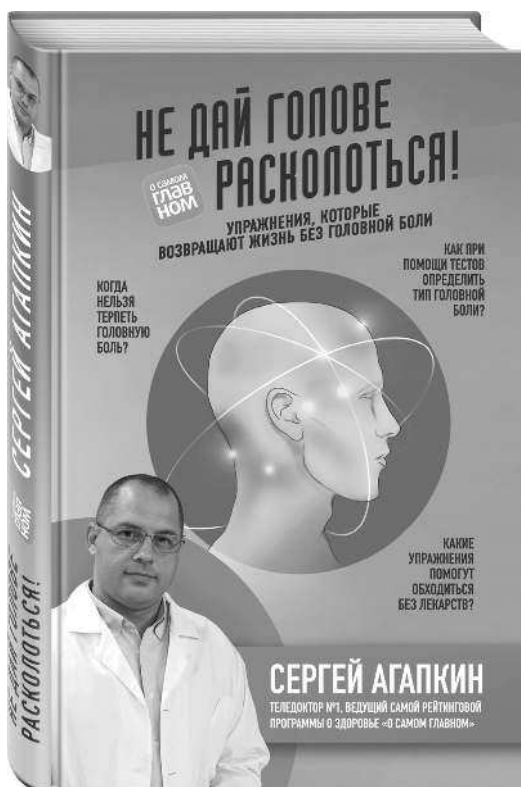




Читайте также

## «НЕ ДАЙ ГОЛОВЕ РАСКОЛОТЬСЯ! УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТ ЖИЗНЬ БЕЗ ГОЛОВНОЙ БОЛИ»



В книге последовательно изложены симптомы и причины развития основных типов головной боли, методы их правильной диагностики и рекомендации для самотестирования. И самое главное – даны простые и эффективные упражнения для выполнения в домашних условиях, благодаря которым вы сможете избавиться от головной боли без таблеток!



**о самом  
главном**  
С СЕРГЕЕМ АГАПКИНЫМ

**САМОЕ ГЛАВНОЕ  
О ХРОНИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**



Москва  
2019

УДК 616  
ББК 52.5  
А23

**Агапкин, Сергей Николаевич.**

А23 Самое главное о хронических заболеваниях / Сергей Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с.

ISBN 978-5-04-099273-7

Эта книга является путеводителем по самым распространенным заболеваниям, начиная от тонкостей диагностики и заканчивая максимально эффективными методами лечения. Она создана на основе рекомендаций лучших специалистов команды программы «О самом главном» во главе с доктором Агапкиным.

- Какой метод диагностики поможет выявить болезнь на самой ранней стадии?
- Что необходимо предпринять для эффективного лечения?
- Как при помощи определенных продуктов и специальных упражнений дать отпор болезни?
- Как правильно выбрать санаторий для успешной реабилитации?

С помощью этой книги вы научитесь разбираться в правильности лечения и сможете выбрать наиболее компетентного специалиста. В этой книге по каждому заболеванию дана полная, структурированная и доступная для понимания каждого информация. Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете выбрать самый короткий и эффективный путь к выздоровлению.

**УДК 616  
ББК 52.5**

ISBN 978-5-04-099273-7

© ООО «М-Продакшн», 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	9
--------------------------	---

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Атеросклероз .....	12
Артериальная гипотензия .....	19
Гипертоническая болезнь .....	24
Ишемическая болезнь сердца .....	33
Инфаркт миокарда .....	41
Вертебро-базилярная недостаточность .....	45
Инсульт .....	50
Варикозное расширение вен нижних конечностей .....	55
Тромбофлебит .....	62

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Бронхит .....	67
Острый бронхит .....	67
Хронический бронхит .....	71
Ринит .....	75
Острый ринит .....	75
Хронический ринит .....	77
Нейровегетативный ринит .....	80
Аллергический ринит .....	82



Гайморит .....	84
Острый гайморит .....	85
Хронический гайморит .....	88
Пневмония .....	91
Бронхиальная астма .....	96

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Гастрит .....	103
Острый гастрит .....	103
Хронический гастрит .....	106
Панкреатит .....	111
Острый панкреатит .....	112
Хронический панкреатит .....	115
Дуоденит .....	120
Язвенная болезнь .....	124
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь .....	128
Дисбактериоз кишечника .....	132
Колит .....	136
Синдром раздраженного кишечника .....	141
Желчнокаменная болезнь .....	145
Как жить после удаления желчного пузыря .....	150
Жировой гепатоз печени .....	153
Цирроз печени .....	156
Гепатит .....	162
Гепатит А .....	163
Гепатит В .....	165
Гепатит С .....	167

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Остеоартроз .....	170
Ревматоидный артрит .....	176
Подагра .....	181
Остеохондроз .....	185



Остеопороз .....	191
Плантарный фасциит .....	196
Халюкс вальгус .....	199

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Вегетососудистая дистония .....	202
Мигрень .....	207
Головная боль напряжения .....	212
Невралгия .....	216
Люмбоишиалгия .....	220
Рассеянный склероз .....	225
Болезнь Альцгеймера .....	230
Болезнь Паркинсона .....	236
Нарушения сна .....	242

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

Сахарный диабет .....	247
Гипотиреоз .....	255
Гипертиреоз .....	259

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

Близорукость .....	265
Катаракта .....	270
Глаукома .....	274

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Пиелонефрит .....	279
Почечнокаменная болезнь .....	283
Цистит .....	288
Мочекаменная болезнь .....	293
Недержание мочи .....	295



СЕРГЕЙ АГАПКИН

---

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ**

Сальпингоофорит .....	300
Эндометриоз .....	305
Миома матки .....	309
Простатит .....	314
Аденома предстательной железы .....	318

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

Акне .....	325
Герпес .....	329
Витилиго .....	333
Псориаз .....	337
Экзема .....	341
Кандидоз .....	345
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>350</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ



**К**аждый день в редакцию нашей программы приходят сотни писем от телезрителей. И многие послания буквально кричат: «Доктор, где же вы были раньше?!» Общаясь со зрителями и героями нашей программы, я постоянно слышу о том, что люди месяцами и годами мучаются от ужасных симптомов и никак не могут узнать свой диагноз. Или о том, что заболевание было выявлено врачами лишь тогда, когда болезнь была запущена и стремительно начала разрушать организм. Да и что далеко ходить, в рамках нашей акции «Помощь доктора» команда программы «О самом главном» раз за разом выявляла случаи, когда наших подопечных годами лечили совсем не от того заболевания.

Но я также вижу и обратную сторону этой медали. Часто пациенты не выполняют рекомендации врача, считая их ненужными, и тем самым теряют драгоценное время в борьбе с болезнью. Или не считают нужным тратить деньги на дорогостоящую, но так необходимую диагностическую процедуру и долгое время ходят без диагноза, а заболевание тем временем стремительно набирает обороты.

«Корень зла зачастую отнюдь не во «врачах-убийцах» и не в строптивых пациентах, а в том, что **в большинстве случаев нарушена коммуникация «пациент — врач». Они, по сути, говорят на разных языках!** Доктор



шпарит медицинскими терминами, а обычному пациенту остается лишь разводиться руками в ответ на непонятные ученые слова. Кроме того, в местных поликлиниках часто не бывает необходимого дорогостоящего оборудования. И докторам приходится работать с тем, что есть, то есть диагностировать заболевания устаревшими способами. Поэтому они часто даже не информируют пациента о том, что существуют новые, современные методы диагностики, которые могли бы сразу решить проблему постановки диагноза и выявить все проблемы со здоровьем.

Так и родилась идея этой книги — дать возможность пациентам понимать своего врача и говорить с ним на одном языке. Создать со своим лечащим врачом настоящую команду по борьбе с болезнью и при этом **иметь возможность полностью отслеживать процесс диагностики и лечения!** Наука не стоит на месте, и появляются все новые, безопасные и очень точные методы, которые помогают выявить даже мельчайшие проблемы со здоровьем. В этой книге вы узнаете о том, какие процедуры необходимы для быстрой и точной постановки диагноза, какое лечение наиболее продуктивно и как правильно проводить реабилитацию после болезни.

И еще один важный момент! В этой книге я уделю особое внимание дополнительным методам лечения: физиотерапевтическим процедурам, дополнительной медикаментозной поддержке организма и санаторно-курортному лечению. Как показывает практика, в купе с основным лечением эти методы способны существенно ускорить процесс выздоровления.

Эта книга является не руководством для самолечения, а путеводителем по сложному пути от болезни к полному выздоровлению. В ней вы найдете рекомендации по всем необходимым **с вашим лечащим врачом совместным** действиям. Благодаря ей вы сможете во-



время заметить опасные симптомы, узнаете, какие анализы необходимо сдать для получения диагноза, и сможете правильно выбрать лечащего врача. Вы больше не будете «вытягивать клещами» каждое слово о необходимых методах лечения, ведь эта книга даст вам полную информацию по вашему заболеванию! А, как говорится: «Предупрежден — значит вооружен!»

Помните и о том, что не все зависит от людей в белых халатах. Ваше здоровье в первую очередь в ваших руках! И **если вы сами не хотите бороться с болезнью, то даже самые современные лекарства не помогут!** Именно поэтому в этой книге я коснулся таких вопросов, как специальные диеты и лечебная физкультура, — обязательно прислушайтесь к этим рекомендациям!

Я очень надеюсь, что благодаря этой книге вы поймете, почему ваш лечащий врач настаивает на какой-нибудь «противной» процедуре или дискомфортном методе физиотерапии. Вы увидите, что ваш доктор по-настоящему борется за ваше здоровье. Пользуясь информацией, почерпнутой из этой книги, вы сможете уйти от безоговорочных, порой и непонятных «приказов» врачей и единым фронтом вступить в борьбу с болезнью!

# ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



## АТЕРОСКЛЕРОЗ

**А**теросклероз — заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в виде налетов и бляшек, а сами стенки уплотняются и теряют эластичность. Атеросклеротические бляшки сужают просвет артерий и приводят к затруднению тока крови. Атеросклероз является причиной более половины всех случаев смерти у людей в возрасте от 35 до 65 лет.

### **Факторы риска, приводящие к развитию атеросклероза:**

- курение;
- нарушение липидного обмена;
- артериальная гипертензия;
- ожирение;
- сахарный диабет;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;



- постменопауза;
- частые стрессы;
- генетическая предрасположенность.

В зависимости от локализации поврежденных сосудов атеросклероз делится на несколько видов.

**Атеросклероз сосудов сердца.** Самая распространенная и опасная локализация атеросклероза. Из-за сужения просвета сосудов происходит ухудшение коронарного кровообращения, сердце испытывает дефицит кислорода и питательных веществ. Атеросклероз сосудов сердца ведет к развитию ишемической болезни сердца и инфаркту миокарда. Повышается риск возникновения внезапной сердечной смерти.

Симптомы: частые боли в сердце, нарушения сердечного ритма, холодные конечности, бледность кожного покрова, вялость, сонливость, повышенная утомляемость.

**Атеросклероз сосудов мозга.** Приводит к ухудшению функции мозга: ухудшается память, снижается интеллект, появляются расстройства психики. Иногда больные указывают на ощущение шума и пульсации в голове. Атеросклероз сосудов мозга повышает риск инсульта, который ведет к параличу или смерти.

Симптомы: повышенная утомляемость, снижение памяти, ухудшение сна ночью и повышенная сонливость днем. В более запущенных случаях — головокружения, головные боли, шум или пульсация в ушах.

**Атеросклероз аорты.** Аорта представляет собой самый большой сосуд в организме человека. Аорта пролегает через грудь и живот. Атеросклероз грудного отдела аорты ведет к закупорке коронарных артерий. Атеросклероз брюшного отдела аорты приводит к тромбозу сосудов, отвечающих за питание кишечника, что, в свою очередь, влечет за собой некроз некоторых участков



кишечника и появление воспалительных процессов в органах пищеварения. Самым опасным последствием атеросклероза аорты является расслоение аорты, в 90% случаев приводящее к смерти.

*Симптомы:* долгое время протекает бессимптомно. Затем появляются жгучие и сдавливающие боли за грудной, повышение артериального давления, сложности при глотании, хриплость голоса, слабость и головокружение, боли в районе живота, частые запоры.

**Атеросклероз почечных артерий.** Приводит к нарушениям кровоснабжения почек и развитию почечной гипертензии. Последствием атеросклероза почечных артерий является хроническая почечная недостаточность.

*Симптомы:* повышенное артериальное давление.

**Атеросклероз вен нижних конечностей.** Этот вид атеросклероза может стать причиной развития гангрены.

*Симптомы:* хроническая боль в области голени и икр, появляющаяся при ходьбе и исчезающая при остановке, частые жалобы на то, что мерзнут ноги.

### **К какому специалисту обращаться?**

Вначале необходимо обратиться к терапевту, который проведет диагностику, даст направления на анализы. В дальнейшем наблюдение больного проводится профильным специалистом. При поражении сосудов сердца необходимо встать на учет к врачу-кардиологу. При атеросклерозе вен нижних конечностей потребуются консультация ангиолога — врача, занимающегося лечением заболеваний сосудов. А при атеросклерозе сосудов головного мозга необходимо наблюдение у врача-невролога. При атеросклерозе почечных артерий — у врача-нефролога.



## Какую диагностику должен провести врач?

### *Общий осмотр больного:*

- признаки старения организма;
- выслушивание систолического шума в очаге аорты;
- пальпация всех артерий, доступных к пальпации: аорта, наружные подвздошные артерии, общие бедренные артерии, подколенные артерии, артерии тыла стопы и задней большеберцовой артерии, лучевой и локтевой артерий, сонных артерий;
- определение индекса Кетле.

### *Лабораторная диагностика:*

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови:
  - триглицериды в сыворотке крови;
  - общий холестерин в сыворотке крови;
  - холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) в сыворотке крови;
  - холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) в сыворотке крови;
  - индекс или коэффициент атерогенности.
- анализ крови на гомоцистеин.

**! ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ НЕОБХОДИМО СДАВАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА ХОЛЕСТЕРИН НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В ГОД.**

### *Инструментальная диагностика:*

- электрокардиография;
- эхокардиография;
- стресс-тестирование сердечно-сосудистой системы;
- рентгенологическое исследование органов грудной клетки;
- рентгеноконтрастная ангиография;
- магнитно-резонансная ангиография;