

CHRISTOPHER KELLY A MARC EISENBERG

ZOMIERAM?!

PRÍRUČKA PRE HYPOCHONDROV

SPRIEVODCA
PRÍZNAKMI
A RADY, AKO NA
NE REAGOVÄŤ

IKAR

CHRISTOPHER KELLY A MARC EISENBERG

ZOMIERAM?!

PRÍRUČKA PRE HYPOCHONDROV

PRELOŽIL RÓBERT HREBÍČEK



IKAR

ODBORNÍ KONZULTANTI

ANCA ASKANASOVÁ, M. D.
REUMATOLÓGIA

AMY ATKESONOVÁ, M. D.
PNEUMOLÓGIA A SPÁNKOVÁ MEDICÍNA

LINDSEY BORDONOVÁ, M. D.
DERMATOLÓGIA

ALLEN CHEN, M. D.
REHABILITAČNÁ MEDICÍNA

BENJAMIN LEBWOHL, M. D.
GASTROENTEROLÓGIA

JASON A. MOCHE, M. D.
OTOLARYNGOLÓGIA

NICHOLAS MORRISSEY, M. D.
CIEVNA CHIRURGIA

TIMOTHY RYNTZ, M. D.
PÔRODNÍCTVO A GYNEKOLÓGIA

BRYAN J. WINN, M. D.
OFTALMOLÓGIA

Christopher Kelly, Marc Eisenberg
AM I DYING?!

Copyright © 2018 by Marc Eisenberg & Christopher Kelly
Translation © 2019 by Róbert Hrebíček
Cover design © Men In Tie, s. r. o.
Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-6756-5

Leah, Becksovi, Blairovi a Bryceovi
Vďaka vám si nikdy nemusím
klásť otázku: *Žijem?*
CK

Mame Hannah, otcovi Alanovi
a štvornohému Maxovi
Vždy budem vďačný za vašu
nekonečnú lásku a podporu.
ME

Táto kniha obsahuje rady a informácie týkajúce sa zdravotnej starostlivosti. Mala by slúžiť skôr ako doplnok a v žiadnom prípade nemá nahradiť odporúčania lekára či iného kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka. Ak viete alebo tušíte, že máte nejaký zdravotný problém, odporúčame vám, aby ste sa o akýchkoľvek liečebných programoch či formách terapie najprv poradili s lekárom. Usilovali sme sa, aby všetky informácie uvedené v tejto knihe boli presné a zodpovedali najnovším poznatkom. Vydavateľ a autori nenesú žiadnu zodpovednosť za akékoľvek zmeny zdravotného stavu, ktoré by nastali po aplikovaní metód odporúčaných v tejto knihe.

Obsah

Úvod	11
------------	----

PRVÁ ČASŤ: HLAVA A KRK

Boleť hlavy	15
Únava	23
Nespavosť	30
<i>Rýchla konzultácia: Lieky na spanie</i>	36
Závrat	39
Zábudlivosť	46
<i>Rýchla konzultácia: Predchádza lúštenie krížoviek demencií?</i>	50
Úrazy hlavy	53
Sčervenenie alebo bolesť očí	57
Poruchy sluchu a bolesť uší	65
Hrčka v krku	73
Boleť hrdla	78
<i>Rýchla konzultácia: Rady pri chrípke</i>	80

DRUHÁ ČASŤ: HRUDNÍK A CHRÁT

Boleť hrudníka	87
Zvýšená alebo nepravidelná srdcová frekvencia	92
<i>Rýchla konzultácia: Znížená srdcová frekvencia</i>	96
Dýchavičnosť	101

Kašeľ	108
Bolesť chrbta	114
<i>Rýchla konzultácia: Lieky proti bolesti</i>	120

TRETIA ČASŤ: BRUCHO

Bolesť brucha	127
Neplánované chudnutie	141
<i>Rýchla konzultácia: Neplánované priberanie</i>	144
Nafukovanie a plynatosť	148
<i>Rýchla konzultácia: Mali by ste užívať probiotiká?</i>	150
Nevoľnosť a vracanie	155

ŠTVRTÁ ČASŤ: ŽENSKÉ CHOROBY

Hrčka v prsníku	165
<i>Rýchla konzultácia: Ako často by sa malo robiť mamografické vyšetrenie</i>	167
Výtok z bradaviek	169
Krvácanie a výtok z pošvy	174
<i>Rýchla konzultácia: Suchosť pošvy a bolestivý pohlavný styk</i>	176

PIATA ČASŤ: MUŽSKÉ CHOROBY

Krv v ejakuláte	185
Hrčka v semenníku	189
<i>Rýchla konzultácia: Bolesť semenníka</i>	191
Erekttilná dysfunkcia	193
<i>Rýchla konzultácia: Keď sa skrátka nezdržíte</i>	197

ŠIESTA ČASŤ: ČO VÁS PRIVÁDZA NA TOALETU

Krv v moči	203
<i>Rýchla konzultácia: Zapáchajúci moč</i>	<i>208</i>
Bolesť pri močení	210
<i>Rýchla konzultácia: Mali by ste na prevenciu IMC piť brusnicovú šťavu?</i>	<i>214</i>
Časté močenie	215
<i>Rýchla konzultácia: Keď sa kohútik zatvorí</i>	<i>217</i>
<i>Rýchla konzultácia: Môže močový mechúr pre zadržiavanie moču prasknúť?</i>	<i>221</i>
Hnačka	222
Zápcha	228
<i>Rýchla konzultácia: Zbytočný prievan v peňaženke</i>	<i>231</i>
Krv v stolici	234
<i>Rýchla konzultácia: Okamih slávy pre hrubé črevo</i>	<i>239</i>

SIEDMA ČASŤ: HORNÉ A DOLNÉ KONČATINY

Bolesť a kľče dolných končatín	243
Opuch nôh	249
Tras	253
Bolesť svalov a kĺbov	258

ÔSMA ČASŤ: KOŽA A VLASY

Nadmerné potenie	271
<i>Rýchla konzultácia: Úporná horúčka</i>	<i>274</i>
Svrbenie kože a vyrážky	279
Vypadávanie vlasov	291
<i>Rýchla konzultácia: Vlasy vo fľaštičke (na lieky)</i>	<i>293</i>
Zvýšená náchylnosť na krvácanie alebo vznik modrín	298
<i>Rýchla konzultácia: Priľahké zrážanie krvi</i>	<i>305</i>

<i>Doslov: Vysvitlo, že ste v poriadku</i>	309
<i>Ďalšie čítanie</i>	313
<i>Osobitné poďakovanie.....</i>	314
<i>Register</i>	315
<i>O autoroch.....</i>	337
<i>O odborných konzultantoch</i>	339

Úvod

Zomieram?! To je otázka, na ktorú pacienti túžia poznať odpoveď azda najväčšmi. V noci im nedá spať a napokon ich prinúti, aby sa prvýkrát po rokoch objednali u lekára. Nedovolí im nevšímať si ten čudný nový príznak, ktorý pravdepodobne nič neznamená. *Bože, čo ak predsa o niečom svedčí? Čo ak je to prvý prejav čohosi vážneho?*

ZOMIERAM?!

Odpoveď je, samozrejme, áno. Od okamihu, keď ste sa narodili! Skutočná otázka by teda mala znieť: Stane sa to skôr, ako očakávam?

Z väčšiny nových symptómov sa, našťastie, nevykľuže nič vážne. No niekedy bolesť hlavy nie je iba bolesť, ale aj príznak choroby ohrozujúcej život, napríklad krvácania do mozgu. Uprostred noci vám aj jednopercentná pravdepodobnosť takéhoto hrozného výsledku začne pripadať ako 98-percentná. Nikto nechce ignorovať problém, ktorý môže byť predzvesťou záhuby.

Ak teda spozorujete nový symptóm, mali by ste sa vystrašiť alebo uvoľniť? Správate sa ako hypochondri alebo nanajvýš zodpovedne? V tejto knihe rozoberieme najbežnejšie príznaky a poskytneme vám rady, ako postupovať – o tom, či si máte pripraviť koktail, zdvihnúť telefón a objednať sa u lekára, alebo rovno vyraziť na urgentný príjem (pohotovosť).

Symptómy si, samozrejme, môžete vyhľadať na Googli. Vyskúšajte to. Počkáme. Píše sa tam, že upchatý nos je prejav rakoviny? Fíha. Úprimnú sústrasť. (Mimochodom, na ktorej lekárskej fakulte študoval Dr. Google?)

Zdá sa, že autori väčšiny webových stránok v čitateľoch úmyselne vyvolávajú paniku, aby ich prinútili čo najviac klikáť alebo platiť za zázračné lieky. My vám však vravíme pravdu. Dostanete od nás rovnaké rady, aké dávame svojim rodinným príslušníkom (teda aspoň tým, ktorých máme radi). Väčšinou si naozaj budete môcť v pokoji vychutnať koktail.

Opísať každý scenár sa však, pravdaže, nedá a táto kniha možno nevyrieši presne tú situáciu, v ktorej sa ocitnete. V prípade pochybností sa obráťte na lekára. Ak sa nevyjadríme inak, budeme predpokladať, že ste celkovo zdraví dospelí ľudia, ktorým ešte nestanovili diagnózu súvisiacu s príznakmi. V prípade, že máte silné bolesti v oblasti hrudníka a pred dvoma týždňami ste sa podrobili operácii srdca, zavolajte svojmu lekárovi. Neprizývajte ako ďalších odborníkov nás. Ak túto knihu vezme do rúk predčasne vyspelý dvanásťročný čitateľ, mal by si uvedomiť, že sa v nej nezaobráame deťmi či adolescentmi (možno však vydáme pokračovanie). Napokon, ak všeobecne odporučíme nejaký liek, no viete, že ste naň alergickí, v žiadnom prípade ho neužite. (Riadili by ste sa GPS navigátorom, keby vás nasmeroval do jazera?)

Dúfame, že naše rady budú pre vás užitočné a dočkáte sa potrebnej pomoci (alebo upokojenia). Ak sa s nami chcete podeliť o svoj príbeh, alebo dostanete nápad na novú kapitolu, navštívte našu webovú stránku www.amidying.com, alebo nám napíšte na adresu docs@amidying.com.

PRVÁ ČASŤ

HLAVA A KRK

Bolesť hlavy

Väčšina z nás dôverne pozná pulzujúcu bolesť, ktorú zažívame na konci týždňa, keď káva už nepomáha, steny sa zo všetkých strán približujú a človek hľadá najbližší stôl, pod ktorý by mohol zliezť. Silná bolesť hlavy je často odpoveďou na neodbytnú otázku: Čo ešte môže tento deň zhoršiť?

No čo ak je táto bolesť iná? Čo ak znamená... veľký problém? Čo ak šéf, manžel, manželka alebo deti napokon predsa dosiahli, že vám naozaj praskla aneuryzma – tak, ako ste im to často vravievali?

Skôr ako spanikárite, zastavme sa a preskúmajme fakty. Bolesť hlavy dohnala na urgentný príjem (pohotovosť) mnohých. V skutočnosti s ňou súvisí každá päťdesiata návšteva tohto oddelenia. Väčšina týchto ľudí však prežije a bude to – pravdepodobne – platiť aj o vás. Ako raz s charakteristickým prízvukom povedal Arnold Schwarzenegger: „*Nie je to tumor!*“

Alebo je? Bolesť hlavy niekedy predstavuje prvý príznak základného ochorenia, možno aj takého, ktoré ohrozuje život. Navyše mnoho ľudí zbytočne trpí opakovanou bolesťou tejto časti tela, ktorú by správna liečba mohla zmierniť. Ako teda máte zistiť, či nastal čas, nechať si vyšetriť hlavu?

Upokojte sa

Bolesť hlavy zasahuje najmä čelo alebo tvár a nedávno vás sužovali príznaky nádchy, ako je horúčka či výtok z nosa. Jedna z prinosových dutín sa pravdepodobne upchala hlienom a jej sliznica priveľmi opuchla, takže sa nemôže vyprázdniť. Pokúste sa rozriediť hlien vdychovaním vodnej pary. Ak ste odvážni, použite na vypláchnutie prinosových dutín neti kanvičku. (Odporúčame, aby ste to *nerobili* pred niekým, s kým sa ešte chcete stretnúť.) Napokon môžete užiť ibuprofén a dekongestívum (látku zmierňujúcu upchatie nosa), ako je pseudoefedrín či fenylefrín. (V mnohých štátoch USA musíte pri kúpe prípravku s obsahom pseudoefedrínu preukázať svoju totožnosť, napríklad, predložením vodičského preukazu. Predaj takýchto prípravkov je obmedzený, lebo z nich možno vyrobiť metamfetamín, známy aj ako pervitín.) Ak bolesť hlavy postupne silnie a trvá vyše týždňa, pravdepodobne potrebujete antibiotiká. Navštívte preto lekára.

Máte aj horúčku, bolia vás rôzne časti tela, svaly a hrdlo. Pravdepodobne máte chrípku. Bohužiaľ, ani vakcína proti chrípke vás úplne neochráni pred infekciou. Ak sa príznaky objavili pred menej ako dvoma dňami, skúste požiadať lekára, aby vám predpísal oseltamivir, ktorý môže ochorenie skrátiť. Najvhodnejšou liečbou je však odpočinok, príjem veľkého množstva tekutín a užívanie paracetamolu.

Nedávno ste celkom prestali piť kávu. Napadlo vám, že bolesť hlavy by mohla byť abstinenčný syndróm? Nuž, blahoželáme vám! Kofeín sa často používa na liečbu bolesti hlavy, no ak ho odrazu prestanete prijímať, môže sa to prejavíť jej bolesťou z náhleho vysadenia. Musíte bolesť prekonať, možno s pomocou analgetika, ako je ibuprofén.

Ako keby vám hlavu zvierala obruč, no bolesť sa zmierni po odpočinku a po užití paracetamolu. Tieto príznaky sú typické pre tenznú bolesť hlavy, najčastejší a najmenej nebezpečný typ bolesti hlavy. Toto pomenovanie je výstižné z dvoch dôvodov. Po prvé, bolesť pociťujete ako tenziu či tlak v oblasti hlavy. Po druhé, vyvoláva ju napätie, napríklad stres či nedostatok spánku. Ak vás táto bolesť nusužuje pričasto a nenarúša vám život, nevyžaduje lekársku pomoc.

Bolesť je nepríjemná, nie však neznesiteľná, silnela postupne a nesúvisí s nijakými inými príznakmi. Niektoré typy bolesti hlavy nemožno presne zaradiť do konkrétnej skupiny, no zároveň neznamenaajú nič znepokojivé. Užite analgetikum, zapite ho dostatočným množstvom vody a ľahnite si do tichej miestnosti. Účinok lieku sa prejaví po jednej až dvoch hodinách. Čoskoro by sa vám malo uľaviť. Ak sa bolesť bude zintenzívňovať alebo sa bude objavovať pravidelnejšie, prečítajte si ďalšie časti tejto kapitoly.

Navštívte lekára

Máte časté či silné bolesti hlavy, aké ste v minulosti nezažili. Silný stres, zlý a nedostatočný spánok či náhly pokles prijímaného množstva kofeínu môžu zapríčiniť novú bolesť hlavy u ľudí, ktorí ňou zvyčajne netrpia. Ak však možné vysvetlenie neexistuje, mali by ste navštíviť lekára. V závislosti od typu bolesti sa možno budete musieť podrobiť nejakým vyšetreniam. Vyššie riziko vážneho problému hrozí ľuďom, ktorí majú viac ako päťdesiat rokov alebo oslabenú imunitu (napríklad pri infekcii HIV alebo chemoterapii).

Občas trpíte pulzujúcou bolesťou hlavy s pozvoľným začiatkom, ktorú sprevádza nevoľnosť a zvýšená citlivosť na svetlo a zvuk. To je klasický prípad migrény. Táto bolesť môže byť mučivá, no zvyčajne nebýva nebezpečná. Častejšie postihuje ženy a väčšinou sa objavuje po dvadsiatom či tridsiatom roku života. Obvykle, ale nie vždy, zasahuje len jednu stranu hlavy. Často vzniká ako reakcia na konkrétne spúšťacie faktory, napríklad stres, hlad, silný pach či dokonca zlé počasie. U niektorých ľudí sprevádza nástup migrény aura, ktorá máva podobu nezvyčajných čuchových vnemov, blikajúcich svetiel alebo iných varovných príznakov.

Ak si myslíte, že trpíte migrénou, zjídite za lekárom, aby diagnózu potvrdil a predpísal vám správne lieky. Občasné záchvaty sa zvyčajne liečia paracetamolom alebo ibuprofénom. Je dôležité, aby ste ich užili, len čo sa bolesť začne (alebo sa objaví aura), neskôr môže byť účinok slabší. Častejšie či vážnejšie záchvaty vyžadujú liečivá ako sumatriptán. Ak trpíte veľmi častými záchvatmi, po prvé, môžete sa oficiálne označiť za migrenika, člena najmenej atraktívneho klubu na svete, a po druhé, mali by ste užívať prípravky, ktoré záchvaty nielen liečia, ale im aj predchádzajú.

Máte pocit, že ktosi vám do jednej z očníc pravidelne zatĺka klinec. Na tej istej strane ako bolesť vám sčervenie a opuchne oko, upchá sa nos alebo, naopak, začne vám z neho tiecť a čelo máte horúce a spotené. Tento pekelný cyklus, známy ako klastrová bolesť hlavy, je taký neznesiteľný, že niektorých ľudí dohnal až k samovražde. (Naozaj.) Prichádza pravidelne, niekedy viackrát denne. Nad tým, že by ste ho zvládli sami, ani neuvažujte. Lekár vás pravdepodobne pošle na vyšetrenie mozgu zobrazovacou metódou, ktorá by mohla odhaliť nádor. Ten sa totiž môže prejavovať práve takto.