правильно принимаем жаропонижающие средства</i> ...	265
Проблемы с животом	267
<i>Изжога</i>	270
<i>Диарея и запор</i>	274
<i>Диарея</i>	275
<i>Препараты для лечения диареи</i>	278
<i>Запор</i>	279
<i>Препараты для лечения запора</i>	281
<i>Аппендицит</i>	285
<i>Гастроэнтерит</i>	286
<i>Инфекции мочевого пузыря (цистит)</i>	287
<i>Дивертикулит</i>	289



<i>Заболевания желчного пузыря</i>	290
<i>Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки</i>	292
<i>Повышенное газообразование в кишечнике — метеоризм</i>	295
<i>Гепатиты</i>	297
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	301
Мастопатия	301
Мифы о грудном вскармливании	304
Эндометриоз	306
Молочница	308
Эрозия шейки матки	309
Недержание мочи	313
Сбой менструального цикла	315
Женский климакс	317
Питание женщин после пятидесяти лет	318
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	324
Импотенция	324
Мужской климакс	327
Половая жизнь с наступлением климакса	329
ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ	333
Причины переедания	333
Как унять аппетит	335
Булимия	336
Анорексия	337
Опасное похудение	339
Семь шагов правильного похудения	343
Правильный рацион питания	344



Правильный питьевой режим	346
Шесть способов похудеть дома	352
Как правильно выйти из поста или строгой диеты	354

ВАШ БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ 357

Распространенные проблемы домашней безопасности. Электричество	357
Статическое электричество — что это такое?	358
Способы защиты от статического электричества	359
Излучение телевизоров	360
Профилактика падений	361
Безопасное обращение с огнем	362
Обустройство дома	364
Освещение	365
Лестницы	365
Сквозняк	366
Как правильно хранить продукты	367
Боремся с домашней пылью	369

БЕЗОПАСНОСТЬ ПУТЕШЕСТВЕННИКА 372

Путешествие по воздуху	373
Остановка в гостинице	376
Боли в спине и путешествия	377
Травмы: лечение и профилактика.	
Укусы жалящих насекомых	379
Укусы комаров	381
Клещевой энцефалит	384

ПОРЕЗЫ И ЦАРАПИНЫ 386

Три стадии лечения порезов	390
Болезнь кошачьих царапин	392



СЕРГЕЙ АГАПКИН

РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ И СВЯЗОК	394
ОТРАВЛЕНИЯ	400
Профилактика и помощь при отравлении	402
Диарея путешественника	404
ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ!	406
Основные правила загара	406
Как лечить солнечные ожоги?	408
Тепловой удар	410
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	413

ВВЕДЕНИЕ



Если вы открыли эту книгу, значит, была на то причина. Скорее всего, вы просто однажды поняли, что хотите как можно больше знать о своем здоровье. Зачем? Да чтобы сохранить его и прожить долгую и полноценную жизнь без боли, недомоганий, слабости, больниц и лекарств. А может быть, вы устали от недостоверной информации и боитесь недобросовестных врачей и целителей, которые пользуются вашим доверием в корыстных целях.

Опыт работы на телевидении развил у меня несколько необычный для врача подход к болезням: я научился фокусироваться не только на том, как нужно диагностировать и лечить болезнь, но и на том, как эта болезнь или травма влияет на пациента. Иными словами, я буквально стараюсь «влезть в шкуру» тех зрителей, которым мы с Ольгой Будиной стараемся помочь, выпуская передачу «О самом главном». Вот почему эта книга, построенная на материалах передачи, заметно отличается от других медицинских справочников.

Вместо того чтобы традиционно разделить текст на главы по диагнозам (предупреждаю сразу, что книгой будет сложно пользоваться, не имея точного диагноза), я обсуждаю признаки и симптомы болезней с точки зрения ощущений пациента и предлагаю различные способы избежать дискомфорта. При этом я ничуть не противопоставляю себя остальным врачам и постоянно напоминаю, что **пользоваться моими советами следует до посещения врача,**

а не вместо него! Я твердо убежден, что каждого пациента врачи должны лечить с учетом имеющихся симптомов и истории болезни.

В книге не уделяется много внимания строению и функциям человеческого тела, так как подобным вопросам посвящено огромное количество литературы. Краткие объяснения даются лишь по необходимости.

Если у вас какое-то серьезное заболевание, вроде язвенной болезни желудка или злокачественного новообразования, то врач найдет время, чтобы все вам объяснить. С самолечения начинать не следует! Эта книга рассчитана лишь на самые общие и распространенные ситуации. При ее прочтении нужно учитывать, что все приведенные рекомендации касаются взрослых людей и далеко не всегда годятся для детей.

При наличии хронических заболеваний, вроде сахарного диабета, бронхиальной астмы или ВИЧ, вам следует получить инструкции у врача. Если есть вопросы, насколько ваше состояние и принимаемые лекарства соотносятся с предлагаемыми рекомендациями, проконсультируйтесь с врачом.

Ни в коем случае не прекращайте прием лекарств и выполнение предписаний врача только на основании прочитанного в этой книге. Пользуйтесь книгой для формулировки вопросов врачу, если полученные вами назначения слишком сильно расходятся с предлагаемыми здесь.

В разных главах приведены рекомендации, когда следует вызывать врача. Но, разумеется, консультироваться с врачом следует в любых случаях, когда у вас появляется беспокойство или вопросы по поводу своего здоровья.

И самое главное: моя книга — только слова, только определения и советы, все остальное — в ваших руках. **Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.** Пусть эти страницы станут для вас путевкой в здоровую жизнь!

Сергей Агапкин

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