

ИЗДАТЕЛЬСТВО
НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

Васильева

КРАТКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

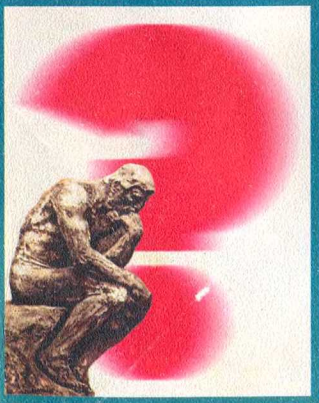


СТОИТ ЛИ
САМОМУ
СТАВИТЬ СЕБЕ ДИАГНОЗ?

ДА — ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ
СОМНЕНИЯ В СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ

ДА — ЕСЛИ ЭТО
НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ
ОКАЗАТЬ
ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ
ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

ДА — ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ,
ЧТО БОЛЬНЫ,
НО НЕ ЗНАЕТЕ,
К КАКОМУ
ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ



А
СОВЕТУЕТ
К
ТО
Р

ИЗДАТЕЛЬСТВО
НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

RECEIVED

LIBRARY

OF THE

UNIVERSITY OF CHICAGO



CHICAGO, ILL. U.S.A.

Александра Васильева

КРАТКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

на все случаи жизни



Санкт-Петербург
Издательство «Невский проспект»
1999

Васильева А. В.

В 19 Краткий медицинский справочник на все случаи жизни. —
СПб.: Издательство «Невский проспект», 1999. — 190 с. (Сер.:
Советует доктор)
ISBN 5-8378-0026-3

Этот справочник в своем роде уникален. Он пока не имеет аналогов в отечественной «оздоровительной» литературе. Обычно такого рода издания рассчитаны на специалистов. В нашем издании учитывается отсутствие медицинской подготовки у массового читателя.

Справочник поможет вам быстро обнаружить начало болезни, в нем вы найдете практические советы: как вести себя при появлении тех или иных симптомов, к какому врачу следует обратиться, какие исследования вам предстоит пройти для подтверждения диагноза, узнаете об основных направлениях современного лечения.

Мы уверены, что вам пригодятся несложные для выполнения рекомендации, следуя которым можно значительно улучшить свое самочувствие.

© Издательство
«Невский проспект», 1999
© Васильева А., 1999

ISBN 5-8378-0026-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все люди по-разному относятся к своим болезням. Кто-то впадает в панику, почувствовав малейшее недомогание. Что делать? К кому обратиться? Вдруг это серьезное заболевание и промедление смерти подобно? А кто-то даже перед лицом грозно надвигающейся болезни-опасности сохраняет полнейшее спокойствие: «само пройдет».

Первые зачастую понапрасну тревожат врачей своими опасениями, а вторые в надежде на провидение упускают благоприятный для начала лечения момент. «Легкомысленные», как правило, приходят к врачу слишком поздно. Упущено драгоценное время — ведь многие болезни начинаются незаметно, с маловыраженных симптомов, постепенно прогрессируют и на определенной стадии могут вызвать необратимые изменения в организме. В результате врачу и больному придется приложить немало усилий, чтобы добиться успешного излечения запущенного недуга.

Бессонница, утомляемость, головная боль — кто, хотя бы изредка, не сталкивался с этими проблемами? Они могут быть симптомами самых разных заболеваний — от легких до самых серьезных. Как отличить «ложную тревогу» от настоящей опасности? Как узнать, стоит ли немедленно вызвать врача или можно обойтись домашними средствами лечения? Естественное желание — обратиться к медицинскому справочнику, который развеет сомнения и подскажет необходимые действия.

Эта книга поможет вам правильно поставить предварительный диагноз, позволит быстро обнаружить начало болезни, объяснит причины ее возникновения. В ней вы найдете много практических советов, узнаете, к какому специалисту следует обратиться и какие исследования вам предстоит пройти для подтверждения диагноза.

Как вести себя при раздражении глаз, сердцебиении, затруднении дыхания? Что следует предпринять, обнаружив у себя кожные высыпания? Какую первую помощь вы можете оказать себе или своим близким до приезда «скорой»? Здесь вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы и сможете быстро и эффективно принять необходимые меры.

Вы можете быть уверены во всех рекомендациях, которые вы найдете в этой книге. Они составлены с учетом последних достижений медицины, современных знаний о болезнях и их лечении. Однако не забыты и проверенные временем рецепты народной медицины, воз-

возможности домашнего лечения. Особое внимание уделяется ситуациям, требующим неотложного врачебного вмешательства, вызова скорой помощи. С другой стороны, не всегда врачебное вмешательство является необходимым, и такие ситуации так же описаны в справочнике. Часто на наше самочувствие влияют усталость, чрезмерные физические нагрузки, различные «стрессовые» ситуации. В таких случаях бывает достаточно изменить режим дня, соблюдать рациональную диету или просто отдохнуть, чтобы добиться удивительных результатов.

Краткий медицинский справочник, который вы держите в руках, отличается очень важная особенность — в нем нет устаревших сведений, он написан с учетом российской современной реальности. Эта книга в своем роде уникальна. Она не имеет аналогов в отечественной медицинской и оздоровительной литературе. Среди существующих изданий одни устарели, другие являются переводами и содержат много ненужной читателю информации, третьи рассчитаны на специалистов, поэтому перегружены специальной терминологией и излишними подробностями, в которых неискушенному читателю трудно разобраться. Эта книга написана простым языком, она будет понятна людям, не обладающим специальными медицинскими познаниями. Поэтому справочником может пользоваться любой человек.

Справочник сохранит ваше драгоценное время, потраченное на поиски нужного врача. Теперь вы всегда будете знать, к какому специалисту обратиться за помощью.

Кроме того, он сохранит не менее драгоценное время вашего лечащего врача, которое зачастую напрасно расходуется на то, чтобы, исходя из ваших сбивчивых объяснений, составить общую картину болезни. Справочник составлен в форме вопросов и ответов, что значительно облегчит вашу первую беседу с врачом. Вместо того, чтобы самому путано формулировать жалобу, с которой вы собираетесь навестись к доктору, вы можете изложить свои болезненные симптомы врачу более четко, выбрав из справочника те готовые вопросы и ответы, которые наиболее соответствуют вашему состоянию.

Зачастую неизвестность мучает нас гораздо больше, чем сам недуг. Когда возникнет сомнение, возьмите в руки этот справочник.

Даже если вы совершенно уверены в собственном здоровье, не забывайте — ваша помощь всегда может понадобиться кому-то из окружающих вас людей — родственников, соседей, коллег. Не надейтесь на провидение. Будьте бдительны. Своевременно обнаруженное заболевание вылечить гораздо легче. Главное — сделать это вовремя.

Автор хочет выразить особую благодарность замечательному петербургскому врачу И. Ф. Арсентьевой за неоценимую помощь, оказанную в работе над книгой.

КРАТКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

УТОМЛЯЕМОСТЬ

Утомление — защитная реакция, предохраняющая организм от резкого уменьшения его резервов. Она выражается в снижении работоспособности, ощущении усталости и сонливости. Чрезмерная сонливость — симптом многих заболеваний, требующих лечения. Обратитесь к этой схеме, если чувствуете усталость, упадок сил в течение дня или спите больше, чем обычно.

Может быть, вы недосыпаете?

Да

Недостаточный, часто прерывающийся сон в течение нескольких суток, скорее всего, является причиной вашей утомляемости. Возможно, нормализация режима дня, своевременный отход ко сну, одна или две ночи глубокого сна улучшат ваше самочувствие. Если вас беспокоит бессонница, см. схему «Нарушения сна».

Нет

Обнаруживаете ли вы у себя один или несколько симптомов?

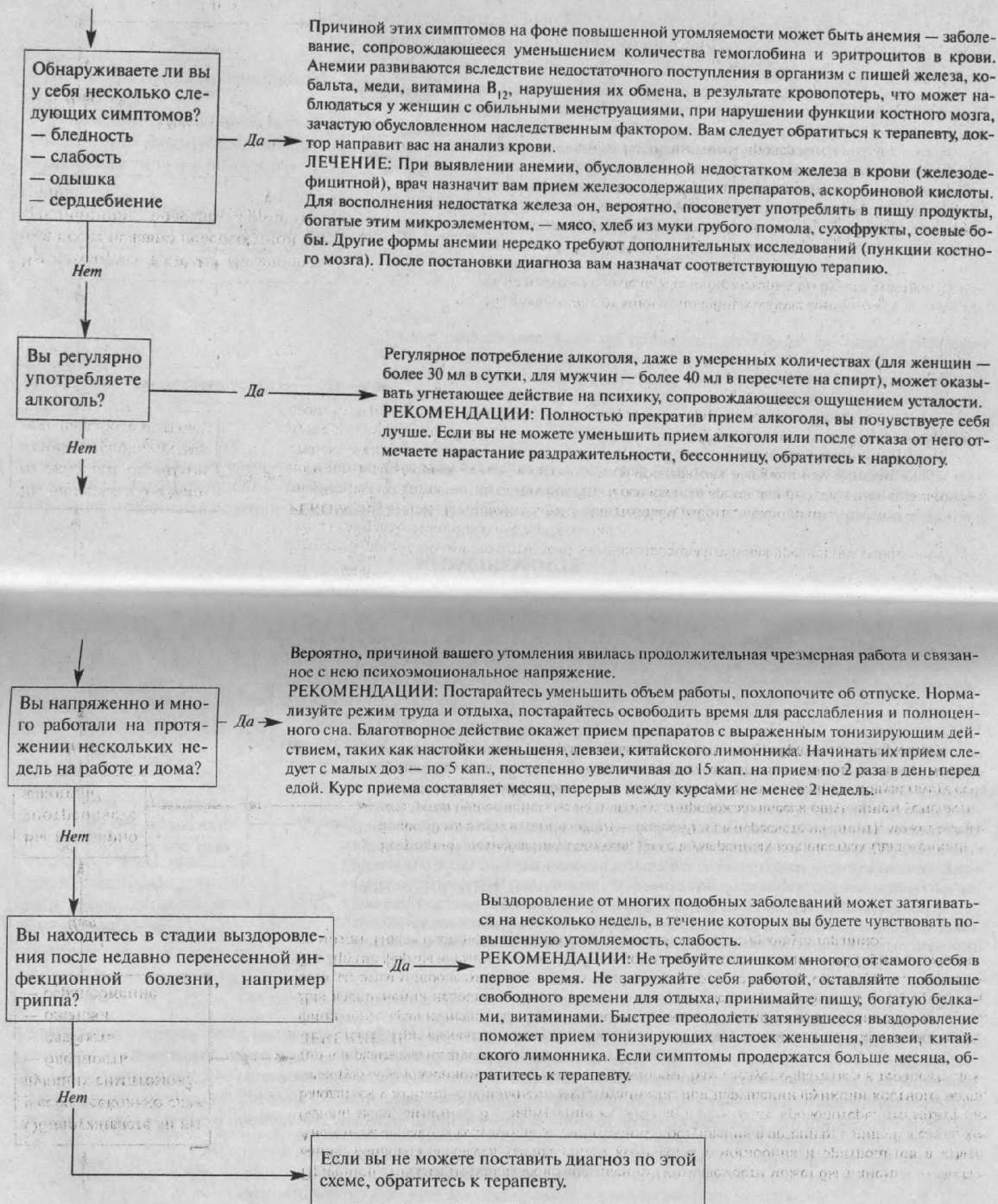
- зябкость
- отечность лица и конечностей
- истончение или ломкость волос
- необъяснимое увеличение веса
- сухость кожи
- нарушение менструального цикла

Да

Эти симптомы может вызывать гипотиреоз — недостаточность функции щитовидной железы, сопровождающаяся снижением продукции тиреоидных гормонов. Чаще всего он наблюдается у женщин среднего возраста. Вам следует обратиться к эндокринологу. Врач, вероятно, для уточнения диагноза назначит исследование крови на содержание тиреоидных гормонов.

ЛЕЧЕНИЕ: При подтверждении диагноза вам, вероятно, будет назначен прием таблетированных синтетических гормонов щитовидной железы. При адекватном лечении уже в конце недели вы почувствуете себя значительно лучше.

Нет

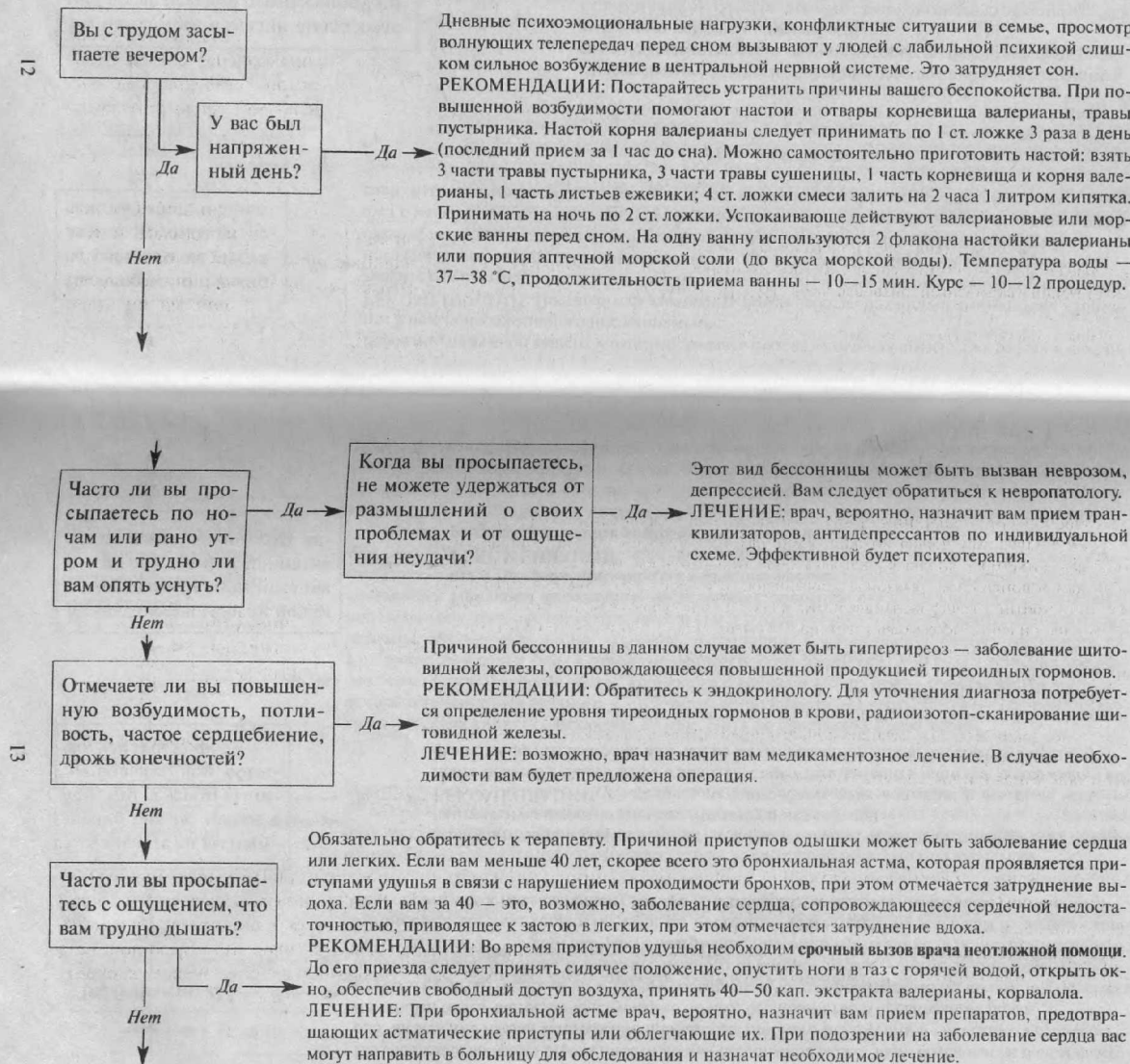


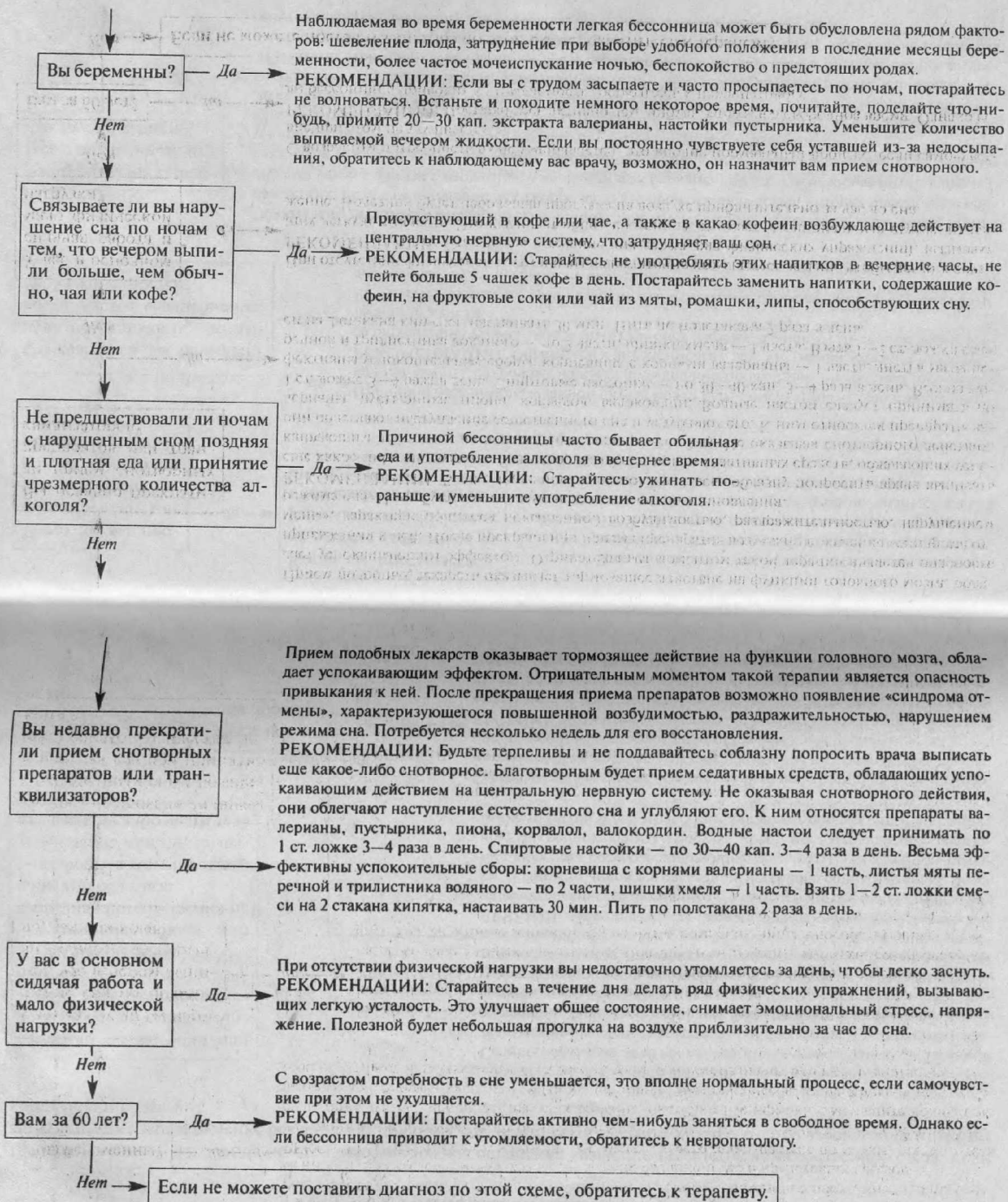
НАРУШЕНИЯ СНА

Продолжительность сна в нормальных условиях различна, она зависит от возраста человека, его привычек, особенностей личности. Есть люди, которые должны ежедневно спать по крайней мере 10 часов, чтобы нормально работать. Другим же достаточно 5—6-часового сна, чтобы проснуться отдохнувшими и хорошо чувствовать себя в течение дня. Если у вас выдалась бессонная ночь — вы компенсируете это большей продолжительностью сна следующей ночью. Однако длительные периоды недостаточного или постоянно прерывающегося сна могут сказаться на вашем здоровье.

Дневные психоэмоциональные нагрузки, конфликтные ситуации в семье, просмотр волнующих телепередач перед сном вызывают у людей с лабильной психикой слишком сильное возбуждение в центральной нервной системе. Это затрудняет сон.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Постарайтесь устранить причины вашего беспокойства. При повышенной возбудимости помогают настои и отвары корневища валерианы, травы пустырника. Настой корня валерианы следует принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день (последний прием за 1 час до сна). Можно самостоятельно приготовить настой: взять 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 1 часть корневища и корня валерианы, 1 часть листьев ежевики; 4 ст. ложки смеси залить на 2 часа 1 литром кипятка. Принимать на ночь по 2 ст. ложки. Успокаивающе действуют валериановые или морские ванны перед сном. На одну ванну используются 2 флакона настойки валерианы или порция аптечной морской соли (до вкуса морской воды). Температура воды — 37—38 °С, продолжительность приема ванны — 10—15 мин. Курс — 10—12 процедур.





ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головокружение — ощущение неустойчивости, ложное ощущение вращения предметов или собственного тела. Если вы чувствуете головокружение без видимой причины, это может быть симптомом какого-либо заболевания и требует консультации с врачом.

16

Заметили ли вы один или более из следующих симптомов при головокружении?

- нарушение речи
- временная общая или частичная потеря зрения на один или оба глаза
- слабость в конечностях
- онемение или покалывание в какой-либо части тела

Нет

Да

Сейчас все симптомы прошли?

Да

Нет

Срочно обратитесь к невропатологу. Эти симптомы могут быть вызваны динамическим или временным нарушением мозгового кровообращения. Причиной его может быть гипертонический криз, спазм сосудов, нарушение кровотока в зоне атеросклеротически измененного сосуда при снижении АД во время ослабления сердечной деятельности. Иногда ишемические приступы связаны с сужением сонных артерий.

ЛЕЧЕНИЕ: При подозрении на это заболевание доктор направит вас на обследование, включающее ЭКГ, рентгенографию грудной клетки. Возможно, придется сделать ангиографию сонных артерий. Лечение включает сосудорасширяющие препараты, средства, улучшающие микроциркуляцию в сосудах мозга, предотвращающие образование тромбов. В некоторых случаях может понадобиться операция.

Срочно вызывайте врача неотложной помощи! Причиной этих симптомов может быть инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, вызванное закупоркой или разрывом кровеносного сосуда.

ЛЕЧЕНИЕ: Если у вас действительно инсульт, доктор решит, учитывая ваш возраст и тяжесть состояния, вопрос о необходимости госпитализации, проведения обследований, включающих компьютерную томографию. Лечение будет зависеть от окончательного диагноза.

17

Была ли у вас рвота и/или нарушение равновесия?

Нет

Да

Причиной этих симптомов может быть лабиринтит, сопровождающий воспаление среднего уха, вызванное вирусной или бактериальной инфекцией. Обратитесь к ЛОРу.

ЛЕЧЕНИЕ: Если осмотр ваших ушей при помощи специального зеркала подтвердит этот диагноз, врач назначит лечение, включающее постельный режим, прием антибиотиков. В большинстве случаев болезнь проходит через 3 недели.

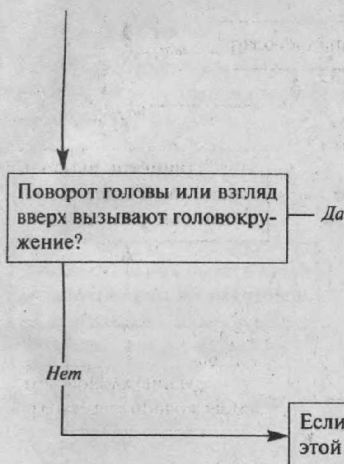
Не заметили ли вы некоторой потери слуха или шума в ухе?

Нет

Да

Причиной может быть болезнь Меньера. Это редко встречающееся заболевание, характеризующееся увеличением количества жидкости в лабиринте уха и повышением внутрилабиринтного давления. Болезнь Меньера характерна для людей среднего возраста, она носит приступообразное течение. Вам следует обратиться к ЛОРу.

ЛЕЧЕНИЕ: После проведения исследований в стационаре и подтверждения диагноза вам назначат прием препаратов, уменьшающих количество жидкости в лабиринте. Необходимо соблюдение диеты с ограничением соли для профилактики дальнейших приступов болезни. Иногда требуется оперативное вмешательство.



К появлению этих симптомов может приводить шейный спондилез — заболевание шейного отдела позвоночника, что тем более вероятно, если вам за 50 лет. Для него характерно сдавление костными разращениями по краям тел позвонков близлежащих нервов и сосудов. Обратитесь к невропатологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор направит вас на рентгенологическое исследование шейного отдела позвоночника. Если диагноз подтвердится, врач посоветует носить в течение 3 месяцев специальный поддерживающий воротник Шанца, что уменьшит подвижность шеи и давление на сосуды и нервы. Вам может быть назначена физиотерапия — вибрационные ванны и ультразвук, диадинамические токи, электрофорез и фонофорез лекарственных препаратов и пр. Весьма эффективен в таких случаях массаж с элементами мануальной терапии, занятия лечебной физкультурой.

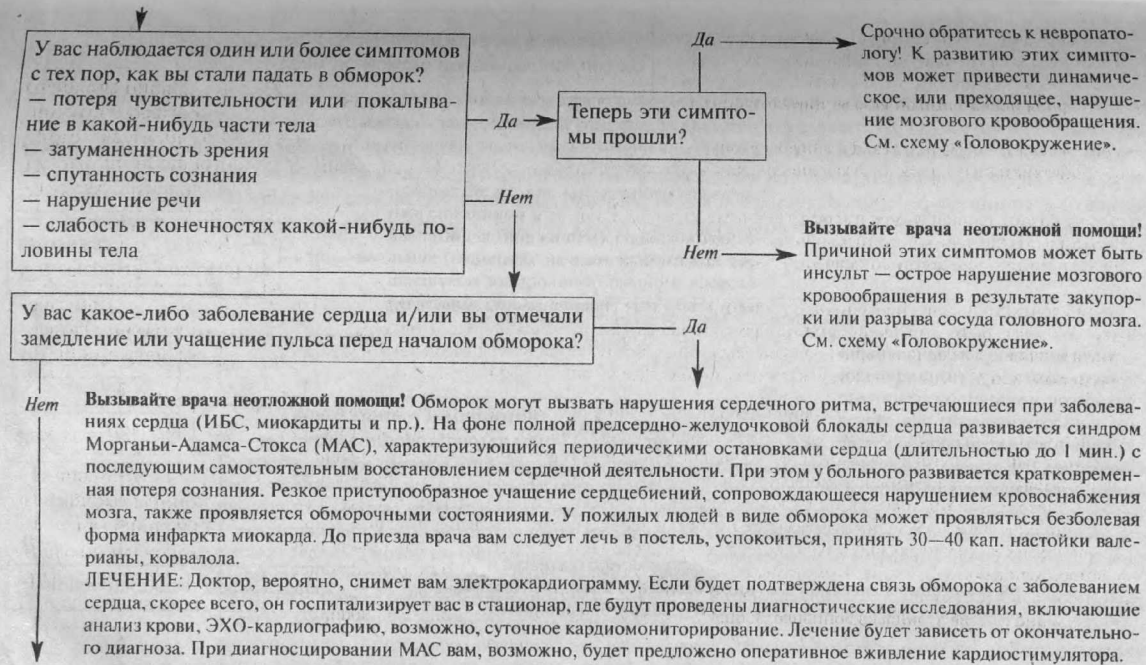
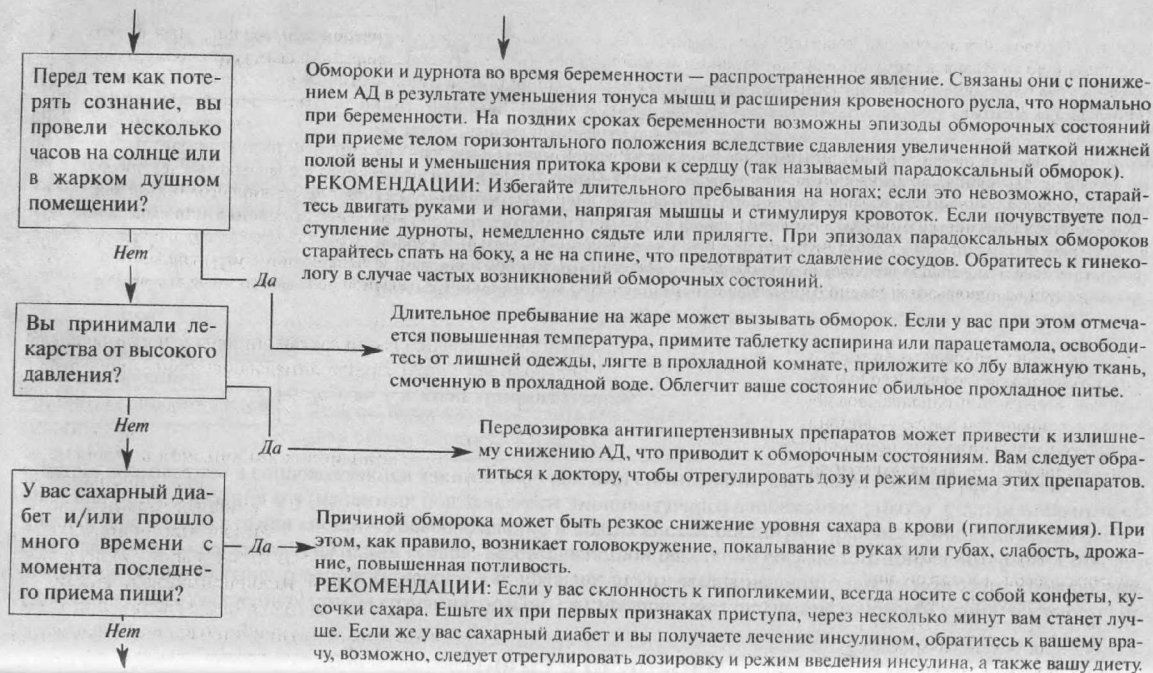
ДУРНОТА И ОБМОРОКИ

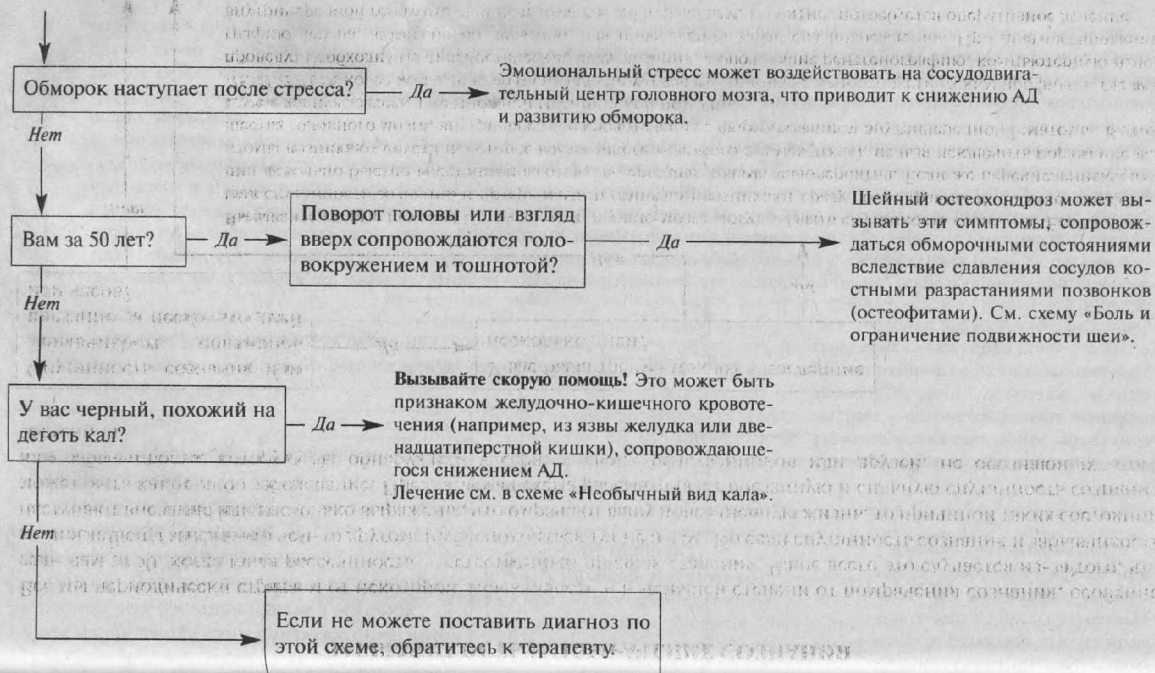
Обморок — кратковременная потеря сознания, обычно ему предшествует ощущение головокружения, бледность, повышенное потоотделение. В основе обморока, как правило, лежит острая недостаточность мозгового кровообращения, связанная с нарушением функции сердца, несовершенством регуляции сосудистого тонуса, что бывает при различных заболеваниях самой системы кровообращения и других систем организма. Дурнота обычно является следствием внезапного падения АД (например, под действием эмоционального напряжения, страха). Если обморочные состояния повторяются и сопровождаются какими-либо другими симптомами, вам следует обратиться к врачу.



Гипотензия (снижение АД) при приеме телом вертикального положения, обусловленная перемещением крови к нижним конечностям под действием силы тяжести, может вызвать обморок (ортостатический коллапс). Очень часто это встречается при дисфункциях нервной системы, сахарном диабете, на фоне приема некоторых лекарственных препаратов.

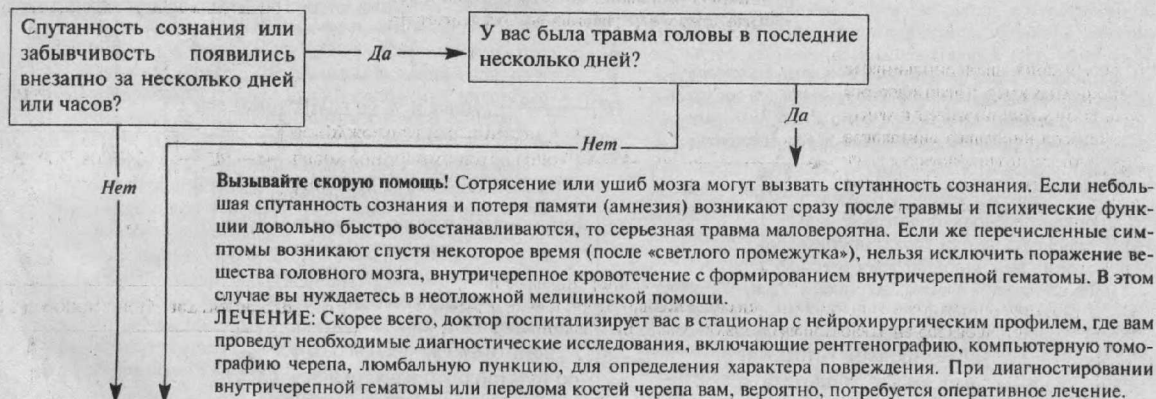
РЕКОМЕНДАЦИИ: При обморочных состояниях подобного типа возьмите за правило подниматься постепенно — если вы лежите, сначала посидите некоторое время, свесив ноги вниз, затем можете встать. Если обмороки случаются часто или вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, обратитесь к терапевту.

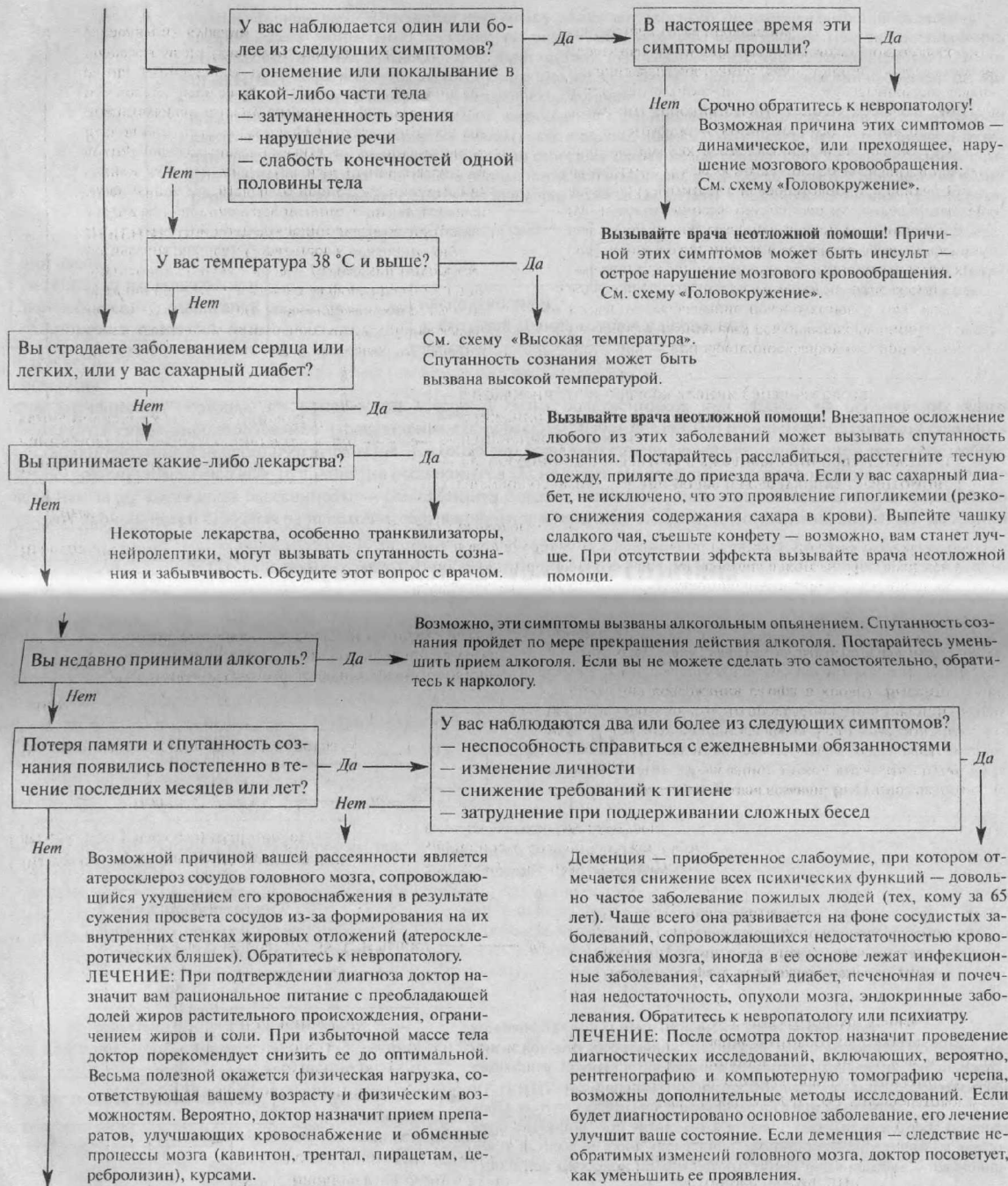




ЗАБЫВЧИВОСТЬ И ПОМРАЧЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Все мы периодически страдаем от некоторой забывчивости и в меньшей степени от помрачения сознания, особенно если нам за 50, когда такая рассеянность — естественный признак старения. Чаше всего это случается из-за того, что мы поглощены мыслями о чем-то другом, но беспокоиться тут не о чем. Но если спутанность сознания и забывчивость наступают внезапно или настолько выражены, что омрачают вашу повседневную жизнь, то причиной таких состояний может быть какое-либо заболевание. Предлагаемая схема рассматривает внезапную и сильную спутанность сознания или забывчивость, которую вы обнаружили у себя, у своих родственников или друзей, не осознающих этого состояния.





У вас полная потеря памяти?

Да

Нет

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к невропатологу.

Причиной подобной потери памяти может быть истерия — разновидность невроза на фоне чрезмерной эмоциональной реакции на какую-либо ситуацию. Это может быть вызвано событием, которое больной хочет забыть. Обратитесь к невропатологу или психиатру.

ЛЕЧЕНИЕ: Истерию трудно диагностировать, могут потребоваться стационарные условия и постоянное врачебное наблюдение для исключения основного заболевания. Возможно, вам понадобится помощь психотерапевта. Могут быть назначены транквилизаторы.

НАРУШЕНИЯ РЕЧИ

Если вы испытывали трудности в подыскивании, использовании или определении слов, если ваша речь становится невнятной, обратитесь к этой схеме. Подобные нарушения речи могут быть вызваны заболеваниями или лекарствами, воздействующими на центры речи в головном мозге, либо обусловлены заболеваниями ротовой полости или языка.

Заметили ли вы один или более из следующих симптомов при появлении у вас нарушений речи?

- слабость в конечностях одной половины тела
- головокружение
- потеря чувствительности или покалывание в какой-либо части тела
- затуманенность или потеря сознания

Нет

Вы не можете говорить отчетливо из-за отеčnosti или боли в ротовой полости?

Нет

Вы принимали алкоголь?

Да

Нет

Да

Все эти симптомы уже прошли?

Нет

Да

Вызывайте врача неотложной помощи! Это может быть проявлением инсульта — острого нарушения мозгового кровообращения. См. схему «Головокружение».

Срочно обратитесь к невропатологу! Причиной этих симптомов может быть динамическое нарушение мозгового кровообращения. См. схему «Головокружение».

См. схему «Заболевания слизистой рта и языка».

Чрезмерное потребление алкоголя делает речь невнятной и смазанной. Она восстановится после выведения алкоголя из организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если вам трудно уменьшить дозу принимаемого алкоголя, обратитесь к наркологу.

↓
Вам трудно говорить из-за невозможности двигать мышцами одной половины лица?

Да →

Нет ↓

Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты?

Да ↓

Нет ↓

Вы отмечаете нарушение плавности речи, повторении отдельных слогов, затруднение в их произношении?

Нет ↓

Да →

Срочно обратитесь к невропатологу! Нарушение речи может быть первым признаком заболевания центральной нервной системы, важно начать его как можно раньше.

Некоторые лекарства могут вызывать нарушение речи в виде побочного эффекта. Обсудите этот вопрос с врачом.

Заикание, особенно если оно появляется в раннем детстве, может усиливаться под действием тревоги.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Старайтесь не фиксироваться на речи, расслабьтесь и говорите медленнее, возможно, ваша речь при этом улучшится. Если заикание настолько сильно, что беспокоит вас, обратитесь к невропатологу. Возможно, доктор назначит вам лекарственные препараты или направит вас к логопеду. Избавиться от заикания могут даже те, кто страдает им многие годы.

Срочно обратитесь к невропатологу! Причиной этих симптомов может быть паралич Белла — поражение лицевого нерва, иннервирующего мимические мышцы. Возникает он как самостоятельное заболевание (идиопатическая форма) или как следствие других заболеваний (менингита, сахарного диабета, опухоли). Наиболее часто встречается идиопатическая форма, причины развития которой неясны. Провоцирующим фактором нередко является переохлаждение. Развивается паралич, как правило, внезапно, в течение ночи.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра, в случае подтверждения диагноза, доктор назначит вам, вероятно, сосудорасширяющие, противоотечные, противовоспалительные средства. Тепло, массаж, лечебная гимнастика ускорят выздоровление. Поскольку при параличе лицевого нерва веки нередко не смыкаются и нарушается функция слезной железы, следует носить глазную повязку и закапывать увлажняющие капли в глаз.

ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Известно, что всякая эмоция утомляет организм, и в особенности нервную систему, гораздо сильнее, чем самая напряженная умственная или физическая работа. Слишком частое и длительное пребывание человека под влиянием тревожных мыслей и чувств неизбежно приводит к снижению энергетических запасов центральной нервной системы. Результатом воздействия негативных эмоций является так называемая астеническая симптоматика: чувство усталости, собственного бессилия, пониженный фон настроения, что в конечном счете, ведет к снижению адаптационных сил организма. Если у вас появились мысли и чувства, которые вас тревожат, и это состояние вас беспокоит, обратитесь к врачу.

Ощущаете ли вы один или более из следующих симптомов?

- чувство вины, никчемности, бесполезности
- ощущение, что вас не любят, объединяются против вас
- желание покончить с собой

Да →

Такие чувства обычно вызывает депрессия. См. схему «Угнетенное состояние».

Нет →

Вы ощущаете напряжение, усталость, тревогу, страх, что находитесь на краю гибели?

Да ↓

См. схему «Беспокойство».

Нет ↓

У вас появляются сексуальные мысли, которые с вашей точки зрения являются нездоровыми?

Да ↓

Нет ↓

Нет ↓

Вы обеспокоены из-за сексуального влечения к людям своего пола?

Да ↓

Вы серьезно обеспокоены своим здоровьем, хотя доктор заверяет вас в отсутствии органического дефекта?

Нет

Да

Возможна ипохондрия — состояние чрезмерного внимания к своему здоровью, излишней озабоченности или убежденности в наличии заболевания, что выражается в ощущении внутренних процессов, происходящих в организме. Действие отрицательной эмоции при концентрации внимания на деятельности какого-либо органа вызывает болезненные ощущения в нем. Ипохондрический синдром может быть вызван депрессией.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если вы находитесь в постоянной тревоге за свое здоровье, испытываете болезненные ощущения в каких-либо органах и уверения доктора в том, что у вас нет болезни этого органа, не убеждают вас, попробуйте обратиться к другому специалисту. Если и его заключение в отсутствии у вас патологии не рассеет ваши страхи, постарайтесь понять, что ваше плохое самочувствие — результат психических расстройств, возможно, в рамках депрессии. Обратитесь к психиатру, психоаналитику. Возможно, доктор назначит вам курс антидепрессантов. Весьма эффективной может быть психотерапия.

Гомосексуализм — нормальная форма полового предпочтения у 5% населения. Определяется половая ориентация совокупностью врожденных индивидуальных черт, воспитания и отношений в семье. Нередко в молодости человек проходит фазу гомосексуальных ощущений прежде, чем у него появится сексуальное влечение к противоположному полу. Некоторые так и остаются ориентированными на гомосексуальные отношения. Это не является поводом для медицинского вмешательства до тех пор, пока человек ощущает себя счастливым в этой роли. Лечение целесообразно только при наличии у пациента твердой установки на лечение, при наличии интереса к противоположному полу. Нетерпимое отношение общества к гомосексуализму нередко заставляет чувствовать человека свою виновность и ненормальность. Если вас беспокоят такие чувства, обратитесь к сексологу, который, вероятно, сможет вам помочь. При необходимости он направит вас на курс психотерапии.

Сексуальные фантазии встречаются часто и довольно безвредны. Однако если вы стремитесь осуществлять свои фантазии насильственным методом или привлекая детей, обратитесь за помощью к сексологу.

Вы расстроены из-за своей вспыльчивости и агрессивности, например по отношению к членам семьи или друзьям?

Да

Агрессия — естественная реакция человека на разочарования, отказ, унижение. Агрессивность возрастает в условиях стресса. Если вы не можете найти причины своей агрессивности или она кажется вам чрезмерной, обратитесь к психоаналитику или психотерапевту.

Нет

Обратитесь к врачу, если не можете поставить диагноз по этой схеме, а тревожные мысли или ощущения продолжают вас беспокоить.

УГНЕТЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Подъемы и спады настроения, приподнятость духа сегодня и его упадок завтра периодически наблюдаются у большинства людей. Для этого часто нет видимой причины, и подобные состояния быстро проходят. Угнетенное состояние же часто характеризуется ощущением бесполезности своего существования и чувством вины, ему часто сопутствуют такие физические симптомы, как потеря веса, запоры и головные боли. Вызывается оно, как правило, тяжелыми событиями в жизни — утратой близких, разводом, потерей ребенка. К угнетенному состоянию может привести и физическая болезнь. Некоторые люди, однако, склонны к повторяющимся депрессиям, которые наступают без видимой причины. Кроме того, есть периоды, во время которых человек более склонен к депрессии — например, в подростковом возрасте, после родов, при уходе на пенсию.

На фоне подавленного настроения вы ощущаете два или более из следующих симптомов?

- нарушение сна
- потеря аппетита
- упадок сил
- снижение сексуального интереса
- повторяющиеся головные боли

Нет

Да

Возможно, у вас депрессия — состояние, характеризующееся угнетенным и тоскливым настроением, снижением психической активности. Она часто развивается без видимых причин, сопровождается чувством вины, идеями собственной малоценности, никчемности. Характерным ее признаком является особенно плохое состояние утром и улучшение его к вечеру. Нередко возникают мысли о самоубийстве. Обратитесь к психиатру. ЛЕЧЕНИЕ: Лечение зависит от вида и тяжести депрессии. Вероятно, доктор назначит вам антидепрессанты, прием которых при среднетяжелом течении депрессии улучшит ваше самочувствие в течение 2—3 недель. Эффективна в этом случае будет психотерапия. При тяжелой депрессии, сопровождающейся мыслями о самоубийстве, вам, вероятно, лучше лечь в стационар для проведения электросудорожной терапии, при которой через мозг больного пропускается переменный ток, вызывающий у него кратковременный судорожный припадок.

Депрессия возникла после тяжелой утраты?

Да

Горе, тяжелая утрата (например, потеря близкого человека) могут вызывать реактивную депрессию. Угнетенное состояние, тоска в этом случае носят вполне оправданный характер. Требуется немало времени, чтобы вы вернулись к обычному состоянию. Если депрессия не позволяет вам выполнять свои повседневные обязанности, у вас нарушился сон, вы отмечаете потерю аппетита, обратитесь к психотерапевту или психиатру. Возможно, вам поможет прием антидепрессантов, курс психотерапии.

Нет

Депрессия возникла после такого серьезного события, как развод или потеря работы?

Да

Сильные потрясения приводят к реактивной депрессии. Если проявления депрессии мешают вам справляться со своими повседневными делами, вы не можете настроиться на новые ориентиры и происшедшее с вами воспринимаете как катастрофу, обратитесь к психотерапевту или психиатру. Лечение см. выше.

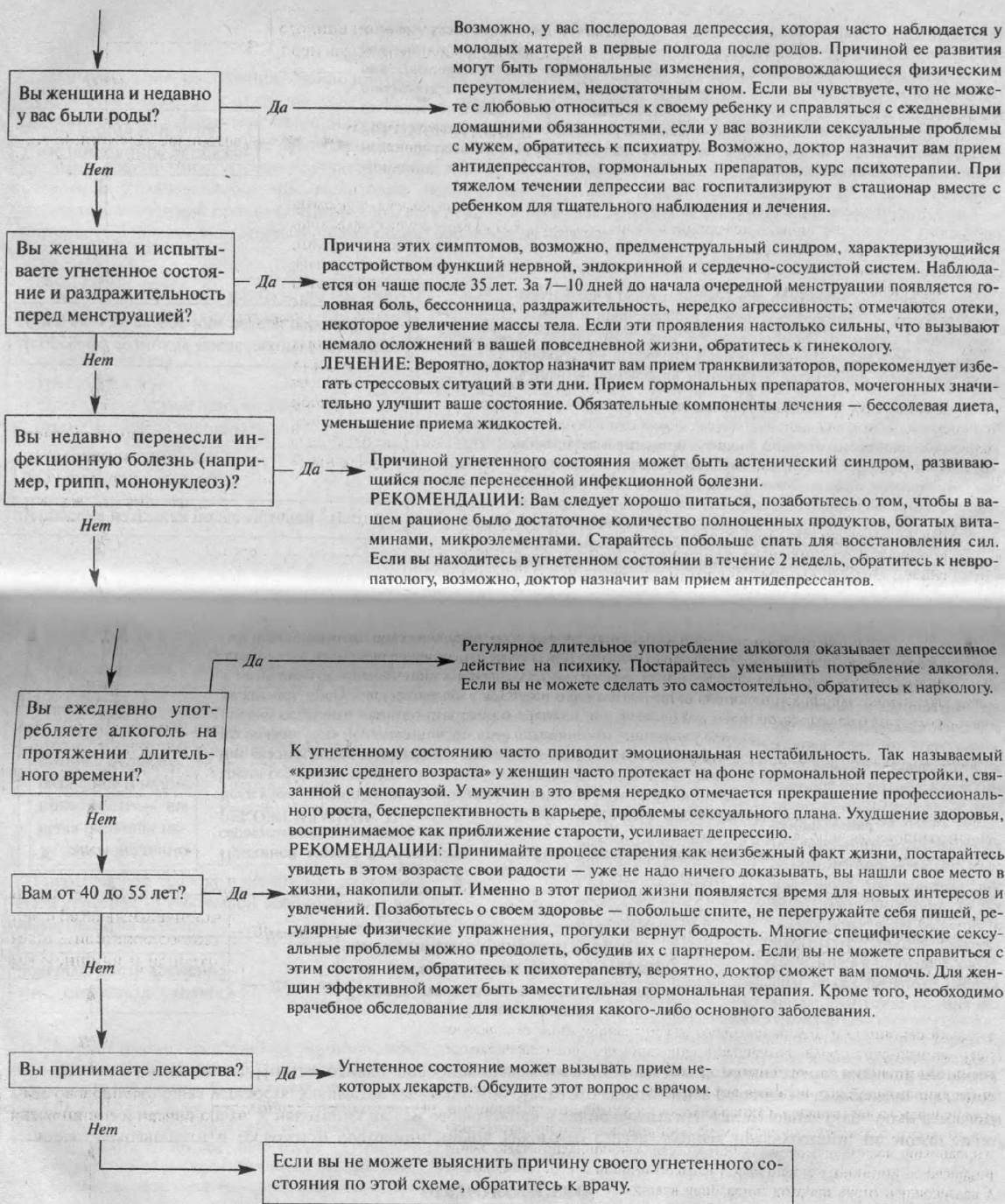
Нет

У вас постоянное напряжение на работе или дома?

Да

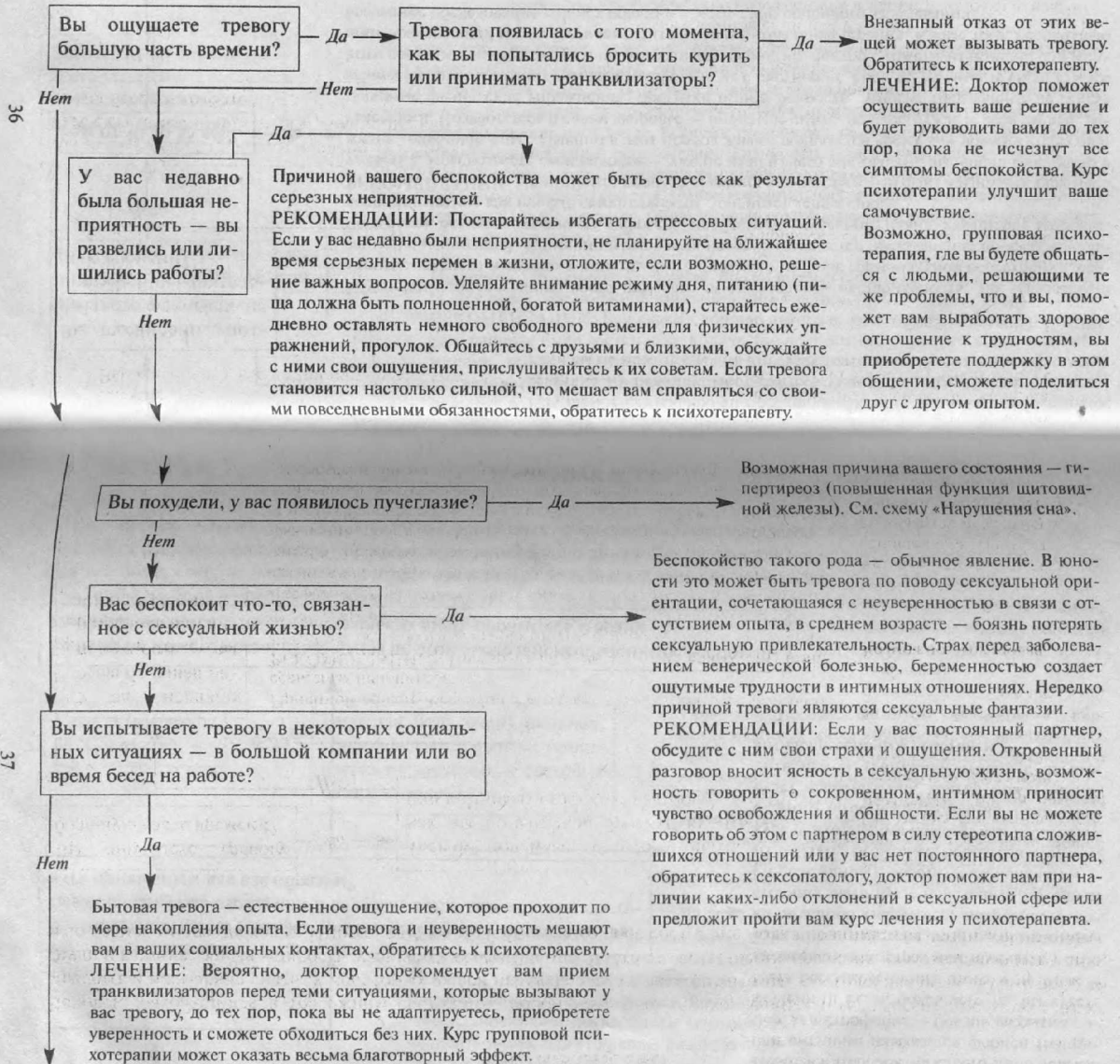
Причиной вашей депрессии может быть стресс, сопровождающийся истощением нервной системы, особенно если вы находитесь в напряжении уже длительное время. РЕКОМЕНДАЦИИ: Постарайтесь свести к минимуму напряжение, избегайте серьезных перемен в жизни в этот период времени. Обсуждайте с близкими и друзьями свои проблемы, не держите в себе эмоции. Попробуйте воспользоваться телефоном доверия. Нормализуйте режим труда и отдыха, уделяйте время прогулкам, физическим упражнениям, что отвлечет вас от напряжения и беспокойства. Не злоупотребляйте алкоголем. Если эти советы вам не помогут, обратитесь к психиатру или психотерапевту.

Нет



БЕСПОКОЙСТВО

Человек, находящийся в тревожном состоянии, полон какого-то страха, дурных предчувствий; не может четко мыслить и нормально спать. У некоторых людей наблюдаются и такие симптомы, как головная боль, боли в области груди и в спине, общая усталость, учащается сердцебиение. Часто это естественная реакция на стрессовую ситуацию, и со временем она проходит. Иногда, однако, подобное тревожное состояние может возникать без видимой причины.



Вы ощущаете тревогу только при столкновении с объектами, вызывающими у вас страх, или в случаях, когда вам мешают поступать привычным для вас образом?

Да →

Необъяснимая боязнь какого-либо объекта или ситуации называется фобией (например, клаустрофобия — боязнь закрытых помещений). Если, боясь чего-то, вы чувствуете бессмысленность этого и не можете преодолеть этот страх или замечаете у себя навязчивые действия, возникающие вопреки желанию (например, потребность постоянно мыть руки или ходить по одной стороне улицы), обратитесь к психиатру.

ЛЕЧЕНИЕ: Возможно, беседа с доктором и курс психотерапии помогут вам избавиться от этого тягостного состояния. Если этого будет недостаточно, доктор может назначить прием транквилизаторов с легким антидепрессивным действием.

Нет ↓

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме или необъяснимое беспокойство продолжается в течение нескольких дней, обратитесь к врачу.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль — наиболее частый симптом различных заболеваний. Она появляется в результате нарушения тонуса мозговых сосудов, раздражения нервных окончаний в их стенках. Время от времени каждый человек страдает от головной боли, которая появляется постепенно и может держаться в течение нескольких часов. Маловероятно, что такая головная боль является признаком какого-либо заболевания, обычно она является результатом переутомления, чрезмерного употребления алкоголя или длительного пребывания в душном помещении. Однако по поводу сильной головной боли, длящейся более суток или повторяющейся несколько раз в неделю, следует обратиться к врачу.

У вас температура 38 °C и выше?

Да →

Головная боль очень сильная, сопровождается рвотой, усиливается от звуковых и световых раздражителей?

Нет ↓

Да →

Причиной этих болей может быть менингит — воспаление мозговых оболочек. Болезнь начинается остро, при полном здоровье или после кратковременного и легко протекающего насморка и болей в горле.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Вам следует **срочно вызвать врача неотложной помощи!** До его приезда лягте в затемненной комнате, примите 1 таблетку аспирина, парацетамола. При подтверждении диагноза врач госпитализирует вас в инфекционный стационар.

Умеренная головная боль сопровождается простудными явлениями — насморком, кашлем?

Да →

Возможно, головная боль связана с интоксикацией на фоне острого вирусного заболевания. **РЕКОМЕНДАЦИИ:** Лягте в постель, примите таблетку аспирина, парацетамола. Вам показано обильное теплое питье, прием витамина С, поливитаминов. Для уточнения диагноза обратитесь к терапевту.

Нет ↓

У вас была травма головы в последние дни?

Да

Нет

У вас была тошнота или рвота?

Да

Нет

Головная боль появилась до тошноты и рвоты?

Да

Зрение стало затуманенным? Вы видите радужные круги вокруг источника света?

Да

Нет

Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! Возможно, у вас приступ глаукомы, особенно, если вам 35—40 лет. Глаукома — серьезное заболевание, при котором накопление в глазном яблоке жидкости приводит к повышению внутриглазного давления.

ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза необходима консультация офтальмолога. При его подтверждении вам, возможно, предложат госпитализацию. В качестве лечения применяют капли для усиления оттока накопившейся жидкости из глазного яблока. После того как нормализуется внутриглазное давление, обычно производят операцию для предотвращения повторного приступа болезни.

У вас нарушено носовое дыхание, имеются слизисто-гнойные выделения из носа?

Да

Нет

Не было ли какого-либо изменения зрения (его ухудшения, появления перед глазами темных пятен, мушек) перед началом боли?

Нет

Да

Боль носит пульсирующий характер, сопровождается тошнотой и рвотой?

Головная боль, тошнота и рвота появились одновременно? Сопровождались головокружением, появлением «пелены» перед глазами?

Да

Возможно, ваше плохое самочувствие связано с резким повышением артериального давления (АД), характерным для гипертонического криза, развивающегося на фоне гипертонической болезни. Срочно вызывайте врача неотложной помощи.

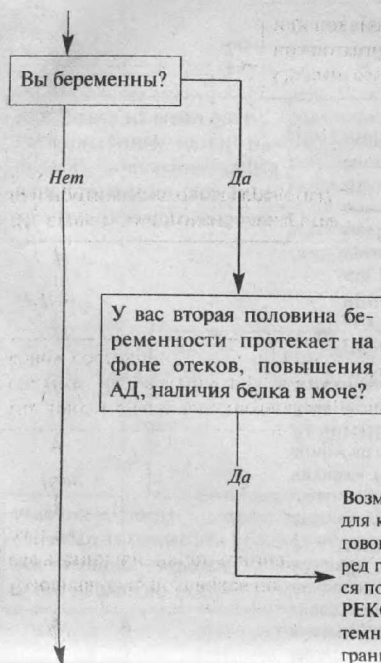
РЕКОМЕНДАЦИИ: Откройте окно для доступа свежего воздуха, лягте в постель. Примите 1 таблетку папазола или ношпы, под язык возьмите 1 таблетку валидола. Поставьте горчичники на воротниковую зону (надплечья, верхнюю часть спины до лопаток, не затрагивая позвоночник).

ЛЕЧЕНИЕ: После купирования криза обратитесь к терапевту. Врач назначит вам прием препаратов, способствующих поддержанию АД на оптимальном уровне.

Причиной этого состояния может быть синусит — воспаление слизистой оболочки придаточных пазух носа, хотя, возможно, у вас обычный насморк.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Оставайтесь в теплом помещении, примите аспирин или парацетамол для улучшения самочувствия, закапайте в нос раствор какого-нибудь сосудосуживающего препарата (нафтизина, галазолина, санорина). Если носовое дыхание не восстанавливается, вам не становится лучше в течение 2 суток, обратитесь к ЛОРу. Для уточнения диагноза врач, вероятно, назначит вам рентгенологическое исследование.

ЛЕЧЕНИЕ: При подтверждении диагноза в качестве лечения используются препараты антибиотиков, сосудосуживающие средства, физиотерапевтические методы (соллюкс, токи УВЧ). Если у вас повторяющиеся синуситы, может быть рекомендовано оперативное лечение.



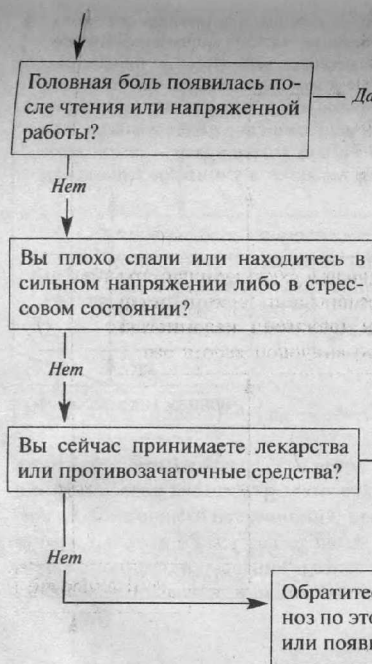
Причиной этих симптомов может быть мигрень — повторяющаяся сильная головная боль, которая обычно начинается с одной половины головы, она связана с изменением тонуса сосудов головного мозга (сужением их, предваряющим приступ, и расширением во время приступа). Мигрень часто случается до или во время менструации. Она может возникать под воздействием различных провоцирующих факторов, таких как стресс, потребление сыра, шоколада или красного вина.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Лягте в тихой затемненной комнате, помассируйте ушную раковину, виски, затылок, запястья, коленные чашечки. Облегчение может принести горячая ванна для ног, горячий сладкий чай, крепкий кофе. Примите 1 таблетку какого-либо транквилизатора (тазепам, нозепам, феназепам и пр.), таблетку анальгина или аскофена. Обратитесь к невропатологу за советом.

ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза врач, вероятно, направит вас на консультацию к окулисту для исследования глазного дна, будет проведена электроэнцефало- и эхоэнцефалография. В сомнительных случаях возможно проведение ангиографии головного мозга. Доктор назначит вам медикаментозное лечение.

Возможно, головная боль связана с развитием тяжелой стадии токсикоза — преэклампсией, для которой характерно резкое повышение АД, внутричерепного давления, нарушение мозгового кровообращения. Если при этом отмечается нарушение зрения (мелькание мушек перед глазами), боли под ложечкой, велика опасность развития эклампсии, сопровождающейся потерей сознания и судорогами.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Срочно вызывайте врача скорой помощи! До его приезда лягте в тихой затемненной комнате, примите 1 таблетку ношпы или папазола, на заднюю поверхность шеи у границы роста волос поставьте 2—3 горчичника, на поясницу положите теплую грелку.



Возможная причина вашей головной боли — мышечное напряжение в области шеи.

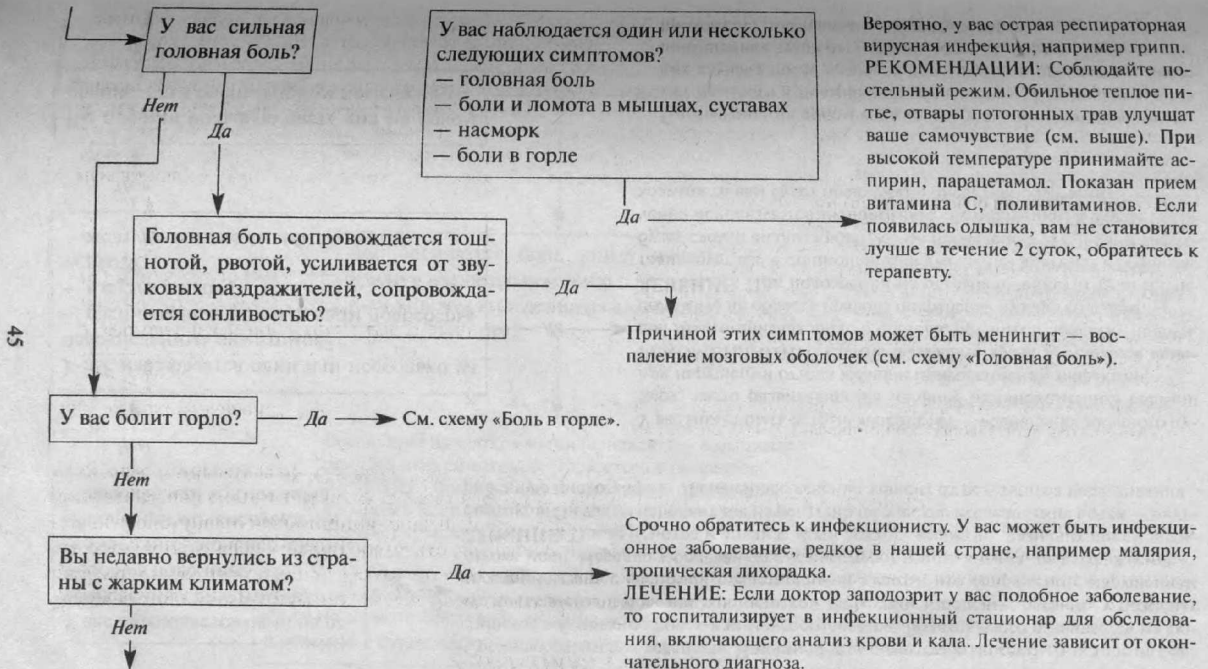
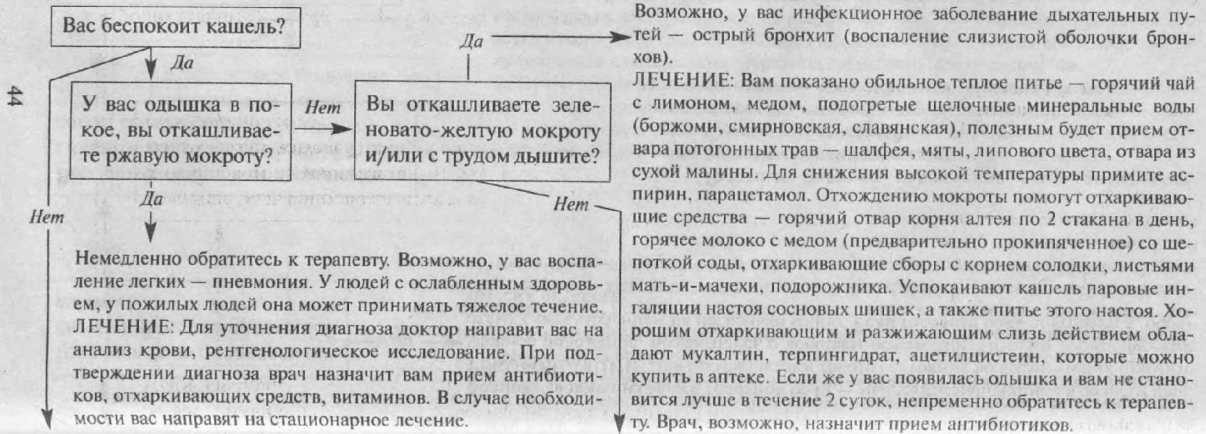
РЕКОМЕНДАЦИИ: Для профилактики такого состояния во время чтения примите удобное положение, позаботьтесь о хорошем освещении. Полезен периодический отдых с расслаблением на несколько минут. Если головная боль повторяется, обратитесь к окулисту.

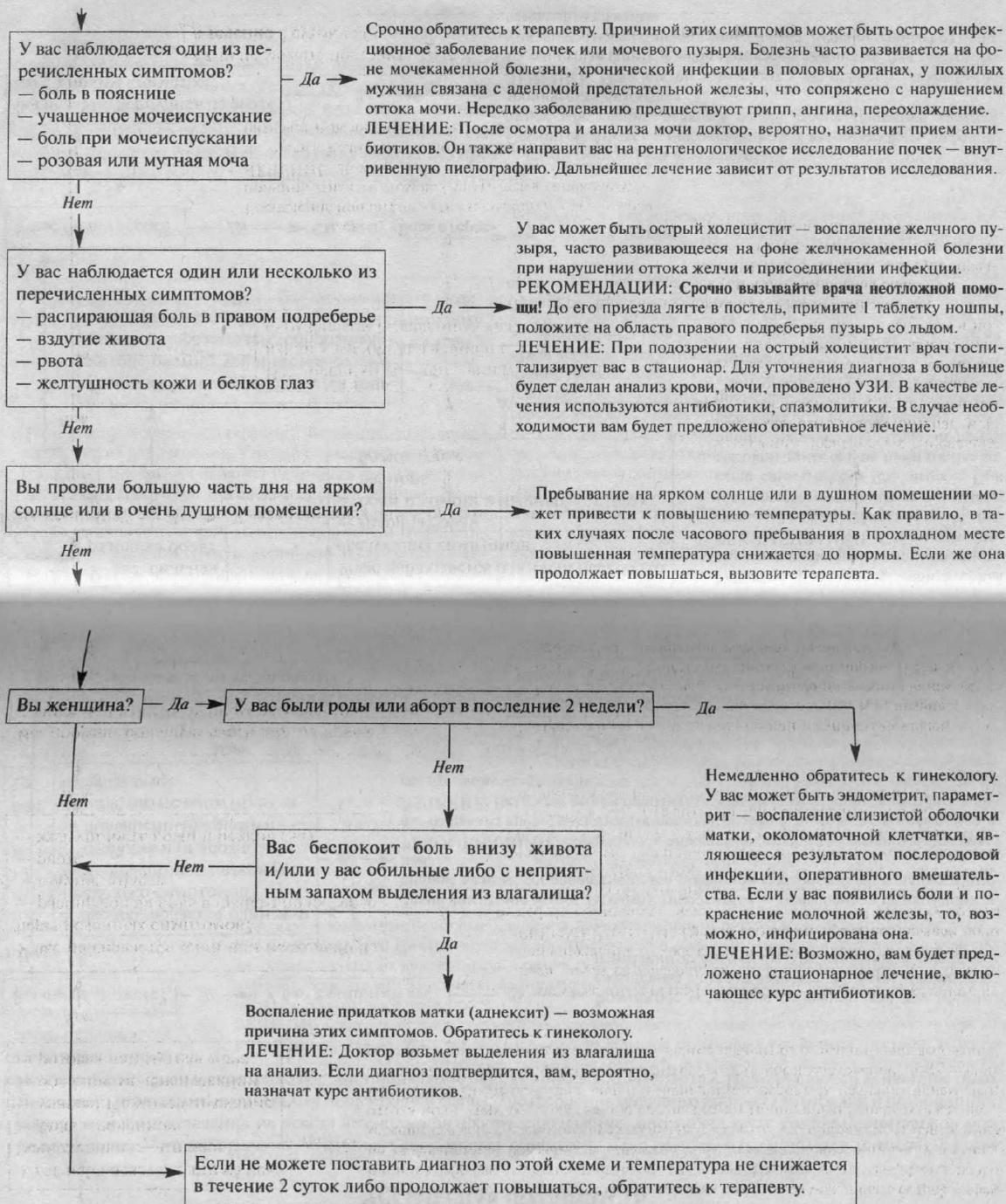
Головные боли от напряжения часто вызываются эмоциональными стрессами. См. схему «Беспокойство».

Головные боли могут быть вызваны побочным действием некоторых лекарств. Обсудите этот вопрос с врачом.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Высокая температура, или лихорадка, может быть симптомом многих заболеваний, обычной причиной ее являются инфекционные заболевания. Резкое повышение температуры тела сопровождается, как правило, ознобом, сменяющимся чувством жара. Следует знать, что длительная лихорадка, периодически повторяющиеся лихорадочные состояния на фоне общего недомогания, повышенной потливости могут быть следствием хронической инфекции, болезней лимфатической системы. В таких случаях следует без промедления обратиться к терапевту. Если у вас температура 38 °C и выше, обратитесь к этой схеме.

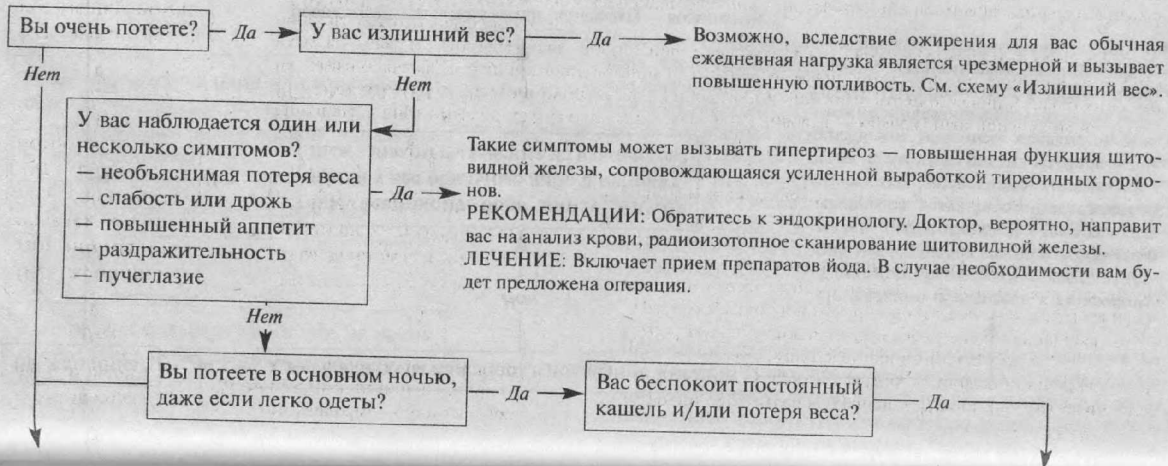




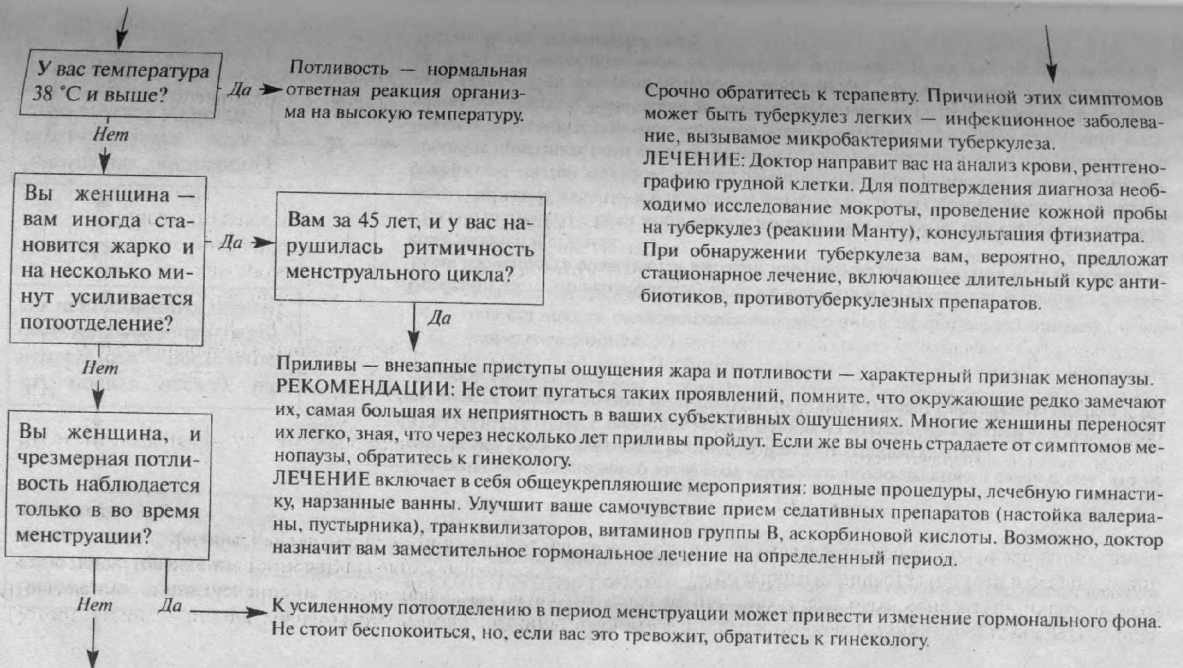
ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОТЛИВОСТЬ

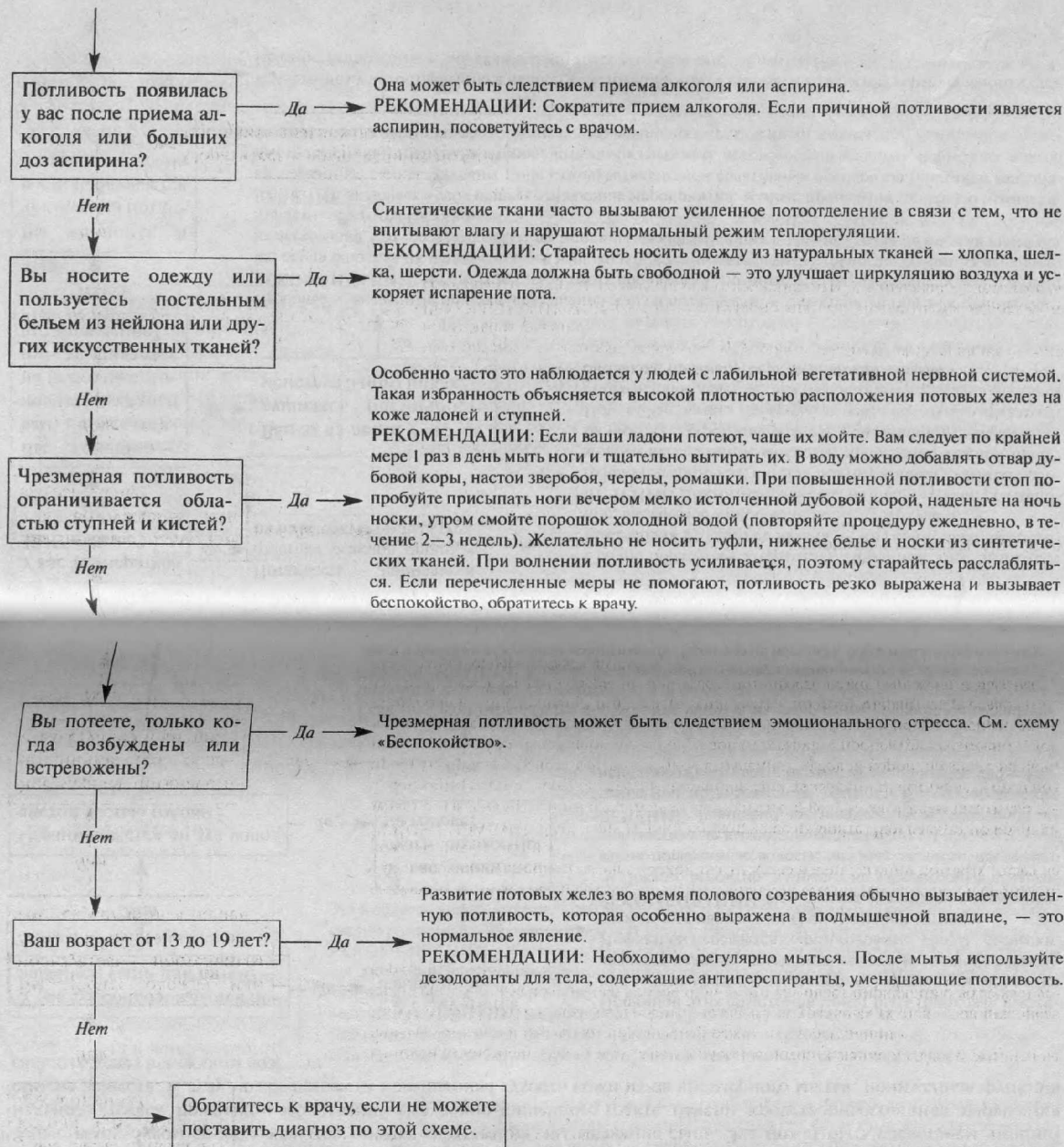
Потоотделение — индивидуально изменчивая способность организма, с его помощью регулируется температура тела. Повышенное потоотделение не всегда является признаком заболевания, оно может быть конституциональной особенностью. Повышение температуры окружающей среды, употребление большого количества горячей и острой пищи, обильное питье, физическая нагрузка, эмоциональное напряжение могут вызывать у здоровых людей усиленное потоотделение.

48



49





КОЖНЫЙ ЗУД

Зуд — неприятное ощущение, заставляющее вас чесаться, — чаще всего бывает связан с повышенной чувствительностью к пищевым продуктам, лекарственным препаратам, может возникать при контакте с теми или иными тканями и веществами. Зудом сопровождаются многие заболевания, вызывающие сыпь. Зуд может быть следствием эмоционального стресса, признаком заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, кроветворных органов, нарушения обмена веществ. К зуду может привести повышенная сухость кожи из-за чрезмерного мытья, пониженная функция сальных желез в пожилом возрасте.

У вас зуд сопровождается появлением сыпи или пятен?

Да → См. схему «Пятна и высыпания».

Нет

Ограничивается ли зуд волосистой частью головы?

Да →

У вас появились очаги облысения на голове?

Нет

Если при этом наблюдается образование чешуек, их шелушение — наиболее вероятной причиной зуда является перхоть.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Каждые 2—3 дня мойте голову шампунями от перхоти, имеющимися в продаже в большом ассортименте. Если это не поможет, обратитесь к дерматологу.

Причиной этих симптомов может быть грибковая инфекция — трихофития, микроспория. Источником заражения является человек, домашние животные (кошки, собаки). Инфекция передается через головные уборы, расчески, одежду, при нарушении правил личной гигиены.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Вам следует обратиться к дерматологу. Доктор, вероятно, направит на лабораторные исследования пораженные волосы, кожные соскобы, после чего диагностика не вызовет затруднений.

ЛЕЧЕНИЕ: Возможно, вас направят на стационарное лечение при подтверждении диагноза. В качестве лечения используют противогрибковые мази, шампуни, таблетки.

Нет

Ограничивается ли зуд анальной областью?

Да →

Не заметили ли вы в кале белые нитевидные образования?

Да →

У вас может быть глистная инвазия — энтеробиоз, вызываемый острицами. Эти паразиты передаются обычно от одного человека другому через предметы общего пользования или попадают через зараженную пищу. Обратитесь к инфекционисту.

ЛЕЧЕНИЕ: Для выведения этого паразита доктор назначит вам прием лекарственного препарата по специальной схеме. Это лечение должны получить все члены семьи. Во время лечения необходимо строго соблюдать правила личной гигиены — мыть руки после посещения туалета, перед приемом и приготовлением пищи, содержать в чистоте предметы личного пользования.

Нет

Зуд локализуется в области половых губ и влагалища?

Да →

У вас имеются выделения из влагалища необычного цвета и консистенции?

Нет

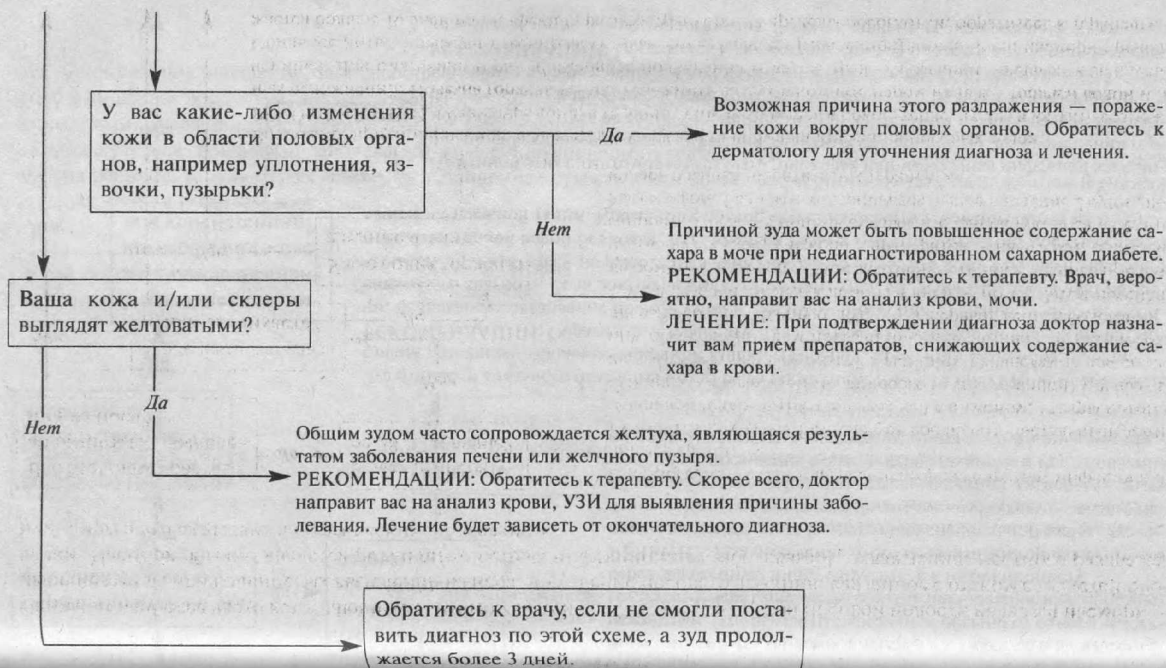
Да →

Причиной этих симптомов может быть грибковая или микробная инфекция влагалища, развивающаяся на фоне снижения защитных сил организма, при изменении гормонального статуса во время беременности, при длительном нахождении во влагалище тампонов, колпачков. Кроме того, это может быть результатом инфекционного заболевания, передающегося половым путем (трихомоноза, хламидиоза и пр.).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обратитесь к гинекологу. Доктор проведет влагалищное исследование, возьмет выделения на анализ. Лечение зависит от окончательного диагноза.

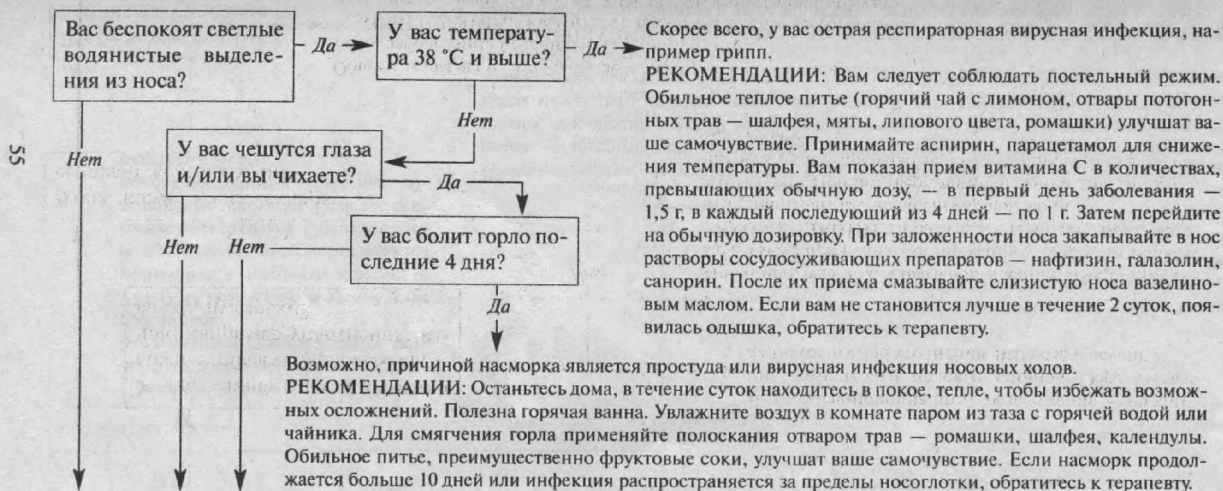
Зуд в области анального отверстия может быть также единственным проявлением начальных стадий различных заболеваний прямой кишки (геморрой, проктита), сахарного диабета.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обратитесь к терапевту. Для диагностики необходим анализ крови, мочи, пальцевое исследование прямой кишки, ректороманоскопия. Лечение зависит от окончательного диагноза. Если доктор не выявит причины зуда, он, вероятно, посоветует не расчесывать зудящую кожу, не реже 2 раз в день тщательно обмывать кожу в области анального отверстия теплой водой без мыла, пользоваться только туалетной бумагой, носить белье из хлопчатобумажной ткани. Кроме того, доктор может назначить успокаивающую мазь.



НАСМОРК

Одним из наиболее часто встречающихся симптомов при воспалении слизистой носовой полости является насморк — наличие густых или водянистых выделений из носа, нарушение носового дыхания, связанное с отеком слизистой оболочки. Насморк обычно является результатом острых инфекционных заболеваний, охлаждения, местного раздражения, иногда это следствие аллергических заболеваний.



Причиной вашего насморка может быть местное раздражение, вызванное курением, резким запахом, острой пищей.

РЕКОМЕНДАЦИИ: В этом случае попытайтесь прервать контакт с раздражителем, выделения должны тотчас прекратиться. Специального лечения не требуется. Если вас беспокоят постоянные выделения, обратитесь к ЛОРу.

Вас беспокоят густые слизисто-гнойные выделения из носа?

Нет

Да

Причиной ваших симптомов может быть вазомоторный ринит, или сенная лихорадка, — аллергическое заболевание, развивающееся при повышенной чувствительности к специфическим веществам. При сезонной форме насморка раздражителем может быть пыльца некоторых растений, при круглогодичной форме раздражителями выступают бытовые аллергены — косметические средства, домашняя пыль, шерсть домашних животных.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если вы знаете, что вызывает аллергическую реакцию, постарайтесь избежать контакта с этим веществом, в других случаях обратитесь к аллергологу, вам сделают специальные пробы для выяснения причины аллергии. Прием антигистаминных препаратов — тавегила, супрастина, фенкарола и пр. — улучшит ваше состояние. Если симптомы продолжают вас беспокоить, обратитесь к ЛОРу.

ЛЕЧЕНИЕ: В качестве лечения применяются внутриносовые новокаиновые блокады, инъекции гормонов в носовую раковину, ультразвуковая терапия.

Вы ощущаете болезненность над или под глазами?

Да

Нет

Причиной ваших симптомов может быть синусит — воспаление слизистой оболочки придаточных пазух носа, часто развивающееся на фоне острых инфекционных заболеваний (гриппа, дифтерии и пр.), вследствие заболевания корней 4 задних верхних зубов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Оставайтесь в теплом и влажном помещении. При повышенной температуре соблюдайте постельный режим, принимайте аспирин, парацетамол, для обеспечения хорошего оттока содержимого из пазух закапывайте в нос сосудосуживающие средства — нафтизин, галазолин, санорин. Если вам не становится лучше через 2 суток, обратитесь к ЛОРу, доктор направит вас на рентгенографию пазух носа.

ЛЕЧЕНИЕ: При подтверждении диагноза доктор, вероятно, назначит вам прием антибиотиков, физиотерапевтические процедуры — соллюкс, токи УВЧ. Возможно, потребуются пункция пазух носа с последующим промыванием их антисептическими растворами, введением антибиотиков. При хроническом синусите доктор может посоветовать вам сделать небольшую операцию, чтобы прочистить пазухи.

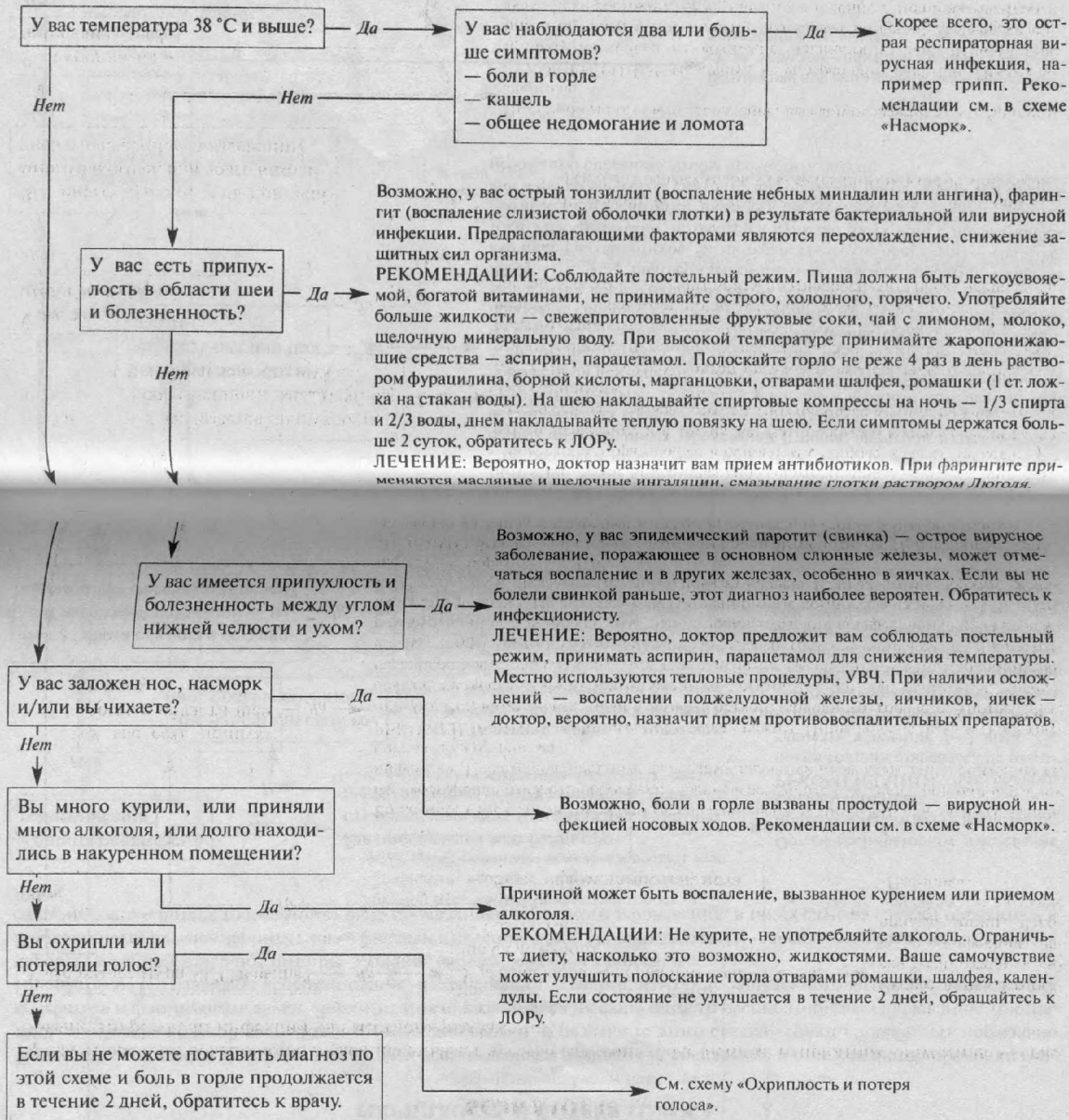
Возможная причина вашего насморка — простуда, вирусная инфекция носовых ходов. Рекомендации см. выше.

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к врачу.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Время от времени большинство людей испытывает чувство саднения, болезненные неприятные ощущения в горле. Обычно это результат инфекции или местного раздражения.

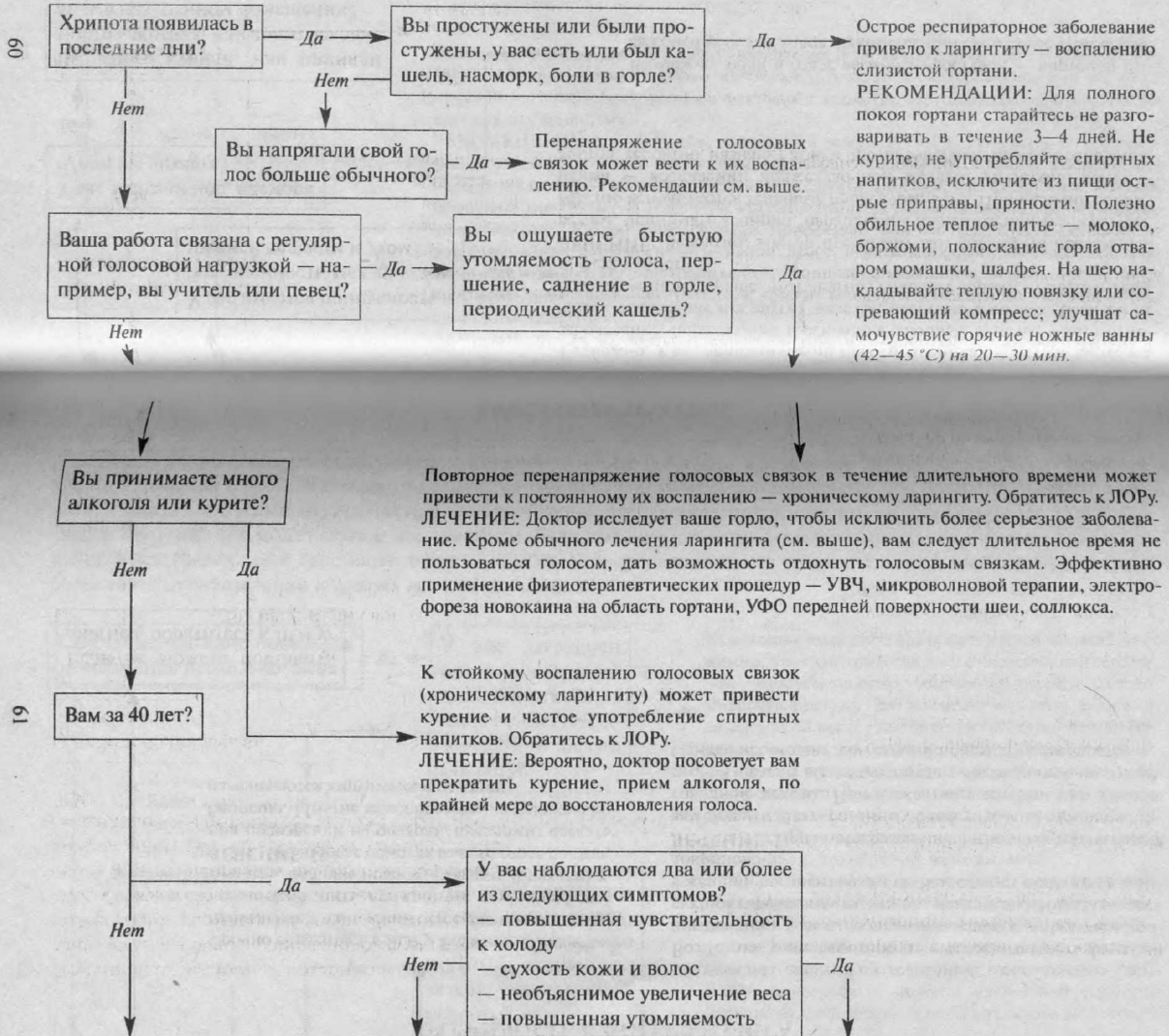
58



ОХРИПЛОСТЬ И ПОТЕРЯ ГОЛОСА

Причиной охриплости и потери голоса почти всегда является ларингит — воспаление и отек слизистой оболочки гортани, в складках которой расположены голосовые связки. В результате этого связки теряют способность нормально колебаться и формировать звуки. Ларингит может развиваться на фоне острого респираторного заболевания, гриппа, способствуют его развитию переохлаждение, перенапряжение голоса, вдыхание запыленного воздуха, раздражающих паров и газов, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем.

В большинстве случаев ларингит легко поддается лечению дома. Однако длительно существующая или повторяющаяся охриплость и потеря голоса может быть проявлением серьезного заболевания, в таких случаях следует обратиться к ЛОРу.



Срочно обратитесь к ЛОРу. Если это не является проявлением изменений стареющего организма, нельзя исключить, при хрипоте, длящейся более 2 недель, наличие новообразования (опухоли). ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра вашего горла доктор, при подозрении на опухоль, предложит сделать биопсию. Многие новообразования радикально излечиваются хирургическим путем.

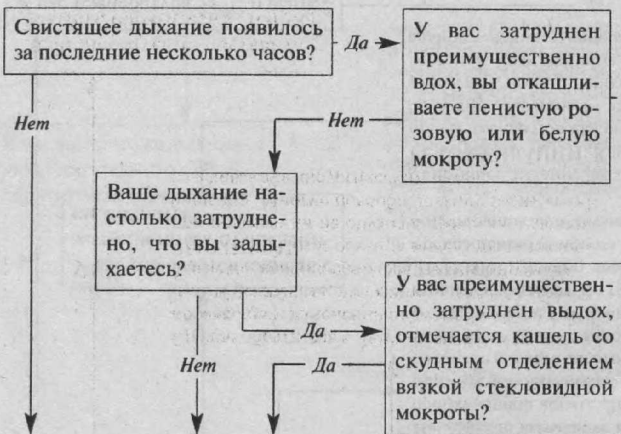
Если не можете поставить диагноз, обратитесь к ЛОРу.

Возможно, у вас гипотиреоз — недостаточность функции щитовидной железы, сопровождающаяся снижением продукции тиреоидных гормонов, чаще всего наблюдающаяся у женщин среднего возраста. Вам следует обратиться к эндокринологу.

ЛЕЧЕНИЕ: При подтверждении диагноза доктор назначит вам прием таблетированных синтетических гормонов щитовидной железы. При адекватном лечении уже в конце первой недели вы почувствуете себя значительно лучше. Однако необходим длительный прием этих препаратов.

СВИСТЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Свистящее дыхание обычно бывает связано с сужением просвета бронхов в результате бронхоспазма, отека слизистой бронхов, наличия в бронхах большого количества густой слизи. Иногда оно появляется при бронхите, на высоте выдоха, и может быть услышано врачом при прослушивании стетоскопом, при усиленном выдохе (например, при физической нагрузке) оно может стать более заметным. Если дыхание при этом остается нормальным, причин для беспокойства нет. Выраженное свистящее дыхание, особенно сопровождающееся одышкой, может быть признаком ряда более тяжелых заболеваний и требует врачебной помощи.



Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! Возможно, эти симптомы связаны с нарастающей сердечной недостаточностью, сопровождающейся застоем жидкости в легких. Это тем более вероятно, если ваш возраст за 40 лет и у вас имеется гипертоническая болезнь, болезнь коронарных сосудов, пороки сердца. До приезда врача вам следует открыть окно для свободного доступа воздуха, принять сидячее положение, опустив ноги в таз с горячей водой, принять 40—50 кап. настойки валерианы, корвалола. Постарайтесь успокоиться, это облегчит ваше дыхание.

ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, доктор после оказания первой помощи, включающей введение мочегонных препаратов для удаления избытка жидкости из легких, сердечных гликозидов, ингаляцию кислорода, госпитализирует вас для обследования, включающего ЭКГ, ЭХО-кардиографию, подбора адекватной терапии. Лечение будет зависеть от окончательного диагноза.

У вас отмечается кашель с затрудненным отхождением мокроты?

Да

Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! Возможно, у вас тяжелый приступ бронхиальной астмы. До прибытия врача откройте окно для доступа свежего воздуха, примите удобное положение — сидя верхом на стуле, наклонитесь вперед на спинку и перенесите часть своего веса на руки. Постарайтесь успокоиться. Если бронхиальная астма у вас диагностирована ранее и доктор выписал вам прием лекарственных аэрозолей, примите 1 дозу ингаляционного состава, если одышка сохраняется, следует повторить процедуру, но только один раз.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор введет вам лекарство, расширяющее бронхи и способствующее прекращению приступа. Скорее всего, вам будет предложена госпитализация для подбора терапии в стационарных условиях.

Свистящее дыхание, возможно, связано с легким приступом бронхиальной астмы.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Как можно скорее обратитесь к терапевту, который назначит вам прием препаратов для снятия и профилактики приступов астмы. Эффективной может быть диетотерапия, иглорефлексотерапия. Так как это заболевание часто обусловлено аллергией, доктор направит вас на проведение специальных проб для выявления аллергенов. Если причина астмы будет таким образом установлена, вам проведут специальное лечение, уменьшающее чувствительность организма к аллергену.

У вас температура 38 °C и выше?

Да

Нет

Причиной ваших симптомов может быть острый бронхит — инфекционное поражение стенок бронхов. Рекомендации см. в схеме «Высокая температура».

У вас обычно свистящее дыхание?

Да

Нет

Вы давно откашливаете серую или зеленовато-желтую мокроту?

Да

Свистящее дыхание может быть проявлением хронического бронхита (стойкого воспаления стенок бронхов), особенно если вы курите и у вас уже бывали ранее периоды подобного свистящего дыхания в осенне-зимнее время. Обратитесь к терапевту.

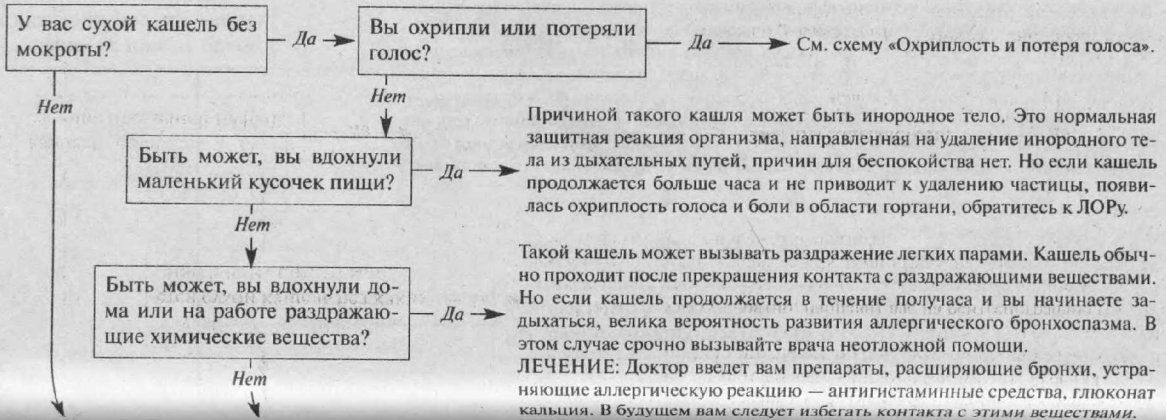
ЛЕЧЕНИЕ: Доктор посоветует вам бросить курить. После уточнения диагноза, определения активности и характера воспалительного процесса путем исследования мокроты, анализа крови, рентгенографии грудной клетки, бронхоскопии, доктор назначит вам соответствующее лечение, включающее антибиотики, отхаркивающие препараты, витамины. При наличии одышки может помочь аэрозольный ингалятор, расширяющий бронхи.

Если вы не можете поставить диагноз по схеме, обратитесь к терапевту.

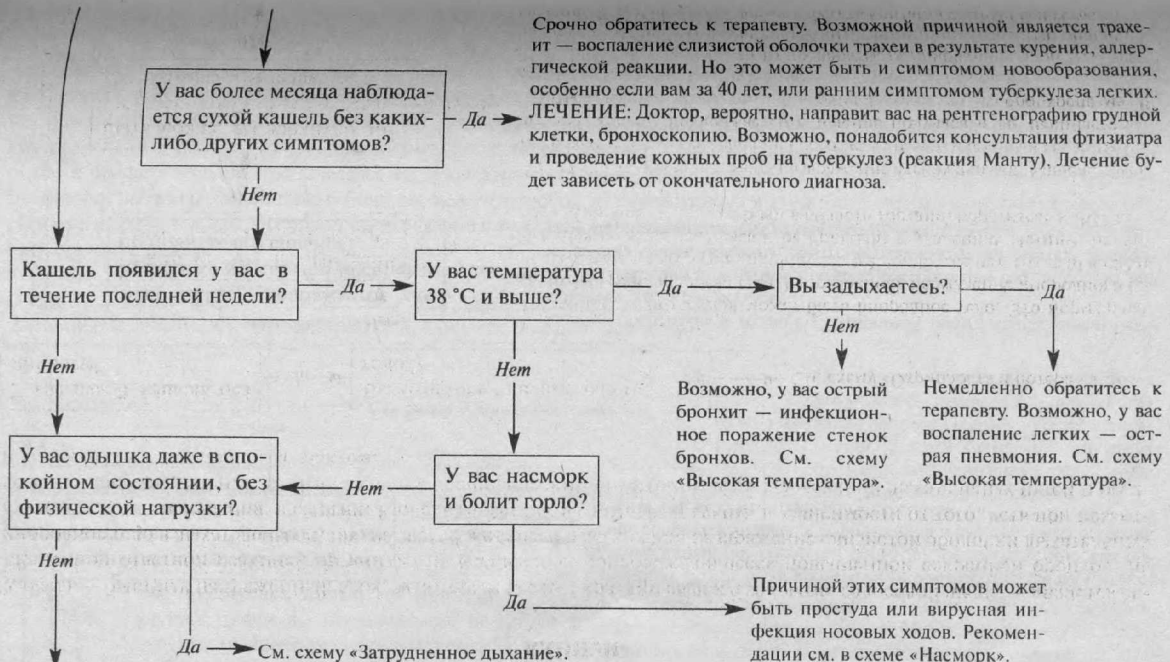
КАШЕЛЬ

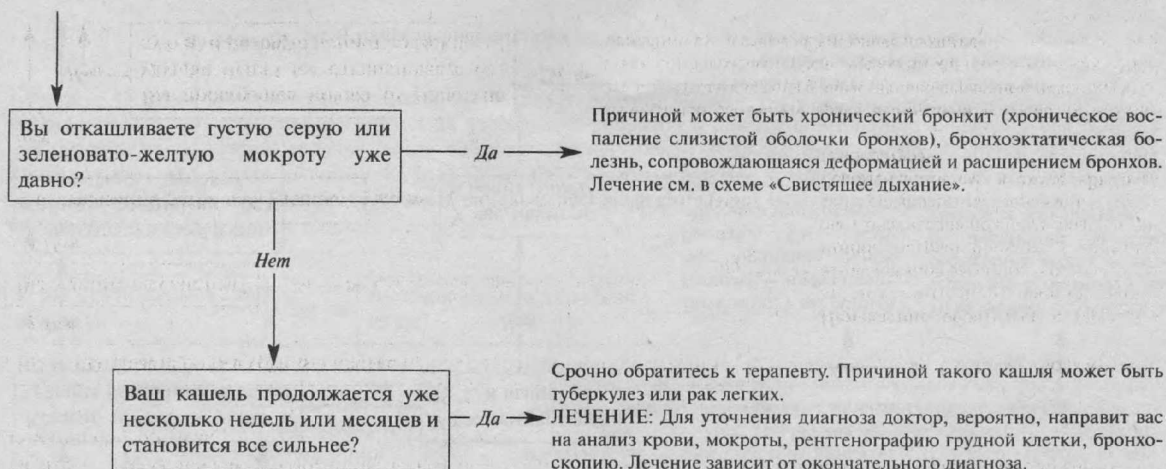
Кашель — быстрый напряженный вдох, за которым следует краткий выдох и закрытие голосовой щели, — является естественной ответной реакцией организма на воспаление, сопровождающееся повышенной секрецией бронхов, на инородное тело в дыхательных путях, на застой жидкости в легких или раздражение слизистой оболочки дыхательных путей в результате курения, аллергии. Кашель может быть влажным и сухим, в зависимости от того, есть при нем отделение мокроты или нет. Кашель является специфическим симптомом всех заболеваний дыхательных путей и органов, соседних с дыхательным трактом.

66



67

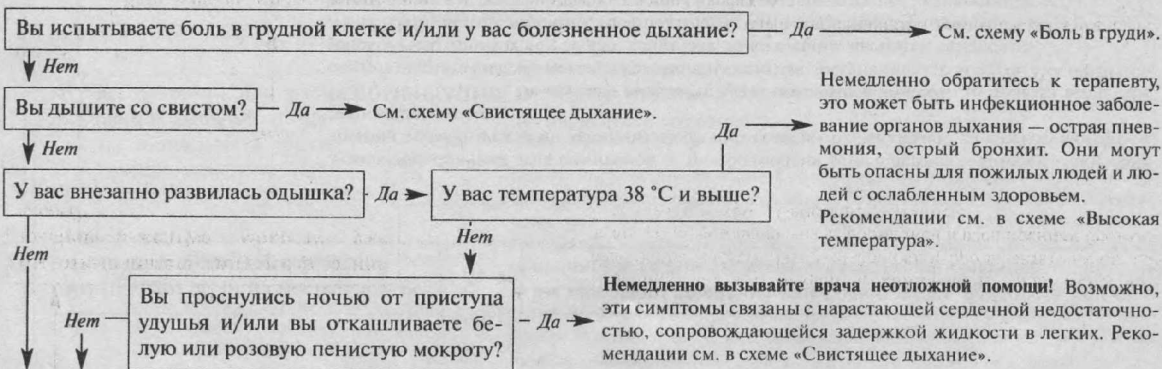




ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Одышка или затрудненное дыхание — результат осознанной необходимости усиленного дыхания. Учащенное дыхание не всегда является затрудненным и может оставаться незамеченным. Если оно не удовлетворяет потребности организма, возникает чувство недостатка воздуха. У здоровых людей одышка, возникающая в результате физического или эмоционального напряжения, по окончании последнего исчезает. Если вы задыхаетесь до такой степени, что даже в покое и после небольших физических нагрузок дышите тяжело, то у вас можно предположить наличие заболевания сердца или дыхательной системы. Если вы заметите любой из приведенных в этой схеме симптомов, немедленно обратитесь к врачу, так как это может быть связано с тяжелым заболеванием, угрожающим нормальному снабжению организма кислородом.

69



Вы недавно были на постельном режиме из-за травмы или болезни?

Да →

Вы отмечаете стеснение или боль в груди, бледность или синюшность кожных покровов, частое сердцебиение?

Да ↓

Возможная причина этих симптомов — тромбоэмболия ветвей легочной артерии (закупорка артерии тромботическими массами), особенно если вы откашливаете слизистую мокроту с прожилками крови.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! До приезда врача вам следует принять сидячее положение, открыть окно для доступа свежего воздуха. Постарайтесь успокоиться, примите 40—50 кап. корвалола, валокордина, настойки валерианы.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, госпитализирует вас в стационар для проведения ряда исследований, таких как рентгенография грудной клетки, радиоизотопное сканирование легких, ЭКГ. При подтверждении диагноза вам назначат терапию препаратами, растворяющими тромбы, препятствующими тромбообразованию, спазмолитиками.

Нет ↓

Приступ удушья наступает в момент сильного напряжения или эмоционального стресса?

Да →

К приступам удушья может приводить сильная тревога в результате раздражения дыхательного центра. Это наблюдается при неврастении, неврозе, истерии.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если такой симптом у вас впервые и вы не видите причины для его появления, вызывайте врача неотложной помощи. До его приезда постарайтесь успокоиться, примите 40—50 кап. настойки валерианы, пустырника, можете принять 1 таблетку какого-либо транквилизатора (нозепам, феназепам, элениум), прилягте, приняв удобное положение.

Нет ↓

Приступ удушья появился во время еды?

Да →

Причиной его, скорее всего, явилось инородное тело (частица пищи), попавшее в дыхательные пути. Срочно вызывайте врача скорой помощи!

РЕКОМЕНДАЦИИ: Дайте пострадавшему откашляться, наклонив его туловище вперед. Если это не помогает, обхватите его сзади в положении стоя, надавливая кулаком на область желудка. Свою вторую руку положите на кулак и сильно наложите сю снизу вверх, под грудную клетку. Таким образом выталкивается остаточный воздух из легких и механически, за счет перепада давления, выталкивается попавшее в дыхательные пути инородное тело. Если сразу не поможет, повторите прием 3 раза. При отсутствии эффекта уложите пострадавшего на спину, запрокиньте ему голову назад, откройте ему рот и, просунув глубоко в рот согнутый палец, попробуйте удалить инородное тело. Если после удаления инородного тела дыхание не восстанавливается, начинайте искусственное дыхание рот-в-рот: зажмите пальцами нос пострадавшему, сделайте глубокий вдох и, обхватив губами его рот, сделайте 4 сильных выдоха. Продолжайте выдыхать воздух каждые 5 секунд до восстановления самостоятельного дыхания или приезда врача скорой помощи.

Нет ↓

Вы уже давно откашливаете густую серую или зеленовато-желтую мокроту?

Да ↓

Вы работали или работаете в пыльных условиях, например в шахте, руднике, каменоломне?

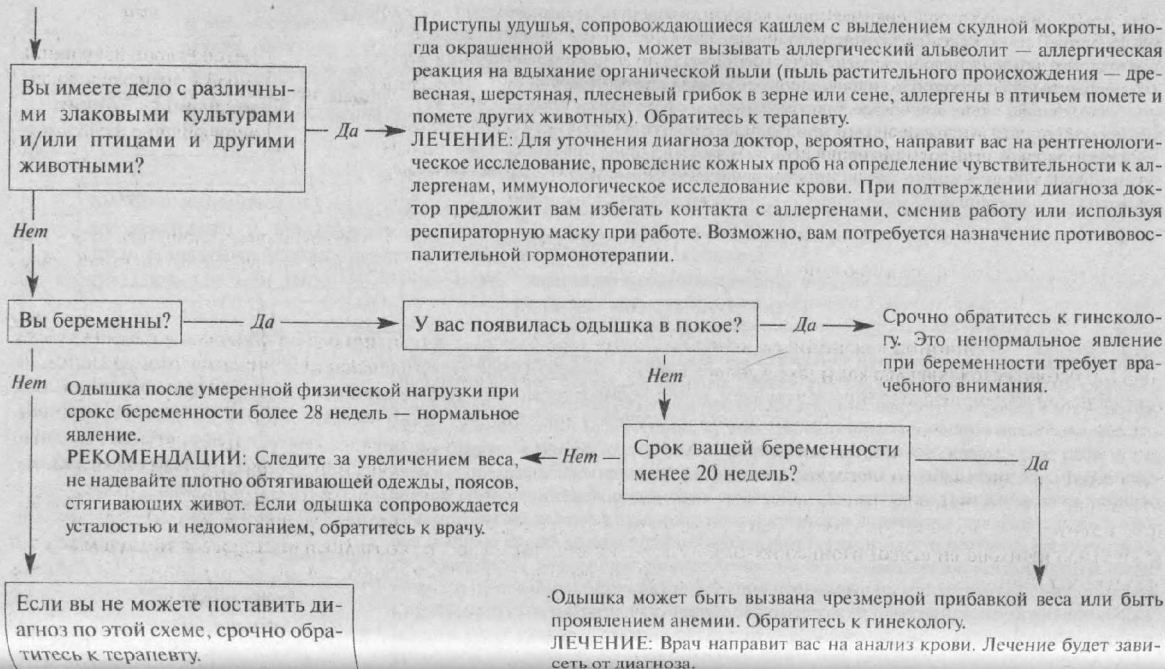
Да →

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, срочно обратитесь к терапевту.

Возможно, у вас пневмокониоз — заболевание, обусловленное длительным вдыханием пыли, характеризующееся разрастанием в легких соединительной ткани вокруг пылевых скоплений, снижением воздушности легких.

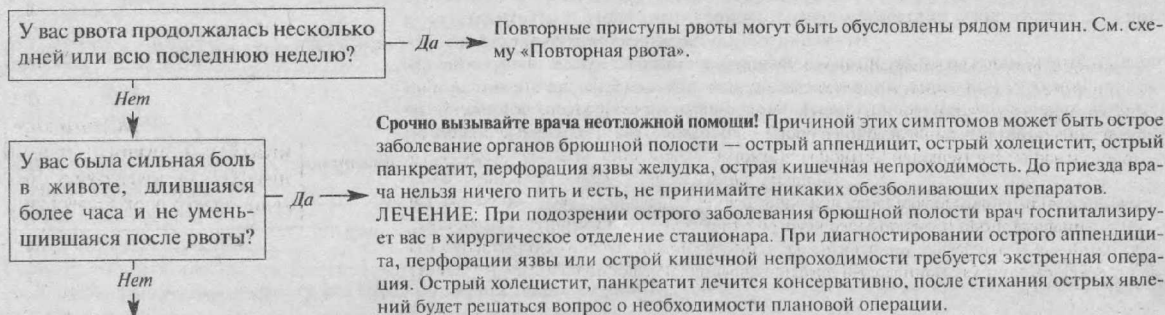
ЛЕЧЕНИЕ: Рентгенография грудной клетки определит степень поражения легких. Доктор, вероятно, посоветует сменить вам место работы, отказаться от курения. Для нормализации обменных процессов он назначит вам питание, богатое белками, витаминами. В случае необходимости вам назначат прием бронхолитиков, кислородотерапию. Улучшит ваше самочувствие дыхательная гимнастика.

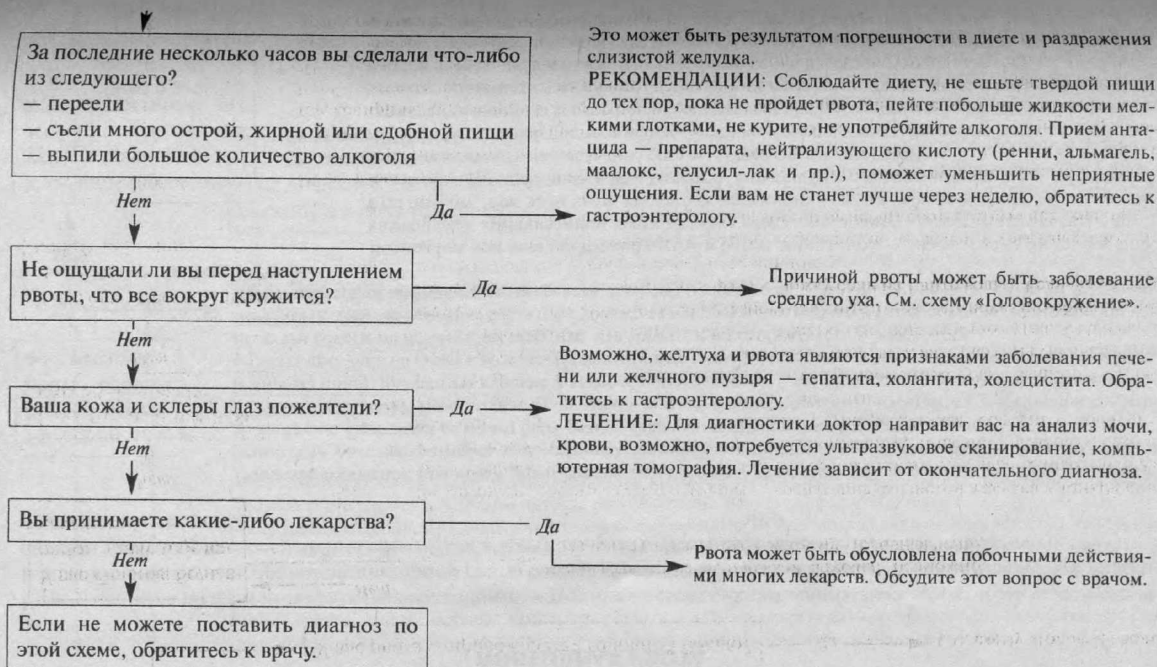
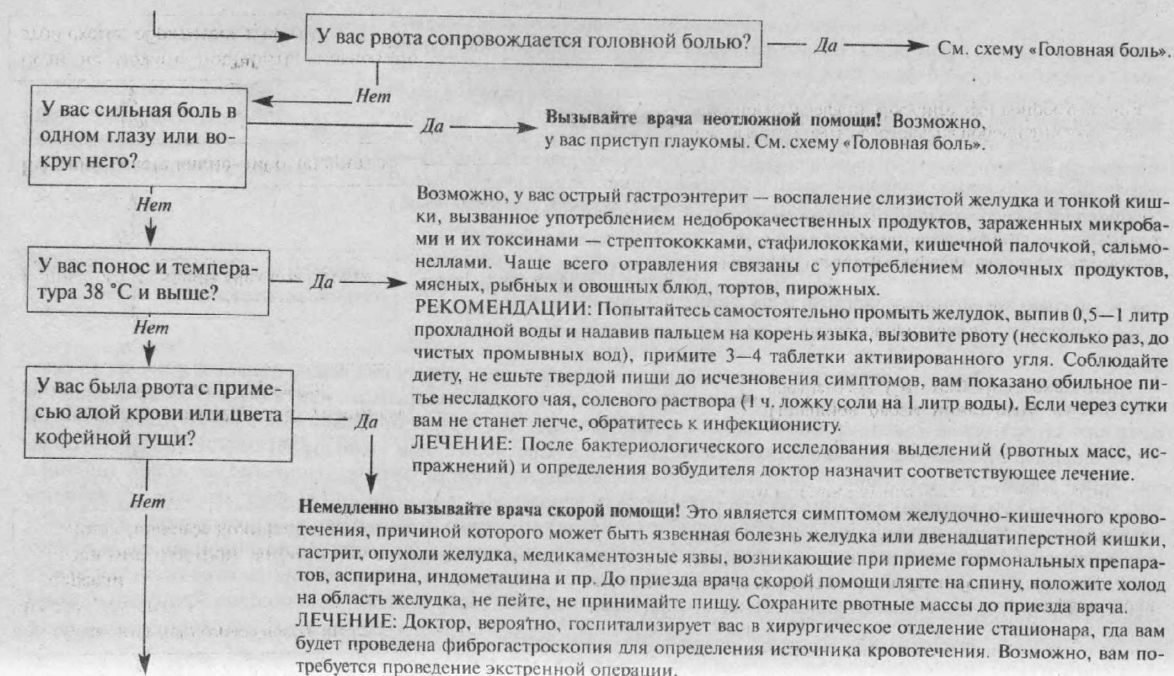
Нет → Причиной нарушения дыхания может быть хронический бронхит (стойкое воспаление стенок бронхов). См. схему «Свистящее дыхание».



РВОТА

Рвота — внезапное опорожнение желудка через рот вследствие непроизвольного сокращения его мышц. Рвота является результатом воздействия импульсов со слизистой органов желудочно-кишечного тракта на рвотный центр в головном мозге, например при раздражении слизистой оболочки желудка обильной жирной пищей или алкоголем, или вследствие повышенной чувствительности слизистой глотки к кашлевым раздражениям, в результате чего рвотой заканчивается сильный кашель при бронхите. Чрезмерная чувствительность обонятельного нерва может привести к рвоте под действием различных запахов, ее могут вызвать вкусовые раздражения — например, касторовое масло, неприятные на вкус продукты. Но рвота может произойти и в результате инфекции или расстройства пищеварения в какой-либо части желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях головного мозга, сопровождающихся повышением внутричерепного давления, или нарушениях механизма равновесия в среднем ухе. В тех случаях, когда рвота сопровождается сильной головной болью или болью в животе, необходима срочная медицинская помощь.





ПОВТОРНАЯ РВОТА

Если у вас была рвота или вы чувствовали тошноту в течение нескольких последних дней, обратитесь к этой схеме. В большинстве случаев причиной повторной рвоты бывает язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит. Необходимо своевременно обратиться к врачу, получить адекватное лечение и исключить вероятность более тяжелого заболевания.

76

Может ли у вас быть беременность сроком до 3 месяцев?

Да →

Нет ↓

У вас иногда возникает жгучая боль в груди, особенно при наклоне вперед или когда вы ложитесь?

Да →

Нет ↓

Наиболее вероятной причиной утренней тошноты и рвоты является беременность на ранних сроках, особенно если у вас прекратились менструации и вы ощущаете тошноту каждый день приблизительно в одно и то же время. Причиной ее может быть резкое увеличение содержания гормонов в крови.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Принимайте пищу небольшими частыми порциями, избегайте употребления сладкой и жирной пищи, прекратите курение и употребление алкоголя. Старайтесь отдыхать как можно больше, совершать прогулки на свежем воздухе. Не принимайте никаких лекарств, не посоветовавшись с гинекологом. Если эти советы не помогут, вы заметите, что теряете в весе, обратитесь к гинекологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор осмотрит вас, чтобы убедиться в нормальном развитии беременности, возможно, он назначит вам прием противорвотных средств. В случае необходимости вам будет предложена госпитализация.

Возможная причина повторной рвоты и болей за грудиной — диафрагмальная грыжа, проявляющаяся выпячиванием части желудка через пищеводное отверстие диафрагмы в грудную полость, при этом часть кислого содержимого желудка забрасывается в пищевод, вызывая ощущение жжения в нем (изжогу). Это тем более вероятно, если у вас избыточный вес, беременность на последних сроках. Обратитесь к терапевту.

ЛЕЧЕНИЕ: Для диагностики используется контрастная рентгенография желудка. При подтверждении диагноза доктор порекомендует вам похудеть, если у вас избыточный вес, не переедать, принимать пищу часто, небольшими порциями, после приема пищи избегать наклонов вперед, не ложиться, избегать физической нагрузки, увеличивающей внутрибрюшное давление. Вам придется отказаться от курения, употребления спиртных напитков. Доктор может вам назначить прием антацидных препаратов (рении, маалокс, альмагель).

77

У вас повторные приступы болей в животе?

Да →

Нет ↓

Вас беспокоит боль в основном в верхней части живота, связанная с приемом пищи?

Да →

Нет ↓

Боль распространяется с правого подреберья вверх и носит интенсивный схваткообразный характер?

Да ↓

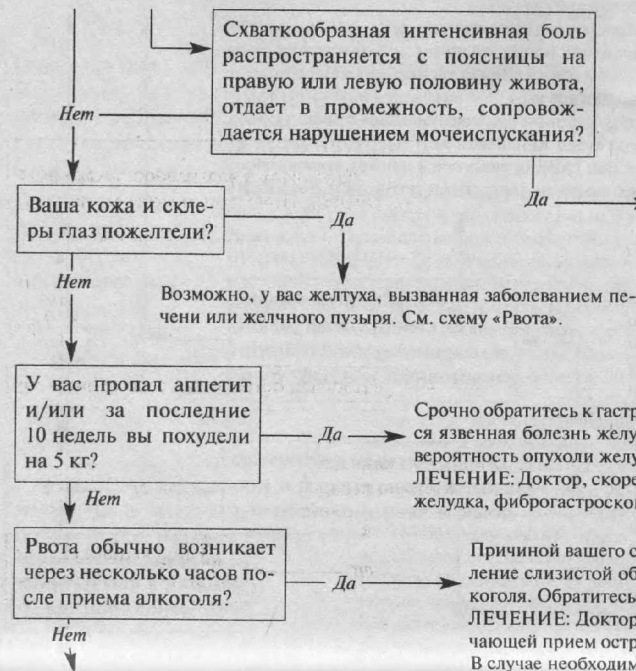
Вероятной причиной этих болей и повторной рвоты является хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Имеется много причин развития этих заболеваний, одна из них — наличие кампилобактерий в слизистой желудка. Для уточнения диагноза обратитесь к гастроэнтерологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор направит вас на фиброгастроскопию и контрастную рентгенографию для определения наличия и локализации язвы. При подтверждении диагноза он, вероятно, посоветует вам соблюдение диеты и режима питания — есть каждые 3—4 часа, понемногу, не употреблять грубой, острой, жирной, слишком холодной или горячей пищи; избегать нервных напряжений, курения и употребления алкоголя. В случае необходимости он назначит вам антациды или препараты, снижающие кислотность желудочного сока. При обнаружении хеликобактерий доктор подберет вам лечение, способствующее заживлению язвы.

Причиной этих болей может быть печеночная колика, развивающаяся на фоне желчнокаменной болезни (образования камней в желчном пузыре) при закупорке камнем желчного протока.

РЕКОМЕНДАЦИИ: При появлении таких болей примите 1—2 таблетки ношпы. Если приступ не купируется, вызовите врача неотложной помощи. При повторении приступов обратитесь к гастроэнтерологу.

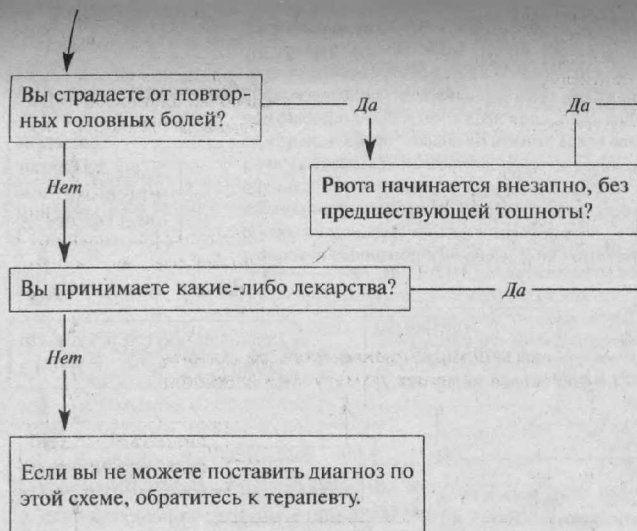
ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза доктор, вероятно, направит вас на ультразвуковое сканирование, холецистографию. При обнаружении камней в желчном пузыре он посоветует вам избегать приема острой, жирной, жареной пищи, назначит прием спазмолитиков. В некоторых случаях назначают препараты, растворяющие камни. Если боли не пройдут, потребуются операция удаления желчного пузыря.



Причиной этих болей может быть почечная колика, развивающаяся на фоне почечнокаменной болезни, опущения почки, при нарушении оттока из почки мочи.

РЕКОМЕНДАЦИИ: При появлении таких болей положите тепло на область поясницы или примите теплую ванну (температура 37 °C). Примите 1–2 таблетки но-шпы. Если приступ не купируется, вызывайте врача неотложной помощи. При повторении приступов обратитесь к урологу, нефрологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза доктор, вероятно, направит вас на анализ мочи, внутривенную пиелографию, ультразвуковое сканирование. При обнаружении камней в почках доктор посоветует соблюдение специальной диеты, при наличии сопутствующей инфекции он, возможно, назначит вам прием антибиотиков. Камни раздробят ультразвуком или удалят хирургическим путем.



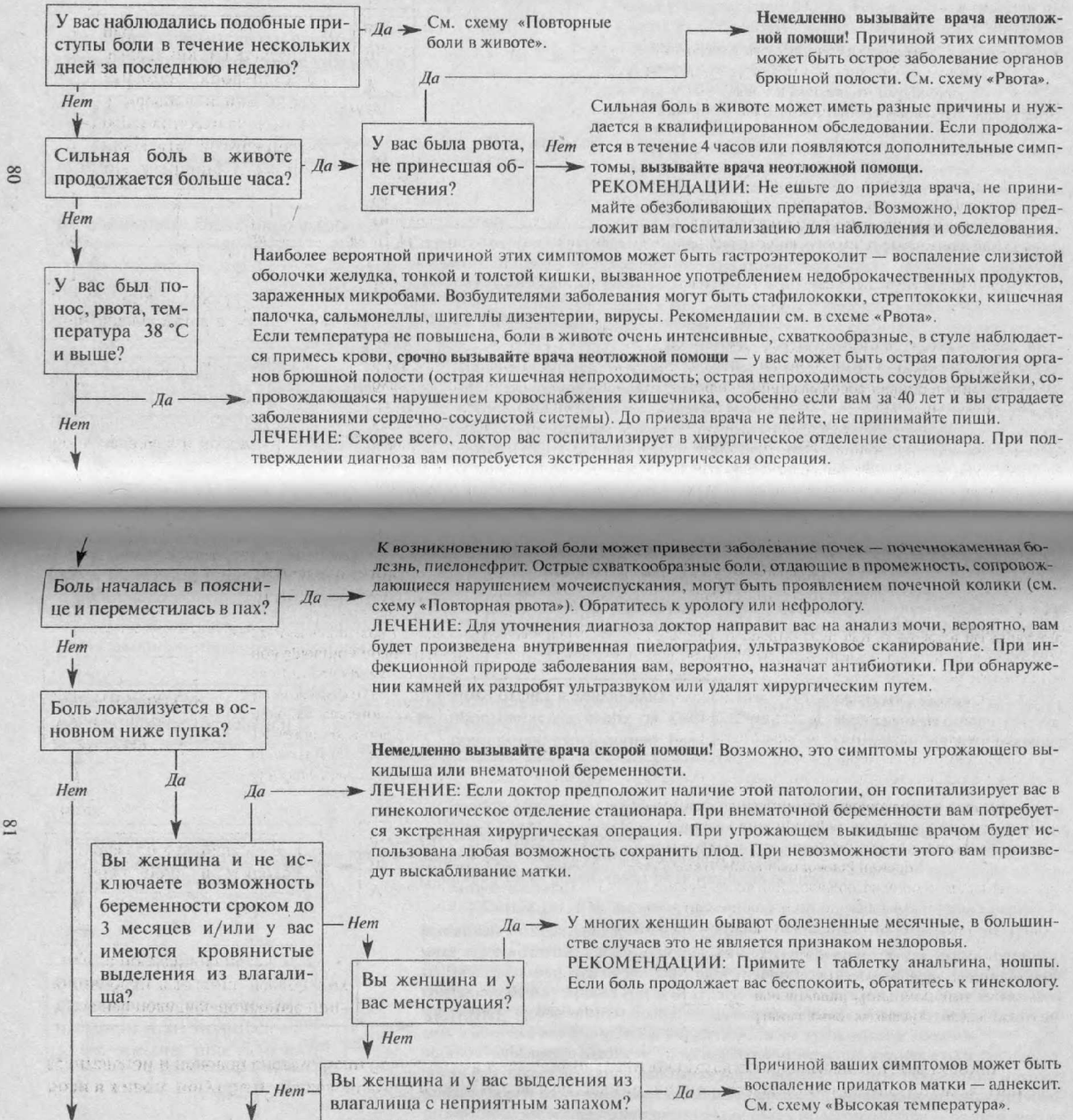
Срочно обратитесь к невропатологу. Возможно, у вас повышение внутричерепного давления в результате новообразования, кровотечения.

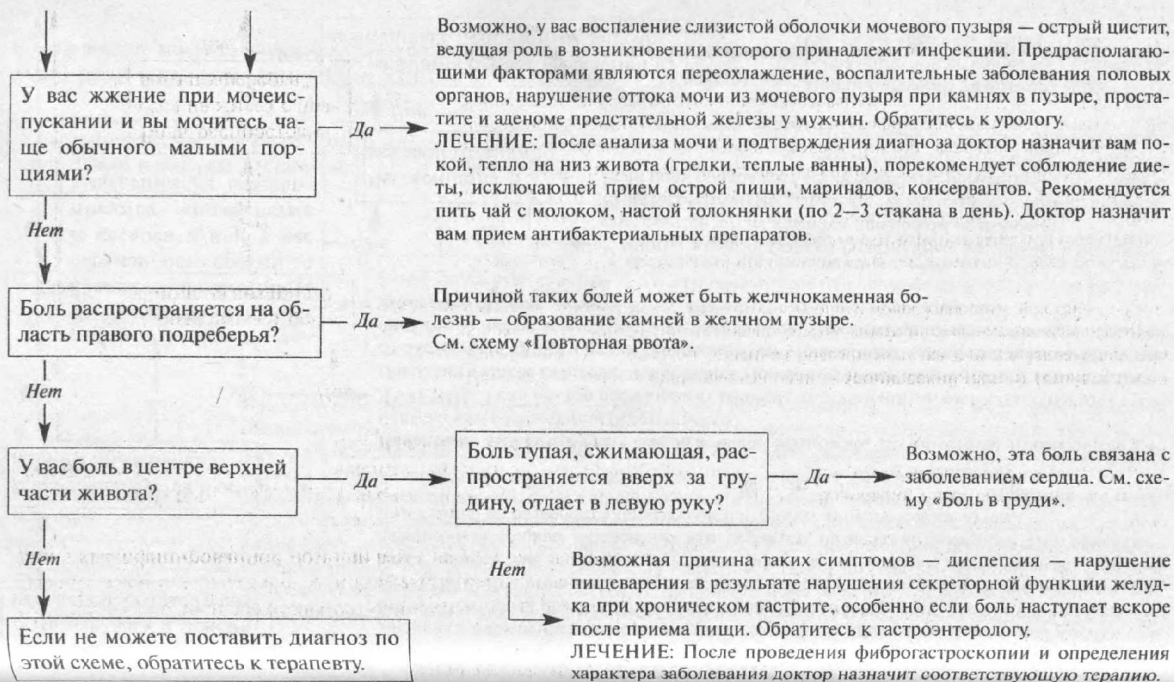
ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, направит вас на радиоизотопное сканирование, компьютерную томографию головного мозга для уточнения диагноза. Возможно, вам потребуются хирургическое вмешательство.

Некоторые лекарства могут иметь побочные действия в виде тошноты и рвоты. Обсудите этот вопрос с терапевтом.

БОЛИ В ЖИВОТЕ

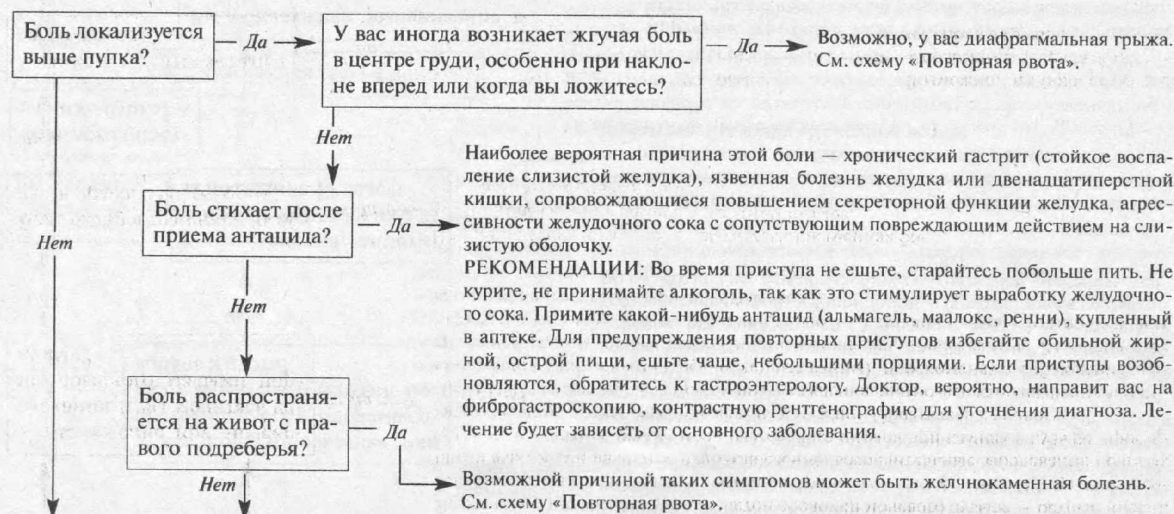
Боли в животе могут быть проявлением большого числа заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой систем. Если боль сильная и постоянная, вам требуется срочная медицинская помощь.

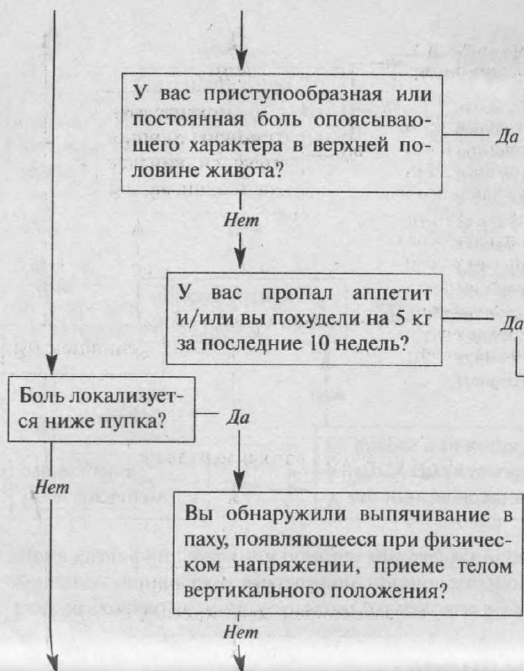




ПОВТОРНЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ

Если несколько дней вас беспокоят одинаковые боли в животе, обратитесь к этой схеме. Чаще всего они являются результатом хронических заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Для диагностики этих заболеваний и оказания квалифицированной помощи вам следует обратиться к врачу.





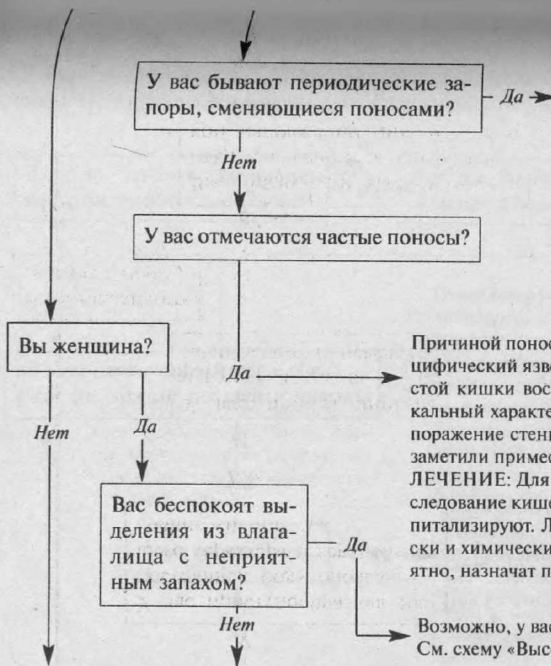
Причиной этих болей может быть хронический панкреатит — воспаление поджелудочной железы, в основе которого лежит сужение или закупорка панкреатических протоков, камнеобразование. Предрасполагающими факторами являются желчнокаменная болезнь, аллергия, злоупотребление алкоголем. Обратитесь к гастроэнтерологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза доктор направит вас на рентгенологическое исследование, ультразвуковое сканирование. Лечение предусматривает соблюдение диеты, исключение острой, жирной пищи, алкоголя, прием спазмолитиков. Возможно, вам понадобится оперативное вмешательство.

Срочно обратитесь к гастроэнтерологу! Наиболее вероятная причина этих симптомов — язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Необходимо исключить возможность опухоли желудка. См. схему «Повторная рвота».

Причиной этих болей может быть грыжа — выпячивание мягких тканей через слабый участок живота вследствие врожденной или приобретенной слабости брюшной стенки. Способствует появлению грыжи повышение внутрибрюшного давления (например, при тяжелой физической работе). Обратитесь к хирургу.

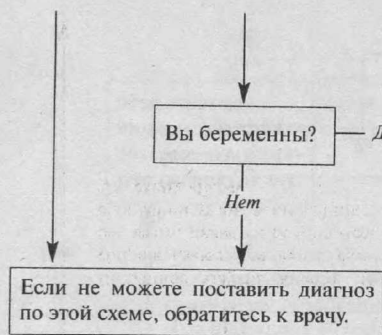
ЛЕЧЕНИЕ: При диагностировании грыжи вам, вероятно, будет предложена хирургическая операция.



Срочно обратитесь к гастроэнтерологу. Причиной этих симптомов может быть спастический колит, в основе которого лежат сильные нерегулярные сокращения мышц толстой кишки в результате повышенной чувствительности к проходящей по кишке пище или связанные с эмоциональным стрессом; или дивертикулез, при котором образуются мешковидные выпячивания стенки толстой кишки (дивертикулы) на фоне возрастных дистрофических изменений; застой каловых масс в них приводит к развитию воспалительных изменений. Эти симптомы могут быть проявлением хронического энтероколита. Но нельзя исключить возможность опухолевого процесса. ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза доктор после анализа кала, вероятно, направит вас на рентгенологическое исследование кишечника, эндоскопию. Лечение будет зависеть от основного заболевания.

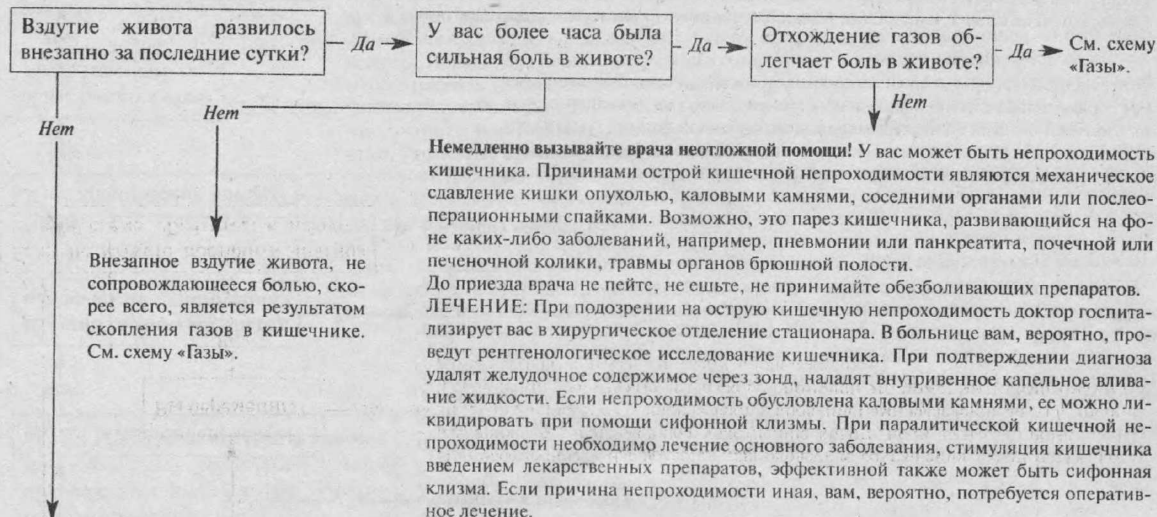
Причиной поноса и болей в нижних отделах живота могут быть болезнь Крона, неспецифический язвенный колит. Болезнь Крона проявляется образованием в стенке толстой кишки воспалительных инфильтратов с глубокими язвами, чаще носящих локальный характер. Неспецифический язвенный колит — распространенное язвенное поражение стенки толстой кишки. Причины этих заболеваний неизвестны. Если вы заметили примесь слизи и крови в стуле, немедленно обратитесь к гастроэнтерологу. ЛЕЧЕНИЕ: Для уточнения диагноза необходим анализ кала, рентгенологическое исследование кишечника, эндоскопия. При подтверждении диагноза вас, вероятно, госпитализируют. Лечение включает постельный режим, высококалорийную механически и химически щадящую диету. Для профилактики гнойных осложнений вам, вероятно, назначат прием антибиотиков.

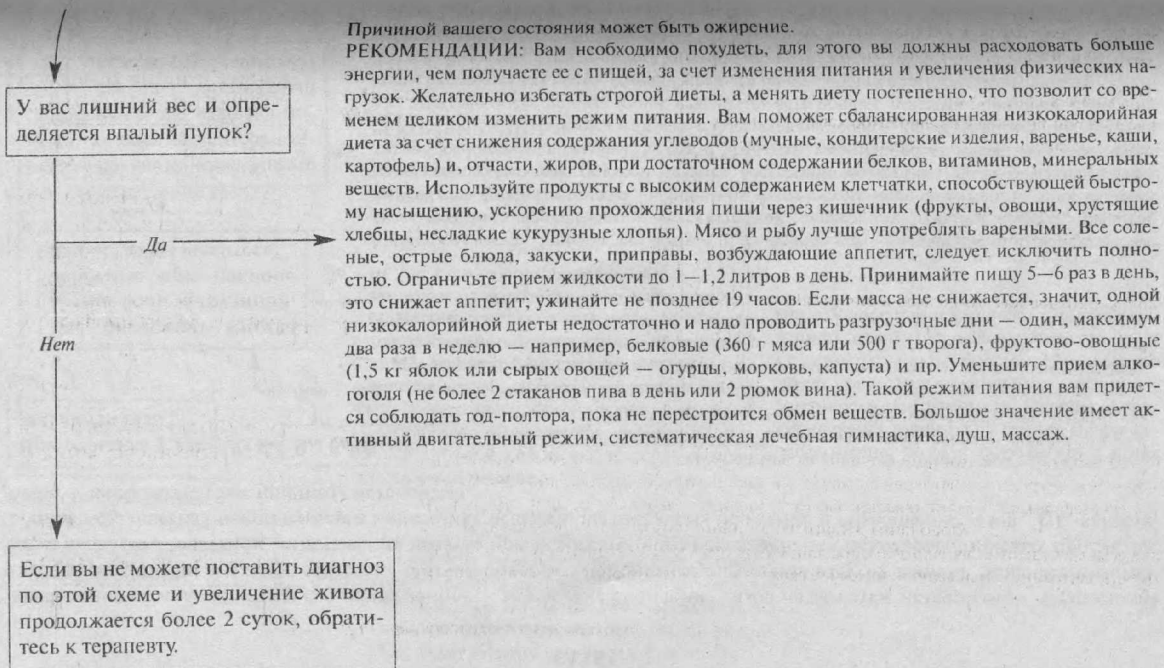
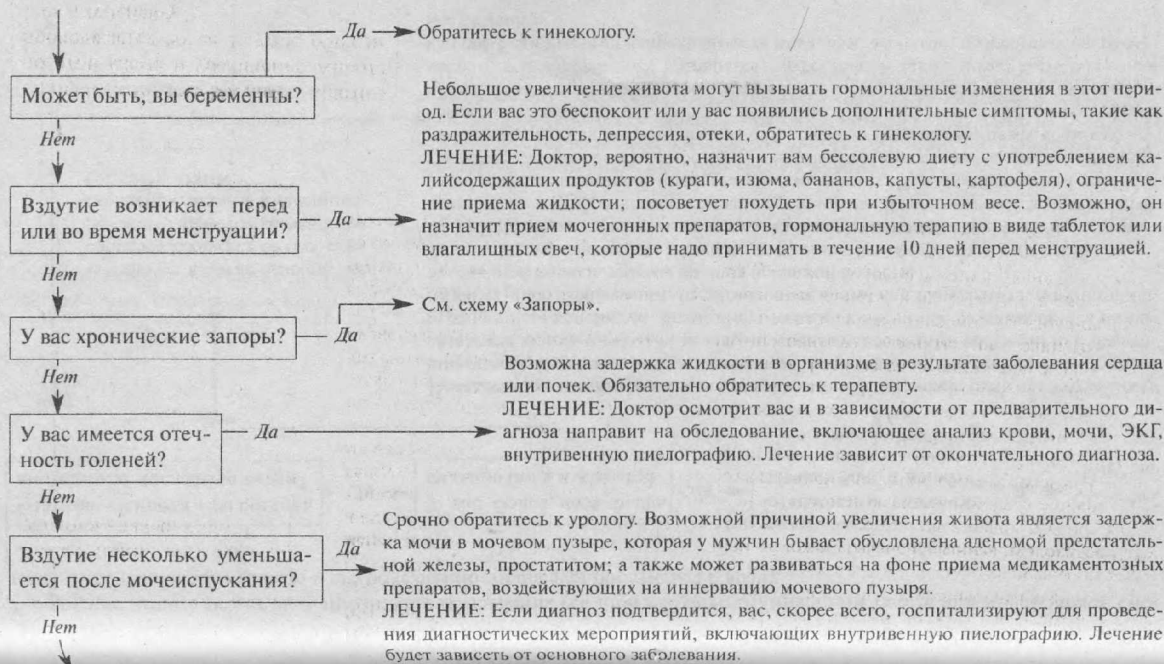
Возможно, у вас аднексит — воспаление придатков матки. Обратитесь к гинекологу. См. схему «Высокая температура».



УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИВОТА

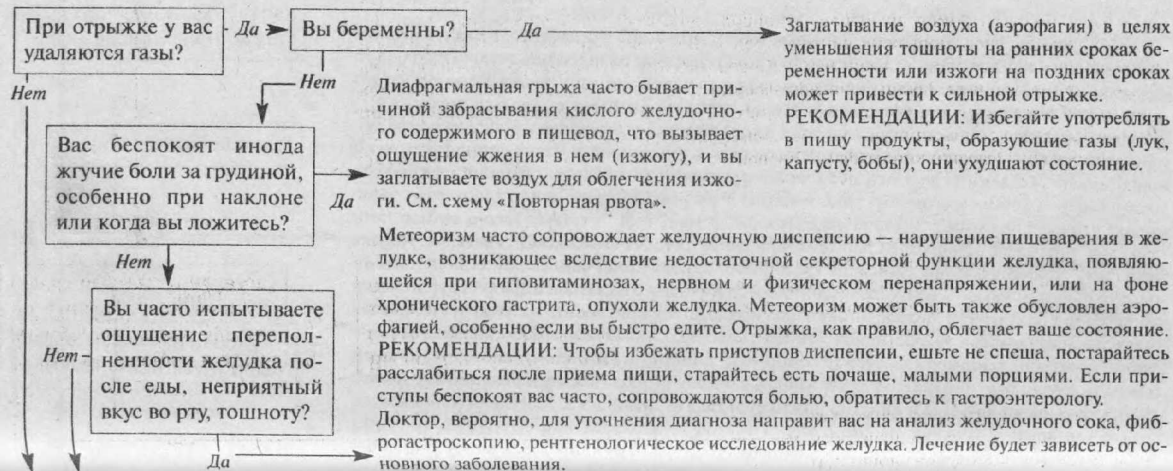
Увеличение живота может быть признаком заболевания органов желудочно-кишечного тракта или мочеполовой системы. При увеличении живота и его болезненности следует обратиться к врачу.



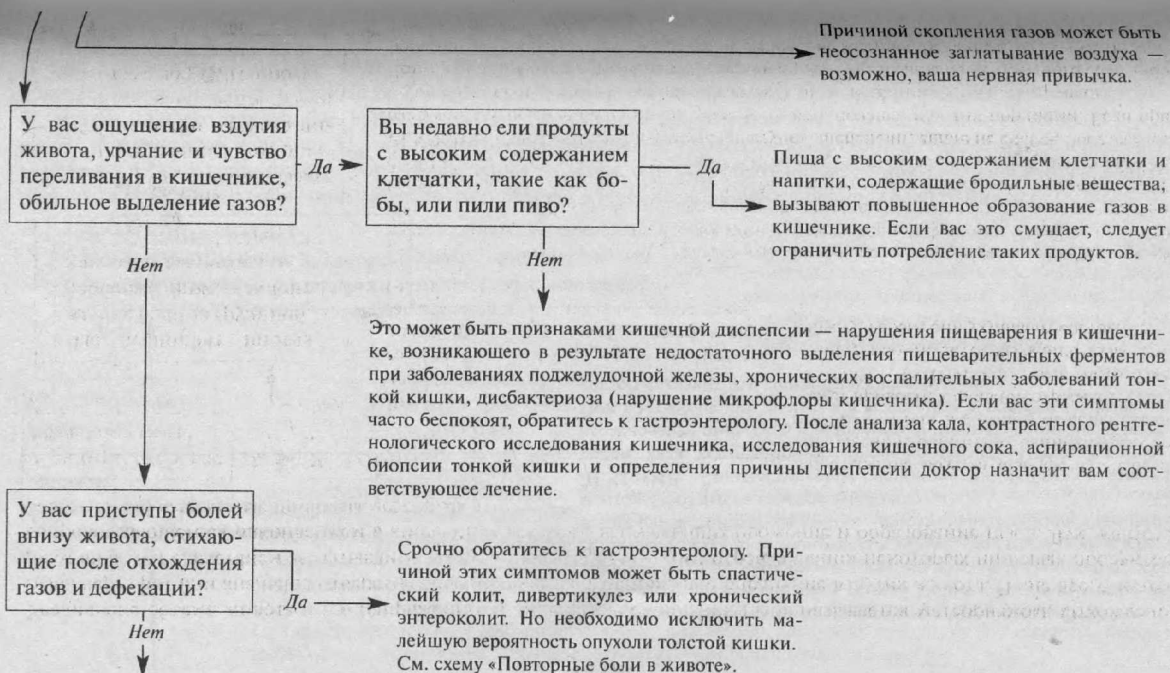


Увеличение объема живота и его напряженность вследствие скопления газов называется метеоризмом. Отхождение газов через рот или анальное отверстие обычно облегчает неприятное ощущение вздутия живота. Чаще всего метеоризм является следствием заглатывания воздуха или недостаточного переваривания некоторых пищевых продуктов, сопровождающегося накоплением в кишечнике веществ, вызывающих брожение и образование газов. Лук, капуста, бобы — наиболее частые причины метеоризма.

96



91



У вас неоформленный слабоокрашенный кал с очень неприятным запахом?

Да

Нет

Если вы не можете поставить диагноз, а состояние не улучшается, обратитесь к врачу.

Причиной этих симптомов может быть синдром мальабсорбции — недостаточного всасывания в тонкой кишке питательных веществ. Причиной его являются наследственно обусловленные или приобретенные в результате хронических заболеваний структурные изменения слизистой тонкой кишки, неполноценность кишечных ферментов. Обратитесь к гастроэнтерологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Диагностические мероприятия включают анализ крови, кала, аспирационную биопсию слизистой тонкой кишки, исследование процессов всасывания с помощью специальных проб. При подтверждении диагноза и выявлении основного заболевания доктор назначит вам соответствующее лечение.

ПОНОС

Понос, или диарея, — это состояние, при котором стул становится более жидким и более частым, чем обычно. Как правило, понос возникает в результате бактериальной инфекции, но он может быть и проявлением хронического заболевания, длящегося месяцами. У людей с лабильной психикой понос может иметь функциональную природу и возникать под влиянием волнения, страха, беспокойства. Если понос продолжается и повторяется, следует сообщить об этом врачу. Если вы принимаете противозачаточные таблетки, они могут быть неэффективны на фоне поноса, длящегося более суток, вам следует применить другие средства в течение оставшегося периода вашего цикла.

У вас были приступы поноса за последние недели?

Да

Нет

Вы заметили алую кровь в кале?

Нет

Да

Поносы сменяются периодическими запорами?

Нет

У вас приступы болей внизу живота?

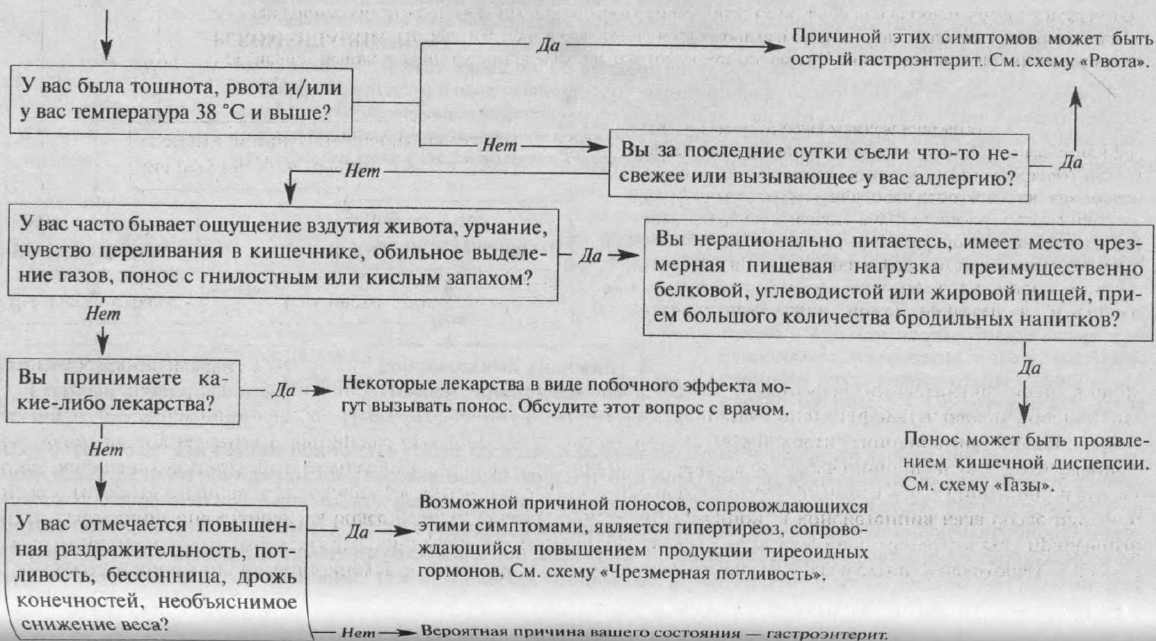
Да

Срочно обратитесь к гастроэнтерологу. Такие симптомы может вызывать спастический колит, дивертикулез, хронический энтероколит. Необходимо исключить опухоль толстой кишки. См. схему «Повторные боли в животе».

Причиной поноса и болей в нижних отделах живота могут быть болезнь Крона, неспецифический язвенный колит. См. схему «Повторные боли в животе».

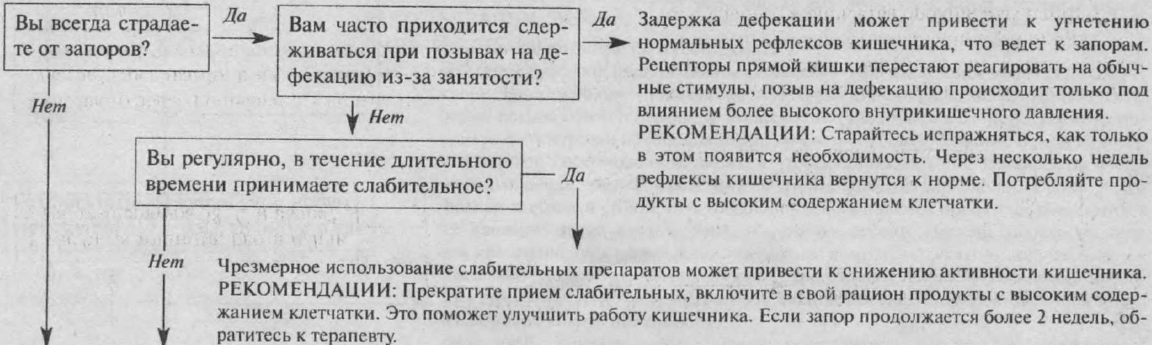
Срочно обратитесь к гастроэнтерологу. Возможно, у вас неспецифический язвенный колит, при котором имеется распространенное язвенное поражение слизистой оболочки толстой кишки. Однако эти симптомы могут быть проявлением инфекционного заболевания — дизентерии, возбудителями которого являются бактерии (шигеллы) и простейшие (амебы). Это особенно вероятно, если вы недавно вернулись из поездки в страны с жарким климатом, где распространена дизентерия.

ЛЕЧЕНИЕ: Диагностику и лечение язвенного колита см. в схеме «Повторные боли в животе». При обнаружении в кале возбудителей дизентерии доктор, возможно, предложит вам госпитализацию в инфекционный стационар. Лечение включает антибактериальную терапию.



ЗАПОР

У всех людей кишечник функционирует по-разному: у многих он опорожняется 1 раз в сутки, у некоторых — до 4—5 раз. Эти различия — нормальное явление, если это типично для данного человека. Если же изменяется привычный ритм дефекации, она становится более редкой, болезненной и затрудненной, а консистенция кала более плотной, можно говорить о запоре. Суть запора состоит в замедленном продвижении содержимого через кишечник, в его застое. Запоры могут иметь функциональную природу, причинами их является бедность пищи шлаками, потребление в основном легкоусвояемых рафинированных продуктов, малых количеств жидкости, гиподинамия, сидячий образ жизни, слабость брюшного пресса. Переход на диету с высоким содержанием клетчатки (фрукты, овощи, бобовые, неочищенные злаки и продукты из них), дозированная физическая нагрузка, ежедневная гимнастика приводит в таких случаях к нормализации стула.



Дефекация стала болезненной, в кале присутствуют капли алой крови?

Нет

Да

Вы принимаете какие-либо препараты?

Да

Нет

Некоторые лекарства в качестве побочных эффектов вызывают запоры. Обсудите этот вопрос с врачом.

Причиной запоров может быть бесшлаковая диета, злоупотребление рафинированными продуктами.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Включите в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки. Полезными вам будут каши, запеканки из ячневой, гречневой, перловой крупы, пшена; сырые овощи — морковь, помидоры, салат, и отварные — свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, молодая фасоль, зеленый горошек; спелые фрукты и ягоды в сыром виде, особенно рекомендуются яблоки; размоченный в воде чернослив, курага, изюм, инжир. Пейте фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, кисломолочные напитки. Противопоказаны при запорах хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, жареные блюда из мяса, рыбы, острые соусы и приправы, копчености. Ограничьте в рационе блюда из макарон, манной крупы, шоколад. Весьма эффективным будет прием минеральных вод типа эссентуки, баталинская, лысогорская. При отсутствии эффекта в течение 2 недель обратитесь к гастроэнтерологу.

Болезненность при дефекации могут вызывать анальные трещины (разрывы слизистой заднего прохода) или геморрой (набухшие вены нижнего отдела прямой кишки в виде узлов). Запор возникает и поддерживается преднамеренным или непроизвольным подавлением позывов на дефекацию в связи с боязнью болевых ощущений. Вам следует обратиться к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор проведет пальцевое исследование заднего прохода, возможно, вам потребуется проведение ректороманоскопии. В качестве лечения доктор, вероятно, назначит вам послабляющую диету, легкие слабительные препараты, свечи с обезболивающими и антисептическими средствами. При отсутствии эффекта вам, вероятно, потребуется небольшая операция.

У вас схваткообразные боли внизу живота?

Да

У вас были похожие случаи запоров, сменяющихся поносами, и более в последние несколько лет?

Да

Срочно обратитесь к гастроэнтерологу. Причиной этих симптомов может быть спастический колит, дивертикулез, хронический энтероколит. См. схему «Повторные боли в животе».

Нет

Вы беременны?

Да

На ранних сроках беременности может ослабляться деятельность кишечника, что связано с изменением гормонального фона, к возникновению запора на поздних сроках беременности предрасполагает недостаточная физическая активность и сдавление толстой кишки увеличенной маткой.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Увеличьте в вашем рационе содержание жидкости и продуктов, богатых клетчаткой. Если запоры продолжают вас беспокоить, обратитесь к гинекологу.

Нет

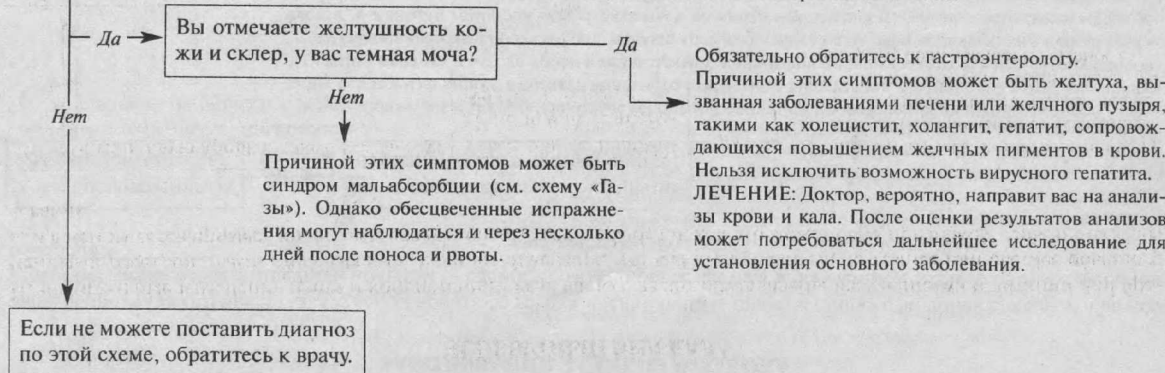
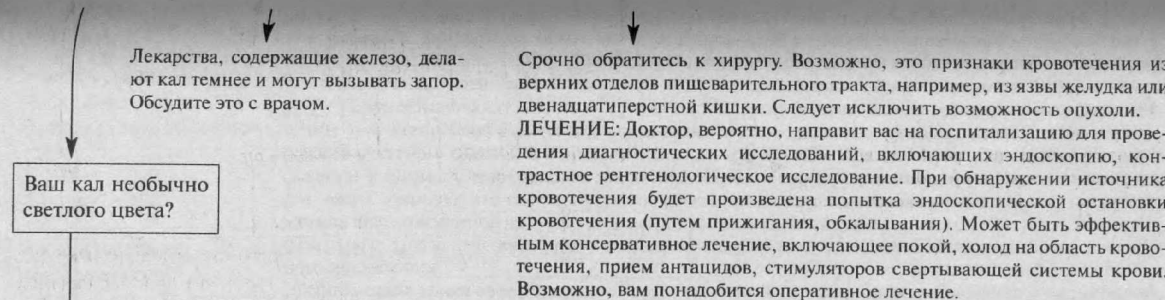
У вас отмечается зябкость, повышенная утомляемость, бледность и сухость кожи, ломкость волос, охриплость голоса?

Да

Возможной причиной запоров, сопровождающихся этими симптомами, является гипотиреоз — недостаточность функции щитовидной железы. См. схему «Утомляемость».


```

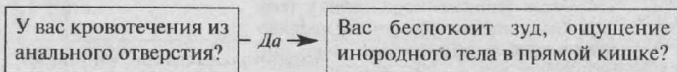
graph LR
    Q1[Вы заметили алую кровь в кале?] -- Да --> Q2[У вас общее недомогание и/или температура 38 °C и выше?]
    Q1 -- Нет --> A1[Нет]
    Q2 -- Да --> A2[Срочно обратитесь к гастроэнтерологу. Это может быть проявлением неспецифического язвенного колита. Нельзя исключить возможность дизентерии. См. схемы «Повторные боли в животе», «Понос».]
    Q2 -- Нет --> A3[Нет]
  
```



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАДНЕГО ПРОХОДА

Задний проход (анус) представляет собой короткую трубку, соединяющую прямую кишку с внешней средой. Анальное отверстие закрывается мышечным кольцом — сфинктером. Наиболее частым заболеванием заднего прохода является геморрой.

100



Нет

Срочно обратитесь к хирургу. Наиболее вероятной причиной кровотечений является геморрой (набухание вен прямой кишки в области анального отверстия в виде узлов). В основе его лежит нарушение регуляции притока и оттока крови в венах прямой кишки, приводящее к застою в них. Этому способствует малоподвижный образ жизни, запоры, хронический кашель, работа, связанная с подъемом тяжестей, у женщин геморрой может развиться во время беременности, когда увеличенная матка затрудняет отток крови от вен. Однако необходимо исключить малейшую вероятность другого серьезного заболевания.

ЛЕЧЕНИЕ: После пальцевого исследования прямой кишки, ректороманоскопии, в случае подтверждения диагноза, доктор назначит вам диету с высоким содержанием продуктов, богатых клетчаткой (см. схему «Запор»), что способствует поддержанию мягкой консистенции кала, облегчает акт дефекации и предотвращает запоры; посоветует избегать напряжения при дефекации, поддерживать область анального отверстия в чистоте и сухости. Облегчение вам могут принести сидячие теплые ванны 3—4 раза в день, в том числе после каждого опорожнения кишечника (температура воды до 37 °С, продолжительность ванны — 15 мин). Старайтесь меньше стоять, не поднимайте тяжестей. Доктор, вероятно, назначит вам свечи или крем для сморщивания геморроидальных узлов и уменьшения неприятных ощущений. При неэффективности этих методов и присоединении осложнений вам, вероятно, потребуются оперативное лечение — введение в узлы склерозирующих веществ с целью их сморщивания, разрушение их замораживанием (криохирургия) или перевязывание их.

У вас постоянная жгучая боль в области заднего прохода, усиливающаяся при дефекации?

Нет

Вы ощущаете зуд вокруг анального отверстия?

Нет

У вас похожие на бородавки образования вокруг ануса, мягкой консистенции, дольчатого строения?

Нет

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к хирургу.

Иногда вы замечаете выделение каплей алой крови?

Да

Вы заметили белые нитевидные частицы в кале?

Да

Нет

Такие симптомы могут вызывать острицы. См. схему «Кожный зуд».

Такую боль может вызывать трещина заднего прохода (продольная шелушная язва слизистой анального отверстия) или геморрой. Причиной трещины может быть разрыв слизистой ануса во время дефекации при запорах, у страдающих хроническим колитом. Обратитесь к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра, пальцевого исследования прямой кишки и диагностировании трещины заднего прохода доктор, вероятно, посоветует вам соблюдение диеты с высоким содержанием клетчатки (см. схему «Запор»), назначит легкие слабительные, теплые сидячие ванны, свечи с обезболивающими и антисептическими средствами. Если это не поможет, возможно, вам потребуется небольшая операция. Лечение геморроя — см. выше.

Анальный зуд — термин, используемый для обозначения зуда вокруг ануса, который не имеет явной причины. Обратитесь к хирургу. Если доктор не найдет причины зуда, он назначит вам успокаивающую мазь, посоветует не расчесывать кожу, дважды в день тщательно мыть область ануса теплой водой без мыла, пользоваться только мягкой туалетной бумагой, носить только хлопчатобумажное белье.

Чаще всего это вирусное заболевание кожи — остроконечные кондиломы. Заражение происходит в результате прямого контакта с больным. Обратитесь к дерматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** Кондиломы обычно удаляют хирургическим путем под местной анестезией или замораживают жидким азотом или двуокисью углерода.

РАССТРОЙСТВА МОЧЕИСПУСКАНИЯ

Если вы заметили, что изменился обычный режим мочеиспускания, например число мочеиспусканий в день, или вам стало трудно регулировать струю мочи, если вас беспокоят болезненность и жжение при мочеиспускании, обратитесь к этой схеме. Следует помнить, что выделение большего, чем обычно, количества мочи возникает у здоровых людей при потреблении большого количества жидкости, алкоголя. Меньшее количество мочи выделяется при обильном поедании, при болезненных состояниях, сопровождающихся рвотой, поносом.

У вас болезненное мочеиспускание, сопровождающееся зудом, жжением?

Да

Нет

Эти симптомы могут быть проявлением цистита (воспаления мочевого пузыря) или уретрита (воспаления стенки мочеиспускательного канала — уретры). При уретрите помимо болезненности мочеиспускания отмечаются гнойные или слизисто-гнойные выделения из наружного отверстия уретры. Чаше встречаются уретриты инфекционной природы, они сопровождаются многими инфекционными заболеваниями, передающиеся половым путем, — гонореей, хламидиоз, трихомоноз и пр., уретрит может быть проявлением грибковой инфекции. Неинфекционный уретрит возникает как реакция на медикаментозные или пищевые аллергены, при нарушении обмена веществ (сахарном диабете, выведении с мочой фосфатов, оксалатов). Причины появления цистита см. в схеме «Боли в животе». Если незадолго до появления этих симптомов у вас был случайный половой контакт без использования барьерных средств и вы не исключаете возможности заражения инфекцией, передающейся половым путем, вам следует обратиться к венерологу. В остальных случаях обращайтесь к урологу. ЛЕЧЕНИЕ: Лечение цистита см. в схеме «Боли в животе».

Для диагностирования уретрита необходимо будет проведение бактериологического и бактериоскопического исследования отделяемого из уретры, возможно, понадобится уретроскопия. Лечение будет зависеть от основного заболевания.

Вы выделяете необычно большое количество мочи?

Да

Нет

У вас наблюдается один или несколько симптомов:
— необъяснимая утомляемость
— жажда
— беспричинная потеря в весе

Возможно, у вас сахарный диабет. Это заболевание вызывается недостаточным образованием в поджелудочной железе гормона инсулина, следствием чего являются нарушения обмена веществ в организме. В возникновении заболевания имеет значение наследственная предрасположенность, сосудистые нарушения, вирусные инфекции. Обратитесь к терапевту. ЛЕЧЕНИЕ: Если анализы крови и мочи подтвердят диагноз, вас направят на лечение к эндокринологу, который подберет вам постоянную терапию таблетированными препаратами или инъекциями инсулина. Кроме того, доктор посоветует вам соблюдение соответствующей диеты.

При желании помочиться вам приходится ждать, прежде чем появится струя мочи?

Да

Нет

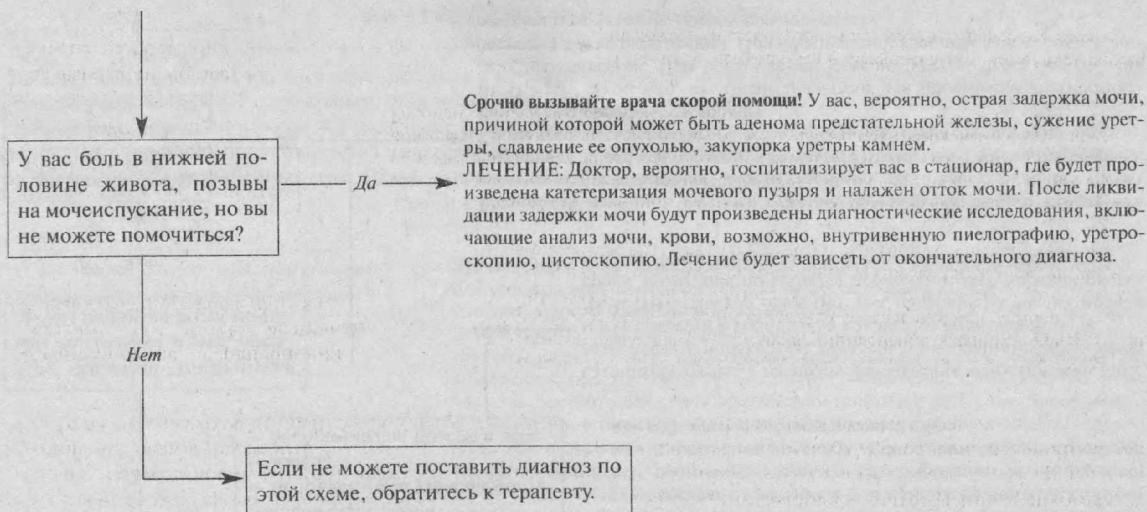
У вас мочеиспускание небольшими порциями и/или слабая струя мочи?

Да

Нет

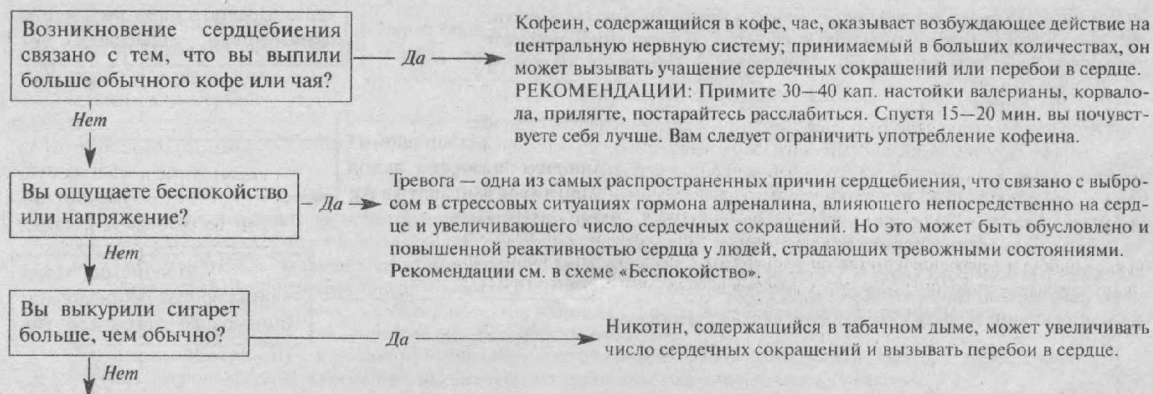
Срочно обратитесь к терапевту. Заболевания почек (пиелонефрит, гидронефроз, поликистоз), различные эндокринные заболевания могут привести к увеличению количества выделяемой мочи. ЛЕЧЕНИЕ: Доктор обследует вас, направит на анализ мочи и крови, возможно, потребуются проведение внутривенной пиелографии. Лечение будет зависеть от основного заболевания.

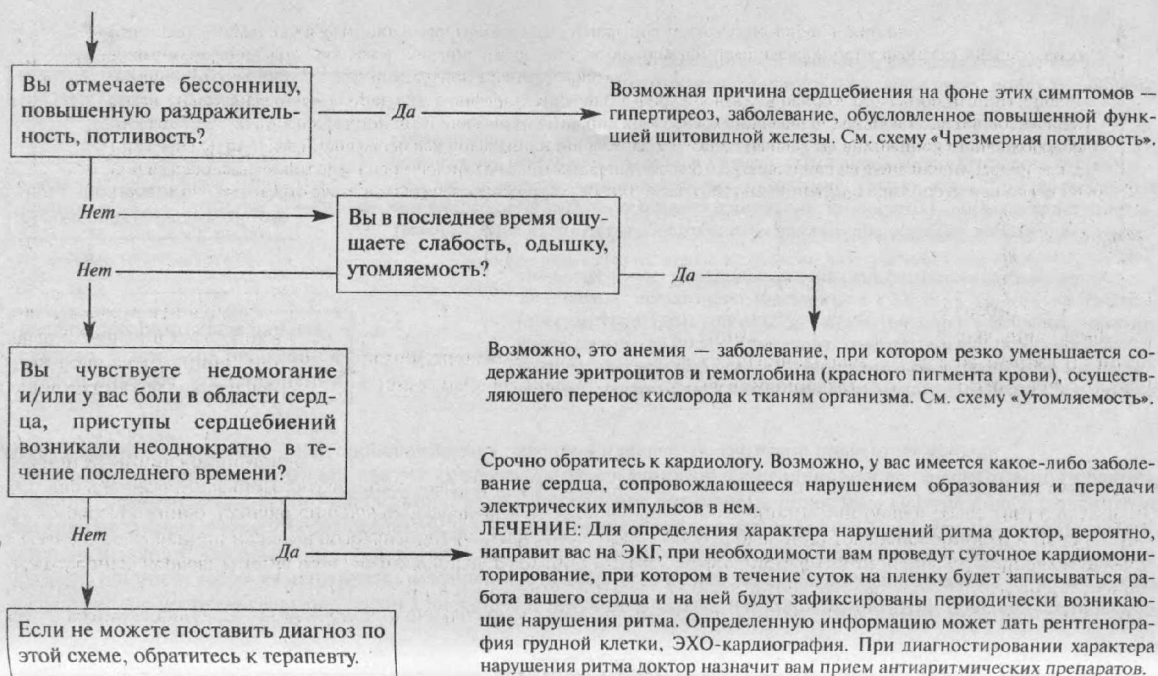
Возможной причиной является сужение мочеиспускательного канала или увеличение предстательной железы (аденома), часто наблюдающиеся у мужчин старше 50 лет, как правило, в результате изменения гормонального фона. Кроме того, нельзя исключить возможность сращения уретры опухолью. Вам следует обратиться к урологу. ЛЕЧЕНИЕ: Возможно, вас госпитализируют для проведения диагностических исследований. При обнаружении сужения уретры будет произведена операция для ее расширения. При обнаружении аденомы вам, вероятно, порекомендуют удаление предстательной железы.



СЕРДЦЕБИЕНИЕ

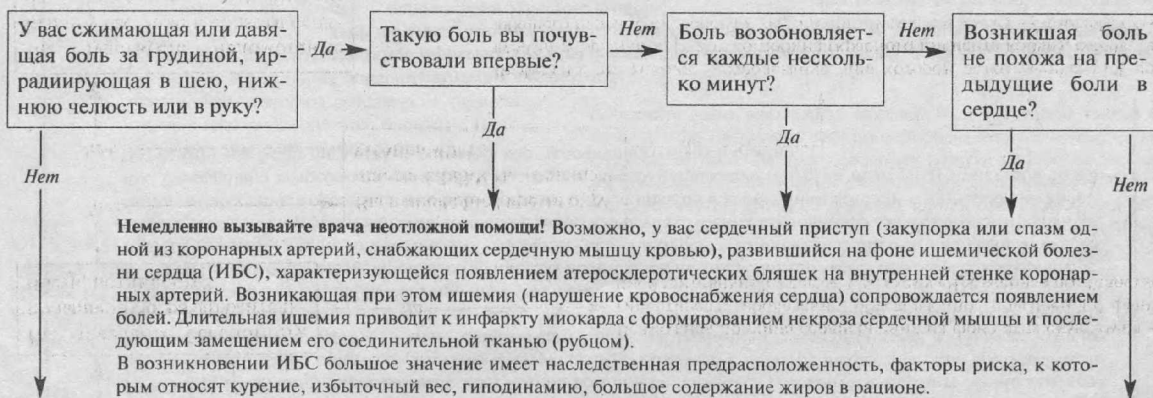
Сердцебиение подразумевает под собой учащенные и усиленные сердечные сокращения. При большой физической нагрузке организм человека испытывает повышенную потребность в кислороде, который переносится кровью ко всем органам и тканям, что обеспечивается компенсаторным учащением и усилением сердечных сокращений. Подобная реакция не должна вызывать у вас беспокойства. Сердцебиение может быть следствием употребления крепкого кофе, курения, психоэмоционального напряжения. Если сердцебиение возникает в покое и не связано с перечисленными факторами, нельзя исключить его связь с сердечными заболеваниями. Если приступы сердцебиения повторяются у вас в течение нескольких дней, сопровождаются одышкой и болью, обязательно обратитесь к врачу.





БОЛИ В ГРУДИ

Боли, возникающие в грудной клетке, очень разнообразны, они имеют различную природу, локализацию, характер и интенсивность. Причиной их возникновения могут быть заболевания легких, плевры, сердца, позвоночника, мышц, межреберных нервов. Иногда боль, возникающая в грудной клетке, может иметь функциональную природу и бывает связана с повышенной нервной возбудимостью; эти боли не приводят к нарушению трудоспособности и не склонны к прогрессированию. Однако сильная сжимающая или давящая боль за грудиной, или боль в сочетании с одышкой или нарушением сердечного ритма может быть признаком тяжелого заболевания сердца или легких и требует неотложной медицинской помощи.



РЕКОМЕНДАЦИИ: До приезда врача неотложной помощи постарайтесь успокоиться, примите 30—40 кап. корвалола, валокордина, прилягте, расстегните тугую одежду. Возьмите 1 таблетку нитроглицерина под язык. Если боли не купируются, через 4—5 мин. возьмите еще 1 таблетку. Принимайте нитроглицерин до полного купирования болей с интервалом в 10 мин. (не чаще, так как он снижает АД). При появлении головной боли возьмите под язык 1 таблетку валидола, боль при этом уменьшится.

ЛЕЧЕНИЕ: Если боли не купировались до приезда неотложной помощи, доктор введет вам обезболивающие препараты, вероятно, вам будет сделана ЭКГ для обнаружения и определения локализации очага ишемии миокарда. Скорее всего, доктор предложит вам госпитализацию для осуществления постоянного врачебного контроля и лечения, в качестве которого используются препараты, расширяющие коронарные артерии и улучшающие кровоток, снижающие потребность миокарда в кислороде, предотвращающие развитие повторных приступов болей. Возможно, вам будет предложена операция аортокоронарного шунтирования.

Срочно обратитесь к кардиологу!

Наиболее вероятная причина повторяющихся за грудиной болей, особенно на высоте физической нагрузки, эмоционального напряжения или при выходе на холодный воздух, — стенокардия — одна из форм ИБС (см. выше).

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор направит вас на электрокардиографию и рентгенографию грудной клетки. Если диагноз подтвердится, вам необходимо будет принимать препараты, снимающие и предотвращающие развитие болевых приступов. Большое значение имеет нормализация образа жизни, упорядочение режима труда и отдыха, устранение физических и психоэмоциональных нагрузок, прекращение курения, соблюдение диеты со сниженным содержанием всех типов жиров.

У вас одышка?

Нет

Да

Вы откашливаете серовато-желтую мокроту?

Да

Нет

Наиболее вероятная причина этих симптомов — острый бронхит. См. схему «Высокая температура».

Немедленно обратитесь к терапевту, наиболее вероятная причина этих симптомов — острое инфекционное заболевание органов грудной клетки (пневмония, бронхит). См. схему «Высокая температура».

У вас кашель и/или температура 38 °C и выше?

Да

Нет

Вы недавно перенесли операцию, травму или болезнь, в результате которой были на постельном режиме?

Да

Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! Возможно, у вас тромбоэмболия ветвей легочной артерии. См. схему «Затрудненное дыхание».

Вызывайте врача неотложной помощи! Боль в грудной клетке и одышку может вызывать спонтанный пневмоторакс — частичное спадение легкого при проникновении воздуха в плевральную полость в результате нарушения его целостности на фоне резкого повышения внутрилегочного давления при сильном кашле или физическом напряжении. Часто это происходит при хронических заболеваниях легких — туберкулезе, бронхиальной астме и пр.

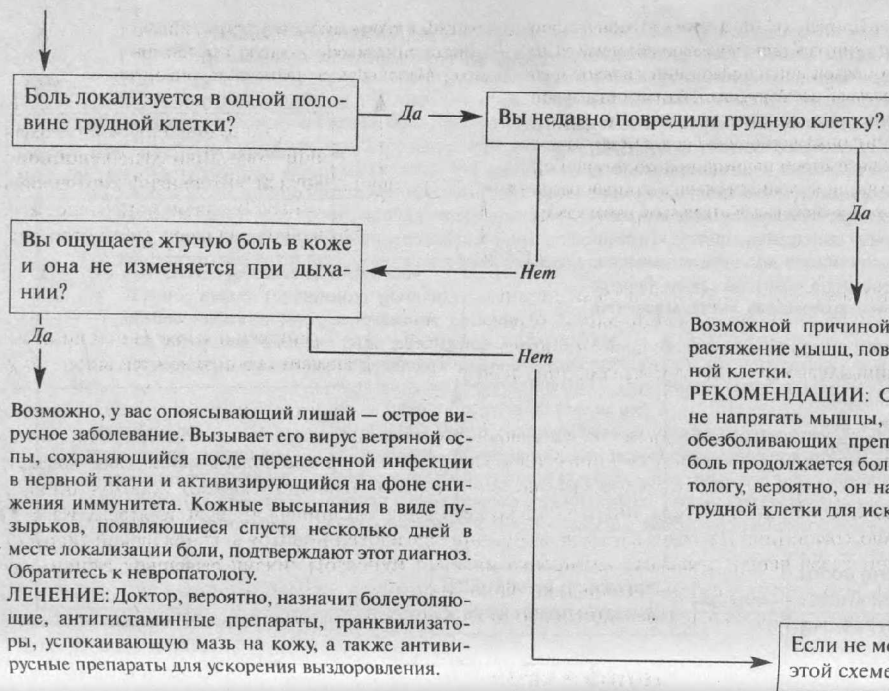
ЛЕЧЕНИЕ: При подозрении на спонтанный пневмоторакс доктор, скорее всего, вас госпитализирует для проведения диагностических мероприятий, включающих рентгенографию грудной клетки. Возможно, вам потребуется удаление воздуха из плевральной полости через дренажную трубку, введенную между ребрами.

Жгучая боль за грудиной усиливается при наклоне вперед или когда вы ложитесь?

Нет

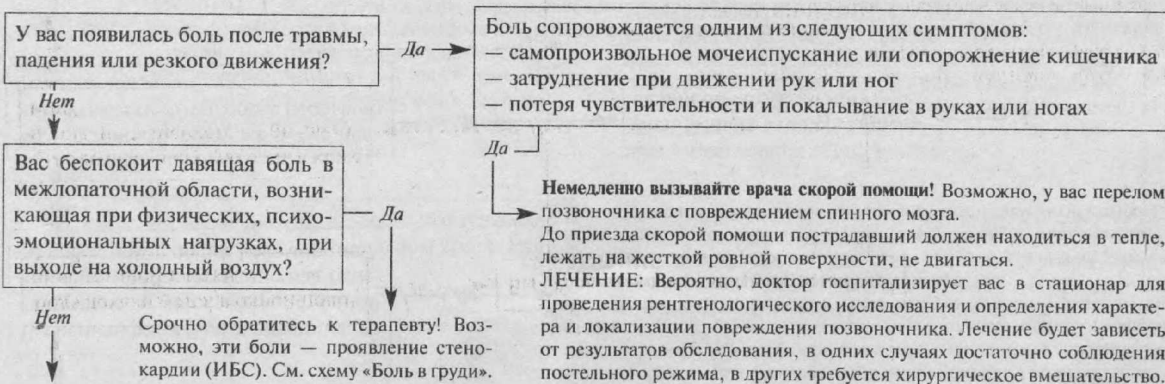
Да

Возможно, у вас диафрагмальная грыжа. См. схему «Повторная рвота».



БОЛЬ В СПИНЕ

Позвоночник (позвоночный столб) простирается от основания черепа до ягодиц. Он состоит из 30 отдельных костей, называемых позвонками и расположенных одна над другой. Между соседними позвонками располагаются эластичные хрящевые диски. Позвонки и диски скреплены связками. Вдоль всего позвоночника по его центру проходит полый канал, в котором находится спинной мозг. От него отходят спинномозговые нервы, направляющиеся ко всем участкам тела. Большинство людей время от времени испытывают небольшую боль в спине, истинную причину которой трудно установить. Боль в спине обычно свидетельствует о повреждении одного или нескольких суставов, связок или дисков при физическом перенапряжении или неудачном повороте тела. Однако сильная боль в спине может быть результатом давления на нервы из-за смещения позвонков, и в этом случае необходимо медицинское наблюдение и помощь.



Вы испытываете боль в пояснице, не связанную с движением, с одной стороны, непосредственно над талией и чувствуете общее недомогание?

Нет

Боль появилась сразу же после поднятия тяжести и/или после необычно большой нагрузки?

Да

Срочно обратитесь к терапевту. Причиной этой боли может быть острый пиелонефрит — инфекционное заболевание почек, вызываемое стафилококками, стрептококками, кишечной палочкой. Развивается он, как правило, на фоне снижения иммунитета. Этот диагноз тем более вероятен, если у вас повышена температура.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, направит вас на анализ мочи, рентгенологическое исследование почек (внутривенную пиелографию). При подтверждении диагноза он назначит вам прием антибиотиков.

Боль мешает вам передвигаться или она отдает в ногу?

Да

Причиной таких болей может быть пояснично-крестцовый радикулит, обусловленный смещением межпозвонкового диска, оказывающего давление на нерв. Обратитесь к невропатологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После проведения диагностических исследований, включающих анализ крови, рентгенографию позвоночника, при необходимости — компьютерную томографию, и подтверждения диагноза доктор назначит вам покой, порекомендует сон на жестком матрасе, применение тепла на область болей, прием обезболивающих препаратов. Облегчение принесет использование местнораздражающих средств — перцового пластыря на место болей, растирание мазями — капсикам, феналгон и пр. Возможно, доктор назначит вам физиотерапевтические процедуры (УФО, электрофорез новокаина, грязевые аппликации и пр.). Несколько позднее возможно назначение массажа, мануальной терапии, ЛФК. В тяжелых случаях смещения диска показана хирургическая операция.

Нет

Нет

У вас спина постепенно становится негнущейся, болезненной, особенно за последние месяцы?

Да

Причиной этого состояния, особенно если вам от 20 до 40 лет, может быть болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит), в результате которого происходит обызвествление и окостенение межпозвонковых дисков и связок, поддерживающих позвоночник, при этом последний становится «одревенелым» и негнущимся. Обратитесь к невропатологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра доктор направит вас на анализ крови и рентгенографию позвоночника. При подтверждении диагноза доктор, вероятно, назначит вам прием противовоспалительных обезболивающих препаратов, ЛФК, способствующую сохранению подвижности позвоночника.

Вам за 45 лет?

Нет

Боль локализуется у вас между лопатками?

Нет

Возможный диагноз — остеохондроз поясничного отдела позвоночника (поясничный спондилез). Он развивается обычно в результате изнашивания позвонка по мере старения, появления обызвествлений в виде шпор и шипов на теле позвонков (остеофитов), дегенерации межпозвонковых дисков. Обратитесь к невропатологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра, анализа крови, рентгенологического исследования позвоночника и исключения какого-либо другого заболевания, дающего сходные симптомы, доктор назначит вам прием обезболивающих препаратов, возможно, порекомендует носить специальный поддерживающий корсет для разгрузки поясничного отдела позвоночника. Весьма эффективны в таких случаях ЛФК, массаж, физиотерапия (УФО, диадинамические токи, вибрационные ванны, ультразвук).

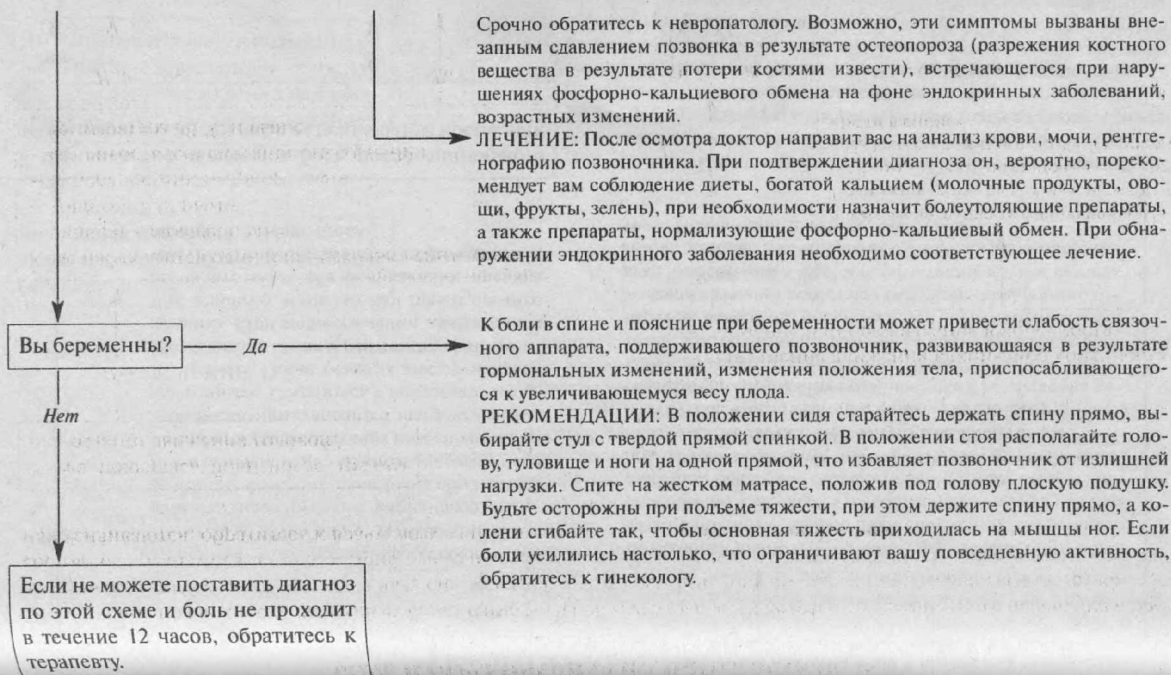
У вас внезапно появилась боль после длительного пребывания в постели либо в специальном кресле или вам за 60 лет?

Нет

Да

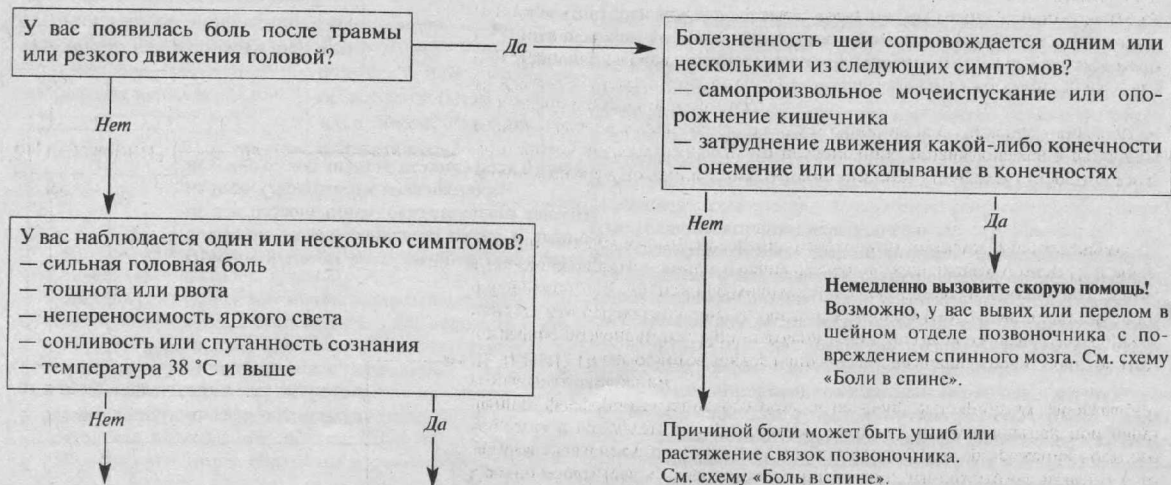
Причиной этих симптомов может быть шейный остеохондроз. Обратитесь к невропатологу.

Лечение см. выше. В остром периоде рекомендуется носить специальный поддерживающий воротник Шанца для разгрузки шейного отдела позвоночника.



БОЛЬ И ОГРАНИЧЕННАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ШЕИ

Ограничение подвижности шеи или ее болезненность чаще всего являются результатом мышечного перенапряжения, длительного пребывания на сквозняке, сна в неудобном положении или непривычной физической нагрузки. Это состояние проходит само по себе приблизительно через день. Если боль и/или ограничение подвижности не проходят или усиливаются, обратитесь к врачу; возможно, понадобится медикаментозное лечение.



У вас сильная боль и/или она отдает в руку и вызывает в ней слабость?

Нет

Да

Причиной может быть шейный радикулит — смещение межпозвонкового диска в шейном отделе позвоночника, оказывающего давление на нерв. Обратитесь к невропатологу. Лечение радикулита см. в схеме «Боли в спине».

Болезненность в области шеи или ограничение ее подвижности за последние месяцы усилились?

Да

Причиной этих симптомов может быть шейный остеохондроз (спондилез), что особенно вероятно, если вам за 50 лет. См. схему «Боли в спине».

Нет

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к врачу.

Немедленно вызывайте врача неотложной помощи!

Причиной этих симптомов может быть менингит — воспаление мозговых оболочек в результате вирусной или гнойной инфекции. См. схему «Головная боль». Нельзя исключить внутричерепное кровоизлияние из поврежденного сосуда, требующего немедленного лечения.

ЛЕЧЕНИЕ: Вас, очевидно, госпитализируют для проведения диагностических исследований, включающих люмбальную пункцию и/или компьютерную томографию. Лечение будет зависеть от окончательного диагноза. При внутримозговом кровоизлиянии вам, возможно, потребуется оперативное вмешательство.

БОЛЬ В РУКЕ

Боль в руке часто является результатом повреждения или растяжения мышц или связок. Это чаще всего случается после непривычных физических нагрузок, например, занятий спортом, выполнения тяжелой физической работы. Боль в таких случаях проходит после создания покоя конечности. Однако нередко боли в руке бывают проявлением неврологических заболеваний, заболеваний суставов. Если боли беспокоят вас в течение нескольких дней или повторяются, обратитесь к врачу.

Боль возникла сразу же после травмы, падения или резкого движения?

Нет

Да

Вы не можете двигать рукой и/или боль остается сильной даже в покое? Рука деформирована?

Нет

Да

Возможная причина — растяжение или ушиб мягких тканей (мышц, связок, хрящей).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Как можно быстрее после травмы положите холод к месту повреждения (например, опустите руку в холодную воду, приложите пакет с замороженными продуктами из морозилки). Наложите плотную фиксирующую повязку на поврежденный сустав, обеспечьте покой поврежденной конечности не менее чем на сутки. Если через сутки боли не уменьшатся, обратитесь к травматологу.

Немедленно вызывайте скорую помощь! Причиной таких болей может быть повреждение костей, вывих суставов или повреждение мышц и связок верхней конечности. До прибытия скорой помощи постарайтесь успокоиться, примите 30–40 кап. настойки валерианы, 1 таблетку анальгина или любого обезболивающего препарата. Не принимайте пищи, не пейте, так как позднее может понадобиться наркоз для вправления вывиха или сопоставления отломков костей перед наложением гипсовой повязки. При деформации конечности не пытайтесь придать ей нормальное положение, так как при этом велика опасность повреждения отломками костей мягких тканей, сосудов, нервов. Постарайтесь зафиксировать поврежденную руку в наиболее удобном положении с помощью бинтов и подручных средств (например, дощечек), не делайте ничего, что вызывает боль в поврежденной конечности.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, после обезболивания и иммобилизации конечности шинами, госпитализирует вас в стационар, где проведет рентгенологическое исследование для определения характера и локализации повреждения. Вам наложат гипсовую или фиксирующую повязку, возможно, вам потребуется операция для сопоставления отломков костей.

↓
Боль распространяется вниз по всей руке?

Да → Наиболее вероятной причиной такой боли, сопровождающейся онемением в руке, является сдавление корешкового нерва смещенным диском.
См. схему «Боль и ограничение подвижности шеи».

Нет

Вас беспокоят ночные и утренние боли и онемение в руке?

Да →

Вероятной причиной этих болей является так называемый «синдром запястного канала», при котором происходит сдавление срединного нерва на ладони утолщенной связкой или отеком окружающих тканей. Это заболевание чаще встречается у женщин среднего возраста, занятых интенсивным физическим трудом. Кроме того, синдром развивается при различных эндокринных заболеваниях, травмах руки. Обратитесь к травматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: При подтверждении диагноза доктор назначит вам инъекции стероидных гормонов в область запястья. Если это не даст желаемого эффекта, вас направят на довольно простую операцию. Нередко это состояние проходит само по себе.

Нет

Боль в основном сосредоточена в плечевом и локтевом суставах или в мелких суставах пальцев рук?

Да →

См. схему «Боли и опухание суставов».

Нет

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, если боль сильная и не проходит в течение суток, обратитесь к терапевту.

БОЛЬ В НОГЕ

Боль или неприятные ощущения в ноге часто бывают связаны с повреждением или растяжением мышц и связок суставов. Особенно вероятно такое повреждение на фоне непривычной для вас деятельности — тяжелой физической нагрузки, активных занятий спортом после длительного перерыва. Такие боли быстро проходят после создания покоя конечности. Однако боли в ноге могут быть результатом сосудистых заболеваний, требующих своевременного лечения. Если боли стойкие или периодически повторяются, обратитесь к врачу.

Боль возникла сразу же после травмы, падения или резкого движения?

Да →

Вы не можете двигать ногой и/или боль сильная даже в покое?

Да →

Немедленно вызывайте скорую помощь! Возможно, у вас перелом костей, вывих суставов или повреждение мышц и связок ноги. Рекомендации по прибытии скорой помощи и лечение см. в схеме «Боль в руке».

Нет

Боль ограничивается областью колена?

Да →

См. схему «Боль в колене».

Нет

Боль ограничивается областью голеностопного или тазобедренного сустава?

Нет

Да →

См. схему «Боли и опухание суставов».

Причиной вашей боли может быть растяжение связок или ушиб мягких тканей (мышц, связок, хрящей). Рекомендации см. в схеме «Боль в руке».

Вы ощущаете внезапную спазматическую боль в икроножной мышце?

Да

Боль появляется при ходьбе и исчезает в покое?

Да

Нет

Нет

Причиной этих болей может быть нарушение кровообращения в сосудах нижней конечности на фоне их заболеваний — атеросклероза, облитерирующего тромбангиита. При атеросклерозе артерии сужаются за счет жировых отложений в них (атеросклеротических бляшек). При тромбангиите, которым страдают преимущественно молодые мужчины, сужение сосудов происходит в результате воспаления внутренней оболочки артерий. Предрасполагающими факторами являются курение, хронические вирусные инфекции, аутоиммунные заболевания. Появление боли во время ходьбы или перемежающаяся хромота объясняются тем, что во время нагрузки увеличивается потребность мышц в кислороде, которую не могут обеспечить суженные артерии.

ЛЕЧЕНИЕ: При подозрении на нарушение кровообращения в сосудах нижних конечностей доктор направит вас в больницу для проведения диагностических мероприятий, включающих биохимический анализ крови, реографию, ультразвуковую доплерографию, ангиографию (для измерения кровотока в сосудах конечностей). Лечение будет зависеть от окончательного диагноза. Возможно, вам будет предложено оперативное лечение (шунтирование, протезирование сосудов).

Причиной вашей боли может быть судорога — непроизвольное сокращение мышцы, которое делает ее твердой и напряженной. Чаще всего она возникает в результате непривычно большой физической нагрузки или длительного пребывания в неудобном положении.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Чтобы уменьшить судорогу, выпрямите ногу и с напряжением согните ступню, оттянув носок на себя или с силой вдавливая пятку в пол. Если у вас наблюдаются частые приступы судорог, обратитесь к терапевту, который, вероятно, назначит препараты, расслабляющие мышцы. Возможно, он направит вас на анализ крови для определения содержания в ней кальция, калия, так как одной из возможных причин частых судорог является нарушение электролитного обмена.

Боль возникла через несколько часов после необычно сильной физической нагрузки?

Нет

Да

Вероятнее всего, эта боль вызвана растяжением мышц, при котором разорвались отдельные мышечные волокна в результате большой физической нагрузки.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Создайте покой конечности, избегайте физических нагрузок, пока боль не пройдет. Может оказаться полезным бинтование конечности эластическим бинтом (будьте осторожны, не бинтуйте слишком туго). Через несколько дней могут быть начаты упражнения для ноги. Если боль сильная или вы отмечаете отечность конечности, обратитесь к травматологу.

У вас небольшой участок на голени покраснел и стал болезненным?

Нет

Да

Вероятная причина этих болей — тромбоз (воспаление стенок поверхностных вен с образованием пристеночных тромбов). Причиной его развития может быть повышение свертываемости крови, замедление кровотока, наличие рядом со стенкой вены очага инфекции. Часто тромбоз развивается в послеоперационный период. Обратитесь к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: Если диагноз подтвердится, доктор, вероятно, назначит вам прием болеутоляющих и противовоспалительных препаратов, повязки с гепариновой мазью. Кроме того, он, вероятно, посоветует бинтовать конечность эластическим бинтом. При прогрессировании заболевания вам, вероятно, потребуются оперативное лечение.

У вас болезненна и отекает область икры, вы отмечаете увеличение объема конечности?

Нет

Да

Срочно обратитесь к хирургу! Причиной этих симптомов может быть флеботромбоз (тромбоз глубоких вен) — образование тромбов, препятствующих току крови в венах нижних конечностей. Чаще он развивается у людей, длительное время находящихся на постельном режиме, в послеоперационный период, а также у женщин, принимающих противозачаточные гормональные препараты.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра и подтверждения диагноза доктор направит вас в хирургический стационар для проведения диагностических мероприятий, включающих венографию, радионуклидное исследование с использованием меченого фибриногена для локализации места тромба. В качестве лечения используются антикоагулянты (препараты, разжижающие кровь и предотвращающие тромбообразование). Возможно, вам потребуются хирургическая операция. Если вы принимаете гормональные контрацептивы, доктор посоветует вам использовать другие средства.

Вас беспокоит утомляемость и чувство тяжести в ногах, судороги в икроножных мышцах к вечеру, у вас расширены и деформированы вены на ногах?

Да

Нет

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к хирургу.

Причиной этих симптомов является варикозное расширение вен нижних конечностей. Развивается оно на фоне несостоятельности клапанного аппарата вен, способствует его развитию беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, ношение чулок с тугими резинками.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если у вас имеются набухшие вены на ногах, старайтесь уменьшить статическую нагрузку на них — если есть возможность, чаще сидите с приподнятыми на маленькую скамеечку ногами. Во время долгого стояния почаще напрягайте икроножные мышцы с целью улучшения циркуляции в них крови. Носите специальные поддерживающие эластические чулки или бинтуйте ноги эластическими бинтами, которые во время ходьбы как бы массируют голени, улучшая кровоток. Если боли в ногах усиливаются или кожа над варикозно расширенными венами потрескалась или воспалилась, обратитесь к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: Если варикозное расширение вен сильно выражено и рекомендуемые меры не помогают, доктор, вероятно, посоветует вам их оперативное удаление или введение в них склерозирующих препаратов с целью исключения их из системы кровообращения.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СТОП

Чаще всего эти заболевания являются следствием повреждений стоп или неправильного ухода за ними. Если вас беспокоит боль или зуд, если стопы деформированы, обратитесь к этой схеме.

Боль возникла сразу же после травмы, падения или резкого движения?

Да

Вы не можете пошевелить стопой?

Да

Вызывайте скорую помощь! Причиной этих болей может быть перелом костей, вывих голеностопного сустава или повреждение связок и мышц. До приезда скорой помощи окажите первую помощь (см. схему «Боль в руке»).

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, скорее всего, после обезболивания и иммобилизации шинами поврежденной конечности отправит вас в стационар, где вам, вероятно, будет сделана рентгенография для определения характера и локализации повреждения. Возможно, вам потребуются операция для сопоставления отломков при переломе костей или вправление вывиха. В зависимости от характера повреждения вам придется носить гипсовую или фиксирующую повязку.

Нет

Причиной этой боли может быть повреждение мягких тканей — растяжение или ушиб. Рекомендации см. в схеме «Боль в руке». Если боль не проходит в течение суток, обратитесь к травматологу.

У вас боль в обеих стопах?

Нет

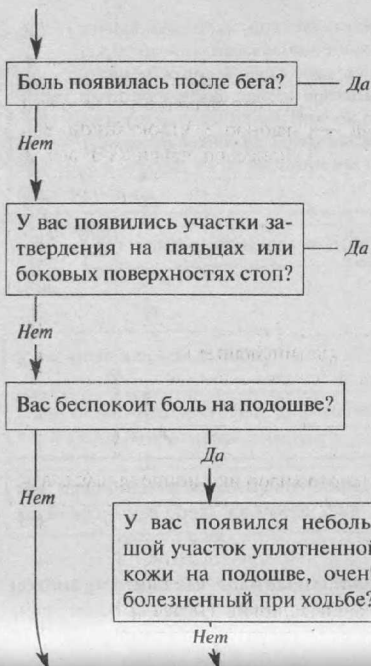
Нет

Да

Вы долго стояли или ходили?

Да

Причиной боли может быть чрезмерная нагрузка на стопы. Боль должна пройти после отдыха, теплая ножная ванна с солью улучшит ваше самочувствие. Если же боль возобновится, обратитесь к хирургу, возможно она связана с плоскостопием, которое часто бывает следствием возрастных изменений. При диагностировании плоскостопия доктор посоветует ношение супинатора (специальной пластинки, поддерживающей стопу), назначит лечебную гимнастику.



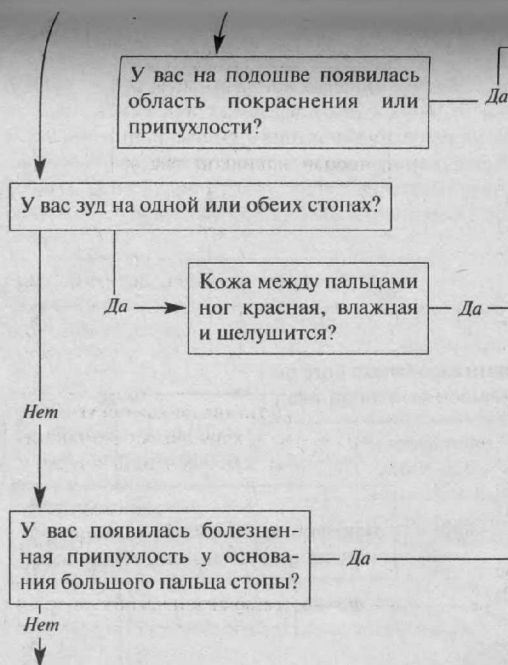
Возможно, у вас перелом одной из мелких костей плюсны («маршевый перелом»). Если боль не проходит в течение суток, обратитесь к травматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** После осмотра доктор, вероятно, направит вас на рентгенографию. При подтверждении диагноза вам необходимо создать покой поврежденной конечности, носить лонгетную повязку.

Причиной этого может быть мозоль, возникшая из-за давления новой неудобной обуви.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Избавиться от мозолей можно, предварительно размягчив твердые участки кожи имеющейся в продаже мозольной жидкостью или мозольным пластырем (салиподом) и затем удалив поверхностные слои специальной мозольной пилочкой. Носите только удобную обувь с невысоким устойчивым каблуком и широким носком. Чтобы предотвратить давление обувью, купите в аптеке специальные колечки из губчатой резины и накладывайте на мозоль. Если через несколько недель мозоли не исчезнут, обратитесь к хирургу.

На стопе могут появляться подошвенные бородавки, вызываемые вирусом. Инфекция передается контактным путем или при попадании на кожу чешуек с бородавки (например, при ношении чужой обуви).

РЕКОМЕНДАЦИИ: В целях лечения используйте одно из имеющихся в продаже средств (кремы или жидкости), нанося его на кожу специальной кисточкой с последующим удалением пемзой отмерших участков кожи. Если эти меры не помогут, обратитесь к дерматологу, он удалит бородавки при помощи прижигания (диатермокоагуляции, электрокоагуляции) или при помощи замораживания (криодеструкции жидким азотом). Возможно хирургическое иссечение бородавки.



Возможно, это результат инфицирования мелкой раны, полученной, например, при повреждении осколком стекла. Обратитесь к хирургу. **ЛЕЧЕНИЕ:** Доктор удалит инородный предмет, попавший в ранку, под местной анестезией. Возможно, вам назначат антибиотики.

Причиной этих симптомов может быть грибковое заболевание стоп (эпидермофития, руброфития), передающееся через предметы ухода, при ношении чужой обуви, возможно заражение в общественной бане. В некоторых случаях поражаются также ногти — они утолщаются, изменяют цвет, деформируются. Обратитесь к дерматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** При подтверждении диагноза лабораторными исследованиями доктор назначит вам лечение специальными противогрибковыми препаратами.

Возможной причиной этих симптомов является бурсит большого пальца (воспаление околосуставной сумки). Развивается он в результате хронической травматизации сустава при ношении неудобной обуви. Нельзя исключить подагру (см. схему «Боли и опухание суставов»).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Покой, теплые ножные ванны, прием обезболивающих препаратов облегчат ваше состояние. Носите только удобную просторную обувь. Давление обуви можно уменьшить, вырезав дырку на месте болезненности стопы в старых туфлях — носите их везде, где только возможно. Если воспаление не проходит, появляется болезненная деформация большого пальца, обратитесь к хирургу. Возможно, вам потребуются оперативное лечение.

У вас покраснела и стала болезненной область вокруг ногтя большого пальца стопы?

Да

Причиной этих симптомов может быть врастание бокового края ногтевой пластинки под ногтевой валик), приводящий к развитию воспалительного процесса. Это может появляться при ношении узкой обуви, неправильном обрезании ногтя (когда боковая поверхность срезается очень коротко). Обратитесь к хирургу.
ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, вам потребуется небольшая операция.

Нет

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к врачу.

БОЛИ И ОПУХАНИЕ СУСТАВОВ

Сустав — это подвижное соединение костей, позволяющие им перемещаться относительно друг друга. Крупные суставы, такие как тазобедренный, коленный и голеностопный, испытывая постоянную нагрузку, подвергаются изнашиванию, поэтому в них время от времени возникают неприятные ощущения или ограничение подвижности. Сильная боль, припухлость и ограничение подвижности в суставе могут быть результатом повреждений костей или мягких тканей при травме либо свидетельствуют о наличии основного заболевания суставов или всей костной системы. Если вас беспокоят боль, ограничение подвижности и/или отечность в области суставов, обратитесь к этой схеме.

У вас боли только в коленном суставе?

Да

См. схему «Боль в колене».

Нет

Вы недавно повредили сустав при падении или резком движении?

Да

Сустав выглядит деформированным, при движении в нем вы чувствуете сильную боль или движение невозможно?

Да

Немедленно вызывайте скорую помощь! Возможно, у вас вывих сустава или внутрисуставной перелом костей, повреждение связок или мышц в области сустава. Первую помощь см. в схеме «Боль в руке».

ЛЕЧЕНИЕ: После обезболивания и иммобилизации шинами доктор госпитализирует вас в стационар для проведения рентгенологического исследования и определения характера травмы. При вывихе сустава возможно вправление его под анестезией. При переломе может понадобиться оперативное лечение. В зависимости от характера повреждения вам будет наложена гипсовая или фиксирующая повязка до полного выздоровления.

Нет

У вас горячий на ощупь, болезненный и припухший сустав?

Нет

Да

Нет

Возможно, у вас растяжение связок или ушиб мягких тканей в области сустава. Рекомендации см. в схеме «Боль в руке». Если боль не проходит в течение суток, обратитесь к травматологу.

У вас поврежден не только один сустав?

Да →

Вы недавно перенесли вирусное заболевание (например краснуху) или бактериальную инфекцию (ангину, отит, пневмонию) или больны в настоящее время?

Нет

Да

Нет

Возможная причина боли и опухания одного сустава, сопровождающихся повышением температуры и слабостью, — подагра — болезнь обмена веществ, сопровождающаяся отложением кристаллов мочевой кислоты в суставах и других тканях. Причиной развития заболевания является врожденное или приобретенное снижение активности ферментов, регулирующих обмен веществ. Обратитесь к ревматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор осмотрит вас и направит на анализ крови и, вероятно, анализ суставной жидкости на предмет обнаружения в ней кристаллов мочевой кислоты. При подтверждении диагноза вам назначат прием обезболивающих противовоспалительных препаратов, средств, снижающих уровень мочевой кислоты в крови. Важное значение имеют диетические ограничения, исключающие прием алкоголя, уменьшающие употребление в пищу мяса, рыбы и продуктов из них.

Причиной ваших симптомов может быть ревматоидный артрит, особенно если вы чувствуете общее недомогание. Это хроническое прогрессирующее воспалительное заболевание суставов иммунной природы, при котором чаще симметрично поражаются суставы кисти (пальцев и лучезапястные). Но могут болеть и крупные суставы (коленный, голеностопный). В развитии заболевания имеет значение наследственный фактор. Обратитесь к ревматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** После осмотра и диагностических исследований (анализа крови, рентгенографии суставов), в случае подтверждения диагноза доктор назначит вам, вероятно, прием противовоспалительных препаратов, стероидных гормонов. Весьма эффективным может быть плазмаферез. Важное значение имеет лечебная гимнастика, направленная на поддержание подвижности суставов.

В результате перенесенной вирусной или бактериальной инфекции может возникнуть реактивный артрит, механизм развития которого до конца не ясен, не исключено участие в его развитии иммунной системы. На фоне протекающей инфекции могут развиваться инфекционные артриты, при которых инфекция переносится из первичного очага кровью. Обратитесь к ревматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра и проведения диагностических исследований, включающих анализ крови, внутрисуставной жидкости, рентгенографию сустава, и определения основного заболевания, доктор, вероятно, назначит прием обезболивающих противовоспалительных препаратов. Возможно, вам потребуются проведение антибактериальной терапии. Облегчение принесут физиотерапевтические процедуры.

У вас боль и ограничение подвижности в одном суставе, особенно при движении?

Да →

Эти симптомы развивались многие месяцы или годы?

Да →

Нет

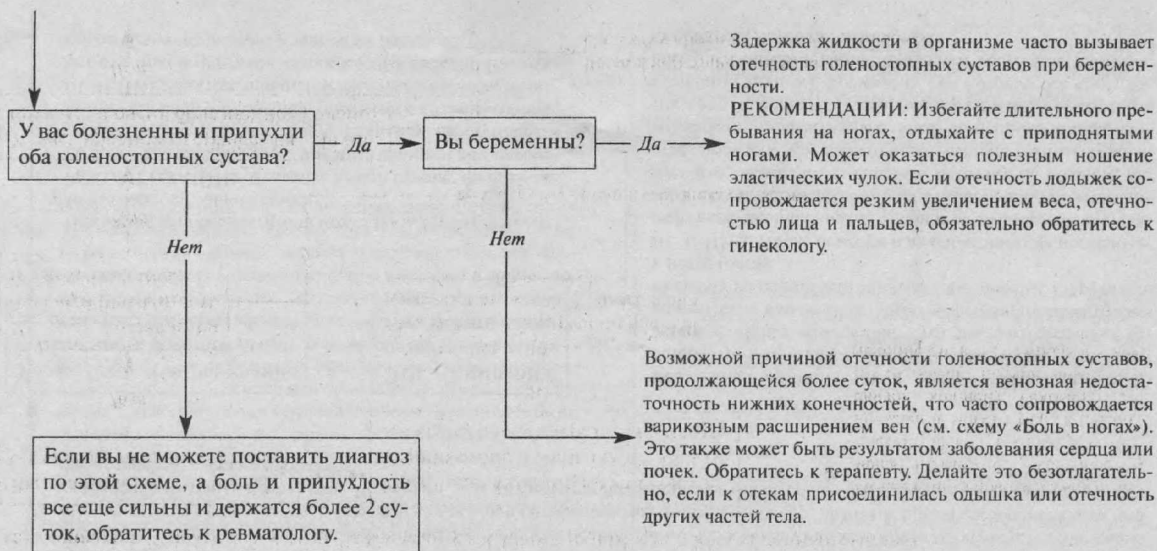
Нет

Причиной ваших симптомов может быть бурсит — воспаление околосуставной сумки.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Создайте покой суставу на возможно более длительный срок, примите аспирин или парацетамол для уменьшения боли. Если вам не становится лучше или боль усиливается, обратитесь к травматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** Доктор, при подтверждении диагноза, назначит вам прием противовоспалительных средств. Возможно, он назначит внутрисуставное их введение.

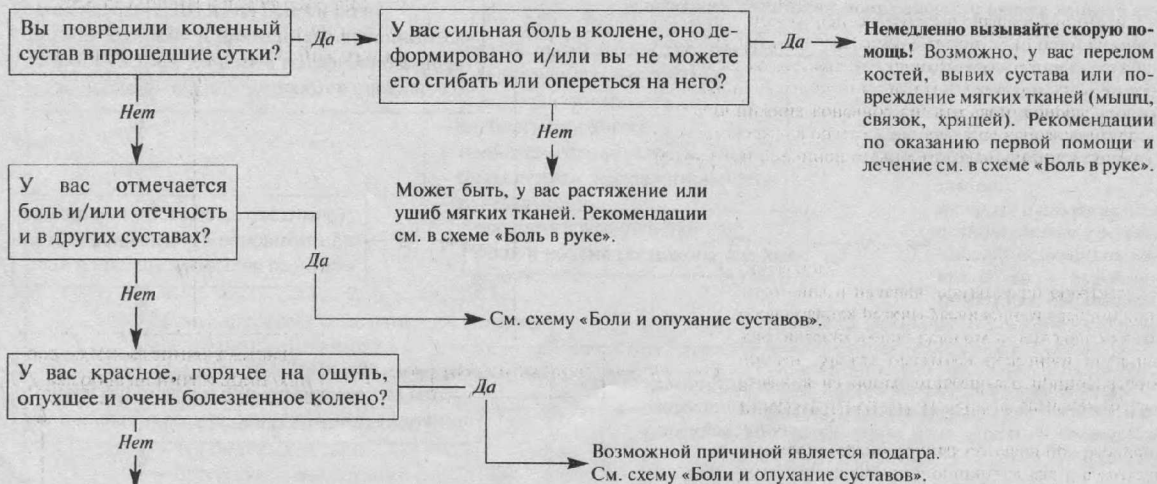
Возможная причина такой боли — деформирующий остеоартроз, при котором в суставном хряще происходят дегенеративные изменения. Этот диагноз особенно вероятен, если вам за 50 лет либо вы регулярно перегружаете сустав на работе или занимаетесь спортом. Обратитесь к ревматологу.

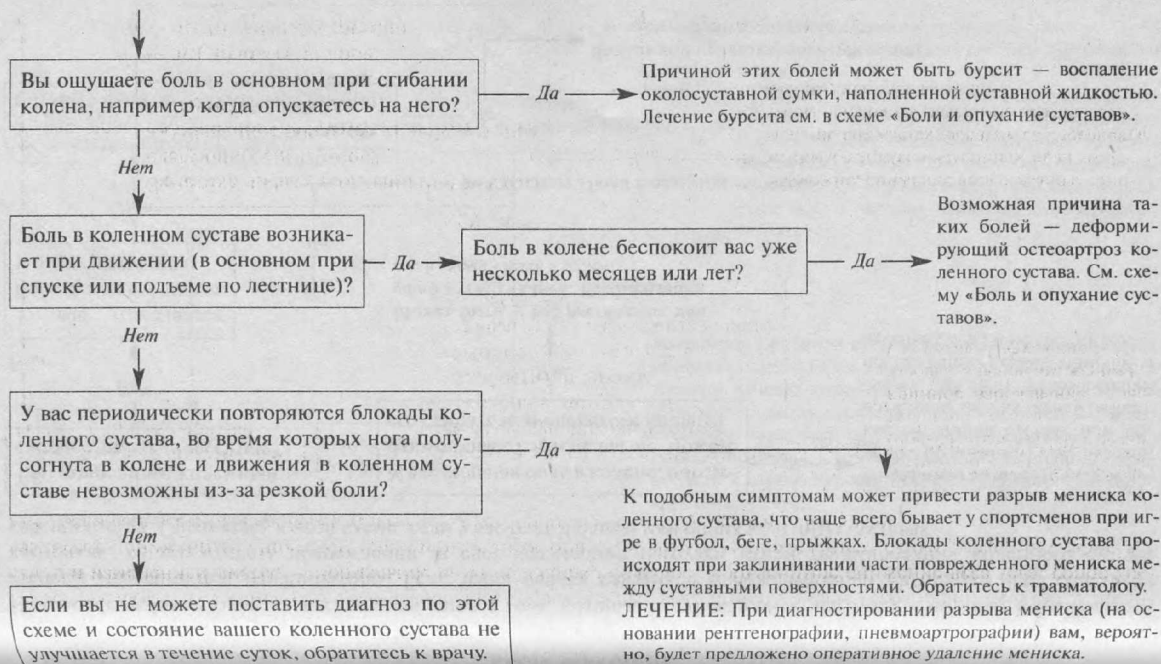
ЛЕЧЕНИЕ: После осмотра и диагностических исследований, включающих анализ крови и рентгенографию сустава, в случае подтверждения диагноза, доктор порекомендует вам, вероятно, уменьшить нагрузку на больной сустав, походить при избыточном весе. На ранних стадиях заболевания эффективным может быть прием хондропротекторов (препаратов, улучшающих обменные процессы в суставных хрящах). Возможно, вам потребуются противовоспалительная терапия. Улучшают состояние тепловые процедуры, лечебная гимнастика.



БОЛЬ В КОЛЕНЕ

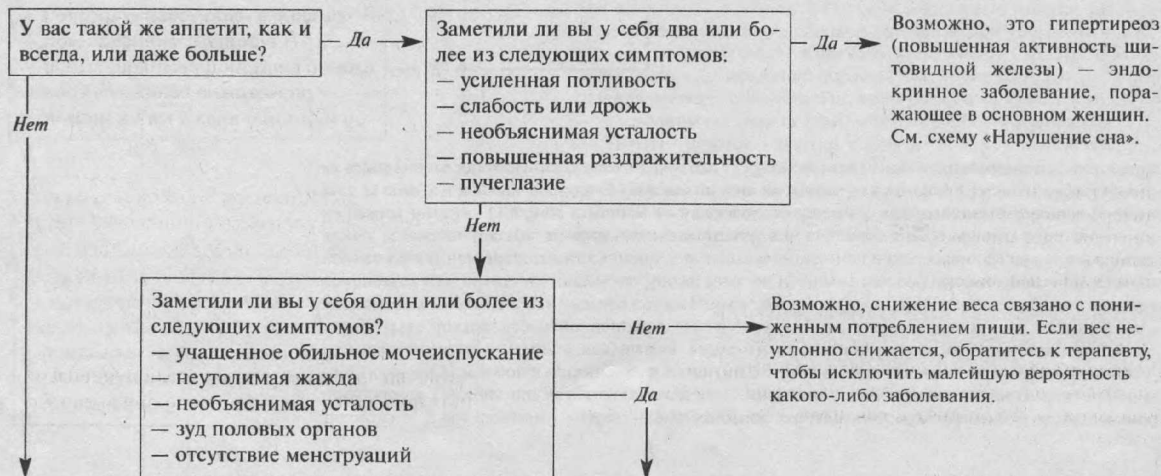
Коленный сустав — один из тех суставов нашего тела, которые несут основную нагрузку и поэтому в наибольшей степени подвергаются изнашиванию. Если ваша работа связана с необходимостью нагибаться или сидеть на корточках, то вероятность повреждения за счет чрезмерной нагрузки и/или травмирования коленного сустава увеличивается. Обратитесь к этой схеме, если у вас боль в одном или обоих коленных суставах.





ПОТЕРЯ В ВЕСЕ

Незначительные колебания в весе (до нескольких кг), вызванные временными изменениями двигательной активности или изменением диеты, — нормальное явление. Однако большое необъяснимое снижение веса тела, сопровождающееся пониженным аппетитом или другими симптомами, может быть проявлением самых различных заболеваний. Если ваш вес снизился более чем на 4,5 кг за 10 или менее недель, обратитесь к врачу.



Возможно, у вас сахарный диабет — эндокринное заболевание, обусловленное недостаточной продукцией гормона поджелудочной железы — инсулина, сопровождающееся грубым нарушением обмена углеводов в организме. В развитии диабета имеют значение наследственная предрасположенность, иммунные нарушения, вирусные инфекции. Обратитесь к эндокринологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, направит вас на анализ крови и мочи с целью определения содержания в них глюкозы. Если диагноз подтвердится, доктор назначит вам прием сахароснижающих препаратов или инъекции инсулина. Кроме того, он назначит вам соблюдение диеты с достаточным содержанием энергетически ценных веществ и витаминов и исключением из нее легкоусвояемых углеводов (сахара, конфет, меда, винограда, изюма, дыни и пр.), обратит ваше внимание на режим питания (дробное питание, 4—5 раз в день). Если вы захотите иметь ребенка, обратитесь за советом к врачу, поскольку болезнь опасна не только для матери, но и для ребенка, велика вероятность заболевания ребенка диабетом (25% вероятности, если болен один из родителей).

134

Заметили ли вы у себя один или более из следующих симптомов?

- повторяющиеся приступы поноса
- повторяющиеся запоры
- повторяющиеся боли в животе
- примесь крови в кале

Да

Обязательно обратитесь к гастроэнтерологу! Заболевания органов желудочно-кишечного тракта нередко бывают причиной снижения веса — такие как гастрит, язвенная болезнь желудка, хронический энтероколит, неспецифический язвенный колит и пр. (см. схему «Повторные боли в животе»). Нельзя исключить наличие опухоли, особенно если вам за 40 лет.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, для уточнения диагноза, вероятно, направит вас на диагностическое исследование, включающее анализ крови и кала, рентгенографию, эндоскопию. Лечение будет зависеть от основного заболевания.

Нет

135

Заметили ли вы у себя два или более из следующих симптомов?

- обильная потливость по ночам
- повторяющееся повышение температуры
- общее недомогание
- постоянный кашель
- кровохарканье

Да

Срочно обратитесь к терапевту! У вас может быть хроническое инфекционное заболевание, например туберкулез легких, бруцеллез. Оба они вызываются микроорганизмами (микобактериями туберкулеза, бруцеллами). Микобактерии проникают в организм человека при вдыхании с воздухом выделяемых больными людьми мельчайших капелек мокроты, возможно заражение при употреблении молока, мяса, яиц больных животных. Через пищу (молоко, брынзу) также возможно заражение бруцеллезом, кроме того, им заражаются и при непосредственном контакте с больными животными (крупным и мелким рогатым скотом) через микровреждения кожи.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, назначит анализ крови и мокроты, рентгенографию грудной клетки. При необходимости направит вас на консультацию к фтизиатру, инфекционисту для постановки специальных внутрикожных проб на туберкулез, бруцеллез. Лечение будет зависеть от окончательного диагноза.

Нет

Есть ли у вас один из следующих симптомов?

- подавленное настроение
- нарушение сна
- снижение полового влечения
- неспособность сосредоточиться или принять решение

Да

Причиной перечисленных симптомов, сопровождающихся снижением веса, может быть депрессия. См. схему «Угнетенное состояние».

Нет

Вы беременны?

Да

Нет

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к терапевту.

Потеря веса при беременности в первые 3 месяца может происходить из-за снижения аппетита, тошноты или рвоты, что является следствием увеличения уровня гормонов в крови. Эти симптомы, как правило, проходят к 12-недельному сроку беременности, и с 14–16-й недели начинается прибавка веса по 0,5 кг в неделю. Если ваш вес после 12 недель беременности набирается недостаточно или продолжает снижаться, обратитесь к гинекологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, доктор направит вас на ультразвуковое сканирование, чтобы удостовериться в нормальном развитии плода, проверит, правильно ли вы питаетесь, даст необходимые рекомендации.

ИЗЛИШНИЙ ВЕС

В норме жир составляет от 10 до 20% веса взрослого мужчины и около 25% веса взрослой женщины; превышение этих цифр означает появление вредных для здоровья излишков жира и увеличивает вероятность развития таких болезней, как диабет, повышенное кровяное давление и артрит. Большинство людей достигают своего оптимального веса к 19 годам. Затем с возрастом прибавляют в весе, достигая максимума веса тела к 50 годам. Внимательно ознакомьтесь с этой схемой, если вы весите больше, чем должны при вашем росте, или если у вас складка кожи на животе толщиной больше 5 сантиметров. Увеличение веса, как правило, обусловлено просто большим потреблением пищи, чем вам нужно, и может быть исправлено при помощи сбалансированной, менее калорийной диеты.

У вас излишний вес на протяжении большей части жизни?

Да

Ваши родители были полными?

Да

Предрасположенность к ожирению нередко является семейной чертой. Такой тип ожирения носит название конституционального. Оно развивается, как правило, при систематическом переедании, нарушении режима питания, отсутствии адекватной физической нагрузки. Но может объясняться и тем, что некоторые люди расходуют энергию медленнее других и нуждаются в меньшем количестве потребляемой пищи.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Перейдите на низкокалорийную диету, увеличьте физическую активность с целью большего расходования энергии. См. рекомендации в схеме «Увеличенный живот».

Нет

Причина, вероятно, в том, что вы потребляете пищу в большем количестве, чем нуждаетесь. Рекомендации см. в схеме «Увеличение живота».

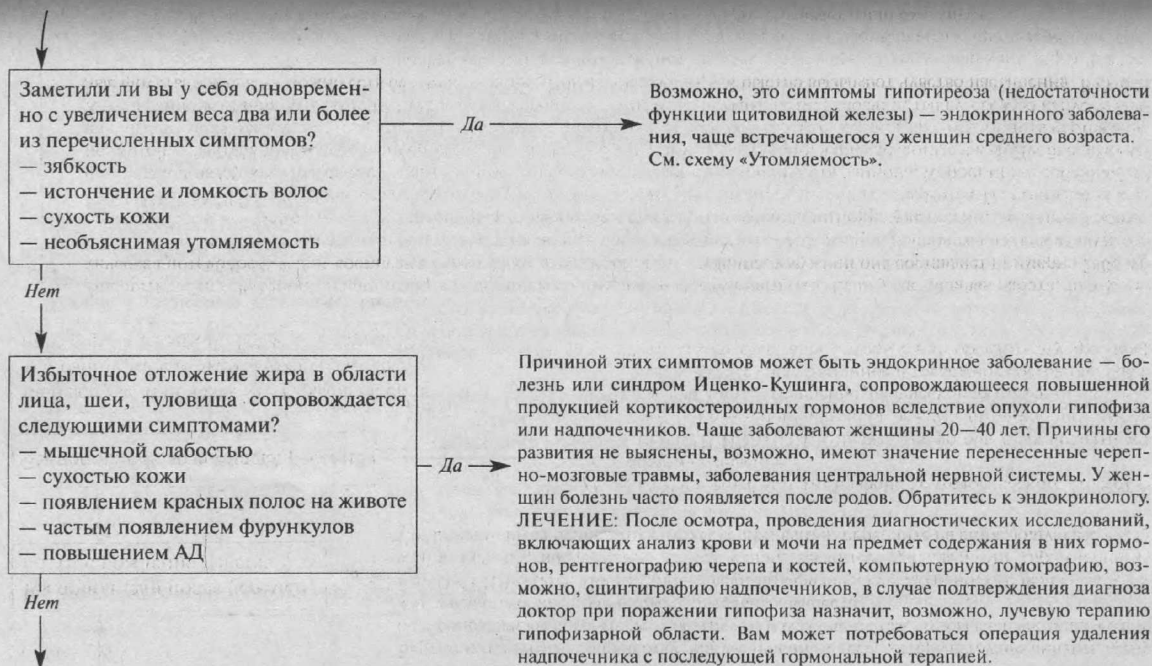
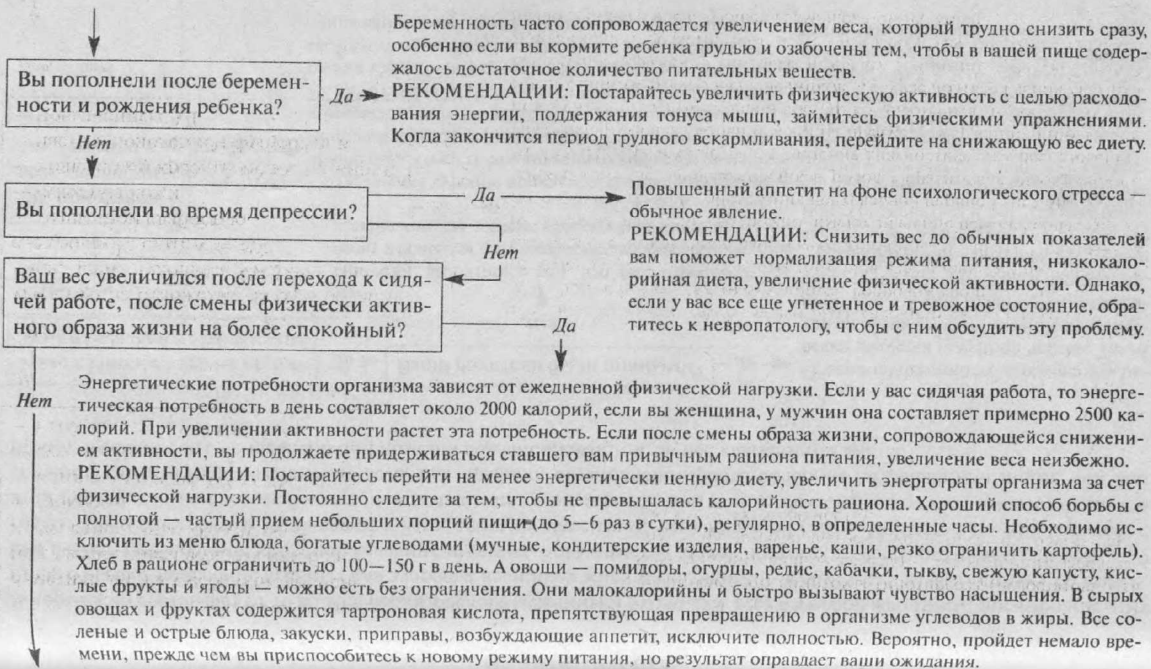
Прекращение курения приводит к временному увеличению веса. Отчасти это объясняется изменением обменных процессов в организме, но чаще это следствие компенсаторного увеличения потребления пищи.

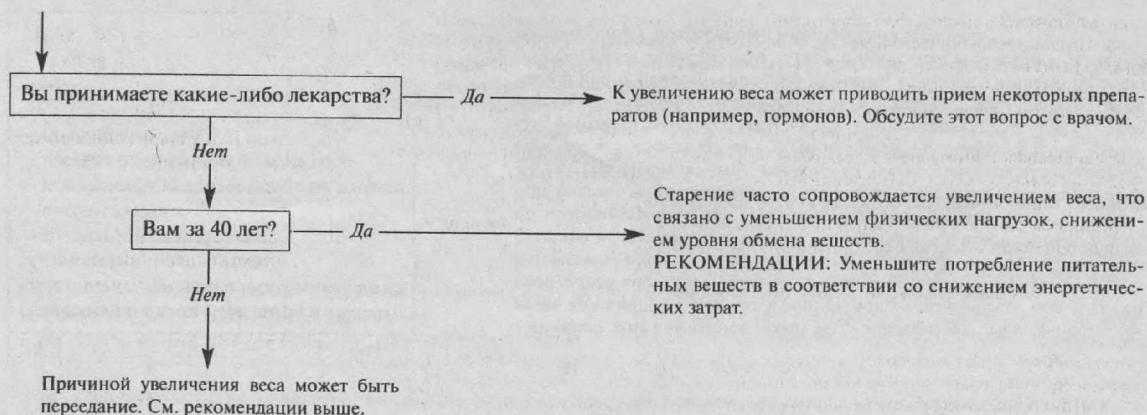
РЕКОМЕНДАЦИИ: В первые недели после прекращения курения не стоит беспокоиться о прибавке веса. Спустя примерно 8 недель, когда у вас пройдет желание курить, переходите на снижающую вес диету.

Вы прибавили в весе после того, как бросили курить?

Да

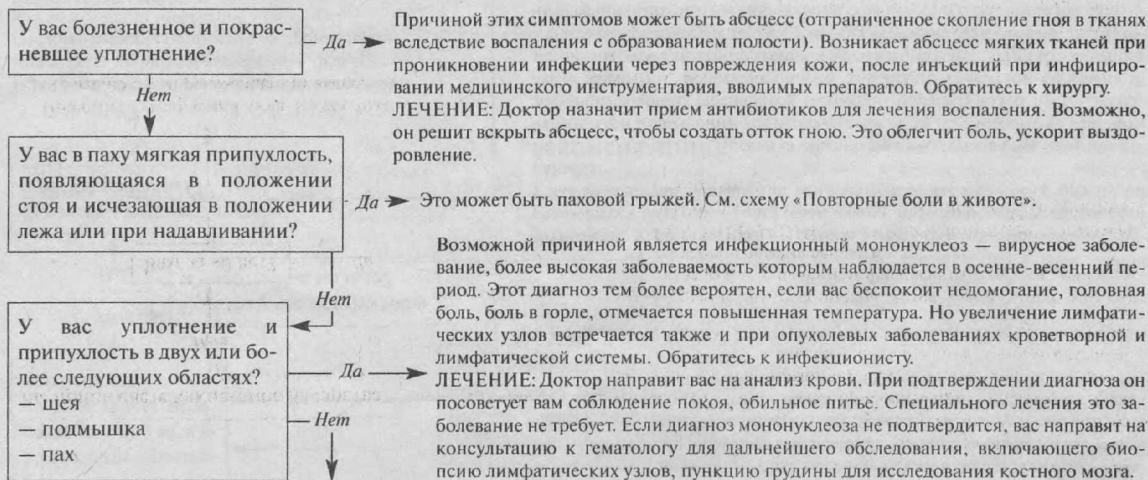
Нет

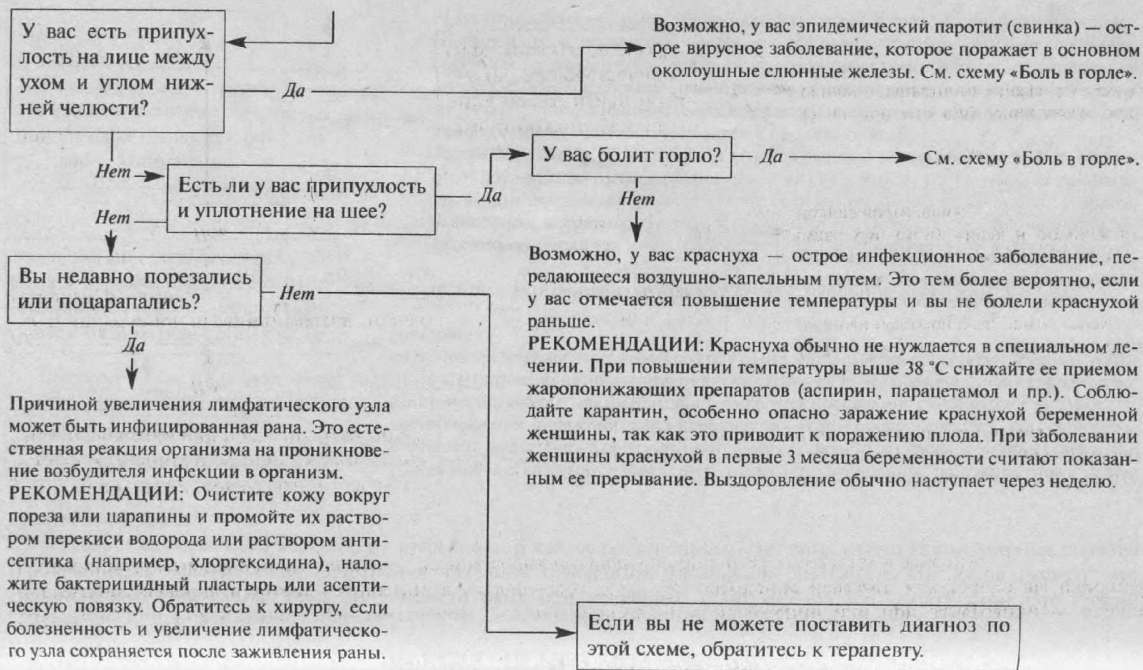




ПРИПУХЛОСТИ И УПЛОТНЕНИЯ

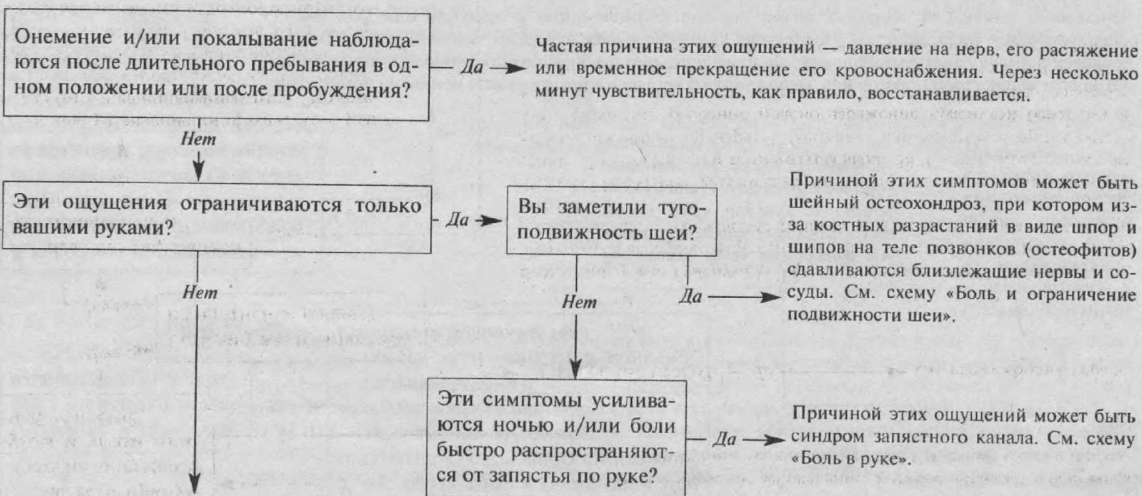
Обратитесь к этой схеме, если вы заметили одну или несколько припухлостей или уплотнений под кожей. В большинстве случаев такие уплотнения являются результатом увеличения лимфатических узлов (желез), что представляет естественную реакцию на инфекцию. В случае болезненного или длительного уплотнения вы должны обратиться к врачу.

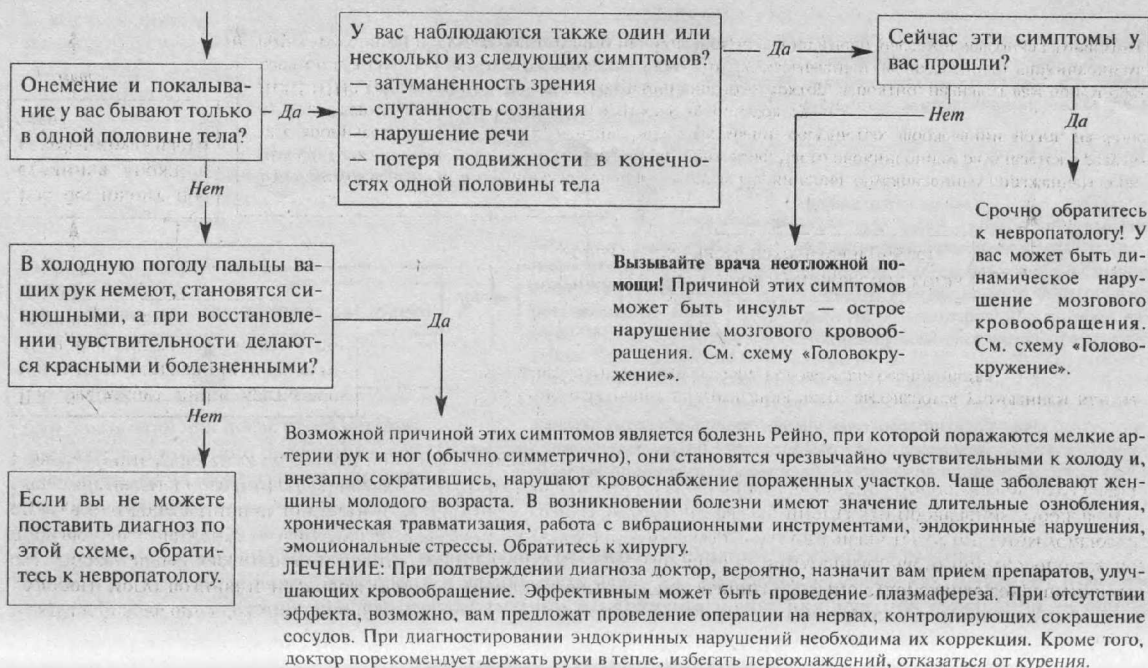




ОНЕМЕНИЕ И ПОКАЛЫВАНИЯ

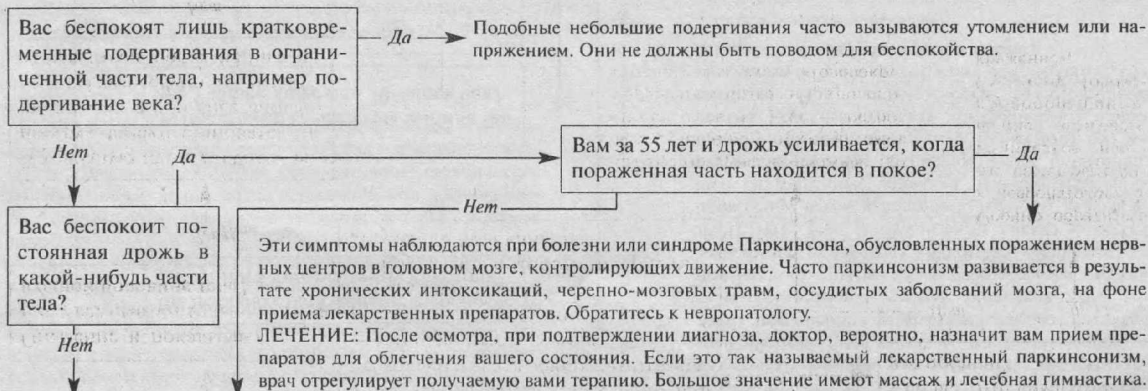
Онемение или покалывания при длительном сидении в неудобном положении или при замерзании — вполне нормальное явление и может возникнуть в любой части тела. Это ощущение исчезает, как только вы измените положение. Онемение или покалывание, возникающее без видимой причины, нуждается в лечении.

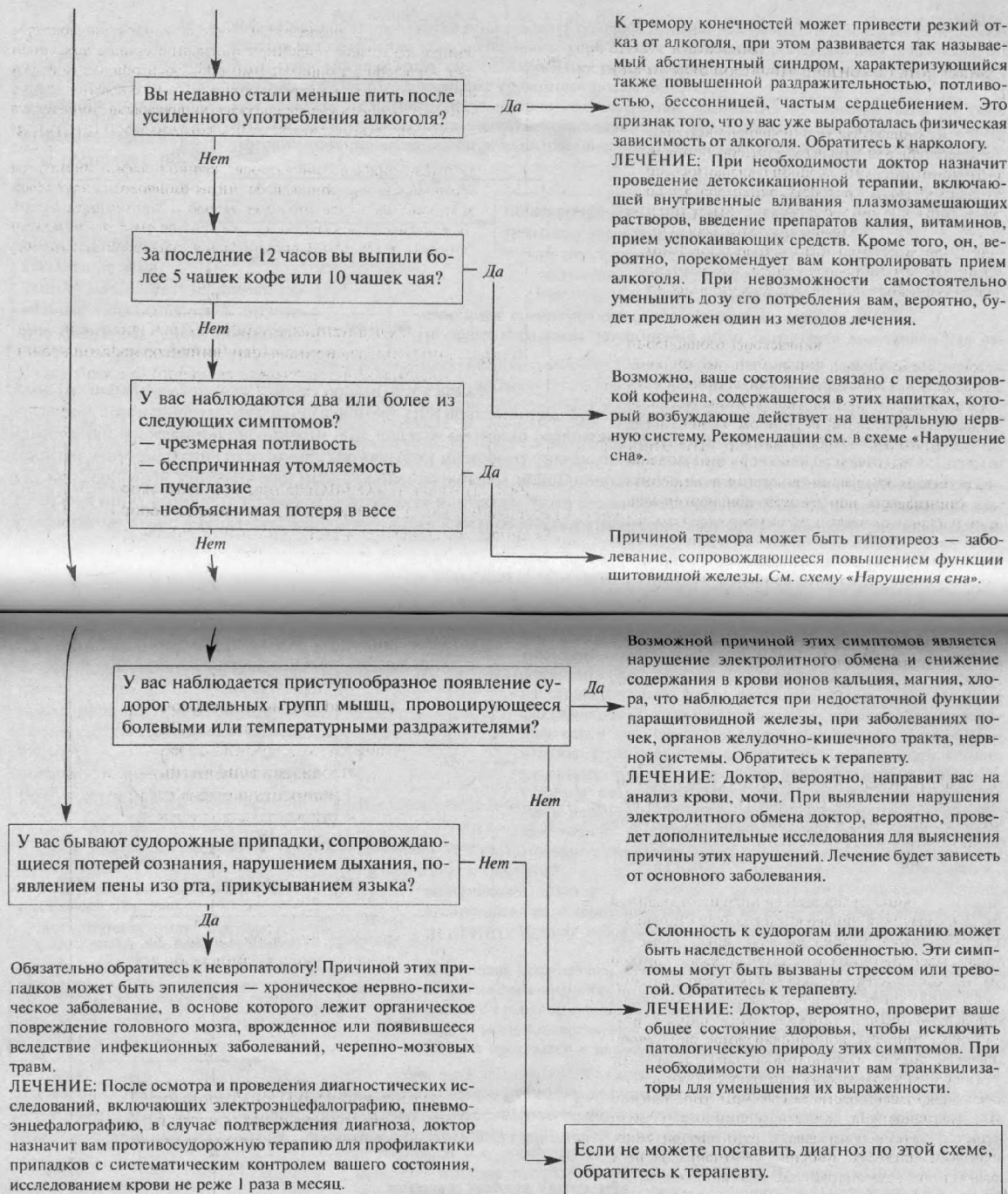




СУДОРОГИ И ДРОЖЬ

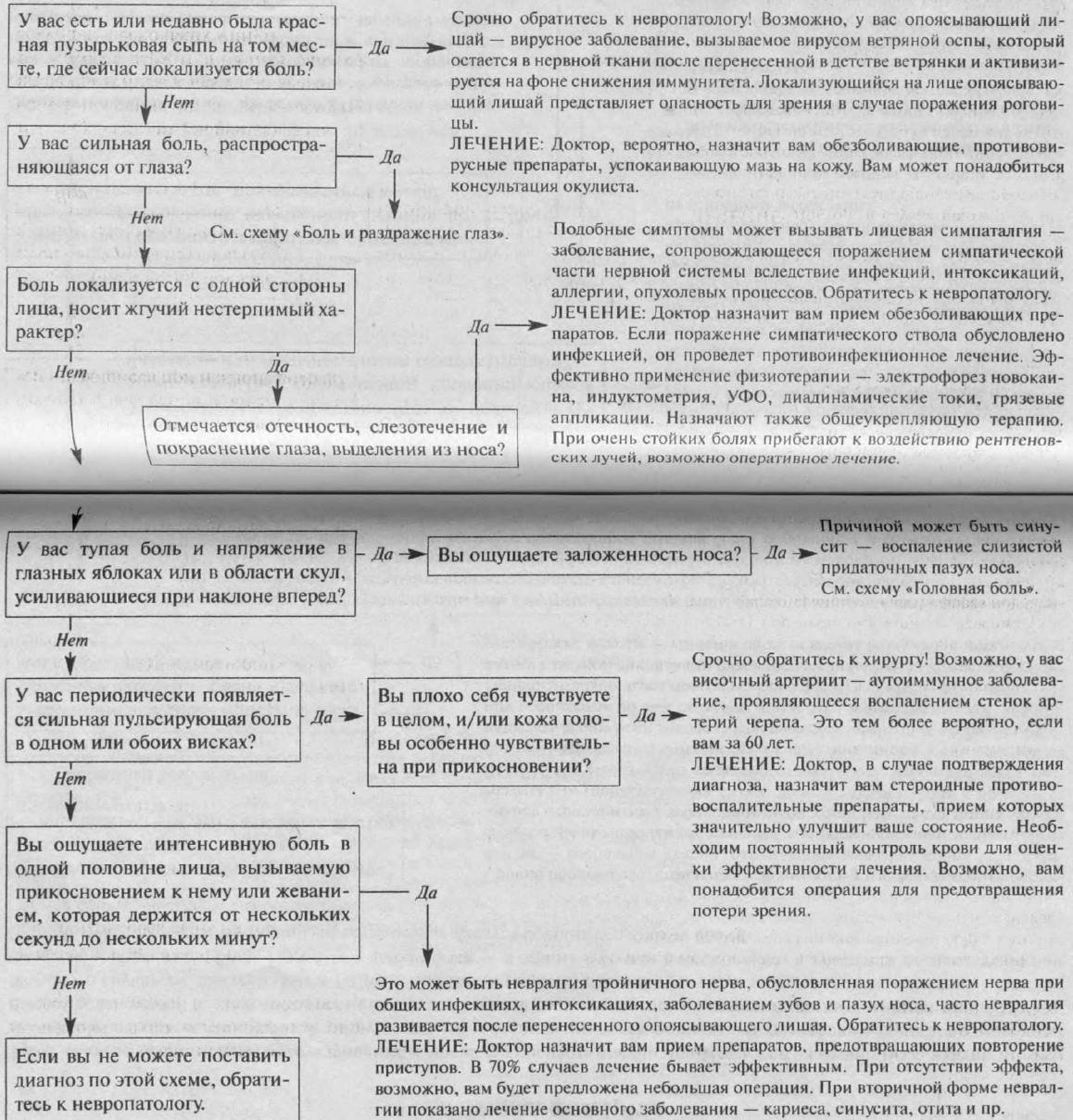
Сокращения мышц в результате непроизвольного и неуправляемого движения называются мышечными судорогами. Судороги могут возникать на любом участке тела или захватывать все мышцы. Обычно судорожные сокращения носят неправильный характер, они неритмичны, возникают приступообразно. Ритмичные, часто повторяющиеся непроизвольные движения называются дрожью (или тремором). Во многих случаях они являются результатом усталости, стресса или врожденной склонности и не должны вызывать беспокойства. Но иногда это проявления заболеваний, следствие чрезмерного потребления алкоголя. При появлении непроизвольных движений, сопровождающихся слабостью различных частей тела, следует обратиться к врачу.





БОЛЬ В ОБЛАСТИ ЛИЦА

Если у вас боли или неприятные ощущения в области лица и/или лба, обратитесь к этой схеме. Боль в области лица может быть тупо пульсирующей либо острой и колющей и обычно вызывается инфекцией или воспалением подлежащих тканей и, хотя она может быть неприятной и беспокоить, редко является признаком серьезной болезни.



ЗУБНАЯ БОЛЬ

150

Зубы — точно такая же живая структура, как и любая другая часть организма. Несмотря на их видимую жесткость, они постоянно находятся под угрозой разрушения из-за нашей пищи, поскольку мы потребляем большое количество сладкого. Бактерии, воздействующие на сахар, и образуют кислоты, которые поражают эмаль — защитный слой зубов. Когда это случается, бактериальное разрушение ткани (кариес) распространяется вниз по каналу корня зуба к нерву, вызывая воспаление и боль. Поэтому о любой боли — в одном зубе или в нескольких, в зубах или деснах, тупой или острой, пульсирующей или приступообразной — следует сообщить зубному врачу.

У вас есть один из следующих симптомов?
— длительная боль
— ощущение, что зуб удлинился и стал подвижным
— повышенная температура

Да

Нет

У вас повторяющиеся приступы пульсирующей боли, зуб очень чувствителен к холодному и горячему?

Да

Нет

У вас пульпит — воспаление пульпы зуба (внутреннего канала зуба с расположенными в нем нервом и сосудами), развивающееся в результате прогрессирующего кариеса зуба. Обратитесь к стоматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор удалит разрушенную часть зуба или пломбу. При возможности сохранить пульпу доктор положит лекарство под временную пломбу с последующей заменой ее на постоянную. В других случаях предусматривается хирургическое лечение, включающее удаление пульпы с последующим цементированием канала.

Срочно обратитесь к стоматологу. Возможно, у вас верхушечный периодонтит — воспаление тканей, окружающих верхушку корня зуба, с последующим их гнойным расплавлением и формированием абсцесса. Возникает периодонтит у зуба с кариозной полостью, после механической травмы зуба (перекручивания нитки, захвата зубами гвоздей и пр.).

ЛЕЧЕНИЕ: Необходимо создание оттока гноя, что достигается раскрытием верхушечного отверстия в корне, иногда для этого приходится разрезать десну. Если доктор считает, что зуб можно спасти, после стихания воспаления он запломбирует канал зуба и поставит на зуб коронку. Приблизительно через полгода следует сделать рентген зуба, чтобы убедиться в полной ликвидации очага воспаления. Иногда применяются хирургические методы — удаление зуба, резекция верхушки корня.

Вам запломбировали один или несколько зубов на протяжении последних недель?

Да

Нет

Боль появляется, только когда вы едите что-нибудь сладкое или холодное и проходит через несколько минут?

Да

Нет

Зуб болит, когда вы на него нажимаете?

Да

Кариес зуба с образованием полости может быть причиной боли. Обратитесь к стоматологу. ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, обработает зуб и поставит пломбу.

Причиной может быть кариес зуба под старой пломбой, трещина или обнажение шейки зуба в результате болезни десен (пародонтоза) или пользования неподходящей зубной щеткой. Обратитесь к стоматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: В случае кариеса зуба или изнашивания пломбы доктор удалит пораженные ткани зуба, поставит новую пломбу. Возможно, он посоветует пройти курс лечения пародонтоза с нанесением на шейки зубов лечебных средств. Кроме того, он порекомендует вам пользоваться щетками и пастами, подходящими вам.

Да

Да

Зуб болит, когда вы на него нажимаете?

Нет

Причиной этих симптомов может быть неровное или «высокое» пломбирование зуба. Обратитесь к стоматологу, он подправит вам пломбу.

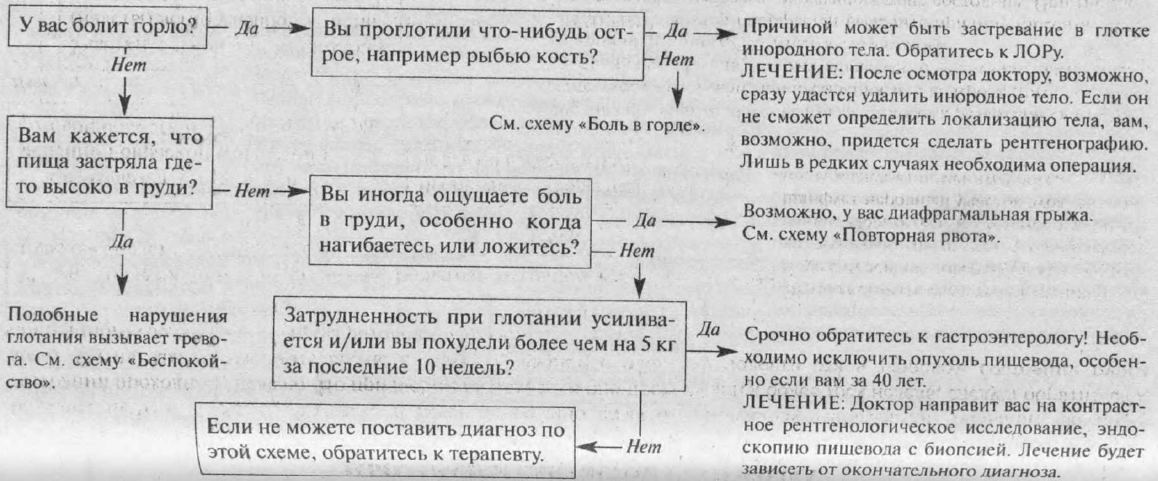
После пломбирования, особенно глубокого, некоторое время может сохраняться чувствительность зуба к холоду. Если она усиливается и зуб становится чувствительным к горячему, возможно, при пломбировании повреждена пульпа. Обратитесь к стоматологу. После рентгена зуба и установления причины вашей боли доктор проведет вам необходимое лечение.

Причиной может быть трещина пломбы или зуба. Обратитесь к стоматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Если трещина проходит глубоко в ткани зуба возможно, его придется удалить. При возможности сохранения на него необходимо поставить коронку.

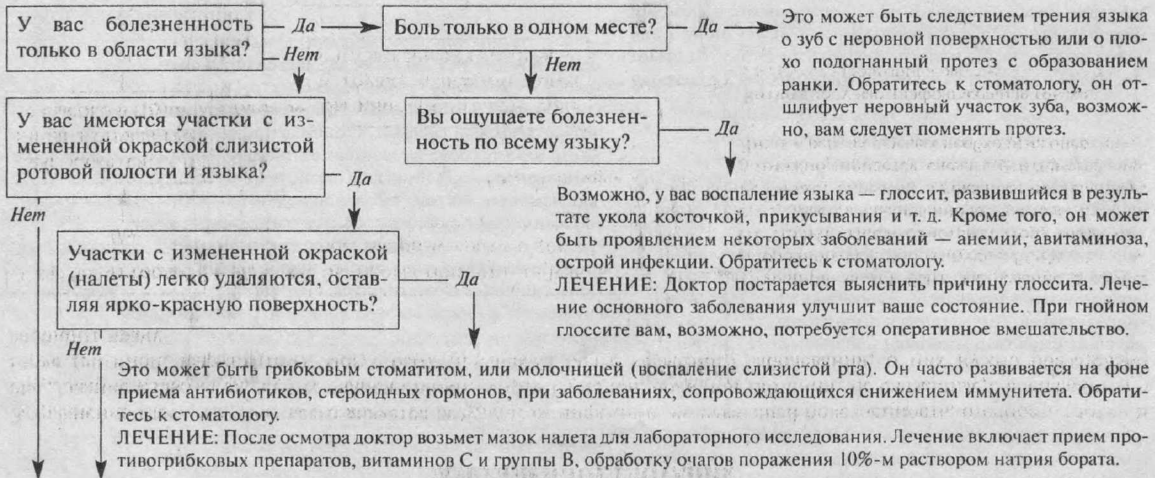
ЗАТРУДНЕННОЕ ГЛОТАНИЕ

Затруднение глотания чаще всего является результатом инфекции, вызывающей болезненность, отечность глотки и образование избытка слизи у ее задней стенки. Затруднение или боль при глотании, не связанные с воспалением в горле (ангиной, фарингитом), могут быть признаком более серьезного заболевания, о них нужно обязательно сообщить врачу.



ЗАБОЛЕВАНИЯ СЛИЗИСТОЙ РТА И ЯЗЫКА

Болезненность в области губ, языка и десен — обычно симптом неопасных заболеваний. Большинство таких состояний проходит за неделю. Но при любом из них, если оно продолжается более трех недель, следует обратиться к врачу. Очень важно содержать десны и нежную слизистую оболочку полости рта в здоровом состоянии путем постоянного соблюдения гигиены ротовой полости.



Эти участки представляют собой болезненные округлые пятна с беловато-серым налетом и красным ободком (афты)?

Да

Возможной причиной болезненности и высыпания афт является хронический рецидивирующий стоматит, протекающий многие годы с периодическими ремиссиями и обострениями.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Большинство афт заживает за несколько дней и не требует специального лечения. Полоскания антисептическими или специальными теплыми солевыми растворами способствуют этому. Исключите из рациона горячие и острые блюда, препятствующие заживлению. Если в течение 3 недель вам не становится лучше, обратитесь к стоматологу. Возможно, он назначит вам витаминотерапию, средства, стимулирующие иммунитет.

У вас болезненные, красные и отекающие десны?

Да

Нет

Да

Вы отмечаете патологическую подвижность зубов, нарушение жевания?

Нет

Вы плохо себя чувствуете или у вас температура 38 °C и выше?

Нет

Да

Возможной причиной этих симптомов является афтозный стоматит, развивающийся в результате раздражения слизистой вирусом герпеса. Обратитесь к стоматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор возьмет соскоб со слизистой, направит вас на анализ крови. Вероятно, он назначит вам прием противовирусных препаратов, витамина С. Для снижения температуры порекомендует прием аспирина, парацетамола.

Вероятно, у вас гингивит (воспаление десневого края), который возникает на фоне снижения иммунитета при наличии зубного камня, под действием микроорганизмов, содержащихся в зубном налете, при травмах во время жевания, при неправильной чистке зубов. Обратитесь к стоматологу. **ЛЕЧЕНИЕ:** При наличии зубного камня доктор удалит его, назначит полоскания ротовой полости антисептическими растворами, познакомит с наиболее эффективным способом чистки зубов для профилактики обострений гингивита. При выраженном воспалении вам может потребоваться антибиотикотерапия. Возможно, доктор предложит небольшую хирургическую операцию.

Возможной причиной этих симптомов может быть парадонтит (воспалительное заболевание околозубных тканей). Нередко он развивается как осложнение гингивита. Обратитесь к стоматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Вам показана общеукрепляющая терапия, средства, стимулирующие иммунитет, рациональное зубное протезирование. Возможно, доктор предложит хирургическое лечение. Кроме того, он объяснит, какими пастами вам предпочтительнее пользоваться.

У вас имеются болезненные участки на губах или вокруг них?

Нет

Да

Причиной ваших симптомов может быть аллергическая реакция на один из компонентов используемого вами косметического средства.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Избегайте контакта с веществами, вызывающими такую реакцию. Прием антигистаминных препаратов, возможно, улучшит ваше состояние (супрастин, тавегил по 1 таблетке 3 раза в день). При неэффективности принятых мер, обратитесь к стоматологу, возможно, он назначит вам крем или мазь.

Они появились на месте болезненных пузырьков?

Да

Нет

У вас трещины в углах рта?

Нет

Да

Вы недавно стали пользоваться новой помадой или кремом?

Да

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к стоматологу.

Вероятная причина этих симптомов — простой герпес, вирус которого живет в организме и активизируется под действием простуды, переохлаждения.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Легкие случаи проходят самостоятельно, без лечения. В случае частых герпетических высыпаний используйте противовирусные кремы («Зовиракс», «Гевизош» и пр.) в самом начале болезни для предотвращения их появления.

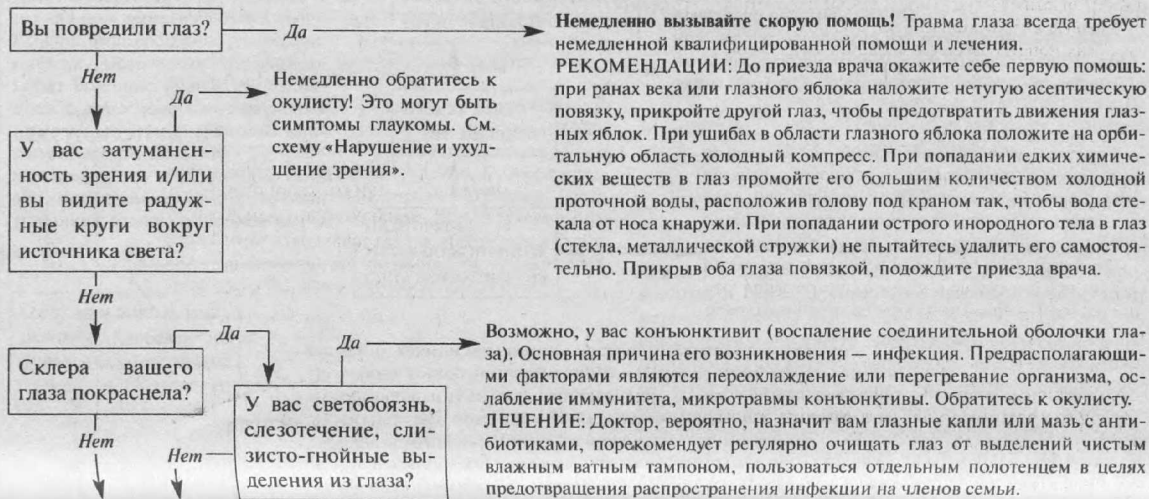
Заседы (ангулярный стоматит) — так они называются — могут быть обусловлены недостатком в пище витаминов, железа, их появлению может способствовать неправильно положенный протез.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обеспечьте себе полноценное питание, добавьте в рацион пищу, богатую витаминами группы В (мясо, печень, яйца, помидоры, салат, стручковую фасоль). Принимайте поливитамины, содержащие микроэлементы. При неэффективности принятых мер обратитесь к стоматологу. Доктор при необходимости поправит зубной протез или сделает новый.

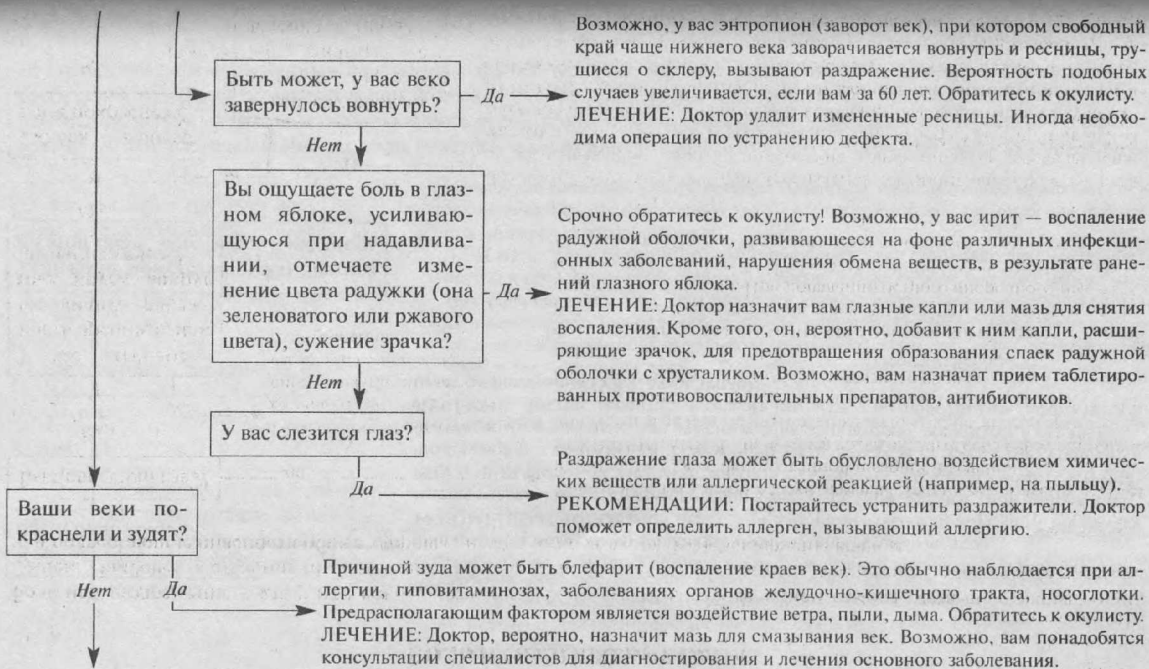
БОЛЬ И РАЗДРАЖЕНИЕ ГЛАЗА

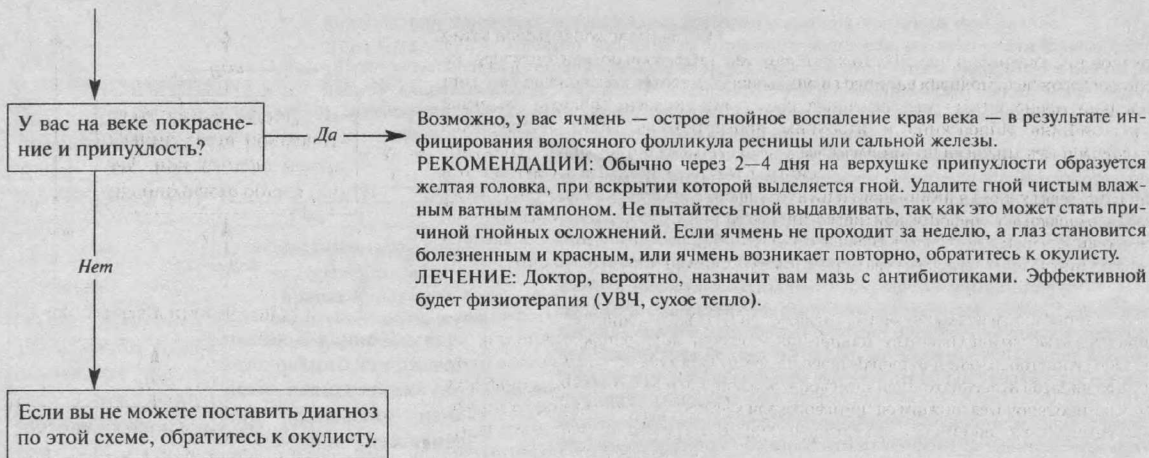
Боль или раздражение в глазу или вокруг него могут быть вызваны заболеванием самого глаза либо окружающих тканей. Наиболее частые причины заболеваний глаз — инфекция и воспаление. Заболевания, угрожающие зрению или подвергающие опасности общее здоровье, несчасты, но должны быть исключены врачом.

156



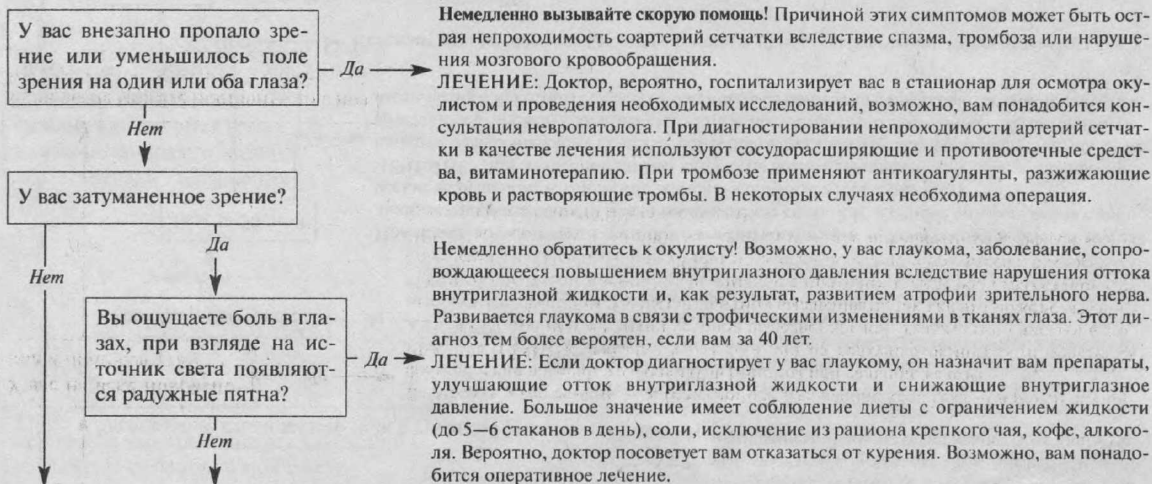
157

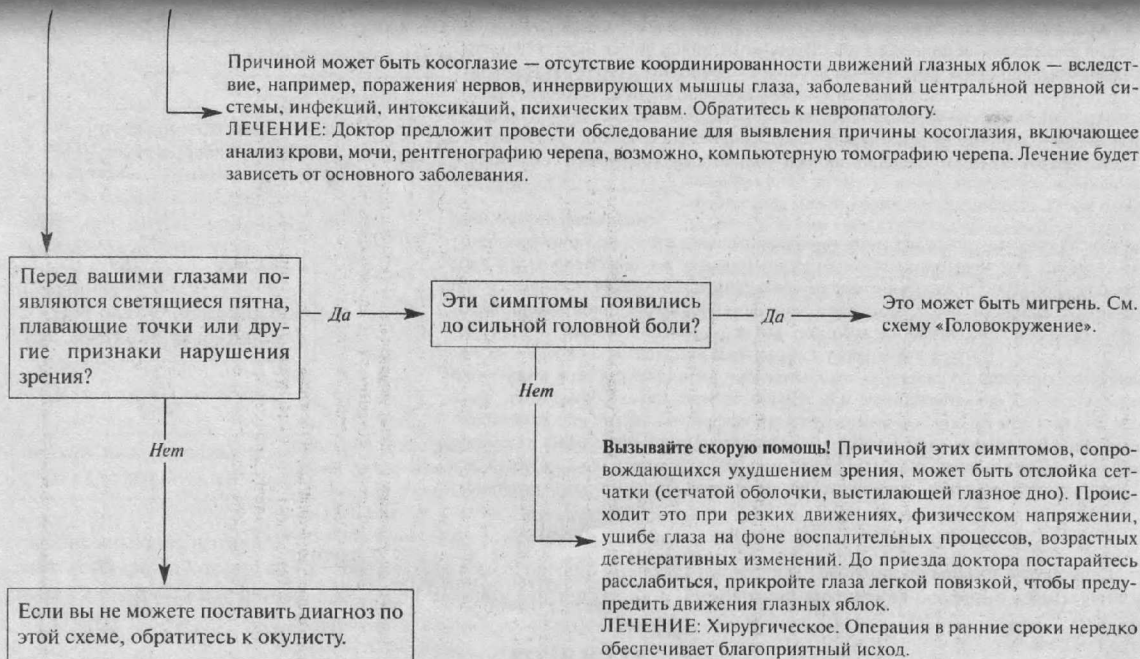
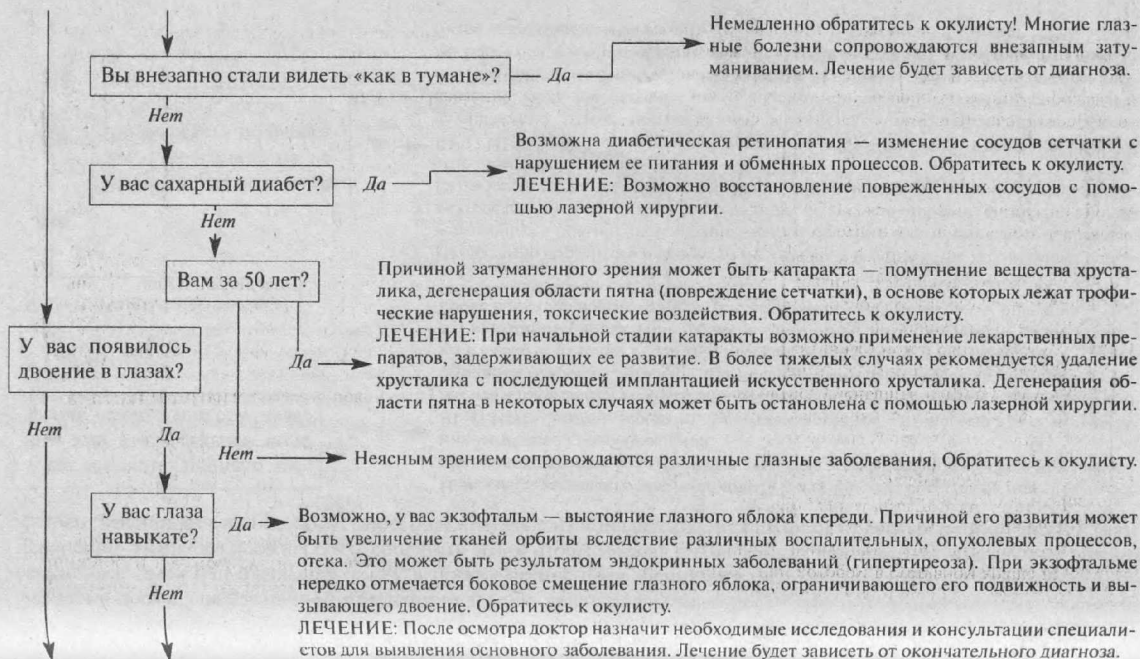




НАРУШЕНИЕ И УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Эта схема посвящена различным изменениям зрения, включая затуманенность, двоение, возникновение маленьких светящихся точек или плавающих пятен, а также сужение поля зрения или полную его потерю. О любом подобном изменении зрения вы должны сразу сообщить врачу, чтобы помочь ему выяснить заболевание, угрожающее вашему зрению. Успешное лечение многих таких болезней зависит в значительной степени от их своевременной диагностики.





БОЛЬ В УХЕ

Боль в ухе может быть разной — от тупой пульсирующей до острой постоянной. Последняя особенно мучительна и чаще встречается у детей, чем у взрослых. Боль в ухе обычно вызывает инфекция; требуется врачебное наблюдение и лечение антибиотиками.

162

Боль в ухе усиливается, когда вы оттягиваете мочку уха?

Да

Причиной этих симптомов может быть наружный отит — инфекционное поражение наружного слухового прохода, которое бывает ограниченным (фурункул или абсцесс) и диффузным (захватывается весь слуховой канал). Ограниченный отит развивается при внедрении инфекции в волосяные фолликулы или сальные железы, чему способствуют мелкие травмы при манипуляциях в ухе (спичками, шпильками и пр.). Диффузный наружный отит является, как правило, результатом хронического воспаления среднего уха. Обратитесь к ЛОРу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор осмотрит ухо и, при подтверждении диагноза, прочистит слуховой проход при помощи ушного зонда, покрытого ватой, назначит согревающие компрессы, витаминотерапию, физиотерапевтические процедуры (соллюкс, токи УВЧ). Возможно, он назначит также прием антибиотиков или капли в ухо. При диффузном процессе производят промывание слухового прохода дезинфицирующими растворами.

Нет

Вы чувствуете заложенность в ухе и она не проходит при глотании?

Да

Боль началась во время или после полета на самолете?

Да

Возможно, это результат баротравмы, возникающей при перепадах атмосферного давления, которые передаются через барабанную перепонку на слуховые косточки и внутреннее ухо, отрицательно сказываясь на его функции. Это особенно вероятно, если вы простужены или у вас насморк.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Постарайтесь с силой продуть нос, зажав при этом ноздри пальцами. Если это не приносит облегчения и состояние не улучшается в течение суток, обратитесь к ЛОРу. Лечение будет зависеть от степени поражения.

Нет

163

У вас ухудшился слух за последние несколько недель или месяцев?

Да

Причиной этих симптомов может быть серная пробка в наружном слуховом проходе, появляющаяся вследствие повышенной секреции расположенных в нем серных желез.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Для удаления серной пробки требуется предварительно ее размягчить, закапывая в ухо подогретый до 37 °С раствор соды в течение нескольких дней на 10—15 минут. Вследствие набухания пробки слух может временно ухудшиться. Затем нужно лечь в ванну так, чтобы уши оказались под водой — пробка должна свободно выйти при этом из слухового прохода. Если предпринятые меры окажутся неэффективными, обратитесь к ЛОРу. Доктор промоет вам ухо шприцем Жане под большим напором. Не пытайтесь удалить пробку острыми предметами, при этом можно повредить барабанную перепонку.

Нет

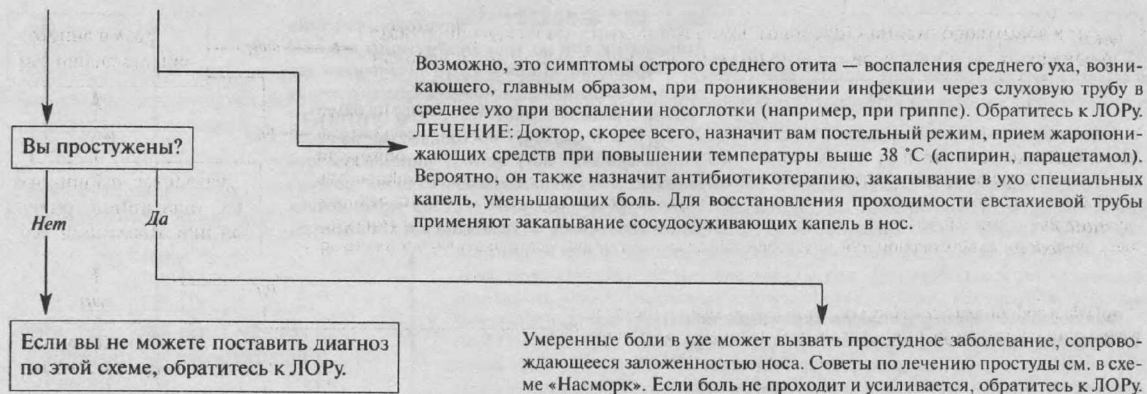
У вас резкие боли в ухе, сопровождающиеся снижением слуха, повышением температуры, наличием густых зеленовато-желтых выделений из уха?

Нет

Да

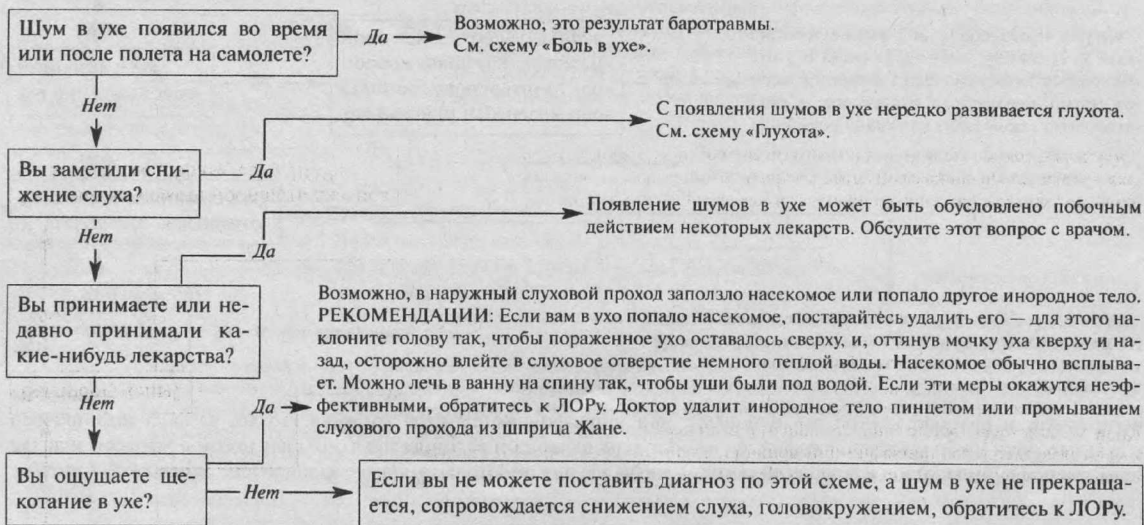
Возможно, у вас евстахиит — воспаление евстахиевой трубы, соединяющей среднее ухо с носоглоткой, часто развивающееся на фоне простудных заболеваний, гриппа. При этом нарушается вентиляция среднего уха. Обратитесь к ЛОРу.

ЛЕЧЕНИЕ: Возможно, доктор назначит вам закапывание сосудосуживающих препаратов в нос для уменьшения отека и восстановления проходимости трубы. Кроме того, он может назначить прием антибиотиков.



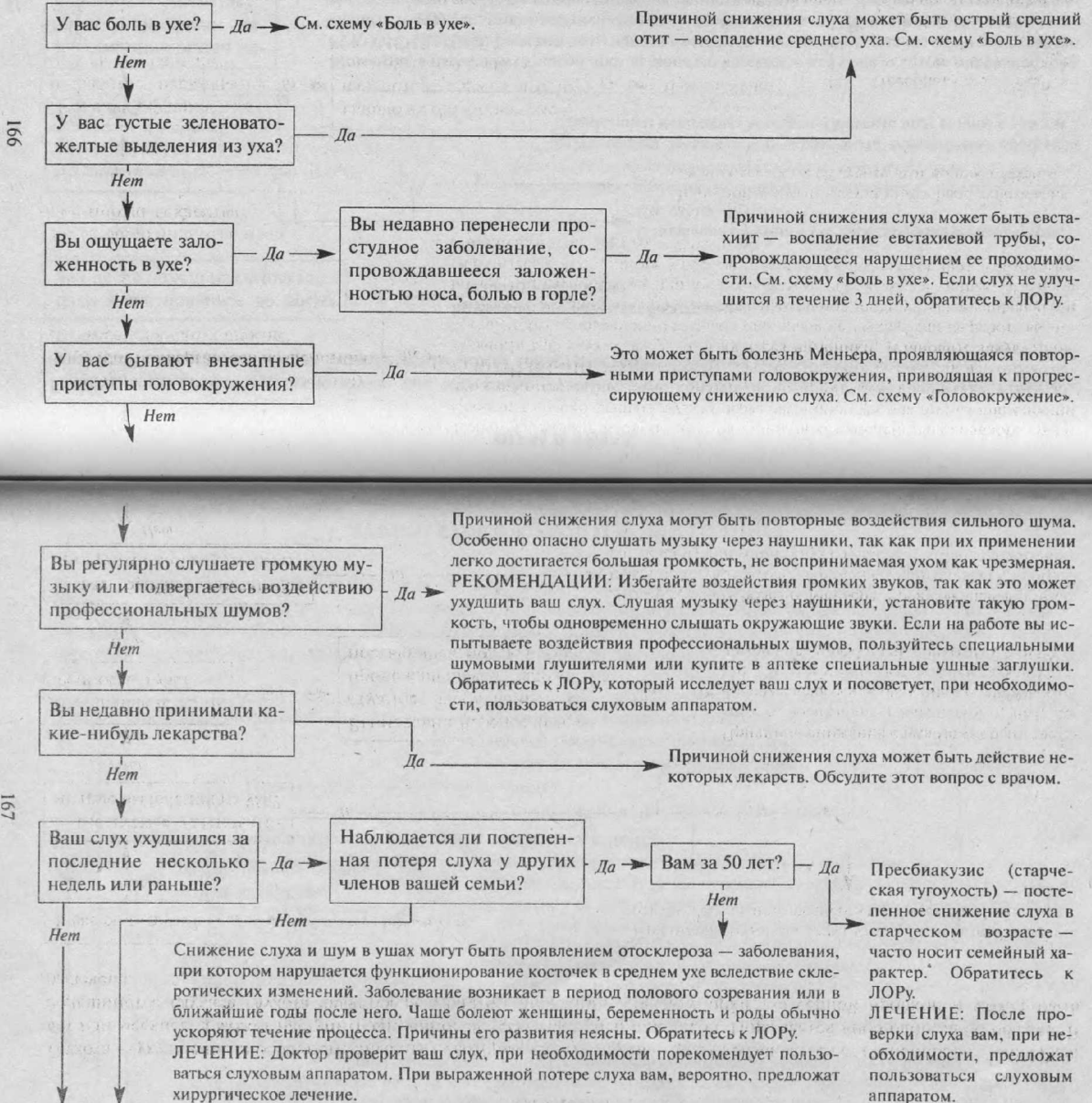
ШУМ В УШАХ

Если вы ощущаете в ухе такие звуки, как жужжание, гудение, звон, шипение, свист, у вас, очевидно, симптом, известный под названием шум. Этот симптом может свидетельствовать о самых разных заболеваниях уха.



ГЛУХОТА

Глухота — ухудшение способности слышать некоторые или все звуки — может развиваться постепенно, в течение ряда лет или месяцев, а может наступить внезапно, за несколько дней или часов. Поражается либо одно, либо оба уха. В большинстве случаев глухота является результатом инфекции или закупорки уха серной пробкой и может быть вылечена.



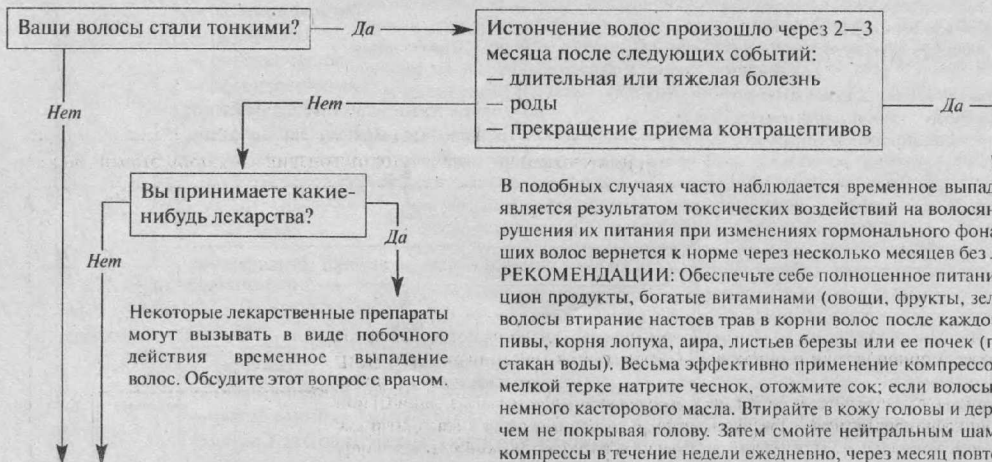
Причиной тугоухости, сопровождающейся ощущением шумов в одном или обоих ушах, может быть неврит слухового нерва, который развивается вследствие инфекционных заболеваний (гриппа, скарлатины), атеросклероза, нарушения обмена веществ, хронических интоксикаций. Обратитесь к ЛОРу.

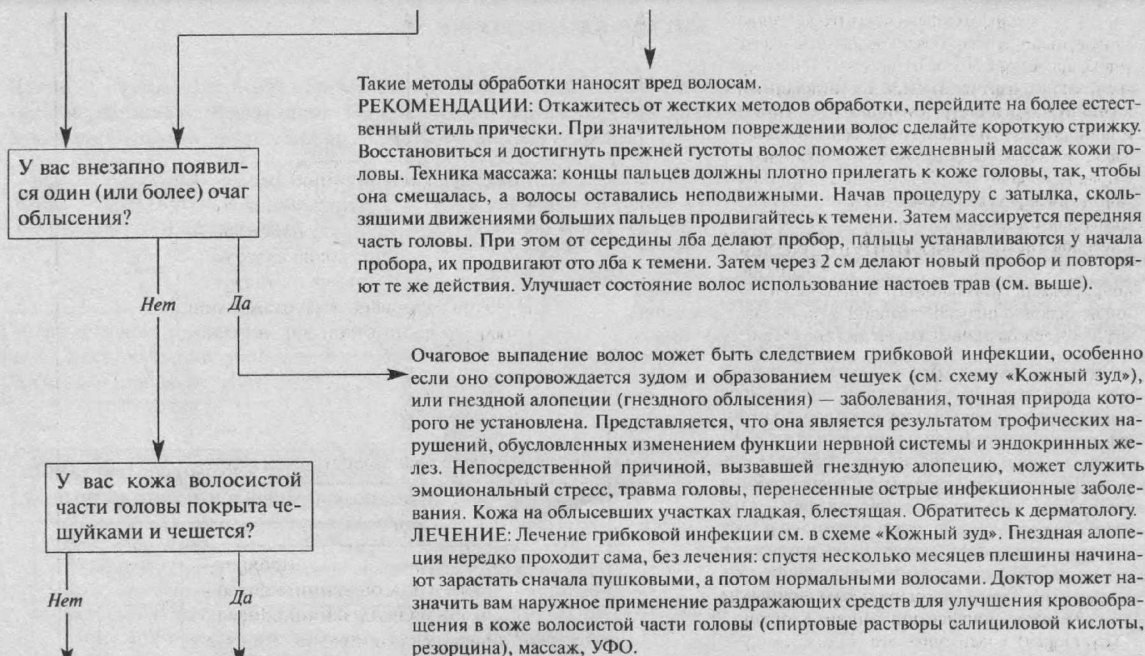
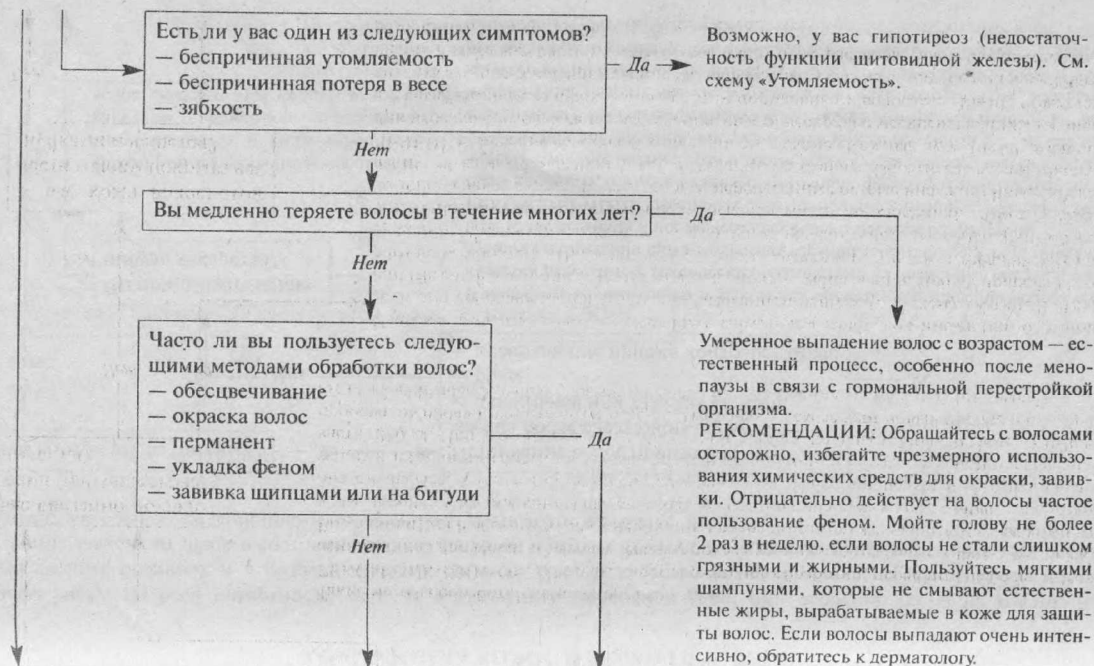
ЛЕЧЕНИЕ: Если неврит возник после перенесенного инфекционного заболевания или на его фоне, доктор назначит прием антибиотиков.

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к ЛОРу.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

Волосы растут по всей поверхности тела, за исключением ладоней и стоп; они особенно густы на голове, на подмышечных впадинах и в области половых органов. Цвет и качество волос обусловлено генетически, но их состояние зависит от общего состояния вашего здоровья и других факторов, таких как, например, диета. Эта схема знакомит вас с наиболее типичными нарушениями роста волос на голове.





Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к дерматологу.

Причиной этих симптомов может быть перхоть, чрезмерное образование мелких чешуек на коже волосистой части головы, сопровождающееся зудом. В настоящее время предполагается, что перхоть — инфекционное заболевание, возбудителем которого является грибок. Инфекция передается через головные щетки, расчески и другие предметы ухода за волосами. К предрасполагающим факторам относится недостаток витаминов группы В, хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта, переутомление, нервные расстройства.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Пользуйтесь индивидуальными средствами для ухода за волосами. Весьма эффективно применение шампуня «Низорал», содержащего противогрибковый компонент. Если это не поможет, обратитесь к дерматологу.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ

Ногти на пальцах рук и ног образованы плотной роговой тканью (кератином), которая защищает чувствительные кончики пальцев от повреждения. При различных нарушениях или заболеваниях ногти могут стать воспаленными и даже болезненными, но это, как правило, безвредно для здоровья.

Кожа вокруг ногтя или под ним воспалена и болезненна?

Да

У вас поражен только большой палец ноги?

Да

Причиной этого состояния может быть вросший ноготь. См. схему «Заболевания стоп».

Нет

У вас есть ногти, изменившие цвет, ставшие утолщенными или слоистыми?

Да

Нет

Причиной этих симптомов может быть гнойное поражение окружающих ноготь мягких тканей. Развивается оно вследствие мелких повреждений кожи пальцев и проникновения в них инфекции. Обратитесь к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, назначит вам прием антибиотиков. При скоплении гнойного экссудата в толще ногтевого валика или под ногтевой пластинкой показано оперативное вмешательство для создания оттока гноя с последующим применением антисептических растворов и мазей.

Нет

Причиной этого может быть грибковое поражение ногтей (онихомикоз) у больных дерматомикозами (эпидермофитией стоп, рубромикозом, трихофитией, фавусом). Заражение ими происходит путем прямого контакта с больными людьми, через предметы общего пользования. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После лабораторной диагностики (микроскопического исследования кусочков ногтей) и подтверждения диагноза доктор назначит вам прием внутрь противогрибковых препаратов, втирание противогрибковых мазей или нанесение на ногти противогрибковых лаков.

↓
Некоторые ногти у вас имеют точечные углубления или выглядят складчатыми?

Да →

Эти изменения может вызывать псориаз (см. схему «Общие кожные нарушения»). При тяжелой форме поражения ноготь может отслаиваться от ногтевого ложа. Иногда проявления псориаза очень похожи на онихомикоз — ногтевая пластинка изменяется в цвете, становится тусклой и крошится. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: После микроскопирования кусочков поврежденного ногтя и исключения псориаза доктор, вероятно, посоветует коротко стричь ногти. Лечение псориаза см. в схеме «Общие кожные проявления».

Нет ↓

Ваши ногти хрупкие, легко ломаются?

Да →

Склонность к ломкости ногтей обычно является врожденной особенностью. Она может усугубляться чрезмерным контактом с водой, химическими веществами.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Работайте в резиновых перчатках при контакте с водой, химическими веществами. Коротко стригите ногти, можно использовать защитное покрытие лаком. Уменьшает ломкость ногтей регулярное нанесение крема для рук, эффективно применение теплых ванночек с содой и йодом (1 ч. ложка соды, 10–15 кап. йода на стакан воды), втирание в ногти и ногтевой валик масляного раствора витамина А.

Нет ↓

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к дерматологу.

ОБЩИЕ КОЖНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Причины кожных заболеваний крайне разнообразны. Кожа постоянно подвергается различным воздействиям факторов внешней среды, многие из которых при известных условиях могут быть причинами кожных болезней. Нередко патологические изменения в коже являются результатом заболевания всего организма или отдельных его систем и органов. Кожные нарушения проявляются в виде сыпи, припухлостей, зуда, изменения структуры и окраски кожи. Если имеющиеся у вас симптомы не включены в другие разделы книги, обратитесь к этой схеме.

У вас имеется красная сыпь?

Да →

У вас температура 38 °C и выше?

Да →

См. схему «Сыпь с температурой».

Нет ↓

Нет →

См. схему «Пятна и высыпания».

У вас на коже появились припухлости или пятна?

Да →

См. схему «Прыщи и уплотнения на коже».

Нет ↓

Вы ощущаете зуд или раздражение кожи без видимых ее изменений?

Да →

См. схему «Кожный зуд».

Нет ↓

У вас есть одно из следующих изменений на лице, груди или спине?
— черные точки
— выступающие бугорки с белой точкой в центре (пустулы)
— болезненные красные уплотнения под кожей

Нет ↓

Да ↓

У вас болезненные участки вокруг рта — отечные розовые пятна с группой пузырьков?

Да

Нет

Наиболее вероятная причина этих симптомов — простой герпес, возбудитель которого (вирус герпеса) остается в организме после заражения в раннем детстве и реактивируется под действием провоцирующих факторов, снижающих иммунитет (простудных заболеваний, желудочно-кишечных расстройств, психических травм, солнечного облучения).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Легкая форма герпеса проходит сама по себе. В начальной стадии заболевания развитие сыпи можно прервать путем прикладывания в течение нескольких минут ватных тампонов со спиртом или кусочков льда. Очень эффективно применение в этот период противовирусных кремов «Зовиракс», «Гезивоз» и пр., которые можно купить в аптеке. Старайтесь не заразить других людей, избегая прямых контактов пораженной области с кожей.

Такой вид могут иметь угри, возникающие при закупорке и воспалении сальных желез. Это заболевание начинается, как правило, в юности, когда гормональные изменения влияют на состав секрета сальных желез. Определенную роль играет снижение бактерицидности кожного сала.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ограничьте потребление острой, жирной и сладкой пищи, состояние кожи также улучшится от пребывания на солнце. Небольшие черные угри и единичные пустулы в специальном лечении не нуждаются. Тщательно следите за чистотой кожи, дважды в день мойте лицо с мылом или пользуйтесь очищающими лосьонами. Весьма эффективно использование специальных средств от угрей, имеющихся в продаже (лосьон Клеарсил, лосьон и салфетки Окси). Избегайте выдавливания угрей, так как это ведет к распространению инфекции и может оставлять рубцы на коже. Если распространенность угревой сыпи велика, появились признаки рубцевания, обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор может назначить вам примочки, которые удаляют верхний слой кожи, очищая закупоренные поры, и предотвращают дальнейшее образование угрей. Возможно, вам потребуются проведение курса антибиотикотерапии для борьбы с бактериальной флорой. Назначают препараты, изменяющие состав секрета сальных желез, но при их применении возможны различные побочные действия, что требует тщательного врачебного контроля.

У вас появилась новая родинка или изменилась уже существующая?

Да

Нет

На коже появились участки с темным или светлым окрашиванием?

Да

Нет

Нет

Вы беременны?

Да

Скорее всего, это следствие гормональных изменений. После родов ваша кожа приобретет прежний вид.

Срочно обратитесь к дерматологу! Родинки — небольшие, немного возвышающиеся над поверхностью кожи пигментированные образования. Большинство родинок безвредно, опасно их перерождение в меланому (злокачественную опухоль кожи). Об угрозе перерождения свидетельствуют увеличение размеров родинки, ее уплотнение, изменение цвета, появление в ее области зуда или боли, признаков воспаления.

ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, доктор отправит вас на проведение специальных исследований (радиофосфорную пробу, термографию и пр.). При обнаружении злокачественного перерождения опухоль необходимо будет удалить вместе с широкой зоной прилегающей кожи с последующей кожной пластикой образовавшегося дефекта.

Возможно, это симптомы относительно редкого заболевания кожи — витилиго, при котором на коже появляются светлые, склонные к сливанию участки в связи с потерей ими способности к выработке пигмента. В основе его развития определенную роль играет наследственный фактор, нарушение функции эндокринных желез. Появление светлых участков на коже может также быть следствием грибкового заболевания (лишай). Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Витилиго неприятно тем, что вызывает косметический дефект, само заболевание неопасно. Применение декоративных кремов делает его незаметным. Эффективной может быть коррекция эндокринных расстройств. Если же доктор предполагает наличие грибковой инфекции, он назначит вам противогрибковые препараты, прием которых улучшит ваше состояние.

У вас на коже розоватые пятна с серебристыми чешуйками?

Нет

Да

Появлению пузырьковой сыпи на коже предшествовало ощущение жжения в этом месте в течение двух или более дней?

Нет

На вашей коже имеются открытые раны или язвы?

Нет

Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к дерматологу.

Да

Возможно, это псориаз — хроническое рецидивирующее заболевание кожи неясной природы, при котором происходит формирование обильно шелушащихся бляшек, склонных к слипанию. Наиболее часто сыпь локализуется на разгибательных поверхностях конечностей, туловище, волосистой части головы. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Включает диету с ограничением животных жиров, углеводов, исключением острых блюд, алкоголя. Доктор назначит вам прием витаминов, препаратов кальция. Выбор остальных лекарственных средств зависит от периода развития псориаза. Возможно лечение ультрафиолетом.

Да

Вероятно, у вас опоясывающий лишай. См. схему «Боль в области лица».

Язвы на коже возникают, как правило, в результате воспалительных заболеваний кожи. Иногда они являются следствием имеющихся основных заболеваний — сахарного диабета, варикозного расширения вен нижних конечностей. Язва, не заживающая в течение 3 недель, может быть признаком злокачественной опухоли. РЕКОМЕНДАЦИИ: Содержите в чистоте и сухости область язвы, при необходимости защищайте ее легкой повязкой. При длительно незаживающей язве обратитесь к дерматологу, возможно, вам понадобится проведение диагностических исследований для определения основного заболевания.

ПЯТНА И ВЫСЫПАНИЯ

Скопление высыпных элементов на коже может быть следствием инфекционного поражения, раздражения или аллергической реакции на пищевые продукты или на вещества, вступающие в контакт с кожей. Сыпь может возникать внезапно или развиваться в течение нескольких дней, сопровождаться зудом или чувством дискомфорта. Если сыпь не проходит в течение суток, следует обратиться к врачу для выяснения ее природы и получения необходимого лечения.

У вас температура 38 °C и выше?

Да

См. схему «Сыпь с температурой».

Нет

У вас имеется пятнистая сыпь из единичных или множественных участков покрасневшей кожи?

Да

Пятна покрыты чешуйками?

Да

Сыпь сливается с окружающей кожей?

Нет

Да

Нет

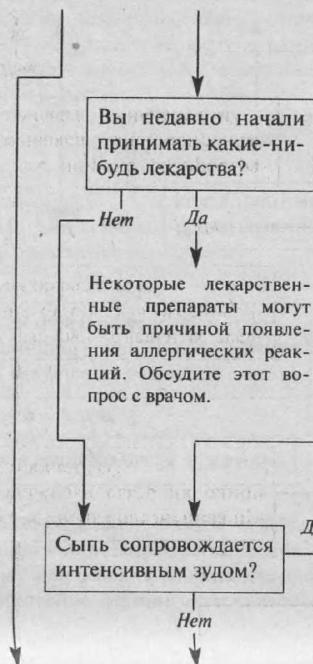
Пятна возвышаются над уровнем кожи, плотные, ярко-красные?

Нет

Да

Возможно, это грибковое заболевание — трихофития (стригущий лишай), передающееся от больного человека при непосредственном контакте или через предметы общего пользования. Некоторыми формами трихофитии можно заразиться от домашних животных. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Если диагноз подтвердится лабораторными исследованиями (микроскопированием и посевом на питательные среды), доктор назначит вам прием противогрибковых таблеток (низорал, гризеофульвин), местно — противогрибковую мазь. Если у вас есть домашние животные — покажите их ветеринару и, при необходимости, проведите курс лечения.



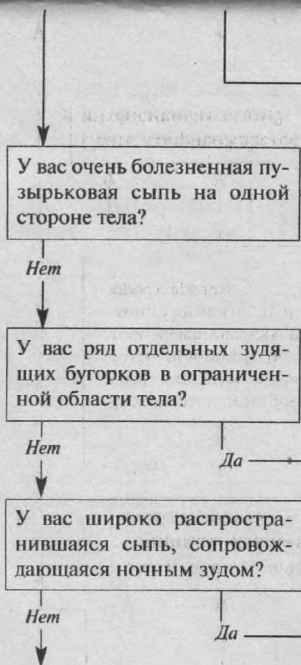
Вероятно, это крапивница — аллергическое заболевание кожи. Крапивница может возникать как реакция на определенную пищу, лекарственные препараты, при контакте с химическими веществами, может быть следствием нервного возбуждения. Определенную роль в ее возникновении играют хронические колиты, почечная недостаточность. Если крапивница сопровождается отеком лица и слизистой ротовой полости, гортани, это может привести к нарушениям дыхания. Обычно приступ крапивницы проходит через 3—4 часа.

РЕКОМЕНДАЦИИ: При затруднении дыхания вам следует срочно вызвать врача неотложной помощи! До его приезда примите, если найдете в домашней аптечке, таблетку антигистаминного препарата (тавегил, супрастин, димедрол), мочегонного (фурасемида). Если после внутривенного введения препаратов, купирующих аллергическую реакцию, вам не станет лучше, доктор, вероятно, госпитализирует вас в стационар для наблюдения. Если крапивница повторяется и держится больше 4 часов, обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: В случае обнаружения аллергена доктор проведет специальное лечение с целью снижения чувствительности организма к нему. Возможно, понадобятся консультации специалистов для выявления основного заболевания.

Вероятная причина этой сыпи — экзема — группа схожих заболеваний, характеризующихся воспалением поверхностных слоев кожи нервно-аллергического характера. Экзема может вызываться множеством факторов и отличается многообразием сыпи и рецидивирующим течением. Способствуют ее развитию хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные нарушения, грибковые и гнойничковые заболевания кожи. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Лечение экземы сводится к выявлению раздражающего фактора, терапии сопутствующих заболеваний. Рекомендуется молочнокислая диета при обострениях, назначаются успокаивающие средства, в некоторых случаях — гормональные мази.



Возможно, у вас себорейный дерматит, локализирующийся в основном в местах с высоким содержанием сальных желез (на лице, груди, волосистой части головы). В его развитии имеет значение наследственный фактор, нервно-эндокринные нарушения. Если сыпь широко распространилась и беспокоит вас, обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Лечение сводится к рациональному уходу за кожей — ежедневному умыванию с мылом, протиранию кожи 1—2%-м салициловым спиртом. Вероятно, доктор назначит вам применение специального крема или мази, ограничение острой, соленой и сладкой пищи. Необходима коррекция нервно-эндокринных отклонений.

Причиной ее может быть опоясывающий лишай. См. схему «Боль в области лица».

Такую сыпь могут вызывать укусы насекомых (клопов, блох). **РЕКОМЕНДАЦИИ:** Протрите место укуса спиртом или одеколоном. Если у вас есть домашние животные, покажите их ветеринару для выяснения, нет ли у них блох.

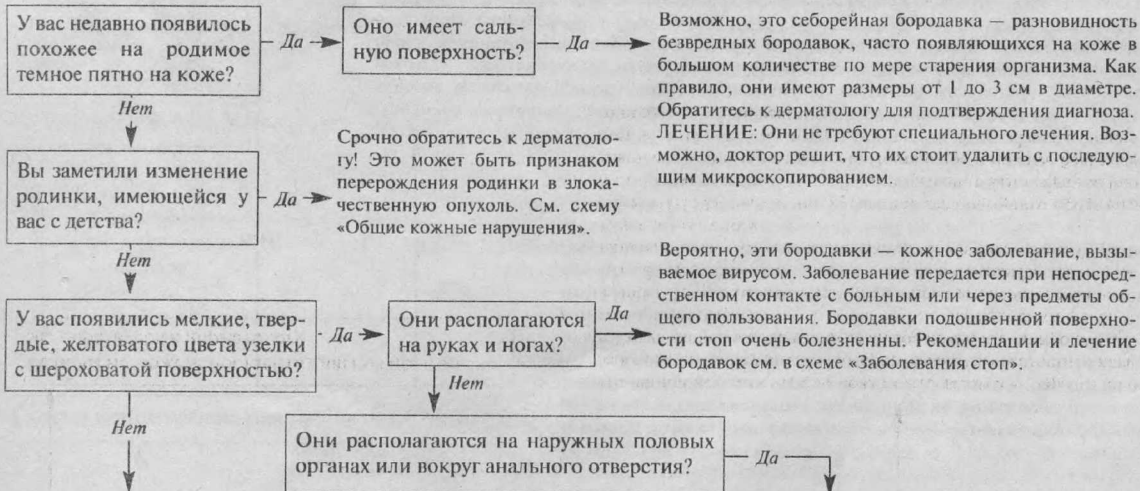
Если вы не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к дерматологу.

Причиной этих симптомов может быть чесотка — паразитарное заболевание, возбудителем которого является чесоточный клещ, поселяющийся в поверхностном слое кожи, где он проделывает ходы и откладывает яйца. Заболевание передается от больного человека контактным путем, через предметы, находившиеся в его пользовании. Этот диагноз тем более вероятен, если у остальных членов семьи наблюдаются те же симптомы. Обратитесь к дерматологу.

ЛЕЧЕНИЕ: Обнаружение клеща при лабораторном исследовании подтверждает диагноз. Доктор назначит вам втирание противопаразитарных препаратов. Постельное и нижнее белье следует обязательно выстирать и прогладить. Вещи и жилье больного подлежат дезинфекции.

ПРЫЩИ И УПЛОТНЕНИЯ НА КОЖЕ

Обратитесь к этой схеме, если у вас на коже уплотнения, иногда пигментированные (коричневые). В большинстве случаев такие пятна являются безвредными последствиями вирусной инфекции. Если эти уплотнения сохраняются или вызывают неудобства и беспокоят, обратитесь к врачу.



У вас бледные гладкие уплотнения над кожей?

Нет

Да

Причиной этого может быть атерома — киста сальной железы, которая образуется при закупорке выводного протока железы и наполнении ее густой жидкостью. Чаще всего уплотнения располагаются на волосистой части головы. Иногда атеромы воспаляются, при этом припухлости становятся красными и болезненными. В этом случае вам следует обратиться к хирургу.

ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, доктор порекомендует вам оперативное лечение — удаление кисты вместе с капсулой под местным обезболиванием.

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к дерматологу.

СЫПЬ С ТЕМПЕРАТУРОЙ

Если вы заметили пятна или участки кожи с измененной окраской и при этом у вас температура 38 °C и выше, обратитесь к этой схеме. Вероятно, у вас одно из инфекционных заболеваний, типичных для детского возраста.

У вас есть зудящие красные высыпания, которые превращаются в пузырьки?

Да

Вероятная причина этих высыпаний — ветряная оспа, острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и возникающее в основном в детском возрасте. Сыпь появляется почти одновременно с повышением температуры, сначала на лице и туловище, затем может распространяться на конечности.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Рекомендуется обильное питье, при повышении температуры выше 38 °C прием жаропонижающих средств (аспирин, парацетамол). Высыпные элементы смазывайте зеленкой или 1—2%-м раствором марганцовки для уменьшения зуда и предотвращения присоединения вторичной инфекции. Старайтесь не расчесывать кожу, так как это приводит к образованию рубцов. Если вы беременны или у вас температура выше 40 °C, обратитесь к инфекционисту. Пока пузырьки не покроются корочкой (примерно через неделю), вы представляете угрозу как источник заражения.

У вас пятнисто-бугорковая сливающаяся сыпь тускло-красного цвета?

Нет

Нет

Да

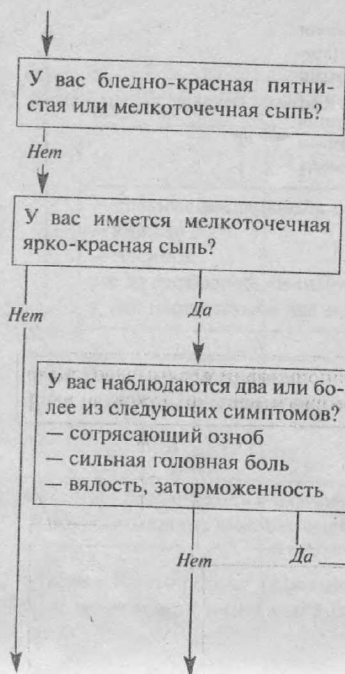
У вас наблюдаются два или более из следующих симптомов?

- насморк
- кашель
- красные воспаленные глаза

Да

Причиной этих симптомов может быть корь — острая вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем. Сыпь появляется сначала на лице и шее, на вторые сутки покрывает все туловище, на третьи — конечности. После выздоровления отмечается стойкий иммунитет.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Специфического лечения кори нет. Вам показан постельный режим, обильное питье, прием жаропонижающих средств при подъеме температуры выше 38 °C (аспирин, парацетамол). Если вы беременны или у вас сильная головная боль, боль в ухе, кашель, обратитесь к инфекционисту, так как корь часто дает осложнения в виде пневмонии, отита, очень редко — энцефалита.



Возможно, у вас краснуха — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, особенно если у вас увеличены затылочные и заднешейные лимфатические узлы и вы не болели ею раньше. Сыпь появляется сначала на лице и шее, затем в течение нескольких часов распространяется по всему телу. может сопровождаться зудом. После выздоровления остается стойкий иммунитет.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Краснуха протекает, как правило, легко и не требует специального лечения. Пейте побольше жидкости, принимайте аспирин, парацетамол при подъеме температуры выше 38 °С. Вам следует позаботиться о том, чтобы не заразить окружающих. Особенно опасно заражение беременной женщины, так как вирус краснухи проникает через плаценту и поражает плод, вызывая развитие у него дефектов. При заболевании женщины краснухой в первые 3 месяца беременности показано прерывание беременности. Выздоровление наступает через неделю.

Немедленно вызывайте врача неотложной помощи! Причиной этих симптомов может быть менингококковая инфекция, протекающая в форме менингококкового сепсиса, при котором возбудитель заболевания — менингококк — и его токсины циркулируют в крови. Заражение происходит воздушно-капельным путем от больного человека. Развивается менингококковый сепсис на фоне простудных явлений (насморка, боли в горле) или среди полного здоровья.

ЛЕЧЕНИЕ: Доктор, вероятно, вас госпитализирует в инфекционный стационар. В качестве диагностических мероприятий будет произведено иммунологическое исследование крови, ее посев на питательные среды, люмбальная пункция с исследованием спинномозговой жидкости. При подтверждении диагноза вам назначат массивную антибиотикотерапию, детоксикационную терапию, включающую внутривенное капельное введение плазмозамещающих растворов, витаминотерапию. При своевременном и адекватном лечении выздоровление наступит через 2—3 недели.

Срочно обратитесь к инфекционисту! Причиной появления такой сыпи, сопровождающейся повышением температуры, головной болью, болями в животе, может быть геморрагическая лихорадка — группа заболеваний, возбудителями которых являются вирусы, проникающие в кровь и вызывающие токсическое поражение нервной системы и сосудов, повышенную кровоточивость. Заражение происходит при контакте с грызунами, в передаче некоторых видов лихорадок основная роль принадлежит клещам.

ЛЕЧЕНИЕ: Вероятно, доктор направит вас в стационар, где после проведения лабораторной диагностики, в случае подтверждения диагноза, вам назначат лечение, включающее детоксикационную терапию, витаминотерапию.

Если не можете поставить диагноз по этой схеме, обратитесь к инфекционисту.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
УТОМЛЯЕМОСТЬ	9
НАРУШЕНИЯ СНА	12
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	16
ДУРНОТА И ОБМОРОКИ	19
ЗАБЫВЧИВОСТЬ И ПОМРАЧЕНИЕ СОЗНАНИЯ	23
НАРУШЕНИЯ РЕЧИ	27
ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ И ЧУВСТВА	29
УГНЕТЕННОЕ СОСТОЯНИЕ	32
БЕСПОКОЙСТВО	36
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	39
ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА	44
ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОТЛИВОСТЬ	48
КОЖНЫЙ ЗУД	52
НАСМОРК	55
БОЛЬ В ГОРЛЕ	58
ОХРИПЛОСТЬ И ПОТЕРЯ ГОЛОСА	60
СВИСТЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ	63
КАШЕЛЬ	66
ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ	69
РВОТА	73
ПОВТОРНАЯ РВОТА	76
БОЛИ В ЖИВОТЕ	80
ПОВТОРНЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ	83
УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИВОТА	87
ГАЗЫ	90
ПОНОС	93
ЗАПОР	95
НЕОБЫЧНЫЙ ВИД КАЛА	98

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАДНЕГО ПРОХОДА	100
РАССТРОЙСТВА МОЧЕИСПУСКАНИЯ	102
СЕРДЦЕБИЕНИЕ	105
БОЛИ В ГРУДИ	107
БОЛЬ В СПИНЕ	111
БОЛЬ И ОГРАНИЧЕННАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ШЕИ	115
БОЛЬ В РУКЕ	117
БОЛЬ В НОГЕ	119
ЗАБОЛЕВАНИЯ СТОП	123
БОЛИ И ОПУХАНИЕ СУСТАВОВ	127
БОЛЬ В КОЛЕНЕ	131
ПОТЕРЯ В ВЕСЕ	133
ИЗЛИШНИЙ ВЕС	137
ПРИПУХЛОСТИ И УПЛОТНЕНИЯ	141
ОНЕМЕНИЕ И ПОКАЛЫВАНИЯ	143
СУДОРОГИ И ДРОЖЬ	145
БОЛЬ В ОБЛАСТИ ЛИЦА	148
ЗУБНАЯ БОЛЬ	150
ЗАТРУДНЕННОЕ ГЛОТАНИЕ	152
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЛИЗИСТОЙ РТА И ЯЗЫКА	153
БОЛЬ И РАЗДРАЖЕНИЕ ГЛАЗА	156
НАРУШЕНИЕ И УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ	159
БОЛЬ В УХЕ	162
ШУМ В УШАХ	165
ГЛУХОТА	166
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ	169
ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ	173
ОБЩИЕ КОЖНЫЕ НАРУШЕНИЯ	175
ПЯТНА И ВЫСЫПАНИЯ	179
ПРЫЩИ И УПЛОТНЕНИЯ НА КОЖЕ	183
СЫПЬ С ТЕМПЕРАТУРОЙ	185

**РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ
ИЗДАТЕЛЬСТВА «НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»**

Санкт-Петербург	«Диля» (812) 314-0561 «СНАРК» (812) 264-3235, 327-5432
Москва	«Триэрс» (095) 157-4395, 273-1182 «Диля» (095) 261-7396 «Столица-сервис» (095) 916-1882, 917-7070 «Атберг» (095) 973-0810, 973-0086
Екатеринбург	«Валео +» (3432) 420775
Новосибирск	«Топ-Книга» (3832) 36-1026, 36-1027 «Фламинго» (3832) 51-14-92
Ростов	«Фазтон-Пресс» (8632) 65-6164
Киев	«Орфей-1» (Эксклюзивный представитель на Украине) (044) 418-8473 ул. Кр. Казаков, 6 (магазин)
Владивосток	«Илита» (4232) 29-4102
Уфа	«Азия» (3472) 50-3900
Хабаровск	«Мирс» (4212) 22-7124
Казань	«Таис» (8432) 76-3455

**Васильева Александра Владимировна
КРАТКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК**

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *Е. А. Павликова*
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*
Корректоры *Е. Д. Шнитникова, С. В. Петров*
Компьютерная верстка *А. Ю. Шмарцева*

ЛР № 066423 от 19 марта 1999 г.

Подписано к печати 23.08.99 г. Гарнитура Таймс.
Формат 84x108¹/₃₂. Объем 6 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 20 000 экз. Заказ № 871.

Издательство «Невский проспект».
191002, Санкт-Петербург, ул. Правды, д. 15.
Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.
Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Ленизлат» (типография
им. Володарского) Государственного комитета РФ по печати.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете получить оздоровительную литературу издательства «Невский проспект» наложенным платежом, прислав заявку по адресу: 199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Гриф».

Книги Г. Малахова (Генети) в серии «Основы здоровья»

1. «Законы оздоровления»	12-00
2. «Методы исцеления»	12-00
3. «Очищение организма и здоровье»	12-00
4. «Питание и здоровье: лечебные свойства продуктов»	12-00
5. «Продукты и кухня правильного питания»	12-00
6. «Современное траволечение»	12-00
7. «Движение, дыхание, закаливание»	12-00
8. «Оздоровительные системы и практики»	12-00
9. «Характер и здоровье»	12-00
10. «Индивидуальная система укрепления здоровья»	12-00
11. «Развитие собственной программы оздоровления»	12-00

Книги Г. Малахова (Генети) в серии «Практика оздоровления»

12. «Диабет и другие заболевания»	12-00
13. «Онкологические и другие заболевания»	12-00
14. «Укрепление и омолаживание организма»	12-00
15. «Избавление от порчи и сглаза»	12-00
16. «Уринотерапия и другие методы лечения»	12-00

Книги Г. Малахова (Генети) в новой серии «Оздоровление в пожилом возрасте»

17. «Оздоровление в пожилом возрасте»	12-00
18. «Омоложение и восстановление организма»	12-00
19. «Движение — путь к долголетию»	12-00
20. «Мудрость веков против старения»	12-00
21. «Оздоровительные советы на каждый день 2000 года»	16-00

Серия «Истоки здоровья» (мягк. обл.)

22. Анастасия Семенова «Магия родного дома»	12-00
23. Анастасия Семенова «Карма вашего дома»	12-00
24. Анастасия Семенова «Исцеление словом»	12-00
25. Анастасия Семенова «Целительная сила синего йода»	12-00
26. Анастасия Семенова «Целительный яблочный уксус»	12-00
27. Анастасия Семенова «Целительный чайный уксус»	12-00
28. А. Семенова, О. Шувалова «Лечебные свойства зерна и крупы»	12-00
29. Ольга Шувалова «Глиноterapia и грязелечение»	12-00
30. Литвина И. И. «Кулинария здоровья»	12-00
31. Аранович Б. «Очищение на клеточном уровне»	12-00
32. А. Васильева «Скорая помощь при плохом самочувствии»	12-00
33. Лободин В. Т. «Формула здоровья»	12-00
34. Лободин В. Т. «Оздоровительные практики»	12-00
35. Лободин В. Т. «Пять элементов здоровья»	12-00
36. А. Семенова, О. Шувалова «Лечение маслами»	12-00
37. Анастасия Семенова «Лечение теплом»	12-00
38. А. Семенова, А. Васильева «Лечение солью»	12-00
39. О. Шувалова «Целительная магия деревьев»	12-00
40. А. Семенова, О. Шувалова «Лунный календарь в повседневной жизни»	12-00

41. А. Семенова, О. Шувалова «Амулеты и талисманы»	12-00
42. Анастасия Семенова «Дом — его тайные силы»	12-00
43. Анастасия Семенова «Зеркало судьбы»	12-00
44. О. Шувалова «Целительная сила вина и пива»	12-00
45. О. Шувалова «Гороскоп здоровья»	12-00
46. А. Семенова «Целительные свойства овса»	12-00

Серия «Дачная душа»

47. А. Семенова «Дачная душа»	12-00
48. А. Семенова «Исцеляющий Сад»	12-00

Серия «Исцеление души»

49. А. Семенова «Дорога к храму»	12-00
50. А. Семенова «Храм в нашем доме»	12-00
51. Дмитрий Орехов «Святые места России»	12-00
52. Дмитрий Орехов «Святые иконы России»	12-00
53. Дмитрий Орехов «Наступит ли конец света в 2000 году»	12-00

Серия «Классики естественного оздоровления»

54. Ниши К. «Золотые правила здоровья»	12-00
55. Аюрведа: древнее учение о совершенном здоровье	12-00
56. Геннадий Малахов «Классическое очищение»	12-00
57. Геннадий Малахов «Классическое голодание»	12-00
58. В. Каминский «Чудесное водолечение»	12-00

Серия «Система Дальнейшего Энергоинформационного развития»

59. Д. Веришагин «Освобождение: путь к свободе и счастью»	12-00
60. Д. Веришагин «Становление: программа на удачу»	12-00
61. Д. Веришагин «Влияние: как управлять людьми»	12-00
62. Д. Веришагин «Зрелость: сила вашей души»	12-00

Серия «Советует доктор»

63. А. Васильева «Краткий медицинский справочник»	12-00
64. А. Васильева «Инфаркт: лечение и профилактика»	12-00
65. А. Васильева «Болезни почек: быть или не быть»	12-00

Серия «Тайна вашего имени» (книга в подарок)

«Ольга», «Елена», «Александр», «Сергей», «Екатерина», «Андрей»,
«Дмитрий», «Алексей», «Наталья» — каждая книга по 12 руб.

Миниатюрные книги Анастасии Семеновой:

«Лечебные травяные чаи», «Аптека на грядке», «Исцеляющие молитвы»,
«Правильное питание», «Аптека на нашем окне»,
«Лечебник Анастасии Семеновой» — каждая книга по 6.50 руб.

Сумма заказа: _____

Ваш почтовый адрес: _____

Ф.И.О. _____

Для оптовых покупателей: тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70



ВЫ НИГДЕ БОЛЬШЕ НЕ СМОЖЕТЕ
ПРОЧЕСТЬ О БОЛЕЗНЯХ ТАК
ДОСТУПНО – И ТАК ПОДРОБНО
О СПОСОБАХ ИХ ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ.

ТЕПЕРЬ, ЕСЛИ С ВАМИ ИЛИ
В ВАШЕЙ СЕМЬЕ СЛУЧИТСЯ
НЕСЧАСТЬЕ, ВЫ ВСЕГДА СУМЕЕТЕ
ВОВРЕМЯ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ.
НАДЕЕМСЯ, ВАМ ПОМОГУТ
РЕАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ
ЛЮДЕЙ, НА СЕБЕ ИСПЫТАВШИХ,
КАК ПРАВИЛЬНЫЕ И НЕПРАВИЛЬНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ БОЛЬНОГО И ЕГО БЛИЗКИХ
МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ.



Все мы разные. Кто-то впадает
в панику, обнаружив у себя малейший
признак обычной простуды, а кто-то
даже перед лицом надвигающейся
болезни-опасности сохраняет полнейшее
спокойствие: "Само пройдет!" Не надейтесь
"на авось" – будьте бдительны: вовремя
обнаруженное заболевание лечить гораздо легче.
Не запугивайте себя – победите мнительность:
выдуманная болезнь может действительно прийти
к вам. Когда возникает сомнение, возьмите в руки
этот справочник. Он поможет вам быстро обнаружить
начало болезни, объяснит причины ее возникновения
и вероятное лечение, которое, скорее всего,
порекомендует доктор. Кроме того,
он сохранит ваше драгоценное время,
потраченное на поиски нужного врача.
Теперь вы всегда будете знать,
к какому специалисту
обратиться за помощью.
Главное – сделать это вовремя.

ISBN 5-8378-0026-3



9785837800269