

# ЛІКАРЮ, Я ПОМИРАЮ?

Вичерпний довідник симптомів

і що робити далі

**Pabulum.** ВИДАВНИЦТВО

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Marc Eisenberg M.D., F.A.C.C.,  
Christopher Kelly M.D., M.S.**

# **AM I DYING?!**

**A Complete Guide to Your Symptoms –  
and What to Do Next**

**HarperCollins Publishers**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Марк АЙЗЕНБЕРГ,  
Крістофер КЕЛЛІ**

# **ЛІКАРЮ, Я ПОМИРАЮ?**

**Вичерпний довідник симптомів  
і що робити далі**

з англійської переклала

**Ольга Кендзіор**

**РABULUM**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 613/614(035)-028.41  
А36

Am I Dying?! Copyright © 2019 by Christopher Kelly, M.D., M.S.,  
and Marc Eisenberg, M.D., F.A.C.C.

## МАРК АЙЗЕНБЕРГ, КРИСТОФЕР КЕЛЛІ

А36      **ЛІКАРЮ, Я ПОМИРАЮ?** Вичерпний довідник симптомів і що робити далі [текст] / Марк Айзенберг, Крістофер Келлі ; пер. з англ. Ольга Кендзіор. — Київ : Пабулум, 2021. — 268 с.

Ця книжка містить поради, які допоможуть вам потурбуватися про власне здоров'я. Інформацію з неї слід використовувати як допоміжну, пам'ятаючи, що діагноз вам може поставити лише лікар чи інший кваліфікований медичний працівник. Якщо ви запідозрили або ж упевнені, що маєте проблеми зі здоров'ям, рекомендуємо вам проконсультуватися з лікарем, перш ніж розпочинати будь-яке лікування. А ми доклали максимум зусиль, щоб забезпечити достовірність інформації, поданої у цьому виданні на час його виходу.

Тому ще раз наголошуємо: якщо ви маєте будь-які проблеми зі здоров'ям, зверніться по кваліфіковану допомогу до лікаря і не займайтеся самолікуванням!

***Автор і видавець не несуть відповідальності за будь-які медичні наслідки, які можуть виникнути в результаті застосування методик, запропонованих у книжці.***

Марк Айзенберг, Крістофер Келлі © текст, 2019  
Ольга Кендзіор © переклад, 2021  
Анна Гаврилюк © обкладинка, 2021  
Пабулум © видання, 2021

ISBN 978-966-97971-6-2

Усі права застережено

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>10</b>
<b>ЧАСТИНА 1. ГОЛОВА І ШИЯ</b>	<b>12</b>
Головний біль	12
Втома	19
Безсоння	25
<i>Швидка консультація: Снодійні</i>	30
Запаморочення	32
Забудькуватість	38
<i>Швидка консультація: Чи допомагають</i> <i>кросворди у профілактиці деменції?</i>	42
Травми голови	44
Почервоніння або біль в очах	47
Втрата слуху і біль у вусі	53
Ущільнення у шиї	60
Біль у горлі	63
<i>Швидка консультація: Правда і міфи</i> <i>про грип</i>	67
<b>ЧАСТИНА 2. ГРУДИ ТА СПИНА</b>	<b>70</b>
Біль у грудях	70
Пришвидшене або нерегулярне серцебиття	74
<i>Швидка консультація: Повільне серцебиття</i>	81
Задишка	82
Кашель	88
Біль у спині	93
<i>Швидка консультація: Знеболювальні</i>	100
<b>ЧАСТИНА 3. ЖИВІТ</b>	<b>102</b>
Біль у животі	102
Незапланована втрата ваги	115

<i>Швидка консультація: Незапланований набір ваги</i>	119
Здуття та газу	120
<i>Швидка консультація: Чи варто вживати пробіотики?</i>	125
Нудота і блювання	126
<b>ЧАСТИНА 4. ЖІНОЧІ ОРГАНИ</b>	<b>134</b>
Ущільнення у грудях	134
<i>Швидка консультація: Як часто варто робити мамографію?</i>	137
Виділення із сосків	138
Вагінальна кровотеча і виділення	142
<i>Швидка консультація: Вагінальна сухість і болісний статевий акт</i>	148
<b>ЧАСТИНА 5. ЧОЛОВІЧІ ОРГАНИ</b>	<b>150</b>
Кров у спермі	150
Ущільнення у яєчку	153
<i>Швидка консультація: Біль у яєчках</i>	156
Еректильна дисфункція	157
<i>Швидка консультація: Ви не маєте сил стриматись</i>	163
<b>ЧАСТИНА 6. НЕПРИЄМНОСТІ У ВБИРАЛЬНІ</b>	<b>164</b>
Кров у сечі	164
<i>Швидка консультація: Сеча із поганим запахом</i>	169
Болісне сечовипускання	170
<i>Швидка консультація: Чи варто пити журавлинний сік для профілактики інфекцій сечовивідних шляхів?</i>	174
Часте сечовипускання	175

<i>Швидка консультація: Коли краник перекрито</i>	179
<i>Швидка консультація: Чи може луснути сечовий міхур, якщо довго терпіти?</i>	180
Діарея	181
Закреп	186
<i>Швидка консультація: Чистка від токсинів чи чистка гаманця?</i>	190
Кров у калі	191
<i>Швидка консультація: Хвилина слави вашого кишечника</i>	195
<b>ЧАСТИНА 7. РУКИ ТА НОГИ</b>	<b>198</b>
Біль і судоми у ногах	198
Набряки ніг	203
Тремор	206
Біль у суглобах і м'язах	210
<b>ЧАСТИНА 8. ШКІРА ТА ВОЛОССЯ</b>	<b>220</b>
Надмірне потовиділення	220
<i>Швидка консультація: Набридлиий жар</i>	225
Свербіж шкіри та висипання	227
Втрата волосся	237
<i>Швидка консультація: Волосся у пігулці</i>	242
Надмірна кровотеча і синці	243
<i>Швидка консультація: Кров згортається надто швидко</i>	252
<b>ПІСЛЯМОВА</b>	<b>254</b>
Для подальшого читання	258
Особлива подяка	259
Автори	260
Редактори	262

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Лії, Бексу, Блер і Брайсу.  
Завдяки вам мені ніколи не доводиться  
запитувати себе: а я живу?

*Крістофер Келлі*

Мамі, Ханні; татові, Алану; і чотирилапому  
Максу. Я завжди буду вдячний за вашу  
безкінечну любов і підтримку.

*Марк Айзенберг*

## ВСТУП

Це єдине запитання, на яке наші пацієнти хочуть почути відповідь. Єдине, яке не дозволяє їм заснути вночі, яке змушує їх записатись до лікаря вперше за довгі роки. Єдине, яке не дозволяє їм ігнорувати той дивний новий симптом, який напевне не є чимось істотним, але, *боже мій, а раптом це не дурниця, а раптом це ранній симптом чогось серйозного і це «серйозне» точно трапиться зі мною?*

### ЛІКАРЮ, Я ПОМИРАЮ?

Відповідь, звісно... Так. З моменту вашого народження! Питання, яке справді має вас турбувати: чи станеться це раніше, ніж ви очікуєте?

На щастя, більшість нових симптомів виявляються чимось не надто небезпечним. Іноді, однак, головний біль — це не просто головний біль, а ознака небезпечного стану, як-от кровотечі навколо мозку. Посеред ночі навіть один відсоток вірогідності жахливого діагнозу сприймається як всі 98 %. Жоден з нас не бажає ігнорувати проблему, яка може підписати нам смертний вирок.

Тож якщо ви виявили новий симптом, варто панікувати чи розслабитись? Поводитись як іпохондрик чи бути розсудливим? У цій книжці ми розглянемо найпоширеніші симптоми та надамо вказівки щодо наступних ваших кроків — налити собі келих, підняти слухавку та записатись до лікаря чи стрімголов бігти до лікарні.

Звісно, ви можете просто погуглити свої симптоми. Вперед, спробуйте. Ми зачекаємо. О, там написано, що ваш нежить — це рання ознака раку? Ох. Прийміть наші співчуття. (До речі, у якому медичному університеті навчався доктор Гугл?)

Виявляється, більшість вебсайтів навмисне провокує паніку в читачів, щоби змусити їх блукати сторінками сайту або виманювати гроші за чудодійне зцілення. Ми натомість говоримо все як є. Ми дамо вам ті самі поради, що і членам наших родин (як мінімум тим, які нам подобаються). У більшості випадків ви можете все ж піти та налити собі келих.

Очевидно, що неможливо описати усі варіанти розвитку подій, і ця книжка може не містити вашої конкретної ситуації. Якщо є сумніви, звертайтеся до лікаря. Також, якщо не зазначено інше, ми вважаємо вас загалом здоровою дорослою людиною, яка не має діагнозу, що безпосередньо стосується ваших симптомів. Якщо у вас сильні болі у грудях і ви пережили операцію на серці лише два тижні тому, будь ласка, зателефонуйте до лікаря! Не вплутуйте нас у це! Якщо ж ви допитливий, не за роками розвинений дванадцятирічний читач, зауважте, що ця книжка не охоплює дітей і підлітків (але можете зачекати на наступну). І наостанок: якщо ми рекомендуємо ліки, а ви знаєте, що у вас є алергія, будь ласка, не приймайте їх! (Ви б дослухались підказок навігатора, якби він скеровував вас в озеро?)

Сподіваємось, наші поради будуть корисними і ви отримаєте необхідну допомогу (або ж впевнитесь у власних переконаннях). Якщо ви бажаєте поділитися з нами своїми історіями чи маєте ідеї для нових розділів, відвідайте [www.amidying.com](http://www.amidying.com) або ж напишіть листа на [docs@amidying.com](mailto:docs@amidying.com).

# Частина 1

## ГОЛОВА І ШИЯ

### Головний біль

Більшості з нас знайоме те відчуття пульсації, що з'являється наприкінці тижня, коли кава вже не допомагає, стіни тиснуть і ти шукаєш, де б сховатись та прилягти. Сильний головний біль зазвичай є відповіддю на запитання: чи міг би цей день бути ще гіршим?

Та що, як цей головний біль відрізняється? Що, як він... серйозний? А що, як через вашого керівника, ваших чоловіка чи дружину або й навіть дітей у вас врешті розірветься аневризма, як ви завжди і казали?

Перш ніж панікувати, розгляньмо факти. Багато людей переживали настільки сильний головний біль, що звертались по екстрену медичну допомогу. Фактично, таким є кожне п'ятдесяте звернення у США. Та все ж більшість цих пацієнтів виживають, і ви (напевно) також це переживете. Як казав Арнольд Шварценеггер: *«Це не пухли-и-ина!»*<sup>1</sup>.

А може, все ж вона? Іноді головний біль є першою ознакою глибокої медичної проблеми, можливо, навіть смертельною. До того ж, багато людей страждають від повторюваних нападів головного болю, які можна було би полегшити правильним лікуванням. То ж як дізнатись, «чи настав час перевірити голову?

<sup>1</sup> З англ. «It's not a toomah!». Цитата з фільму «Дитсадковий поліцейський». Один із дітей у садку висуває здогадку, що головний біль персонажа Шварценеггера спровокований пухлиною. В оригіналі обігрується також акцент актора (прим. перекл.).

**Ваш головний біль сконцентровано в лобі чи обличчі, й ви також зауважили симптоми застуди, як-от жар або закладений ніс.** Одна з ваших навколоносових пазух, імовірно, повна слизу і надто набрякла, щоб очиститись. Ви можете спробувати полегшити закладення за допомогою інгаляцій. А сміливці можуть скористатися чайничком для промивання носа, щоб на пряму промити залози. (Ми рекомендуємо не робити цього на очах у людей, яких ви хотіли би побачити знову.) Також ви можете прийняти Ібупрофен / Ібупром / Нурофен і деконгестанти (наприклад псевдоефедрин або фенілефрин), які є у складі Грипексу або Колдрексу. (Препарати, що містять псевдоефедрин, відпускаються за рецептом лікаря, оскільки ця речовина використовується у виробництві кристалічного метамфетаміну, або мету.) Якщо біль посилюється або триває понад тиждень, можливо, знадобиться лікування антибіотиками. Тому запишіться до вашого лікаря.

**У вас також температура, ломота в тілі та біль у горлі. Імовірно, у вас грип.** На жаль, навіть щеплення від грипу не може забезпечити повного захисту від інфекцій. Якщо симптоми з'явилися менше, ніж два дні тому, зверніться до вашого лікаря за рецептом на Озельтамівір / Таміфлю, які скоротять тривалість вашої хвороби. (Лікування буде менш ефективним, якщо почати його пізніше.) В іншому випадку найкращим лікуванням буде відпочинок, рясне пиття та Парацетамол / Панадол.

**Ви нещодавно покинули звичку пити каву.** Чи могли б ви подумати, що у вас колись буде «ломка»? Що ж — вітаємо! Кофеїн часто використовують для послаблення головного болю, але різка відмова від кави може спровокувати головний біль, пов'язаний із синдромом відміни. Вам потрібно буде просто перетерпіти, можливо, за допомогою знеболювальних — Ібупрофену / Ібупрому / Нурофену.

**Біль відчувається так, наче щось оперізує та стискає ваш череп.** Полегшення відчувається після відпочинку або прийняття таблетки Парацетамолу / Панадолу. Ці симптоми є типовими для головного болю напруги – найпоширенішого та найменш небезпечного типу головного болю. Причин для такої назви дві. Перша – біль відчувається, як тиск навколо голови. Друга – його провокує напруга у вашому житті, наприклад стрес або нестача сну. Подібний біль не є причиною для звернення по медичну допомогу, окрім випадків, коли він трапляється достатньо часто і заважає вашому життю.

**Біль дискомфортний, але терпимий, наростає поступово і не пов'язаний з будь-якими іншими симптомами.** Іноді головний біль не відповідає якомусь конкретному шаблону, але й ознаки, які б свідчили про небезпеку для здоров'я, також відсутні. У такому випадку прийміть знеболювальне, випийте велику склянку води та відпочиньте у тихій кімнаті. Почекайте годину або дві, щоб ліки подіяли. Незабаром вам полегшає. Якщо ж біль посилюється або з'являється все частіше, перегляньте наступні підрозділи.

### **Запишіться до лікаря**

**Головний біль з'являється частіше або стає сильнішим, але такого раніше не бувало.** Стреси, нестача сну або раптове зниження денної дози кофеїну можуть спровокувати головний біль у людини, яка раніше від нього не страждала. Якщо ж очевидного пояснення немає, вам необхідно звернутись до лікаря. Залежно від характеристик головного болю, можливо, вам потрібно буде зробити певні тести й аналізи. Люди, віком понад 50 років та імуноскомпрометовані (наприклад ВІЛ-інфіковані або ті, що проходять хіміотерапію), більш схильні мати серйозні проблеми.

**Час від часу ви страждаєте від наростального пульсівного головного болю, що супроводжується нудотою та підвищене-**

ною чутливістю до світла і звуків. Усе це — симптоми класичної мігрені. Ці болі можуть бути доволі нестерпними, але зазвичай не є небезпечними. Мігрені, як правило, починаються у віці 20–30 років та частіше трапляються у жінок, аніж у чоловіків. Переважно (однак не завжди) біль проявляється лише в одній стороні голови. Мігрені можуть бути реакцією організму на подразники, як-от стрес, голод, сильні запахи та навіть погана погода. Перед мігренню деякі люди можуть відчувати ауру<sup>2</sup> у формі дивних запахів, мерехтіння вогнів або інших попереджувальних знаків. Якщо ви вважаєте, що страждаєте від мігреней, зверніться до лікаря за підтвердженням діагнозу та рецептом на відповідні ліки. Нерегулярні мігрені зазвичай лікують Парацетамолом / Панаололом або Ібупрофеном / Ібупромом / Нурофеном. Дуже важливо прийняти ліки, коли біль (або аура) лише починається, інакше вони будуть менш ефективними. Частіші або серйозніші випадки мігрені потребують ліків на кшталт Антимігрени / Сумамігрени. Якщо ви потерпаєте від дуже частих мігреней, ви можете (1) офіційно вважати себе мігреньєром — членом найменш захопливого клубу у світі та (2) приймати медикаменти, щоб попередити напади (а не просто лікувати їх).

**Іноді ви відчуваєте, наче хтось забиває цвях в одну з ваших очниць.** Водночас із відчуттям болю око червоніє та набрякає, ніс закладає, а чоло стає гарячим і спітнілим. Це конкретне коло пекла, також відоме як кластерний головний біль, настільки нестерпний, що штовхав деяких людей до самогубства. (Серйозно.) Він виникає регулярно, іноді навіть декілька разів на день. Навіть не сподівайтесь справитись із цією проблемою самотужки. До того ж ваш лікар точно назначить вам сканування мозку, щоби перевірити його на наявність пухлин, які можуть проявлятися подібними симптомами.

<sup>2</sup> Аура — стан перцептивного порушення, клінічний симптом, що передує нападу епілепсії, істерики та мігреням. Аура полягає в немотивованому відчутті холоду, жару, голоду, спраги, страху, видінні вогню, спалахів світла, неприємного запаху, звуків, або заплутаних думок чи переживань, іноді — в порушенні рухів та діяльності деяких залоз (прим. перекл.).

Вам за п'ятдесят, шкіра на вашій голові болить під час розчісування волосся, а щелепи втомлюються вже після декількох хвилин жування. Можливо, у вас гігантоклітинний артеріїт — хвороба, яка підвищує щільність скроневих артерій. Перелік основних симптомів включає головний біль, чутливість скальпу, втомлюваність щелеп та зміни або втрату зору. Якщо хворобу не було виявлено швидко і не розпочалось лікування, можлива повна втрата зору. Якомога швидше зверніться до спеціаліста.

### **Дзвоніть у швидку допомогу**

У вас також порушене мовлення або ви відчували раптову слабкість чи заніміння руки, ноги та / або частини обличчя. Можливо, у вас інсульт, спричинений порушенням кровообігу в мозку. Якомога швидше їдьте до лікарні. Як кажуть медики, «час — це мозок», коли справа стосується інсульту. Якщо ви вчасно опинитесь у лікарні, спеціалісти зможуть призначити вам екстрені препарати, які покращать кровообіг у мозку. (Чому ви досі це читаете? Прямуйте до лікарні!)

**Ви почуваєтесь спантеличено і відчуваєте, що з вами щось не так.** Головний біль водночас із дезорієнтованістю, надмірною сонливістю чи змінами особистості може сигналізувати про високий внутрішньочерепний тиск через інфекцію, пухлину або кровотечу. Усе це потребує невідкладного звернення до лікарні. (Якщо ж ви почуваєтесь сонливо через цілком *нормальні* причини, а *потім* у вас болить голова — імовірно, це просто головний біль напруги і не привід для тривоги.)

**У вас жар та болі в шії.** Запалення мозкової оболонки, відоме як менінгіт, спричиняє високу температуру, головний біль та скутість / біль шийних м'язів. Деякі люди також стають чутливими до яскравого світла. Якщо ви не почнете негайне лікування антибіотиками, менінгіт може спричинити судоми, кому та смерть. Хвороба також є високозаразною, тому



не обмінюйтесь прощальними поцілунками, коли сідатимете у «швидку».

**Сильний головний біль почався швидко та несподівано.** Головні болі, які починаються і за кілька хвилин стають нестерпними, називаються блискавичними. Часто вони є ознакою серйозних проблем, що швидко прогресують, наприклад крововилив у мозок. Вирушайте на термінове сканування мозку.

**Ви сильно вдарились головою.** Травма голови, яка супроводжується сильним головним болем, може сигналізувати про струс мозку або ж серйознішу проблему, на кшталт внутрішньомозкового крововиливу. Перейдіть до розділу про травми голови (див. с. 44).

**Головний біль почався під час занять спортом.** Якщо ви намагаєтеся вразити людей у спортзалі, а потім раптом відчуваєте, наче вас вдарили льодорубом в обличчя, — можливо, через напруження у вашій голові або шиї розірвалася судина. Якщо ж ваша фізична активність в основному складається з пробіжок до вбиральні між епізодами серіалу, ця проблема може виникнути у вас і під час легших навантажень, наприклад на біговій доріжці. Оскільки наявність крові навколо мозку може бути смертельно небезпечною, вам варто якомога швидше звернутись до лікарні за повним оглядом.

**Головний біль почався під час або після сексу.** Якщо під час статевого контакту у вас почався вибуховий головний біль, вам варто зупинитись, перепросити, одягнутись та їхати до лікарні. Як і заняття спортом, секс може спричинити розрив судини в мозку, через який може початись раптовий і сильний головний біль. Якщо ж натомість ви помічаєте, що заняття сексом часто спричиняють легкий, повільно наростаючий головний біль, який посилюється, коли ви наближаєтесь до оргазму, можна не викликати швидку допомогу, але все ж звернутись до лікаря. Імовірно, вам знадобиться сканування мозку, оскільки пухлини та інші аномалії інколи провокують ці симптоми.

**Погіршення зору на одному чи обох очах.** Декілька різних медичних проблем можуть спричинити головний біль і затуманений зір. Практично всі з них потребують негайного звернення до професіоналів. Підвищений внутрішньочерепний тиск може впливати на нерви, що з'єднані з очима, та провокувати погіршення зору. Як було описано вище, закупорювання артерій, які переносять кров до очей та черепа, може спричинити затуманення зору, головний біль, підвищену чутливість шкіри голови (наприклад, під час розчісування волосся) та втомлюваність щелеп після жування. Гостра глаукома (проблема з циркулюванням внутрішньоочної рідини) може викликати затуманений зір, почервоніння очей та головний біль. У рідкісних випадках до або під час мігрені зір також може погіршуватись. Однак якщо ви ніколи не страждали від мігреней, вам необхідно терміново перевіритись у випадку головний болей, які супроводжує погіршення зору.

**Інші люди, що живуть із вами, також страждають від головного болю без очевидних причин.** Ви не забули змінити батарейки у детекторі чадного газу? Відчиніть вікна та швидко покиньте приміщення. Чадний газ не має запаху та кольору. Він може витікати з газових труб будинку, просочуватись з гаража, якщо машину заведено з закритими дверима, та наповнювати ваш будинок, якщо ви розводите вогонь у каміні, але не відкриваєте димохід. Отруєння спричиняє головний біль, нудоту, задишку та зрештою смерть. Лікування містить вдихання чистого кисню, який прискорює виведення окису вуглецю з вашої крові. Сильне отруєння вимагає лікування у спеціальній камері, що подає кисень під високим тиском.

**Ви щойно вживали кокаїн або метамфетамін.** Звісно, ви не розраховували, що ці наркотичні речовини покращать ваше здоров'я. Насправді вони дуже сильно підвищують імовірність інсульту та крововиливу в мозок. Якщо після вживання їх у вас почався сильний головний біль, одразу вирушайте до лікарні. Серйозно, *не переймайтесь потенційними проблемами з зако-*

ном. Ваше життя набагато важливіше. Крім того, у приймальнях швидкої допомоги часто знаходяться люди, що вживали наркотики. Допоки ви не поведетесь агресивно чи не наражаєте інших (або себе) на небезпеку, лікар *напевне* не контактуватиме з поліцією.

## Втома

Ви повільніші за швидкісний потяг? Несила перестрибнути хмарочос?

Ми не завжди відчуваємо себе супергероями. Життя повне непередбачуваних подій, і в деякі дні просто не вистачає часу на восьмигодинний сон. Іноді доводиться крутитись, наче дзиґа, через неорганізованого та скаженого боса, або прокидатись посеред ночі, щоби втішити немовля, яке плаче.

Однак чи постійно ви відчуваєтеся втомлено, без очевидних причин, незважаючи на достатню кількість сну? Відмінно від того, як ви почували себе роки тому? Інколи важко конкретно описати свій стан, але люди використовують слова на кшталт «стомлений», «виснажений», «розфокусований». Загалом ви не відчуваєтеся собою. Якщо симптоми тривають довше, ніж пів року, їх можна вважати хронічними. (Варто зазначити, що хронічна втома не обов'язково означає, що ви страждаєте від синдрому хронічної втоми.)

Можливо, вам просто потрібно більше якісного сну. Також можливо, що у вас є фонове захворювання, яке позбавляє вас сил. То що ж вам все-таки необхідне — новий матрац чи комплексна медична допомога?