

ТЫ
НЕ
ЖЕЛЕЗНАЯ

ОЛЕГ АБАКУМОВ

ТЫ

НЕ

ЖЕЛЕЗНАЯ

5 шагов в новую жизнь
без дефицитов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615
ББК 53.5
А13

Абакумов, Олег Александрович.

А13 Ты не железная. 5 шагов в новую жизнь без дефицитов / Олег Абакумов. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (С медицинско-го на русский. Книги известного врача и топового блогера Олега Абакумова).

ISBN 978-5-04-190036-6

Осознанное питание, восстанавливающий сон, хорошее самочувствие, стабильное эмоциональное состояние — ключевые моменты, из которых складывается здоровье. Как просыпаться отдохнувшей без будильника и не мучиться от бессонницы? Какие анализы сдавать, чтоб проверить здоровье, и какие нужно пить витамины? Как восполнить дефицит железа за месяц? Мигрень, отеки, проблемы с кожей и другие неполадки — из-за чего возникают и что делать? Почему случаются панические атаки, перепады настроения, выгорание? Вы узнаете, о чем могут сигналить симптомы, как справляться со стрессом, какие привычки включить в повседневную жизнь, чтобы вернуть красоту и здоровье.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615
ББК 53.5**

© Абакумов О.А., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-190036-6

Содержание

Введение	7
Глава 1. Самодиагностика	11
Стрессы в жизни каждой женщины	13
Тест	15
От симптомов — к причинам	18
Глава 2. Что можно изменить в своей жизни.	
Путь к Новой Тебе	21
Глава 3. Сон, отдых и режим	25
Нарушение сна	27
Формула сна: сколько, как и почему мы спим	29
Как не переводить будильник	36
Бессонница	40
<i>Что делать перед сном?</i>	43
<i>Что делать утром, чтобы было проще проснуться?</i>	45
<i>Дневной сон</i>	46
<i>Сон с питомцами</i>	47
<i>Бессонница вследствие ковида</i>	48
<i>Как избавиться от бессонницы?</i>	49
<i>Какие биодобавки пить для улучшения сна?</i>	51
<i>Подведем итог, пока не уснули</i>	60
<i>Упражнения для быстрого засыпания и спокойной ночи</i>	61
<i>Упражнения для бодрого и доброго утра</i>	64
Глава 4. Переедание. Причины, проблемы, решения	67
Как есть все что угодно и не толстеть?	69
Как перестать заедать и подъедать?	78
Три шага к рациональному и сбалансированному питанию	89

Глава 5. Плохое самочувствие	99
Головная боль. Почему возникает и как избавиться?	101
Мигрень	106
Головокружение	109
Скованность мышц шейного отдела	111
Железодефицит	116
Витамин D	124
Витамин B ₉ — фолиевая кислота	135
<i>Гомоцистеин</i>	138
<i>Мильгамма / Комбилипен</i>	138
Витамин C	139
Витамин E	140
Витамин A	140
Цинк	146
Йод	149
Нарушение работы щитовидной железы	160
Отеки. Как выяснить их причину и что делать дальше	162
Глава 6. Проблемы с памятью	169
Секрет запоминания любой информации	171
Принципы прочного запоминания	180
Запоминание имен и лиц	184
Как запомнить прочитанную книгу?	186
<i>Упражнения на запоминание</i>	188
Глава 7. Эмоциональные перепады, панические атаки, депрессия	193
Тревожность	196
Депрессия	207
Прокрастинация, лень, выгорание	214
<i>Что такое выгорание и почему оно возникает?</i>	215
<i>Почему возникает лень? Насколько лень вредна?</i>	
<i>Нужно ли с ней бороться?</i>	223
<i>Откуда берется мотивация?</i>	233
Заключение. Напутствие в новую жизнь	241
Цитаты из историй «Новая Я — это..»	243
Алфавитный указатель	247

Введение

Мне кажется, за всю свою жизнь я рассказывал о себе больше сотни раз, но вдруг та, кто держит в руках эту книгу, со мной еще не знакома?

Постоянно теряюсь, с чего начать, правда. А еще задумываюсь: что было бы по-настоящему интересно узнать обо мне читательницам? Чтобы затягивало и было невозможно оторваться от истории, продолжение которой так хочется узнать. О чем должен пойти рассказ? Какой я окончил университет, в каком году и по какой специальности? Или какая мне нравится музыка, что я люблю есть на завтрак и где мечтаю жить? Обещаю, мы поговорим обо всем, ведь с этой минуты для каждой из вас я — друг. Кстати, родился я третьего октября, в один день с Есениным, правда, через 96 лет после него. Даже если вы не запомните дату моего рождения, я совсем не обижусь, но если поздравите — буду рад.

Вот уже целую минуту вы внимательно читаете мой монолог, а я до сих пор вам не представился, давайте это исправим. Меня зовут Олег. Олег Александрович Абакумов. Возможно, вы следили за мной в интернете, были у меня на приеме или мы с вами старые друзья. Независимо от степени близости нашего знакомства, искренне всех приветствую.

Уверен: у меня и моих читателей много общего. Например, мы точно ценим здоровье и качество жизни, потому и встретились

на страницах этой книги. Также мы любим и бережем природу, уважаем близких людей и ценим каждую минутку, проведенную в кругу семьи, верно?

Лично я бесконечно благодарен родителям за каждого брата и сестру — а нас у мамы с папой целых десять, представляете? Верю, что и у каждой из вас тоже самые лучшие на свете родители, семьи, свои собственные дети — и вам повезло не меньше меня.

Еще я думаю, что у всех есть такие воспоминания, от которых становится тепло на душе, и время, в которое хочется вернуться. Для меня таким временем во многом является детство. Незабываемым для меня его сделали дедушка и бабушка, с которыми я проводил все лето в селе Воронежской области. Именно эти люди разглядели во мне меня.

Дедушка научил играть в шахматы так, что с 14 лет и до сих пор я не проиграл никому ни одной партии. Правда, за этим стоит целых семь лет упорного труда и поражений, которые научили не сдаваться, верить в то, что я могу все, чтобы в итоге прийти к долгожданным победам. И я сейчас не только о шахматах.

Поступить в медицинский университет было бабушкиной идеей, а прислушаться к ней — моим лучшим решением, ведь тогда, в 16 лет, я едва мог разобраться, чего хочу. Я ничегошеньки не понимал в математике, она всегда казалась мне невероятно сложной, пока я не столкнулся с анатомией, фармакологией, генетикой, ну и далее по списку.

Только когда на третьем курсе я начал работать на скорой помощи, пришло осознание, что медицина — мое призвание. Именно призвание, а не просто работа, ведь самое главное в деле врача — огромное желание помочь. С этим желанием после института я отправился по целевому направлению принимать

пациентов в селе Верхняя Хава¹. За три года, проведенных там, из меня, толком ничего не знающего и не умеющего начинающего специалиста, получился доктор, способный замещать двух заведующих отделениями и вести десяток пациентов с абсолютно разными заболеваниями. Но между мной тем и другим стоят бессонные ночи на дежурствах, проведенные за учебниками между поступлениями больных, неверно оформленные истории болезней и криво сформулированные диагнозы.

Своими глазами я видел смерть, но я видел и множество выздоровлений, спасенных жизней. Я получил огромный багаж знаний и бесценный опыт.

Я трудился в Воронежской областной клинической больнице № 1, когда началась пандемия, которая изменила мою жизнь. Хотя, мне кажется, эта болезнь коснулась нас всех. Так вот, во время пандемии я переехал в Москву, где пациентов было в разы больше, чем врачей, чтобы бороться с ковидом.

Я уже говорил о том, что быть врачом — это про желание помочь. Самым тяжелым в моей профессии я считаю неравнодушные к пациентам, которые становятся по-своему близкими. Невозможно не пропускать через себя историю каждого из них, не беспокоиться и не переживать за них. Вообще, я понял одну простую вещь: в первую очередь лечит не таблетка, а правильные слова и подход к пациенту.

Я практически жил в больнице, ведя по ночам блог и стараясь давать в постах полезную информацию, которой накопилось столько, что хватило на несколько книг. А еще с моим участием был снят фильм о медиках в красной зоне. Казалось, мне все это снится. Дальше жизнь закрутилась стремительно: я вошел в топ-20

¹ Село в Воронежской области. — *Примеч. ред.*

терапевтов России, получил пять профессиональных сертификатов — от пульмонологии до организации здравоохранения — и стал преподавать в медицинском университете для будущих врачей, преподнося сложную информацию простым языком. По сей день я рассматриваю актуальные темы и даю практические советы, так сказать, перевожу с медицинского на русский.

Часто думаю о том, что было бы здорово сделать медицину в России точной и доступной. Например, для этого я разработал врач-бота.

Пока еще, исключительно в силу развития технологий, он не сможет провести полноценный осмотр, проверить горло или послушать легкие. Но он готов ознакомиться с тем, что вас беспокоит, и помочь в любое время — хоть в два часа ночи, хоть в шесть утра. Анализируя ваши ответы на задаваемые вопросы, он ставит предварительный диагноз и назначает необходимые исследования. Правда здорово?

Недавно осуществилась моя мечта — я открыл клинику в центре Москвы. Когда-то, сидя «на сутках» в сельской больнице Воронежской области, я себе и представить такого не мог. А у вас есть то, чего вы очень-очень хотите, но оно кажется нереальным, недостижимым, недосягаемым? Так вот, это вам только кажется. Оно будет таким ровно до тех пор, пока вы так считаете.

Ну что мы все обо мне да обо мне, давайте поговорим о вас! Дорогие мои, мне бы очень хотелось познакомиться и поболтать с каждой из вас, узнать что-то значимое о вашей жизни, как вы только что узнали о моей. Мысленно вы можете рассказать мне все, что хотите и что считаете нужным. Вы же помните, что мы теперь друзья?

Г Л А В А

Самодиагностика

1

Кто из вас уже замечал, что обладает способностью оценивать состояние здоровья своего организма? Обращаете ли вы внимание на недомогание, а также на то, в результате каких симптомов оно возникло? Пользуетесь ли вы какими-либо смарт-системами, отслеживающими в течение дня, например, ваше давление и пульс? Знаете ли вы, по каким признакам определить то или иное заболевание на начальной стадии, чтобы незамедлительно приступить к диагностике и лечению?

Если нет — не страшно. Будем осваивать навыки самодиагностики по ходу дела, но они обязательно нам пригодятся. Потому что я заметил, как часто женщины уделяют внимание всем вокруг, но не себе самим.

Стрессы в жизни каждой женщины

Одна из самых серьезных проблем жизни современного человека — высокий уровень стресса. То, что несколько десятилетий назад считалось бы повышенным его уровнем, сегодня расценивается как норма, а организм-то не сильно изменился с тех пор!

Стресс – это состояние, при котором наше тело и наш разум оказываются под огромным давлением из-за разных факторов: работы, семьи, финансов, здоровья и многого другого.

Сильный стресс может привести к разным заболеваниям, таким как депрессия, бессонница, психические расстройства, выгорание и даже панические атаки.

Меня беспокоит то, что под ударом стресса чаще оказываются именно женщины, решающие множество задач и выполняющие множество обязанностей как на работе, так и дома.

Принято говорить, что после работы у женщины «второй фронт» — домашние дела. А как же тогда «третий фронт» — заботы о семье, включая школьные дела детей, логистику и медицину? «Четвертый фронт» — желание женщины окружить заботой всех близких, гармонизировать эмоциональный фон, иногда даже за счет замалчивания собственных проблем? «Пятый», поскольку современной женщине вроде как положено не забывать о самореализации.. «Шестой», «десятый», «сто двадцатый»... и так можно считать до бесконечности.

Конечно, стресс кажется неизбежным.

Не всякое стрессовое воздействие фатально: разумеется, мы умеем восстанавливаться после мелких неурядиц и травм. Просто в какой-то момент системы компенсации дают сбой и организм уже не так быстро «зализывает раны», в том числе и на психике. И вот прекрасная женщина однажды просыпается — и понимает, что больше не знает, откуда брать силы и вообще что дальше делать.

Тест

Насколько то, что я описал на предыдущих страницах, касается лично вас? Предлагаю вам пройти небольшой тест для самодиагностики. Я буду описывать ситуации и примеры, а вы мысленно — или прямо здесь, в тексте, — ставьте «галочку» там, где чувствуете «попадание».

Если есть время и желание, можете даже оценить в баллах, насколько близким вам кажется то, что я описал. Хорошо? Начинаем!

У вас возникает много тревожащих вопросов, как будто постоянный рой мыслей внутри головы, — но ответов нет. Иногда вы ловите себя на мысли «надо что-то с этим делать», но не понимаете, что именно, как, да и сил нет.

Кажется, что все вокруг — абсолютное большинство! — в отличие от вас, нормальные, живые, энергичные люди, которые знают, что им делать со своей жизнью. Они успевают в спортзал до и после работы, развиваются духовно, успевают обучиться новой профессиональной компетенции. А вы отстали безнадежно.

Хочется спать, но выспаться не удастся.

Начал расти вес, хотя в образе жизни и питании вроде бы ничего особо не изменилось.

Происходящее в жизни похоже на медленное, очень медленное увязание в теплом болоте — довольно комфортное, безболезненное, но это почему-то пугает. Вы одновременно и апатичны, и тревожитесь.