

# Содержание

От автора . . . . .	9
<b>БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАШЕЛЬ . . . . .</b>	<b>11</b>
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
<b>БОЛЬ В ЖИВОТЕ. . . . .</b>	<b>72</b>
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
<b>БОЛЬ В СПИНЕ . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС . . . . .</b>	<b>115</b>
Алопеция . . . . .	118
Гипотиреоз. . . . .	120
Последствия ковида . . . . .	123
<b>ВЫСЫПАНИЯ НА ГУБАХ . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ . . . . .</b>	<b>130</b>
Головная боль напряжения . . . . .	131
Мигрень . . . . .	134
Абузусная головная боль . . . . .	138
Кластерная головная боль . . . . .	139
<b>ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА (НАСМОРК И ЧИХАНИЕ). . . . .</b>	<b>149</b>
Аллергический ринит. . . . .	150
Инфекционный риносинусит. . . . .	155
Вазомоторный ринит . . . . .	158
<b>ЗАПАХ ПОТА. . . . .</b>	<b>161</b>
<b>КРОВЬ ИЗ НОСА. . . . .</b>	<b>164</b>
<b>КРЫМСКАЯ ЛИХОРАДКА . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>ОБЕЗВОЖИВАНИЕ . . . . .</b>	<b>173</b>

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

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



# 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. Неплохо 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);

- биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, общий билирубин, ЛДГ, ПТИ, глюкоза, креатинин, общий белок, альбумин — эти показатели могут вовремя заметить начальное нарушение работы почек, печени, пораженных вирусом);
- мазок из носа и глотки на вирусы гриппа и ковид (ПЦР). Сдавать его лучше в первые-вторые сутки болезни, когда возбудитель содержится в организме в максимальном количестве;
- анализ крови на антитела. В случае гриппа сдается, если симптомы есть, а ПЦР отрицательный. Наличие антител класса М говорит об острой стадии процесса;
- рентгенография органов грудной клетки (или КТ), если появилась одышка и заложенность в груди.

## Как лечить?

- Остаться дома и соблюдать постельный режим (это вам не сериальчики смотреть, поглаживая кота!).
- На постоянной основе проветривайте помещения (вас это затруднит, только если вы проживаете в фамильном замке. Если все-таки в замке, то шпыняйте дворецкого, пусть проветривает).
- Обильное теплое питье (компоты, морсы, травяные чаи, бульоны).
- Ибупрофен или парацетамол при температуре 38,5 и выше или если плохо переносите лихорадку (смешивать их не нужно, принимайте или — или).
- Все-таки погладьте кота.
- Регулярно промывайте нос (себе, не коту, ему просто нажмите на нос, как на кнопочку, это всем принесет облегчение) — «Аквamaris»/«Аквалор» помогут в этом.
- Если заложило нос — оксиметазолин не более 5 дней подряд (если чаще, то рискуете, помимо простора для дыхания, приобрести зависимость).

- В натруженное горло брызгайте антисептики и противовоспалительные препараты — «Гексорал» или «Тантум Верде», как пел классик российской словесности господин Тимати.

### **При гриппе нужно как можно раньше принять:**

- осельтамивир;
- занамивир.

### **Вам нужно собраться и направить свой сопливый нос в сторону больницы и вашего лечащего врача, если:**

- высокая температура не покидает вас уже более 3 дней;
- из носа льется что-то... желтого или зеленого цвета;
- появилась желто-зеленая мокрота.

Эти симптомы уже не просто намекают, а кричат вам в ухо, что, возможно, у вас поселилась (и не платит за аренду) еще и бактериальная инфекция, а это значит, что нужны антибиотики.

ВАЖНО! Самим себе антибиотики назначать НЕЛЬЗЯ, это может сделать ТОЛЬКО врач. Еще раз – ТОЛЬКО ВРАЧ (вы не врач, даже если дважды пересмотрели «Интерны» и трижды «Доктора Хауса»).

## **Так лечить ОРВИ нельзя**

Начну чуть издалека, но суть вы поймете.

Моя милая мама умеет готовить лучшие блины во всем мире. Не спорьте! Будете сами писать книгу, вот там и напишете про свои замечательные блины. От меня мама ничего не скрывает и уже давно передала наш семейный, хранимый за семью замками

рецепт, но как бы я ни пытался, у меня получаются не такие блины. Они вкусные, они круглые, они блины, но они НЕ МАМИНЫ.

Наверное, у каждой хозяйки получаются такие блины, что никто не сможет их повторить, а если получаются невкусные, то никто повторить и не пытается.

Как и с блинами, у каждого есть свое волшебное средство, которое ставит его на ноги, прогоняя грипп поганой метлой из организма. Большинство действует исключительно из большой веры в них, что уже неплохо, но некоторые могут принести только вред. Разберем самые типовые, которые НЕ работают!

### **Чай с малиной**

Обильное питье при гриппе никогда не помешает, но теплое, а не кипяток. Питье лучше подкисленное, чем сладкое, но без фанатизма, потому что избыток кислоты может спровоцировать гастрит.

Рекомендую заменить питье в форме чая с малиной на теплые брусничные и клюквенные морсы. Ничуть не хуже по вкусу, но в разы полезнее. Да и чай нынче недешев, на каждого сопливого в большой семье не напасешься.

### **Горячее молоко**

Про горячее вы уже знаете, слышали. Легко можете обжечь слизистую, а вам это в довесок к гриппу точно не нужно, я проверял. При добавлении даже в теплое молоко соды, меда или масла получите только один эффект — молоко станет мерзким на вкус и негодным к употреблению. Пользы от этого средства нет **ВООБЩЕ**.

### **Мед с чаем или молоком**

Когда вы заливаете мед в кипяток, он лишается всех своих полезных свойств. Пожалейте пчел, которые усердно трудились, выжи-

мая из себя все соки. Лучше ешьте его ложкой, как Винни-Пух, а сверху запивайте, и уж тогда-то... грипп останется там же, где и был, потому что нет никаких доказательств пользы меда при болезни. Напротив, многие даже не знают, что мед — один из сильнейших аллергенов. Когда грипп сбил вас с ног и периодически пинает по почкам, не лучшее время узнать еще и то, что у вас аллергия на мед.

### **Цитрусы**

Любителям заморских плодов следует знать, что лечить грипп витамином С бесполезно. Ко всему прочему цитрусы не лучший источник витамина С. Поэтому не выжигайте себе лимоном язык. От гриппа это не поможет, а только лишь испортит слизистую желудка при переедании. Да и аллергия может дополнить чудесную картину вашего заболевания.

### **Жир и масло**

Сливочное масло или жир животных (бедненьких барашков, медведей, бобров или, страшно представить, собак) при употреблении внутрь, да и наружу, никакого терапевтического эффекта в борьбе с гриппом не окажут. Это приведет только к тому, что вы станете жирным еще и изнутри, если до этого нечасто посещали спортзал. Помимо того, что это отвратительно на вкус, вы расстроите ЖКТ и расстроите всех вокруг, поскольку до сих пор верите в такие глупости. Но не переживайте, я выведу вас к свету из мрачных чертогов невежества, просто читайте дальше.

### **Лук и чеснок**

Эти не самые вкусные ребята выделяют вещества, способные подавлять развитие болезнетворных бактерий, — факт, но уж очень преувеличенный. Даже если вы будете обкладываться

и натираться луком/чесноком, а в перерывах без устали их жевать, то отпугнете только вампиров и всех своих собеседников, но точно не грипп. Нет, сэр!

### **Водка с перцем**

Способ для тех, кто просто любит водку, но претерпевает запреты от жены или полиции. Тут ведь не ради пьянки, это для здоровья. Водка с перцем не дарит выздоровления, а несет с собой только удар по слизистой вашего желудка, что подкосит и без того ослабленный организм. Гриппу на ваши коктейли плевать.

### **Вареная картошка**

Кто не сидел в детстве под одеялом над кастрюлькой, покрываясь потом и крахмалом, у того детство было точно не в период Советского Союза, когда это было первым шагом к выздоровлению и к пюре на ужин. Как бы вы ни пытались защитить бабушкин рецепт, переданный вам вместе с однокомнатной квартирой, знайте — он не работает. Все, что он вам даст, — чудесную возможность обжечь дыхательные пути и кожу. Все ингаляции должны быть только через небулайзер, а картошку оставьте на вареники.

Основы вашего мироощущения пошатнулись? Все, что вы принимали за правду, вдруг оказалось глупостью и архаизмом? Не расстраивайтесь и выгляните в окно — там давно XXI век, а не Средневековье. Боритесь с гриппом современными проверенными методами, а не средствами из бабушкиных закровов.

## **Реабилитация после ОРВИ**

Мы люди простые... А хотелось бы обладать суперспособностями, как все киногерои. Но будем честны друг с другом — с возрастом нам все чаще приходится восстанавливаться от, казалось

бы, простых нагрузок. Даже после перенесенных сумок с продуктами организм требует отдыха и восстановления. Поэтому было бы странно удивляться тому, что после перенесенной вирусной инфекции нам нужен щадящий режим в течение целых двух месяцев. Да-да, и никак не меньше! Победив в честном бою (с моими подсказками из тренерского угла) такого серьезного соперника, как ОРВИ, вы, конечно же, получите грамоту и подарочный пакет, в котором лежит слабость, апатия, никчемный аппетит, просто никакая работоспособность и полное отсутствие желания выходить после больничного на работу.

Победа не всегда проходит вчистую. Вы уже победитель, осталось разобраться с последствиями. Проявите терпение и дайте организму время на восстановление. Не кидайтесь броском дикой кошки наверстывать потраченное на больничный время, догоняя рабочий распорядок, домашние дела и тренировки в духе коммунистического «даешь пятилетку за один год!». Чем нежнее и ласковее вы оберегаете иммунитет своего организма, тем меньше вероятности, что, победив одну ОРВИ, вы поймаете еще одну в довесок.

## Как скорее восстановить здоровье

### Здоровый сон

Понимаю, что при нашем ритме жизни это звучит как издевка, но нужно стараться. Лучше всего спать в полной темноте, если не боитесь подкроватных монстров, конечно.

Любые мигающие лампочки в комнате или уличный фонарь, аптека... бессмысленный и тусклый свет, ненавязчивый зайчик лазерного снайперского прицела воздействуют на сетчатку даже через опущенное веко и сбивают выработку мелатонина. Обе-

спечьте в своей спальне комфортную температуру и впустите свежий воздух, а несвежий прогоните прочь — вместе с котами и сожителями, которые ворочаются и храпят.

Стандартные 7–8 часов сна — это не для вас. Для вас я рекомендую кошачье расписание сна — спите столько времени, сколько хотите и сколько необходимо вашему организму для хорошего самочувствия.

### **Пользуйтесь увлажнителями воздуха**

Если его нет, то хотя бы кладите мокрое полотенце на батарею. Метод дедовский, понимаю, но все еще рабочий. Особенно он актуален в зимний период, когда коммунальщики нещадно подкидывают уголь в котлы, обеспечивая адское отопление. Еще можете положить мокрое полотенце на головы всем душникам в помещении, которые этот воздух выжигают.

### **Физическая нагрузка**

Пока что не придумали более эффективного метода для восстановления, чем физическая активность, — кроме бессрочного отдыха на Мальдивах с бесконечной банковской картой, конечно же. Главное — подходите к тренировкам постепенно и не спеша. Начните с ходьбы на свежем воздухе в парке, попробуйте скандинавскую ходьбу и готовьтесь к вопросам о том, где же вы забыли сами лыжи.

Затем нагрузку можно увеличить. Тут подойдут любые тренировки: тренажерный зал с отягощением, кардио-, аэробные и интервальные тренировки.

Чтобы вы понимали, в каждой тренировке работают грудные мышцы и диафрагма, что чудесно способствует восстановлению после пневмонии.