
Оглавление

Введение	13
Глава 1. Я ни разу не пожалел о выборе специальности и места работы	17
Детство: шахматы и храм	19
Врач как призвание в 16 лет — это не про меня	22
От Гиппократa 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
Глава 2. Не навреди себе!	45
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
Гипотериоз. Страшные последствия	102
Паралич из-за герпеса.	108
Депрессия — модное слово или диагноз?	110
Глава 3. От фуфлوميцинов до народных средств	115
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 убери 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
Глава 4. Здоровый образ жизни – это легко	153
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

и его последствиях	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 растет 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
Глава 6. Сборник задач, или Медицинский детектив	261
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
Пособие для пациентов	285
Как проверить здоровье и правильно идти к врачу	287
Заключение	296
Предметный указатель	299