



СЕРГЕЙ АГАПКИН

ЗДОРОВЫЙ ГОД

**365 ПРАВИЛ АКТИВНОСТИ
И ДОЛГОЛЕТИЯ**



Москва
2019

УДК 613
ББК 51.204
А23

Литературный редактор *А. Василевская*
Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*
Фото С. Агапкина на переплете предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Агапкин, Сергей Николаевич.
А23 **Здоровый год. 365 правил активности и долголетия / Сергей Агапкин.** — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-04-103561-7

Из этой книги вы узнаете, как сделать дом безопасным, как вернуться из отпуска с приятными воспоминаниями, а не новыми болезнями, как при помощи диеты предупредить приступ головной боли. Советы доктора Агапкина — это концентрированный врачебный опыт, разделенный на 365 дней в году.

Новый день — новый навык: вы научитесь распознавать истинные причины плохого самочувствия, организуете рабочее место так, чтобы не болела спина, узнаете, как правильно ухаживать за человеком с болезнью Альцгеймера, как выбрать тонометр и как вести себя во время приступа почечной колики. Практические рекомендации для этой книги отбирались коллективом программы «О самом главном» с учетом всевозможных ситуаций и могут пригодиться вашим друзьям, родным и близким. Станьте на 365 шагов ближе к счастливой, активной и полноценной жизни.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-103561-7

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Насколько наш дом безопасен?	8
Безопасность в путешествии и на природе	22
Здоровые зубы без боли	43
Здоровый слух	49
Здоровье кожи	55
Боремся со слабостью и головокружением	72
Что необходимо знать о лекарствах	77
Решаем организационные вопросы	106
Подготовка к оперативному вмешательству и восстановление	115
Женское здоровье	120
Мужское здоровье	136
Здоровое зрение	144
Здоровье спины	156
Здоровье опорно-двигательного аппарата	168
Уделяем внимание органам дыхания. Причины кашля	189

Здоровье сердечно-сосудистой системы	240
Здоровье нервной системы	266
Здоровье эндокринной системы	280
Здоровье органов мочевыделительной системы	286
Здоровье пищеварительной системы	293
О здоровом питании	334
Заключение	414

ВВЕДЕНИЕ

Будьте здоровы все 365 дней в году! В этой книге я собрал для вас самые важные и самые полезные рекомендации для сохранения и приумножения здоровья.

В первом разделе книги мы определим, где в нашем доме могут находиться скрытые угрозы и как сделать свое жилище безопасным. Будем решать, как следить за своим здоровьем правильно: какие документы желательно собрать воедино, как подготовиться к госпитализации и современным инструментальным обследованиям, как правильно объяснить врачам свои ощущения, как восстановиться после операции.

Также вас ждут советы, объединенные в тематические группы: что сделать, если вдруг нужно ложиться на плановую операцию, как съездить в отпуск и приобрести здоровье, а не потерять его, как правильно питаться.

Множество разделов посвящены заболеваниям, как острым, так и хроническим. Я расскажу, что сделать, чтобы облегчить уже имеющиеся болезни и как вовремя начать профилактику, чтобы сохранить системы организма здоровыми.

Пользуясь этими советами и рекомендациями, вы каждый день шаг за шагом будете улучшать свое здоровье и укреплять свою защиту от заболеваний.

*Всегда ваш,
ведущий программы «О самом главном»
Сергей Агапкин*

НАСКОЛЬКО НАШ ДОМ БЕЗОПАСЕН?

Любой врач неотложной помощи может подтвердить, что самые страшные травмы, какие только ему пришлось видеть, случались не при автомобильных авариях, а дома. Главные причины домашних травм — огонь и падения.

Большинство людей заботятся о безопасности дома для ребенка, однако безопасность должна обеспечиваться не только для детей и стариков, но для всех членов семьи. Причем независимо от того, живете ли вы в собственном доме, на съемной квартире, в общежитии или временно остановились в отеле. Принципы безопасности везде одинаковы.

1. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЫТОВОГО ТРАВМАТИЗМА

Будьте осторожны с приставными лестницами. Это значит, не забирайтесь на них — в доме или вне дома, — если вы одни и никто не сможет помочь при падении. Многих это смешит, но «Скорая» привозит слишком много пациентов всех возрастов, которые падали и лежали на полу не один день, пока кто-то не замечал их отсутствие. Всегда правильно располагайте лестницу, чтобы она стояла на прочном полу и под нужным углом. Положите в карман беспроводной телефон или повесьте его на пояс, чтобы иметь возможность позвать на помощь в случае необходимости.

При необходимости всегда надевайте защитную одежду, очки, перчатки и наушники. Мне хочется кричать, когда я вижу людей, работающих с цепной пилой в саду летом, одетых только в сандалии и трусы! Защитные принадлежности недороги, травма глаз может обойтись гораздо дороже. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в цепь.

Всегда понимайте, что делаете, внимательно читайте инструкции. Огромное количество пациентов попадают в отделение неотложной помощи потому, что решили заняться домашним ремонтом; в 65% случаев травмы связаны с каким-нибудь порезом. Лезвие всегда побеждает кожу!

Ночники существуют не только для детей. Убедитесь, что лестницы и ступеньки хорошо освещены и вы знаете, сколько там ступенек, так что не пропустите и не упадете с последней. Сделайте выключатели света внизу и вверх лестницы. Не используйте лестницу как временное хранилище: «Поставлю здесь, чтобы не забыть взять наверх». Особенно опасны на лестницах журналы. Я знаю это на собственном горьком опыте: зачитался, поскользнулся и упал, могу показать шрамы.

Имейте перила с обеих сторон для максимальной безопасности. Если лестницы гладкие, сделайте на них ребристый настил. Будьте осторожны с обувью, не ходите в носках по деревянным ступеням. Если ступени и пол в подвале бетонные, покрасьте нижнюю ступеньку, чтобы видеть, где кончается лестница и начинается пол.

Большинство травм дома можно предотвратить. Несколько простых мер безопасности и небольшая сумма денег позволят значительно повысить безопасность и избежать тяжелых травм. Например, устройство для заточки ножей стоит около 60 рублей.

Многие не осознают, что тупые ножи чаще становятся причиной порезов, чем острые, так как приходится сильнее надавливать на нож и он чаще соскальзывает. И даже если нож слишком тупой, чтобы разрезать кожу помидора, он легко покалечит вам руку.

2. ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Падения могут приводить к тяжелым травмам и смерти, и даже во многих местах в доме риск падений велик. Предотвратить падения помогут следующие меры профилактики:

1. В ванну или в поддон душа кладите нескользкий коврик.
2. Помните, что мокрый кафельный пол (например, в ванной) может быть опасен. Положите на него резиновый коврик, чтобы не поскользнуться.
3. Никогда не держитесь за крючок для полотенца, когда вылезаете из ванны. Он может не выдержать ваш вес, и вы упадете. Прикрепите в удобном месте металлические поручни.
4. К каждой лестнице, ведущей в здания и сооружения, приделайте перила. Даже три ступеньки у задней двери могут стать причиной травмы, если вы поскользнетесь и не за что будет удержаться.
5. Не накладывайте полную корзину белья, чтобы нести его по лестнице. Если вы не будете видеть, куда идете, то можете упасть.
6. Под все легкие коврики подложите резиновый настил, чтобы они не скользили, когда вы на них наступаете. Сразу вытирайте любые пролитые жидкости на деревянном, кафельном или виниловом полу. Не натирайте пол, если это делает его скользким.
7. Хотя стеклянный кофейный столик может выглядеть очень привлекательно, это не самый безопасный выбор. Врачи «Скорой» проводят несчетное количество часов, накладывая швы пациентам, которые, падая, рефлекторно хватались за столик, разбивали его и ранились осколками стекла.

3. БЕЗОПАСНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ОГНЕМ

Очень важно иметь в доме дымовую пожарную сигнализацию. Жертвы пожаров обычно гибнут не от огня, а от вдыхания ядовитых газов во сне. Чтобы гарантировать эффективность сигнализатора дыма:

- Выбирайте сигнализацию, питающуюся от батареек, чтобы ее работа не зависела от наличия напряжения в здании;
- **Заменяйте**, а не просто проверяйте батарейки два раза в год;
- Поместите сигнализаторы дыма на разные уровни и около двери каждой спальни, если у вас большой дом и спальни на разных уровнях. Если у вас есть цокольный этаж, не забудьте и о нем;
- Если у вас на даче есть очаг или камин, ежегодно вызывайте специалистов для его проверки и очистки, чтобы снизить вероятность пожара;
- Держите переносные обогреватели вдали от штор;
- Никогда не отходите, когда готовите на плите, особенно если что-нибудь жарите. При возгорании закройте сковороду крышкой, чтобы потушить огонь. Если нет крышки, держите рядом с плитой пищевую соду, чтобы тушить загоревшийся жир.

Огнетушитель нужно иметь на кухне, так как здесь велик риск возгорания. Он должен располагаться таким образом, чтобы человек, желая его взять, двигался к выходу, а не вглубь кухни, так как огонь может быстро распространяться. Если у вас дровяная плита или другие опасные места в доме, нужно иметь огнетушители около каждого из них.

Если у вас загорелась одежда или волосы, **стойте** — не бегите, **падайте** на землю или на пол и **катайтесь**, чтобы сбить пламя.

Осмотрите свой дом, чтобы наметить пути для эвакуации. Как вы и ваша семья выбежите в случае опасности, если дверь и лестница будут заблокированы огнем?

Другая угроза — отравление угарным газом (СО), особенно в холодном климате в начале отопительного сезона. Люди часто летом закрывают дымоход и забывают об этом.

Когда начинается отопительный сезон, топливо дорожает, все хотят как следует протопить дом, но вместе с теплом «запасаются» и угарным газом. Для профилактики отравлений специалисты рекомендуют иметь хотя бы один детектор

СО около спальни. Я бы посоветовал еще один поместить около дымохода или печи, чтобы получить своевременное предупреждение и не ждать, пока угарный газ проникнет в спальню.

4. ЧТОБЫ НЕ ПРОСКВОЗИЛО

«Меня продуло, меня просквозило», — часто говорим мы и не понимаем, откуда взялся сквозняк? Вроде бы и ветер не дул, и холодно не было...

Дело в том, что сквозняк — это не просто ветер. Это ветер, который действует локально, то есть дует в определенную точку. При сквозняке происходит локальное переохлаждение, он не вызывает раздражения рецепторов кожи, именно поэтому человек не ощущает холода.

А чем опасно такое локальное переохлаждение? Температура понижается на 1–2 градуса. Этого достаточно для того, чтобы бактерии в этом месте начали интенсивно размножаться или возник отек чувствительных к переохлаждению тканей.

- Если у вас охладилось горло — бактерии могут начать размножаться на слизистой. Может возникнуть ангина или бронхит. Но только у людей с ослабленным иммунитетом;
- Если сквозняк метит в ухо — отит;
- Невралгия тройничного нерва с сильной, стреляющей болью в области половины лица, отдающая в зубы, ухо, глаз, в зависимости от области поражения;
- Невралгия лицевого нерва, когда перестают нормально работать мышцы лица, проявляется выраженной асимметрией;
- Межреберная невралгия — постоянная боль опоясывающего характера вдоль одного или нескольких межреберных нервов, усиливающаяся при сгибании туловища, чихании, кашле, глубоком вдохе;
- Воспаление почек — пиелонефрит — при наличии predisposing факторов;

- Миозит и/или радикулит с соответствующей симптоматикой.

Как обнаружить сквозняк, если его не видно? Самый простой способ — с помощью свечи. Пройдите по квартире с зажженной свечой. Если пламя отклонится, значит, сквозняк есть. Если почувствовали, что вас продуло, то можно оказать себе первую помощь. Место охлаждения нужно согреть: свитер, шарф, разогревающие мази или грелка. Все это увеличит приток крови к охлажденному участку и устранил последствия сквозняка.

5. ОПАСНОСТИ ОБЫЧНОГО И СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Старые постройки не имеют прерывателя тока (устройства защитного отключения тока, УЗО) при замыкании в сети. В России применение УЗО стало обязательным с принятием 7-го издания Правил устройства электроустановок (ПУЭ). Как правило, в случае бытовой электропроводки одно или несколько УЗО устанавливаются на DIN-рейку в электрощите.

Основная задача УЗО — защита человека от поражения электрическим током и от возникновения пожара, вызванного утечкой тока через изношенную изоляцию проводов и некачественные соединения. Это приспособление контролирует электрический ток в цепи и при замыкании (например, если электроприбор сети соприкоснулся с водой) отключает щиток, предохраняя от электрического удара.

Следите, чтобы провода не тянулись поперек дороги, чтобы никто о них не мог споткнуться. Не прячьте провод под коврик, это может привести к пожару.

Наверняка каждого из вас било током, когда вы надевали свитер, расчесывали волосы, дотрагивались до электрического прибора. Причина таких ударов током — **это статическое электричество**.

Статический электрический разряд вызывает рефлекторное движение человека, что в ряде случаев может привести

к резкому движению, падению и, соответственно, получению различных травм.

При образовании зарядов с большим электрическим потенциалом вокруг них создается электрическое поле повышенной напряженности, которое вредно для человека. При длительном пребывании в таком поле наблюдаются функциональные изменения в центральной нервной системе, сердечно-сосудистой и других. Искра, возникающая при разрядке электростатических зарядов, может стать причиной пожара.

6. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Увлажнение воздуха в помещении. Пользуемся бытовыми увлажнителями воздуха. При влажности воздуха более 85% статическое электричество практически не возникает! Необходимо установить увлажнитель воздуха, вывешивать контейнеры с водой около нагревателей, регулярно открывать окна для проветривания.

Применение антистатиков. Чтобы уменьшить статическое электричество, нужно применять антистатик или специальные антистатические средства. Ими можно обрабатывать одежду и домашние ковры.

Не забывайте при расчесывании увлажнять волосы. Можно воспользоваться кондиционерами и специальными лаками для волос.

Носим одежду из натуральных тканей. Отдайте предпочтение нарядам из натуральных тканей — хлопка, льна.

Воспользуйтесь хлопчатобумажными стельками. Если вы вложите в обувь хлопчатобумажные стельки, то избежите ударов током. Также сейчас в продаже существуют специальные разовые антистатические полоски, которые приклеиваются к подошве.

Выходя из машины, лучше держаться за металлический предмет, например ключ. При выходе из автомобиля до того,

как вы коснулись земли, необходимо держаться за кузов. А еще лучше взяться за металл до того, как вы начали подниматься с кресла автомобиля. Можно прикоснуться ключом к металлу, а потом взяться за металл.

7. ИЗЛУЧЕНИЕ ТЕЛЕВИЗОРОВ

К нам в редакцию очень часто приходят письма, где люди спрашивают, опасно ли излучение, исходящее от телевизора. Мы сравнили излучение от классического телевизора с электронно-лучевой трубкой и современного жидкокристаллического.

Телевизор с кинескопом показал удручающе высокие цифры. Дело в том, что принцип работы таких телевизоров заключается в излучении электронов и их последующего торможения об экран со специальным покрытием. В итоге получается видимый свет, дающий картинку. На самом деле это самое настоящее рентгеновское излучение, но малой мощности. Поэтому от телевизоров с кинескопом нужно защищаться.

Самое главное правило защиты от излучения телевизоров — это соблюдать дистанцию между собой и телевизором не менее 1,5 м. То же самое касается и вопроса о зрении — оно не испортится, если смотреть телевизор, не уткнувшись в него носом.

Формула безопасного расстояния до телевизора с кинескопом — диагональ, умноженная на 5. То есть если диагональ 51 см, то безопасное расстояние просмотра: $51 \times 5 = 255$ см, или 2,5 м.

Бытует мнение, что кактусы могут защитить от излучения. Мы решили проверить это предположение. Сила излучения не изменялась. Так что поставьте их на подоконник, пусть живут спокойно!

Излучение от жидкокристаллических телевизоров, согласно нашим измерениям, практически равно нулю. Поэтому защищаться от жидкокристаллического телевизора не нужно!