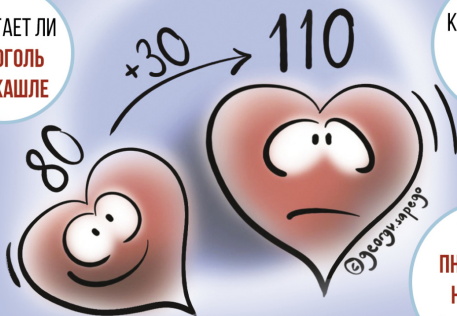


PRO ЗДОРОВЬЕ

ПЕРЕВОД С МЕДИЦИНСКОГО
НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ

ПОМОГАЕТ ЛИ
АЛКОГОЛЬ
ПРИ КАШЛЕ



КОГДА ВРЕДНО
БРОСАТЬ
КУРИТЬ

ПОЧЕМУ
ПНЕВМОНИЮ
НЕ ВИДНО
НА РЕНТГЕНЕ

ГЕОРГИЙ САПЕГО

Георгий Сапего — врач-терапевт, физиотерапевт, рефлексотерапевт, врач ультразвуковой и функциональной диагностики с тридцатилетним стажем. Имеет патенты на четыре изобретения в области кардиологии и ультразвуковой диагностики. Преподавал в медицинском университете. Автор популярного блога на Яндекс Дзен @Для пациентов



Георгий Сапего
PRO здоровье. Перевод с
медицинского на человеческий
Серия «Достоверная медицина»

Текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/67102194>

PRO здоровье. Перевод с медицинского на человеческий/ Г.О. Сапего:

АСТ; Москва; 2022

ISBN 978-5-17-146496-7

Аннотация

<p>Редкий врач может популярно, не увлекаясь профессиональными терминами, объяснить далекому от медицины пациенту причины возникшей у того проблемы. Да и времени нет – рецепт в руки, и... следующий! Врач-терапевт Георгий Олегович Сапего, автор блога @Для пациентов, восполняет этот пробел. Кратко, понятно, образно и даже с юмором рассказывает о самых интересных аспектах здоровья с учетом последних научных открытий. Вернее, переводит с медицинского языка на человеческий. Книга построена так, что каждая глава становится логическим продолжением предыдущей, дополняет ее и задает новую тему для следующей. В результате читатель шаг за шагом, а не урывками получает целостное представление о законах работы нашего организма и уже со

знанием дела может предотвратить многие болезни. Авторские иллюстрации, без которых подписчики уже и не представляют статьи Георгия Сапего, не только помогут «закрепить материал», но также поднимут настроение и вселят оптимизм.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Почему на холоде мы потеем	6
Почему от холода болят уши	9
От холода действительно может болеть горло	12
До чего доводит крапивница от мороженого	15
Купание в холодной воде	17
Почему на холоде случается бронхоспазм	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Георгий Сапего PRO здоровье. Перевод с медицинского на человеческий

Меня зовут Георгий Сапего. Почти 20 лет работая врачом-терапевтом, леча и уча студентов, я каждый день отвечаю на разные медицинские вопросы. К своим ответам я рисую картинки. Говорят, что вот такие мои объяснения хорошо доходят и помогают понять суть той или иной медицинской проблемы. Правда, обычно целого дня не хватает, чтобы ответить каждому. Хорошо, что в книжном формате я могу не останавливаться! В этой книге о здоровье и заболеваниях вы обнаружите хор вопросов от реальных людей и мои бесконечные объяснения, переложенные на бумагу. И пусть некоторые ответы покажутся вам неожиданными и даже странными – зато все они будут полезными!

Почему на холоде мы потеем

Многие, но чаще всего молодые мужчины, жалуются, что на холоде у них потеют подмышки, ладони и ноги. Вот только пишется об этом мало. Если где и найдете упоминания, то разве что в журналах для женщин с объяснениями вроде «щитовидной железы», «гормонов» и всего такого. Но на самом деле там все просто и скучно.

Еще в конце тридцатых годов прошлого века на эту особенность обратили внимание военные. Представьте новобранцев, трясущихся перед медицинской комиссией. Им холодно, они дрожат, и почему-то кое-кто потеет. Последних быстро замечают в шеренге рекрутов. Для службы в армии это важно, потому что от потливости ног в холодных условиях случается окопная стопа. Эта болезнь способна сильно испортить солдатские будни. Таких товарищей обследовали вдоль и поперек. Оказалось, что замеченная потливость никак не связана с регуляцией температуры тела.



Казалось, события развивались следующим образом – сначала человек замерзал, затем он начинал дрожать от холода, и у него потели подмышки, ладони и ноги. Однако на

самом деле сначала запускалось потоотделение, а уже сразу после этого подключалась дрожь. Ученые решили, что все дело в голове. То есть потливость – реакция не на температуру, а на стресс. Холод – это стресс. Человек начинает нервничать – и потеет.

Такое бывает, и это не страшно. Но на морозе можно отморозить ноги. Поэтому нужно одеваться теплее и чаще менять носки.

Ваши ноги потеют, когда вы находитесь на улице в холодное время года? Заведите себе спортивный комплект обуви с мембраной. И спортивные носки: такие лучше сохнут. А в морозную погоду носите под теплой курткой и свитером специальное термобелье из синтетики или шерсти: оно отводит влагу. Хлопковая футболка не годится: она впитывает воду и не выпускает ее из себя.

Почему от холода болят уши

Многие знают, что отита от холода не бывает. Сейчас все грамотные – никто не верит в мифы. Отит приключается от пневмококка, вирусов – или еще от чего. Но от холода уши все-таки побаливают – и еще как! На холодном ветру они мерзнут и начинают просто дико болеть. Все про это знают, но кто внятно объяснит, почему так происходит?

Наиболее популярно такое объяснение. В наружном слуховом проходе прослойка между кожей и костью очень тонкая. Холодный ветер залетает в ухо, и кожа наружного слухового прохода моментально стягивается. Это простейший физический процесс. А вот кости черепа просто так от холода не съежятся. Поэтому при резком охлаждении кожа наружного слухового прохода пытается оторваться от кости. Это очень больно.



НАДЕНЬ
ШАПКУ



Другая версия – дело может быть в раздражении нервов. Точного объяснения не встречал. Почти всегда при согревании боль проходит быстро и без последствий. Знакомая история?

Однако встречаются и последствия – тогда, когда охлаждается не только кожа, но и кость наружного слухового прохода. Чаше такое наблюдают у серферов. Они катаются на волнах в любую погоду. Если в ухо попадает холодная вода, когда дует стылый ветер, то охлаждается даже кость, которая со временем разрастается, и ближе к барабанной перепонке формируются твердые выступы. Их очень сложно оттуда выпиливать. Слышали про ухо серфера? Вот такая жуть. Мне сразу захотелось надеть шапку...

При резком охлаждении кожа наружного слухового прохода сжимается и пытается оторваться от кости. Это очень больно.

От холода действительно может болеть горло

Очень похожая история происходит в глотке. Если обморозить себе горло, находясь где-нибудь за Полярным кругом, то можно и заболеть. Но для этого надо быть канадским военнослужащим. Почти наверняка вам такое не грозит – все будет проще. Зимой грязной варежкой надумаете отогревать себе нос – внутри вашей головы попадет вирус. Холод тут не виноват.

Ну и еще я постоянно говорю, что при больном горле мороженое не вредит. Наоборот, оно полезно! Хотя тут тоже многие сразу начинают возмущаться.

Это с одной стороны. Но есть и другая сторона медали. Бывают такие люди со сверхчувствительной глоткой, у которых реально от холода болит горло. Помните историю про боль в ушах на холоде? Примерно та же ситуация бывает у некоторых людей в горле – они выходят на мороз, и оно начинает у них болеть. В тепле все быстро проходит. Это не вирус. Это только боль. С ней ничего не нужно делать. Просто не дышите холодным воздухом.



То же самое происходит при испытании разных средств от боли в горле. Людей не заражают вирусом простуды – им всего лишь вдувают в нос или горло непрерывным потоком охлажденный до нужной температуры воздух. Так удается добиться появления стандартной боли в горле. Более того, при этом там даже какие-то воспалительные субстанции появляются. Их можно оттуда «отмыть» – и «посчитать». То

есть не просто так жертвы таких экспериментов орут, что им больно, но и количественно можно измерить их боль.

Получается, что некоторые люди, если очень постараются, то могут устроить себе больное горло на морозе. Но это не простуда.

У людей со сверхчувствительной глоткой может заболеть горло просто от потока холодного воздуха. В тепле все быстро проходит.

До чего доводит крапивница от мороженого

От мороженого можно охладиться насмерть. Такое случается при холодовой аллергии. Та обычно проявляется крапивницей – это такие вздувшиеся красные пятна на коже. У кого-то эта реакция будет на мандарины, а у кого-то – вылезет после воздействия физического фактора. У одного опухнут ладони от вибрации после работы с механизмами, а у другого физическим фактором станет холод.

Есть мнение, что холодовая крапивница бывает чаще у мужчин. Лично я видел такую штуку дважды – и оба раза у студентов мужского пола.

Подозреваю, что все дело в мальчишеском поведении – когда ходят без перчаток и контактируют на морозе с разными механизмами. У парней просто больше «шансов» спровоцировать это дело холодной железякой!

Как и любая крапивница, холодовая аллергия запускается кучей разных причин вроде инфекций, укусов всякими козявками или пищевых аллергенов. Чаще всего такая крапивница постепенно слабеет и со временем проходит. Но

дело может закончиться и плохо: примерно у каждого третьего человека с холодовой крапивницей случаются тяжелые аллергические реакции. Есть мнение (правда, его так и не подтвердили), что холодная еда или напитки могут вызвать отек горла, от которого можно умереть. Так что с мороженой надо быть очень осторожным.

Считается, что холодовая крапивница чаще встречается у мужчин. Ну а кто еще ходит в мороз без перчаток и контактирует с холодными железзяками! И примерно у каждого третьего человека с холодовой крапивницей случаются тяжелые аллергические реакции.

Купание в холодной воде

Когда зимой от холода появляются ознобление и крапивница на каком-то ограниченном участке кожи, то это полбеды. Хуже будет, если охладить всю кожу: реакция окажется пропорциональна площади охлаждения. От этого выделится столько биологически активных веществ, что может резко упасть артериальное давление. Вплоть до шока.



Получается, что при купании в холодной воде есть риск отключиться и утонуть. Так что в открытых водоемах таким несчастным лучше не плескаться. Есть мнение, что безопасной будет температура воды выше 25 °С.

Если от холода отекало горло, то потом у такого человека с большей вероятностью и от купания в холодной воде будет тяжелая реакция. Подобные проявления в ответ на холод случаются преимущественно в самом начале болезни у людей младше 30 лет. То есть как раз в том возрасте, когда особенно тянет искупаться в открытом водоеме и мороженку съесть.

У кого когда-либо отекало горло, у того и от купания в холодной воде возможна тяжелая реакция.

Почему на холоде случается бронхоспазм

Вообще, этим чаще страдают астматики. Таковых больше, чем вы думаете. Их запросто может быть процентов 10 среди населения! А еще интереснее, что каждый из нас после простуды может торжественно объявить себя астматиком. Потому что примерно полтора месяца после бронхита наши бронхи имеют право быть очень нервными – легко огорчаются от любого раздражителя и спазмируются. Психуют. **Так что после простуды не советую делать спирограмму. Иначе вас могут под горячую руку записать в астматики.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.