

**ОЛЕГ
АБАКУМОВ**

**САМО
НЕ.
ПРОЙДЕТ**

**СИМПТОМНИК
ПО ОСНОВНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Содержание

От автора	9
БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАШЕЛЬ	11
ОРВИ	13
Бронхиальная астма	24
Пневмония	28
ГЭРБ	32
Острый бронхит	34
Хронический бронхит	37
ХОБЛ	40
Кашель на лекарственные средства	44
Онкологические заболевания	46
Постназальный затек	48
Сердечный кашель	49
ТЭЛА — тромбоэмболия легочной артерии	50
Аневризма аорты	52
Нервный кашель	52
Ковид	54
Грипп и ковид	60
Лечение ОРВИ и нетяжелого ковида у детей	63
ОРВИ и ковид при беременности	64
Лекарственная терапия при лечении ОРВИ у беременных	66
БОЛЬ В ЖИВОТЕ	72
Язвенный колит / болезнь Крона	73
Дисбиоз	75
Панкреатит	78
Холангит	82
Холецистит	85
Желчекаменная болезнь (ЖКБ)	89

Гастрит	94
Язвенная болезнь желудка (ЯБЖ).	98
Сальмонеллез	102
Стафилококковая инфекция	105
Ротавирусная инфекция	108
БОЛЬ В СПИНЕ	111
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС	115
Алопеция	118
Гипотиреоз.	120
Последствия ковида	123
ВЫСЫПАНИЯ НА ГУБАХ	125
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	130
Головная боль напряжения	131
Мигрень	134
Абузусная головная боль	138
Кластерная головная боль	139
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	145
ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА (НАСМОРК И ЧИХАНИЕ).	149
Аллергический ринит.	150
Инфекционный риносинусит.	155
Вазомоторный ринит	158
ЗАПАХ ПОТА	161
КРОВЬ ИЗ НОСА	164
КРЫМСКАЯ ЛИХОРАДКА	169
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ	173

ОСИПЛОСТЬ (ФОНАСТЕНИЯ)	177
ПОДАВЛЕННОЕ ТРЕВОЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ	181
Депрессия	181
Стресс	185
ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ	190
ПРИВКУС МЕТАЛЛА ВО РТУ	191
Дерматит	195
Солнечный ожог	199
Постковидные симптомы	202
ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ	205
Цистит	205
Посткоитальный цистит	210
ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ	212
ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕБИЕНИЕМ	216
Артериальная гипертензия	218
Стенокардия («грудная жаба»)	223
Инфаркт миокарда	226
Хроническая сердечная недостаточность	228
Анемия	231
Неправильная работа блуждающего нерва	236
СУХОСТЬ ГЛАЗ	241
СУХОСТЬ ГУБ	245
Сезонный перепад температуры	246
Насморк	247
Нехватка витаминов	247
Аллергия	248

СУХОСТЬ КОЖИ	249
Старение кожи	251
СИМПТОМЫ У ДЕТЕЙ	255
Розеола	256
Мононуклеоз	257
Отит	259
ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА	261
РВОТА	266
Болезни желудочно-кишечного тракта	267
Инфекционные заболевания	270
Отравления	272
Поражения головного мозга	274
Поражения внутреннего уха	276
Эпилог	280

От автора

Всем привет, меня зовут Олег Абакумов, и я врач-терапевт.

Начинаю этой фразой каждую свою книгу, курс или семинар и иногда не до конца понимаю — это я хвастаюсь или жалуюсь?

Сразу после института и первое время работы, когда я был молод и горяч, точно хвастался, не буду скрывать. Хвастался не из корысти, а оттого, что невероятно этим гордился. Сложно объяснить. Когда тебе много лет рассказывают о том, как работает человеческий организм, чем он может страдать и, главное, как ему помочь, — и тут ты понимаешь. Это ощущение сродни тому, что ты открыл в себе суперспособность: по одному кашлю, к примеру, понять, что у пациента проблемы именно с сердцем. Понять зависимость болезни от проявленного симптома, а затем предложить лечение, которое действительно помогает.

Не буду врать, получив такую способность, все студенты-медики, как один, начинают ставить диагнозы всем, кто об этом просит, всем, кто об этом не просит, и всем, кого смогли догнать на улице и успели рассказать.

Всем близким мои пристальные вычисления симптомов их организма надоели примерно сразу же, как начались, но нашлись и те, кому это было только в радость. Это мои пациенты, которые часто приходили ко мне не только для постановки диагноза по их симптомам, но и для того, чтобы обсудить симптомы, заметные только им (зуд в спине на новую Луну, к примеру).

Со временем неизвестных мне симптомов становилось все меньше, а пациенты все не прекращались. Мне, по своему юному зазнай-

ству, казалось, что все эти симптомы ясны каждому, ведь это так просто, но с опытом я понял окончательно, что те, кто не обучался в медицинском, практически ничего не знают о своем организме. Есть общие сведения, которые перемешаны с советами из интернета, бабушкиными поверьями и родительскими установками.

В этой книге я хочу показать вам, что не обязательно учиться семь лет в медицинском вузе, а потом еще пять лет переучиваться на практике, чтобы быть в контакте со своим организмом и понимать все его сигналы. И не только понимать, но и суметь распознать и вовремя принять меры. Прийти к врачу — это тоже мера, причем первейшая из возможных.

Эта книга не самоучитель по медицине. Чтобы лечиться по ней самостоятельно, нужно оказаться в глухой тайге, где нет ни одного медицинского учреждения и при себе у вас только она, нож и спички, либо быть недоверчивым к врачам авантюристом.

Это книга-симптомник, которая написана, чтобы подсказать, к какому врачу вам идти и в какую сторону копать, если заметили в организме странные изменения, а главное — не пропустить эти сигналы, чтобы не было поздно.

Я надеюсь, что новый симптомник поможет каждому читателю понять себя и свое драгоценное здоровье.

Что ж, приступаем. Приятного прочтения!



Отсканировав код, вы перейдете на страницу Медбота и сможете проверить симптомы заболеваний и лечение.

Б БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАШЕЛЬ

ОРВИ

Бронхиальная астма

Пневмония

ГЭРБ

Острый бронхит

Хронический бронхит

ХОБЛ

Кашель на лекарственные средства

Онкологические заболевания

Постназальный затек

Сердечный кашель

ТЭЛА – тромбоэмболия легочной артерии

Аневризма аорты

Нервный кашель

Covid-19

Грипп и ковид

Лечение ОРВИ и нетяжелого ковида у детей

ОРВИ и ковид при беременности

Лекарственная терапия при лечении ОРВИ
у беременных

Больные с жалобой на кашель — одни из самых частых посетителей врачей-терапевтов и пульмонологов, но с этим же кашлем они могут стать пациентами гастроэнтерологов, онкологов, лоров, кардиологов и даже психотерапевтов.

Скажу вам, что, не будь кашля, пришлось бы мне учиться не на пульмонолога, а на какого-то более востребованного врача. Не плохо жилось бы мне, будь я стоматологом, но не люблю делать людям больно. Я, как терапевт, делаю им больно по-другому — каждый раз, когда ко мне приходит пациент с кашлем, диалог строится примерно одинаково:

— Доктор, я кашляю...

— Курите? Выпиваете?

— Да, да...

— Нужно немедленно бросать!

В этот момент я читаю в глазах у пациента: «Если все бросить, то мне что, только кашлять и останется?»

Не переживайте, мои кашляющие друзья, есть еще много чудесных занятий, помимо кашля. Возможно, ваш кашель не совсем от курения, потому что он бывает разным по характеру и происхождению, а определить, с каким заболеванием связан именно ваш, поможет эта самая книжица, в которую я вложил много сил, слез и средств.

СУХОЙ КАШЕЛЬ. Мокрота отсутствует, позывы к кашлю постоянные, но без возможности прокашляться.

Сухой, так называемый лающий, кашель ничего хорошего, кроме боли в области гортани и охриплости голоса, вам не принесет.

Бывает при:

- ОРВИ (фарингиты, ларингиты, бронхиты, трахеиты);
- бронхиальной астме;
- онкологии;
- ГЭРБ;
- стрессе;
- реакции на лекарственные препараты;
- постназальном затеке;
- проблемах с сердцем.

ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ. Есть мокрота, позывы к кашлю непостоянные, приступы могут быть длительными или короткими и заканчиваются облегчением, когда вы с наслаждением прокашлялись. Мокрота может быть разного цвета, количества и консистенции. Чтобы понять, что значит определенный оттенок и вязкость, как раз и нужен мокротный сомелье — врач-пульмонолог.

Бывает при:

- пневмонии (+ абсцесс);
- ХОБЛ;
- ОРВИ (фарингитах, ларингитах, бронхитах, трахеитах);
- бронхоэктатической болезни;
- проблемах с сердцем;
- гнойных бронхитах.

Если вы кашляете, то в половине случаев причина — ОРВИ.

ОРВИ

Классика жанра, как говорится. Не хочу давать вредные советы, но львиная доля больничных листков получена именно на эти четыре страшные буквы. Больничными злоупотреблять я бы ни-

кому не рекомендовал, потому что вы всегда в невыигрышной позиции: придешь на работу больной — «принес вирус и всех заразил», возьмешь больничный — «не хочешь работать». Выход из этого простой — не болеть. А чтобы не болеть, нужно знать свой организм и вовремя заметить симптомы. Почитаем о них чуть ниже.

Что это?

Причина ОРВИ — вирусная инфекция, которая поражает ваши дыхательные пути. ОРВИ чаще всего начинается с того, что градусник показывает температуру выше 37, потом в игру вступает первая тройка игроков: боль в горле (фарингит), насморк и чихание. Когда инфекция семимильными шагами достигает гортани, развивается ларингит. Все это раздражает вашу нежную слизистую и приводит к возникновению кашля.

Симптомы

Слабость до состояния «выжатая тряпочка», головная боль, жар, чихание, боль в горле, нос либо превращается в водопад, либо закупоривается такой дамбой, что не протечет ни ручеек, ни воздух.

Что делать?

При бессимптомной и легкой формах гриппа и ОРВИ ничего сдавать не требуется (не тратьте вы деньги, в самом деле!).

При ухудшении самочувствия нужны:

- общий анализ крови (если сильно снижены лейкоциты и лимфоциты, то риск цитокинового шторма);
- С-реактивный белок (если он увеличен, то, скорее всего, уже поражены легкие);