

---

## Оглавление

Введение . . . . .	13
<b>Глава 1. Я ни разу не пожалел о выборе специальности и места работы . . . . .</b>	<b>17</b>
Детство: шахматы и храм . . . . .	19
Врач как призвание в 16 лет — это не про меня . . . . .	22
От Гиппократа до Булгакова . . . . .	23
«Бабуль, ты пьешь свой гвоздевой настой?» . . . . .	27
Вера в выздоровление. . . . .	28
Врач частной vs государственной клиники . . . . .	30
Подкованный пациент . . . . .	35
Слово может уничтожить человека, а может вылечить . . . . .	39
<b>Глава 2. Не навреди себе! . . . . .</b>	<b>45</b>
Дорого, да мило, дешево, да гнило. Как скупой пациент решил сэкономить на своем здоровье . . . . .	47
Подробнее об отеках . . . . .	48
Если проблемы со щитовидкой . . . . .	49
Если проблемы с почками . . . . .	50
Если проблемы с сердцем . . . . .	50
И еще про тромбоз. . . . .	51
Как понять, что образовался тромб? . . . . .	53

Три причины, почему мы запускаем болезни . . . . .	55
ОРВИ vs грипп . . . . .	60
О чем сигнализирует кашель?	
Сказка про лысый бронх и ковер-самолет . . . . .	63
Кашель — это самостоятельное заболевание . . . . .	68
Кашель всегда связан с болезнями легких и бронхов . . . . .	68
При любом кашле нужно принимать отхаркивающие / муколитики / антибиотики . . . . .	69
Все лекарства от кашля действуют одинаково . . . . .	69
Сухой кашель для организма менее опасен, чем влажный. Или наоборот. . . . .	69
Кашель можно лечить самостоятельно. . . . .	69
Самое безопасное в лечение кашля — это народные средства и травы . . . . .	70
Само пройдет! . . . . .	70
Астма — это приговор? . . . . .	70
Что может стать причиной астмы? . . . . .	75
Астму ни с чем не спутаешь. . . . .	77
Астма = удушье. . . . .	77
Гормоны — это что-то ужасное. . . . .	77
Поможет любой ингалятор . . . . .	78
За пару недель вылечим! Симптомов нет?	
Ингалятор на полку. . . . .	78
Астма родом из детства. . . . .	79
Прощай, нормальная жизнь. . . . .	79
А вот соседке помогло. . . . .	79
Эуфиллинчик уколете? . . . . .	80
Повышенная температура. Когда бить тревогу? . . . . .	81
Пневмония — это почти как простуда. . . . .	83
Антибиотик все решит . . . . .	83
Под ударом только дети и пожилые . . . . .	83
Если нет температуры, переживать не о чем . . . . .	83
А как же кашель? . . . . .	84

Горчичники — верное средство . . . . .	84
От пневмонии нет профилактики. . . . .	84
Сиплый — не значит больной . . . . .	85
Инсулинорезистентность — риск, о котором вы можете даже не знать . . . . .	87
Кровь из носа . . . . .	92
Железодефицит, или Как лечить анемию . . . . .	95
Постоянно чувствую вкус металла во рту . . . . .	98
Гипотириоз. Страшные последствия . . . . .	102
Паралич из-за герпеса. . . . .	108
Депрессия — модное слово или диагноз? . . . . .	110
<b>Глава 3. От фуфломидинов до народных средств . . . . .</b>	<b>115</b>
Про знатоков «проверенных» методов лечения . . . . .	117
Народные методы мучения . . . . .	118
В гостях у Великой Капельницы . . . . .	122
Сказка об Аспирине-царевиче . . . . .	125
Так пить или не пить? . . . . .	126
Когда точно НЕ нужно принимать аспирин? . . . . .	126
Так когда же принимать? . . . . .	127
Антибиотики уничтожают вирус или бактерии? . . . . .	127
А что будет, если все будут пить антибиотики при каждом ОРВИ? . . . . .	130
Народные методы лечения . . . . .	131
«Мать, тащи спирт из кладовки! Кажись, температура поднялась!» . . . . .	132
«А 100 грамм для сугреву?» . . . . .	132
«Только в кастрюлю не плюй! Нам еще эту картошку на ужин есть!» . . . . .	132
«Оксолиновую мазь заказывали?» . . . . .	133
«А точно поможет?» . . . . .	133
«Ложись поудобнее, только волосы уברי на всякий случай. . . . .» . . . . .	133

Про то, как люди раньше над картошкой дышали . . . . .	134
Небулайзер и пар из чайника — одно и то же? . . . . .	137
Лей «Мирамистин» и здоровей! . . . . .	139
Любой жидкий препарат может быть проингазирован через небулайзер. . . . .	139
Витамины для профилактики не работают . . . . .	140
Исцеляющий травами. . . . .	141
Сказка про несъедобного и не очень полезного водяного . . . . .	142
Опасность шипучих таблеток. . . . .	144
В чем вред шипучих таблеток? . . . . .	144
Сказка про имена . . . . .	147
«А можно такое же, но дешевле?» . . . . .	147
Бесполезные анализы . . . . .	148
«Вот сюда ложитесь, все тело проверим разом!». . . . .	149
«Что с вашими легкими, больной?». . . . .	149
Рентген легких при вирусной пневмонии . . . . .	150
УЗИ легких . . . . .	150
«Дисбактериоз, говорите?» . . . . .	151
«А вдруг у меня рак?» . . . . .	151
<b>Глава 4. Здоровый образ жизни – это легко . . . . .</b>	<b>153</b>
Три полезные привычки доктора Абакумова . . . . .	155
Плохие приметы для нашего организма . . . . .	157
След невиданного зверя . . . . .	158
Как понять, что у вас повысилось давление? . . . . .	160
«150/100 — я себя прекрасно чувствую, это вообще мое рабочее!» . . . . .	161
Нет симптомов, нет болезни . . . . .	162
«Да зачем мне ваши таблетки? Я себя уже два дня как хорошо чувствую!» . . . . .	163
«Витек с четвертого этажа вон уже шесть лет с гипертонией живет, и ничего!» . . . . .	163

«Алкоголь снимает давление, а никотин успокаивает» . . .	164
Как снизить давление без таблетки? . . . . .	165
Прорубь: вред или польза? . . . . .	167
Алиса в Стране низкого давления . . . . .	169
Давление 90/60. Мне хреново . . . . .	171
Нелишние знания о лишнем весе. Сказка про жир, но не барсучий . . . . .	173
«Доктор, я совсем ничего не ем и толстею!» . . . . .	175
«Правильное питание — это не вкусно». . . . .	176
«Перекусывать вредно». . . . .	176
«Нельзя есть после 18:00» . . . . .	176
«Если кто-то на такой диете сбросил вес, то сброшу и я». . . . .	177
Так как похудеть? . . . . .	177
Опасности на природе: ожоги и насекомые . . . . .	180
Ожоги . . . . .	181
Укусы mosкитов (комаров) . . . . .	183
Тепловой удар и солнечные ожоги . . . . .	184
Загар убивает . . . . .	186
Как загорать безопасно? . . . . .	186
Этот ужас с родинками . . . . .	189
Правильная домашняя аптечка. . . . .	192

## **Глава 5. Что важно знать о коронавирусе**

<b>и его последствиях</b> . . . . .	197
COVID-19 — рай не на земле . . . . .	199
COVID-19: доказательства существования . . . . .	200
Как отличить COVID от ОРВИ и гриппа? . . . . .	203
А вдруг это бактериальная инфекция? . . . . .	204
Памятка: как отличить вирусы друг от друга . . . . .	205
ПЦР-тест положительный, а симптомов нет: что делать . . .	210
Как люди к ковидуну ходили . . . . .	212
Почему анализы важнее КТ при лечении коронавируса . . .	217

Часто задаваемые вопросы. . . . .	218
Может ли вирус передаваться через обувь?. . . . .	218
Защищает ли от коронавируса медицинская маска, пропитанная спиртом? . . . . .	219
Переносят ли коронавирус домашние мухи и комары? . .	219
Правда ли, что в тепле вирус погибает? . . . . .	220
Если я задержу дыхание на 10 секунд и у меня не будет дискомфорта, это значит, что я не болею COVID-19?. . . . .	220
Фактор риска . . . . .	221
Нехватка этого микроэлемента повышает риск попадания на ИВЛ на 30% . . . . .	223
Как проверить уровень калия в крови? . . . . .	224
Как повысить уровень калия в крови? . . . . .	226
Как мы лечили коронавирус . . . . .	227
Ветряночные гости. . . . .	228
Как правильно брать мазки . . . . .	229
Как COVID-положительный в гости приходил . . . . .	231
Часто задаваемые вопросы. . . . .	232
1. Можно ли заболеть ковидом после вакцинации? . . . .	233
2. Можно ли заразиться ковидом от самой прививки? Привитые заразны? . . . . .	233
3. Состав вакцин от ковида неизвестен? . . . . .	233
4. Правда, что это не вакцина, а генная терапия? Вакцина генетически модифицирует человека, встраивается в его ДНК? . . . . .	234
5. Переносят ли дети ковид? . . . . .	235
6. Правда ли, что больницы переполнены привитыми? . . . . .	235
7. Какие побочные эффекты могут быть от вакцины? . . .	235
8. Доктор, а от вакцины растёт грудь? . . . . .	236
Правда ли, что беременным и пожилым людям нельзя прививаться от ковида?. . . . .	236

А есть ли категории людей, которым в принципе противопоказана вакцинация от ковида? . . . . .	238
Последствия ковида. Как восстановить здоровье? Какие анализы нужно сдать? . . . . .	239
Как и почему возникает постковидный синдром . . . . .	241
Что делать, если шалит сердце . . . . .	243
Психоэмоциональная реабилитация . . . . .	243
Нарушения в организме женщины после ковида-19 . . . . .	244
Куда пропал нюх? . . . . .	245
Еще осложнения после коронавируса . . . . .	248
Восстановление микрофлоры кишечника после коронавируса . . . . .	249
Волосопад. . . . .	250
Последствия ковида останутся навсегда . . . . .	252
Пошаговые действия при головной боли . . . . .	253
Новый штамм омикрон. Стоит ли его бояться? . . . . .	254
Омикрон более заразный, чем другие штаммы . . . . .	255
Омикрон очень быстро распространяется . . . . .	255
Омикрон повышает риск заразиться ковидом повторно . . . . .	255
Доктор, и что делать? Есть ли смысл вакцинироваться или ревакцинироваться? . . . . .	256
Новый штамм и вся пандемия в целом — не повод паниковать и кричать «какой ужас, мы все умрем!». . . . .	256
Омикрон: восстановление . . . . .	256
Как справиться с одышкой. . . . .	259
<b>Глава 6. Сборник задач, или Медицинский детектив . . . . .</b>	<b>261</b>
С детства люблю исследования. . . . .	263
Когда не дышишь во сне . . . . .	263
Не игнорируй храп! Как разлучник из лука в легкие стрелял . . . . .	265

Как понять, что вы из рода храпунов? . . . . .	266
Вам не хватает кислорода? . . . . .	268
Как русские курили кальяны и вейпы заморские . . . . .	270
«Сигарета помогает расслабиться» . . . . .	272
«Бросишь курить — растолстеешь» . . . . .	272
«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения» . . . . .	272
«Отказ от сигарет после многих лет курения — слишком большой стресс» . . . . .	273
«Легкие сигареты менее вредные» . . . . .	273
«Существуют безопасные способы курения» . . . . .	273
«Курение — личный выбор» . . . . .	273
«Вред пассивного курения не доказан» . . . . .	274
Сказка про чудо-напиток . . . . .	274
Кофеин . . . . .	276
Таурин . . . . .	276
L-карнитин . . . . .	276
Гуарана и женьшень . . . . .	277
Витамины группы В . . . . .	277
Глюкоза . . . . .	277
Шерлок в розовых перчатках снова в деле . . . . .	278
Пять причин одышки . . . . .	279
Неправильный диагноз: как ребенка лечили от астмы . . . . .	282
<b>Пособие для пациентов</b> . . . . .	285
Как проверить здоровье и правильно идти к врачу . . . . .	287
Заключение . . . . .	296
Предметный указатель . . . . .	299

---

## Введение

Когда-нибудь, лет в 150–155, я выйду на пенсию. Заметьте, «выйду», а не «вынесут». Седой и строгий, я не буду медленно прогуливаться в час пик по метро, взяв в руки тележку с таинственным содержанием, мешая всем пройти, и не собираюсь, сидя у подъезда с такими же пенсионерами, покрикивать на тех, кто моложе меня (на всех), за то, «шо они совсем не уважают старших». Это золотое пенсионное время я планирую потратить на написание книги о себе, моих коллегах и историях моих пациентов. Но ведь этих историй у меня уже сейчас накопилось четыре чемодана, так чего тянуть?

Вдруг к пенсии какие-то случаи из моей практики забудутся, а этого допустить ни в коем случае нельзя, потому что каждая из них — это урок в назидание потомкам, которые «совсем не уважают старших» и не следят за своим здоровьем. И вот задуманная мной «пенсионная» книга начинается прямо сейчас, а к пенсии, я надеюсь, обрстет новыми томами и займет почетную полку в каждом доме, не уступая по ширине Большой советской энциклопедии.

Уже во вступлении я хочу дать вам несколько историй, чтобы вы сразу поняли, стоит ли продолжать чтение или отложить со словами «да не бывает такого!» Поверьте, бывает и не такое, когда

в игру вступают приходящие на прием бабушки, которые, как цемент, скрепили в моей голове эти главы книги своими милыми чудачествами.

Одна бабулечка страдала бронхиальной астмой. Я назначил ей ингалятор, который за две недели, по ее словам, «помог, спасибо, дорогой доктор, но не до конца». «Не до конца» звучит так, будто астмы осталось совсем на донышке. А покажите-ка, красавица, как вы этим ингалятором пользуетесь? Красавица показала, что пользовалась им, не снимая колпачка. По сути, она две недели «лечилась» пустым ингалятором. Но главное ведь, что помогло, правда? Вот какую силу имеют самовнушение и медицинская неграмотность.

В книгу я хотел бы включить истории не только из моей практики, но и те, которые мне рассказывают мои подписчики в социальных сетях. Как-то мне прислали такой рассказ: у молодой девушки заболел живот. Боль была терпимой.

Первый диагноз (естественно, поставленный самостоятельно) — что-то не то съела. Боль усилилась, девушка решила вызвать бригаду скорой помощи. Приехали развеселые врачи, осмотрели, диагностировали кишечную инфекцию и посоветовали принимать «Смекту». Пообещали, что все пройдет через двое суток.

Дело было в воскресенье. Во вторник терпеть боль стало уже невозможно. Повторный вызов скорой, осмотр, диагноз «перитонит»! Срочная госпитализация, операция. Через двое суток осложнение — кишечная непроходимость, вторая операция. Трое суток в реанимации. Месяц на стационарном лечении. Конец, к счастью, хороший — девушка жива.

Спасибо врачам, которые ее спасли. Про тех врачей, что при таких симптомах рекомендовали «Смекту» и советовали потерпеть,

я промолчу. Не имею привычки ругать коллег за глаза, но при личной встрече я бы им сказал много нелицеприятного.

Вот такая история. Страшно? Мне очень. Страшно за людей, которые не знают свой организм и симптомы болезней, а потом еще доверяются неграмотным врачам.

Таких ужасных ситуаций можно избежать самому и уберечь от них своих родственников, увлекающихся народными рецептами, обладай люди хотя бы минимальной, базовой медицинской грамотностью. Случилось так, как случилось. В прошлое уже не вернешься. Но, зная такие истории, можно изменить будущее. Свое и своих близких.



Я «кричу» при каждой возможности: наблюдайте за своим здоровьем! Знайте симптомы элементарных болезней. Достаточно получить общие знания о своем организме.

Для этого не нужно учиться многие годы в медицинском университете, я уже это сделал за вас.

Что ж, пока до пенсии мне еще лечить и лечить и я не забыл все, чему меня учили, начну свое повествование. Подставляйте кульки и карманы, потому что эта книга наполнит их медицинскими знаниями и моими врачебными историями. Вперед!

Г Л А В А

**Я ни разу не пожалел  
о выборе специальности  
и места работы**

---

---

## Детство: шахматы и храм

Я родился в Воронежской области. Три летних месяца я проводил у бабушки и дедушки в селе — это 200 км от Воронежа. Там я себя чувствовал максимально безопасно и комфортно. Вспоминая о том времени, я всегда наполняюсь теплой благодарностью к этому месту и живущим там людям.

Мне было семь лет, когда дедушка, наблюдая за моим разгильдяйством и безбашенностью, предложил: «Олежек, а давай попробуем в шахматы поиграть». Я по своей детской наивности очень обрадовался: «Класс, дедушка, давай!» Я слабо представлял, как в них играть, и думал, что шахматы — это что-то среднее между «Монополией» и прятками. В итоге мы играли каждый день много лет, и я всегда дедушке проигрывал. Представьте, с 7 до 14 лет я проигрывал дедушке каждую партию. Даже когда победа была близка и я уже готовился бежать по деревенской росе с криком: «Теперь здесь новый чемпион!», дедушка ставил роковой мат! Я невероятно злился, потому что ненавижу проигрывать. Но дедушка сделал так, что моя злость от проигрышей трансформировалась в желание учиться и выиграть.

И вот в 14 лет я первый раз выиграл у дедушки. Это была очень ценная и долгожданная победа! И с тех пор, то есть с 14 лет,

я ни разу в шахматы не проиграл ни ему, ни кому-то другому. Дедушка привил мне дух победы, который мне нравится и по сей день. Я хочу всегда быть лучшим во всех своих начинаниях.

Мой отец, Александр Николаевич, священник. Все детство я провел в церкви — помогал на службе, пономарил. Но до какого-то времени я о своей семье не говорил вообще, потому что местные мальчишки, увидев отца на улице, кричали: «Поп, посмотрите, поп идет!»

Дети жестоки, могут задразнить. А я от обиды готов был легко ввязаться в драку, но отец мне говорил, что кулаки — это не аргумент в защите своего достоинства.

