

Доктор Фил

ЛЕЧЕБНИК.
Руководство по лечению
болезней без врача



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.9
ББК 53.59
Д63

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock

Доктор Фил.

Д63 Лечебник. Руководство по лечению болезней без врача / Доктор Фил. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 336 с.: ил. — (Достоверная медицина).

ISBN 978-5-17-182162-3

В современном мире, полном тревог и неопределённости, невероятно важно иметь надёжного помощника рядом — особенно когда речь идёт о здоровье.

Эта книга – не учебник по медицине и не замена врача, а опора, которая поможет понять, какой должен быть следующий шаг во время разных состояний.

- Как собрать базовую домашнюю аптечку на разные случаи жизни
- Как понять, где можно понаблюдать за состоянием, а где сразу обратиться за медицинской помощью
- Удобная подача информации в виде алфавитного справочника
- Понятные объяснения и простые действия, которые можно выполнять самостоятельно и безопасно дома

Если книга поможет вам избежать лишней паники, не пропустить серьезные перемены в состоянии и чувствовать себя увереннее в повседневных ситуациях – значит она выполняет свою задачу.

УДК 615.9

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-182162-3

© Доктор Фил, текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Здравствуй, друг! Давай сразу перейдем на «ты».

Идея этой книги возникла из повторяющихся вопросов, с которыми люди остаются один на один. Что происходит с моим телом? Насколько это опасно? Нужно ли срочно бежать к врачу? Можно ли что-то сделать самому, не навредив себе?

Большая часть повседневных состояний, симптомов и недомоганий не являются экстренными и не требуют немедленного медицинского вмешательства. Но именно они чаще всего вызывают тревогу, растерянность и ощущение потери контроля. В такие моменты человеку нужен ориентир, который внесет ясность в его состояние и подскажет, чем он может сам себе помочь.

Эта книга и есть твой ориентир. Она не заменит консультацию с врачом. Любые лекарственные препараты подбираются индивидуально, а медицинские вмешательства обсуждаются с медицинским специалистом.

Здесь собраны понятные объяснения и перечислены простые действия, которые можно выполнять самостоятельно и безопасно. Речь идет о том, что действительно имеет смысл делать дома: чтобы уменьшить симптомы, снизить напряжение, лучше понять свое состояние и спокойно принять решение о дальнейших шагах.

Все рекомендации в этой книге опираются на доказательную медицину и клинический опыт. Часть из них может показаться очевидной. Часть — слишком простой. Но именно такие вещи чаще всего и работают, если применять их последовательно и без крайностей.

Моя задача как автора — помочь тебе разобраться: где можно выдохнуть, чем облегчить состояние и понаблюдать, а где важно не тянуть и сразу обратиться за медицинской помощью.

Если ты держишь ее в руках, скорее всего, ты ищешь не учебник по медицине, а опору, которая поможет понять, какой шаг следующий. Именно для этого она и написана.

Как пользоваться книгой

Эта книга задумана как справочник, а не как учебник, который нужно читать от начала до конца.

Пользоваться ею просто. Открой оглавление и найди состояние или симптом, который тебя сейчас беспокоит. Все разделы расположены в алфавитном порядке. В идеале человек уже знает свой диагноз, но не всегда. Даже если ты не уверен, как именно называется твоя проблема, формулировки в оглавлении достаточно понятны, чтобы сориентироваться.

Каждый раздел книги одинаков. Сначала дается краткое описание того, что это за состояние и с чем оно обычно связано. Затем перечисляются типичные симптомы и возможные причины. После этого следует самый важный блок — что можно сделать дома самому. Это действия, которые не требуют рецептов, специального оборудования или медицинского образования и которые можно выполнять без страха навредить себе.

Отдельно в каждом разделе выделен момент, на который нужно обратить особое внимание: когда необходимо обратиться к врачу. Этот блок принципиально важен. Если ты узнаешь себя в описании экстренного или потенциально опасного состояния, не стоит откладывать: в таких ситуациях медицинская помощь нужна сразу.

Лучше всего использовать эту книгу именно как справочник. Возвращаться к ней по мере необходимости, открывать нужные разделы, читать выборочно и применять рекомендации здесь и сейчас. Не обязательно делать все сразу и не обязательно запоминать. Достаточно понимать логику и видеть границы.

Если книга поможет тебе избежать лишней паники, не пропустить действительно серьезные перемены в состоянии и чувствовать себя увереннее в повседневных ситуациях — значит, она выполняет свою задачу.

Словарь

1. Общемедицинские термины

- Острое состояние — состояние, которое возникло внезапно и требует быстрого внимания.
- Осложнение — дополнительная проблема, которая возникла на фоне основного заболевания.
- Рецидив — повторное появление болезни или симптомов после улучшения.
- Симптом — проявление болезни, то, что человек ощущает или замечает (боль, температура, тошнота).
- Синдром — набор симптомов, которые часто возникают вместе.
- Хронический — длительный, существующий месяцами или годами.

2. Термины, связанные с причинами и механизмами

- Воспаление — реакция организма на повреждение или инфекцию, сопровождается болью, покраснением, отеком.
- Дегидратация — обезвоживание, потеря жидкости организмом.
- Отек — скопление жидкости в тканях.
- Спазм — непроизвольное сокращение мышцы.
- Триггер — фактор, который запускает или усиливает симптомы (стресс, инфекция, холод, еда).

3. Иммунология и аллергия

- Аллерген — вещество, которое вызывает аллергическую реакцию.
- Аллергическая реакция — чрезмерный ответ иммунной системы на безвредное вещество.
- Анафилаксия / анафилактический шок — тяжелая, угрожающая жизни аллергическая реакция.
- Ангионевротический отек (отек Квинке) — быстрый отек кожи и слизистых, часто в области лица и горла.
- Антитела — белки иммунной системы, которые участвуют в распознавании чужеродных веществ.

- Гистамин — вещество, которое выделяется при аллергии и вызывает зуд, отек, покраснение.

4. Термины из разделов «Что может назначить врач»

- Антигистаминные препараты — лекарства, уменьшающие действие гистамина.
- Безрецептурный препарат — лекарство, которое можно купить без назначения врача.
- НПВС — нестероидные противовоспалительные средства (например, ибупрофен).
- Рецептурный препарат — лекарство, которое назначает врач.
- Седативный эффект — успокаивающее, вызывающее сонливость действие.

5. Анатомия и патология

- Артрит — воспаление сустава.
- Бурсит — воспаление суставной сумки.
- Невралгия — боль, связанная с раздражением нерва.
- Тендинит — воспаление сухожилия.

6. Инфекции

- Бактерия — одноклеточный микроорганизм.
- Вирус — микроорганизм, который размножается только внутри клеток.
- Контактный путь передачи — когда микробы передаются через прикосновение: руки, поцелуи, общие предметы.
- Инкубационный период — время от заражения до появления симптомов.
- ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции.

Домашняя аптечка

Домашняя аптечка — это не мини-больница и не попытка лечить все подряд. Это набор простых средств, которые помогают облегчить состояние, выиграть время и спокойно принять решение: наблюдать дальше или обращаться к врачу.

В аптечке не должно быть рецептурных препаратов «про запас», антибиотиков, гормонов и сильных обезболивающих (если они не назначены врачом). Чем проще и понятнее набор, тем безопаснее он используется.

Ниже — базовый список средств, которые упоминаются в лечебнике и которые имеет смысл держать дома.

Обезболивающие и жаропонижающие

Используются при боли, температуре, воспалении.

• Парацетамол

Подходит при головной боли, боли в горле, зубной боли, лихорадке. Можно давать детям (в возрастной дозировке).

• Ибупрофен

Обладает обезболивающим и противовоспалительным действиями. Подходит при мышечных и суставных болях, болях в спине, менструальных болях, температуре.

Важно: не сочетать несколько НПВС одновременно и не принимать дольше нескольких дней подряд без необходимости.

Используй согласно инструкции.

Средства от аллергии (антигистаминные препараты)

Используются при кожном зуде, крапивнице, сезонной аллергии, укусах насекомых.

Действующие вещества: **лоратадин, цетиризин, дезлоратадин.**

Выбирай препараты без выраженного седативного эффекта. Используй согласно инструкции.

Желудочно-кишечные средства

Для ситуаций с изжогой, диареей, вздутием, отравлением.

• Антациды

Средства, нейтрализующие кислоту при изжоге и диспепсии (алюминия / магния гидроксид, кальция карбонат).

• Средства для регидратации

Порошки для приготовления раствора с электролитами. Полезны при диарее, рвоте, кишечном гриппе. Можно приготовить в домашних условиях.

Раствор для регидратации в домашних условиях

На 1 л чистой питьевой воды:

— 2 ст. л. сахара;

— 1 ч. л. соли.

Все тщательно размешать до полного растворения.

Это соотношение близко к аптечным регидратационным растворам и безопасно при правильном приготовлении.

• Сорбенты

Используются при пищевых отравлениях и диарее для связывания токсинов.

• Активированный уголь

Классический сорбент. Связывает токсины в кишечнике. Требуется больших доз.

• Смектит диоктаэдрический

Обладает сорбирующим и обволакивающим действием. Особенно полезен при диарее, в том числе у детей.

Средства для обработки кожи и ран

При порезах, царапинах, ожогах, укусах, кожных раздражениях.

• Антисептики

Растворы для обработки кожи и ран (например, на основе хлоргексидина). Используются для первичной обработки.

• Жаживляющие средства

Кремы и мази, способствующие заживлению кожи при мелких повреждениях, ожогах I степени, трещинах

• Декспантенол

Ускоряет заживление кожи и слизистых. Подходит при ожогах I степени, ссадинах, трещинах кожи, раздражениях.

• Противозудные средства

Кремы или гели для уменьшения зуда при укусах насекомых, солнечном ожоге, легких аллергических реакциях.

• Алоэ вера (экстракт, гель)

Обладает противовоспалительным, увлажняющим и умеренным противозудным действием. Используется при солнечных ожогах, легких термических ожогах I степени, укусах насекомых, раздражении кожи, а также после бритья. Подходит для частого применения, хорошо переносится, пригоден для детей.

• Каламин (оксид цинка)

Подсушивает, уменьшает зуд и раздражение. Часто применяется при укусах, ветрянке, солнечных ожогах.

Средства для носа, горла и глаз

При простуде, сухости слизистых.

• Солевые растворы

Для промывания носа и увлажнения слизистой при насморке, аллергии, синусите. Можно приготовить в домашних условиях.

• Средства для горла

Леденцы или растворы с мягким антисептическим и обезболивающим действием.

• Искусственная слеза

Капли для увлажнения глаз при сухости, перенапряжении, работе за компьютером. Лучше без консервантов.

Средства при мышечном напряжении и боли**• Местные НПВС**

Гели или кремы с противовоспалительным действием для мышц и суставов.

• Холод и тепло

Пакеты для холодных компрессов, грелка. Используются при травмах, болях в спине, растяжениях.

Дополнительно**• Термометр**

Лучше электронный.

• Перевязочные материалы

Бинты, стерильные салфетки, пластыри разных размеров.

• Ножницы, пинцет

Для обработки ран, удаления заноз, клещей.

Что не стоит хранить в домашней аптечке

- Антибиотики «на всякий случай».
- Рецептурные препараты без назначения врача.
- Просроченные лекарства.
- Средства, назначенные «кому-то когда-то».

А

АКНЕ

Акне — это состояние, когда волосяные фолликулы (маленькие отверстия в коже, из которых растут волосы) закупориваются кожным салом и мертвыми клетками.

Слово акне имеет протоиндоевропейский корень «ак-», что означает «быть острым, подниматься (выходить) к точке, пронзать».

Закупоренный фолликул может привести к появлению следующих проблем:

- **Комедоны.** Могут образоваться над и под поверхностью кожи. Если они образовались над поверхностью, то выглядят как черные точки (черные комедоны). Если комедон закрытый, т. е. образовался под поверхностью кожи, то их головка будет белой (белые комедоны). Слово *comedone* образовано от латинского *comedere*, что означает «поедать» или «пожирать». Исторически



в медицине так называли паразитарных червей, которые «пожирали» тело человека. А затем этим словом стали называть выделения из закупоренных фолликулов, потому что по форме они напоминают червей. В русском языке вместо комедонов чаще используют термин *угри*.

- **Папулы.** Маленькие, красные и напряженные шишечки, которые сигнализируют о воспалении внутри или об инфекции волосяного фолликула. Название происходит от латинского слова *papilla* — «сосок женской груди».
- **Пустулы.** Красные и напряженные выпуклости с гнойной шапкой на верхушке. Название происходит от латинского корня *pus* — «гной».
- **Нодулы.** Большие, одиночные, болезненные комки (или узлы) под кожей. Они возникают в результате скопления секрета в закупоренном волосяном фолликуле. Название происходит от латинского слова *nodulus* — «маленький узел».
- **Кисты.** Болезненные, заполненные гноем шишки под поверхностью кожи, напоминающие фурункулы, которые при разрешении образуют шрамы. От греческого слова *kystis* — «мочевой пузырь», «мешочек».

Ряд факторов, таких как гормональный фон, инфекции, определенные медицинские препараты и наследственность, играет роль в развитии акне. Несмотря на то что акне наиболее распространено среди подростков, оно может возникнуть в любом возрасте.

Что можно сделать дома самому?

Если человек страдает умеренным акне, то ему могут помочь следующие рекомендации:

- **Перебери косметику.** Избегай косметики на жирной основе: средства для укладки волос, тональные крема — все это закупоривает волосяные фолликулы, что ухудшает течение акне. Используй косметику на водной основе. Обязательно следи за сроками годности и чистотой косметики.

- **Держи лицо в чистоте.** Ежедневно обрабатывай проблемные зоны очищающими средствами, которые аккуратно подсушивают кожу. Избегай агрессивных скрабов, жирных масок для лица и средств на основе спирта, так как они могут вызывать раздражение кожи и ухудшать течение акне.
- **Следи за тем, что соприкасается с лицом.** Держи волосы в чистоте и следи за тем, чтобы они не соприкасались с лицом. Старайся не трогать лицо руками, а также чтобы оно не соприкасалось с грязными объектами (например, с телефоном, шлемом и т. д.). Тугий головной убор также может быть причиной акне, особенно если ты сильно потеешь. Пот и пыль способствуют акне, поэтому после спортивных активностей обязательно принимай душ.
- **Позаботься о себе.** Плохой сон, избыточный стресс или то и другое могут ухудшать акне. Постарайся нормализовать сон и научиться справляться со стрессом.
- **НЕ ДАВИ ПРЫЩИ!** Так можно занести инфекцию и ухудшить течение.
- **Попробуй средства без рецепта.** Используй лосьоны и кремы/гели от акне, которые содержат бензоила пероксид или салициловую кислоту. Эти средства помогут подсушить кожу и убрать избыточный кожный жир, тем самым способствуя естественному удалению пробок из мертвых клеток и кожного сала.
- **Масло чайного дерева.** Согласно некоторым исследованиям, гели, содержащие 5%-ное масло чайного дерева, работают так же эффективно, как 5%-ный раствор пероксида бензоила, но масло чайного дерева действует медленнее и имеет специфический запах. Не следует использовать масло чайного дерева, если у тебя есть розацеа, потому что оно может ухудшить течение симптомов.
- **Гликолевая кислота.** Натуральное средство, которое добывают из сахарного тростника. Попробуй использовать косметические тонеры с гликолевой кислотой, нанося их на ватные диски и прикладывая к коже с акне. Это помо-

жет убрать мертвые клетки, очистить поры и тем самым уменьшить акне.

- **Отпусти ситуацию.** Если испробованы все средства, консультации с множеством врачей, но полного исцеления от акне достичь не удалось — отпусти ситуацию. Прекрати концентрироваться на прыщах, работай над принятием себя таким, какой (или какая) ты есть, переключи фокус внимания на другие вещи, найди хобби — в общем, живи дальше. Бывает так, что акне полностью убрать не удастся, но это не должно стать причиной, по которой человек впадает в депрессию или невроз. Все будет хорошо, нередки ситуации, когда именно отказ от притязаний на идеальную кожу становятся причиной значительного улучшения ее состояния.

Медицинская помощь

Выраженное акне, с множественными комедонами (угрями), пустулами, кистами, шрамами, является поводом для обращения к врачу и выписывания рецептурных препаратов. Иногда внезапно возникшее выраженное акне (особенно у пожилых) может быть свидетельством какого-то скрытого патологического процесса. Поэтому такие случаи требуют медицинского внимания.

АЛЛЕРГИЯ

Важно! В этом разделе я не буду разбирать пищевые аллергии, так как единственный способ с ними справиться — удалить аллерген из рациона.

Слово состоит из двух греческих корней: *al* — «другой», «иной», «за гранью» и *vergo* — «делать что-то». То есть слово аллергия означает «нетипичная, иная, странная реакция».

Любая аллергия — это состояние, при котором иммунная система человека воспринимает безвредное вещество (например, пыльцу растений или пух домашних животных) как патоген.

Такое вещество называется аллергеном. Контакт с аллергеном запускает продукцию антител для борьбы с «захватчи-

ком». Антитела, в свою очередь, активируют иммунные клетки, находящиеся на слизистых оболочках глаз и дыхательных путей.

Активированные иммунные клетки начинают выделять специальные воспалительные вещества, в том числе гистамин. В результате этих химических реакций возникают общие симптомы аллергии: покраснение кожи и кожный зуд, покраснение глаз и слезотечение, заложенность носа, чихание, кашель и т. д.

Неизвестно, почему возникает аллергия. Но известно, что иммунной системе достаточно один раз принять безвредное вещество за аллерген — и он навсегда попадает в биологическую «картотеку» патогенов. Нельзя разубедить иммунитет в том, что безвредное вещество — опасный патоген. Поэтому в большинстве случаев аллергия — это навсегда.

Многие люди ошибочно принимают аллергию за простуду, но течение и симптомы этих состояний отличаются. Простуда обычно проходит за несколько дней; аллергия же длится значительно дольше.

На какие вещества чаще всего развивается аллергия

Аллергическая реакция может сформироваться практически на что угодно, не важно, встречается это на улице или дома. Самые распространенные аллергены — обычно те, которые вдыхаются:

- **Поллиноз.** Весна, лето и осень — сезоны поллинозов во многих климатических зонах. В это время в воздухе витает множество частиц от цветущих деревьев, травы и семян.
- **Пылевые клещи.** Домашняя пыль содержит много аллергенов, включая пыльцу растений и плесень. Но главный триггер аллергических реакций — пылевые клещи. Тысячи этих микроскопических насекомых помещаются в одной щепотке домашней пыли. Поэтому домашняя пыль может быть причиной круглогодичной аллергии.
- **Перхоть домашних животных.** Собаки и особенно кошки — животные, которые чаще всего являются причиной аллергии. Их перхоть (кожные чешуйки), слюна, капли мочи и иногда шерсть — главные виновники реакций.