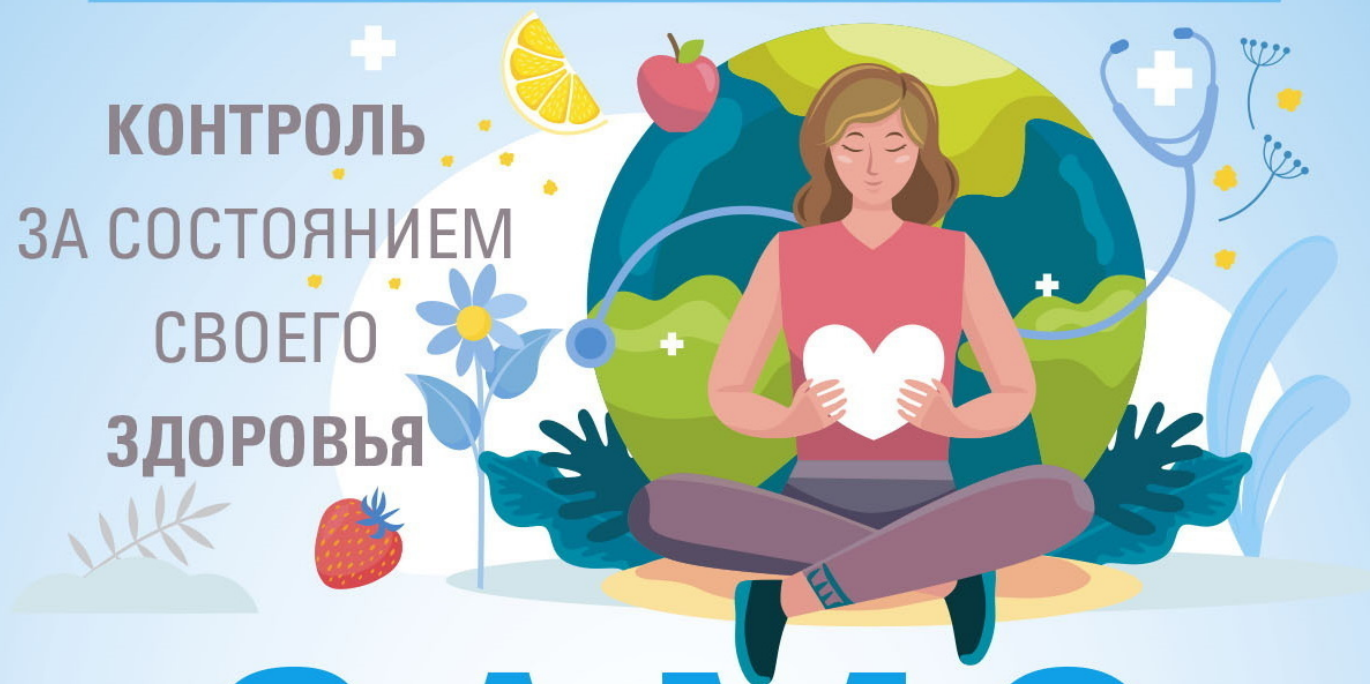


ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

КОНТРОЛЬ
ЗА СОСТОЯНИЕМ
СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ



САМО ДИАГНОСТИКА



САМОСТОЯТЕЛЬНО ЧИТАЕМ
СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА

Как прочесть свои анализы
Язык — как зеркало здоровья
О чём расскажут ногти, кожа,
глаза, волосы, запах...

Ирина Пигулевская

**Самодиагностика. Контроль
за состоянием своего
здоровья. Самостоятельно
читаем сигналы организма**

«Центрполиграф»

2024

УДК 616-071

ББК 53.4

Пигулевская И. С.

Самодиагностика. Контроль за состоянием своего здоровья.

Самостоятельно читаем сигналы организма / И. С. Пигулевская —
«Центрполиграф», 2024

ISBN 978-5-227-10490-8

Каждый из нас хочет быть здоровым. А для этого не нужно запускать болезни, необходимо ловить их в зачаточном состоянии и сразу принимать соответствующие меры... Легко сказать, но трудно сделать, ведь иногда мы не обращаем внимания на признаки нездоровья, которые транслирует наш организм, и обращаемся к врачу, когда драгоценное время упущено. Пожалуйста! Будьте внимательны к малейшим изменениям своего состояния, знайте, что многие недуги можно распознать по незначительным признакам, нужно только уметь читать тихие сигналы SOS, посылаемые телом задолго до беды. Мы расскажем, как по состоянию ногтей узнать о неполадках в здоровье; какие знаки подают волосы, ведь проблемы с ними не просто косметический недостаток. О чём расскажет запах тела? Попахивает ацетоном? Срочно меряйте сахар! Вы регулярно моетесь, а кожа пахнет мочой? Проверьте почки! Много может рассказать ваш язык, и не в прямом смысле — наболтать, а своим внешним видом: тёмно-красный налёт — интоксикация, синюшный цвет — проблемы с лёгкими и сердцем, бледный — истощение, серый налёт — ищите паразитов... Просто кладезем информации о вашем здоровье станет цвет белков глаз, количество и запах пота, чистота и частота дыхания и много, много других посылов тела. Отдельно расскажем, как прочитать свои анализы, каковы нормы показателей крови, мочи, гормонов, и дадим ещё кучу полезной информации, которая поможет вам быть здоровым. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616-071

ББК 53.4

ISBN 978-5-227-10490-8

© Пигулевская И. С., 2024

© Центрполиграф, 2024

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 7 |
| О чём скажут изменения на коже | 8 |
| Сыпь при различных заболеваниях: как её распознать | 13 |
| Запах тела и болезни | 15 |
| Состояние волос – важный показатель | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |



Ирина Пигулевская
Самодиагностика. Контроль за
состоянием своего здоровья.
Самостоятельно читаем сигналы организма



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2023

© «Центрполиграф», 2023

Предисловие

Врачи не зря говорят, что нельзя запускать болезнь и надо идти на приём при первых признаках заболевания. Это правда. Вот только как узнать про эти первые признаки? Одно дело, если они яркие вроде подъёма температуры или какой-то боли, тут уж не ошибёшься, а если это что-то малозаметное типа изменений на коже или «тут болит, а там покальвает»? Да ещё сегодня болит, а завтра нет? Не зря те же врачи говорят, что не надо сильно прислушиваться к организму и обращать внимание на каждый чих, и таких людей называют ипохондриками.

Кстати, для информации: ипохондрик – человек, который постоянно беспокоится по поводу возможности заболеть одной или несколькими соматическими болезнями, озабочен своим физическим здоровьем, воспринимает обычные ощущения как ненормальные и неприятные, думает, что, кроме основного заболевания, есть какое-то дополнительное.

В наши дни совершенно невозможно представить, чтобы кого-либо лечили, не назначив для начала анализы. И не важно, придёт ли человек в государственную поликлинику или в частную. Анализ покажет, всё ли у него в порядке в самых разных системах организма. И многие сейчас сначала сдают анализы в частных лабораториях, а потом идут ко врачу, так быстрее будет назначено лечение. Однако после получения результатов иногда встаёт вопрос: а что значит, если цифры от нормы отличаются? Записываться ли ко врачу на приём, или ничего страшного не произошло?

То же самое можно сказать и об изменениях на теле, в волосах, на ногтях и даже на языке. И поскольку по врачам с каждой мелочью не набегаешься, то неплохо знать, на что именно следует обращать внимание и когда такие изменения – это уже не «мелочь».

Об этом и будет рассказано в данной книге. Читатель узнает, о чём могут рассказать изменения на коже и в глазах, почему меняются ногти, как запах человека может помочь в распознавании болезней, что значат повышенные или пониженные цифры в анализах...

О чём скажут изменения на коже

Это самый легко поддающийся обследованию орган человека. Достаточно на него посмотреть. И при этом не многие обращают внимание на изменения на коже, пока они не станут слишком уж явными. Да и тогда выжидают, «а вдруг само пройдёт?»

Надо обращать внимание на цвет кожи, высыпания, сухость или влажность кожных покровов. Эти изменения могут быть связаны с состоянием именно кожи или же неполадками во внутренних органах. Поэтому важно уметь определить характер изменений на коже и их причину. Причём иногда кожные болезни могут протекать самостоятельно, а иногда быть признаком какой-либо другой болезни. Изменения на коже, особенно если их много или они очень явные, могут указывать на внутренние заболевания, связанные с ними осложнения или побочные эффекты лечения.

Одна из основных функций кожи – защитная. Кроме того, она наряду с лёгкими, почками, кишечником участвует в выделительной функции организма. В ней происходят иммунные и обменные процессы, синтез витамина D. Важная роль в терморегуляции организма тоже принадлежит коже.

О признаках отличного здоровья говорят сияющая кожа без изъянов, блестящие, густые волосы, красивые ногти. Но когда вмешивается болезнь, это отражается и на них.

У подростков и людей с жирной кожей часто появляются акне – угри, вызванные воспалением волосяных луковиц или сальных желёз. Длительно сохраняющееся акне после 30 лет и дополнительный рост волос на лице могут указывать на гормональные нарушения: синдром поликистозных яичников, расстройство работы щитовидной железы, метаболический синдром.

Сыпь на коже может иметь самые разные причины. Она может быть реакцией на новый крем или стиральный порошок, а может – проявлением вирусной инфекции, лекарственной и пищевой аллергии.

При наличии родинок на теле всегда следует помнить о правиле ABCDE: асимметрия, граница, цвет, диаметр, эволюция. Если родинка начинает меняться, надо срочно идти к дерматологу, пока не началась серьёзная онкология.

Если порез или рана медленно заживают, это может сигнализировать о возможной инфекции кожи. Другие причины медленного заживления ран: сниженный иммунитет, хронический стресс, рак кожи, нарушение свёртываемости крови или диабет.

Сухость кожи может возникать от воздействия факторов окружающей среды: пыль, выхлопные газы, табачный дым, некачественная косметика, недостаток сна, переутомление; стресс, тревога и депрессия; время года – осень или зима. Однако они же могут быть признаками сахарного диабета или заболеваний щитовидной железы.

Зуд кожи известен каждому человеку. Он может быть локальным или генерализованным, острым или хроническим. А причины его различны: аллергия, инфекции, диабет, нарушение работы печени и почек, приём лекарств.

Потрескавшиеся и сухие губы тоже могут быть признаком проблем со здоровьем, например обезвоживания. А ещё это может быть аллергией или реакцией на лекарственные препараты, например стероиды.

«Мешки» под глазами могут быть из-за избытка жидкости или разрастания жировой ткани, поскольку глазное яблоко окружено жировой тканью – периорбитальной клетчаткой. Это защитная прослойка, которая выполняет роль амортизатора. Она удерживается эластичной мембраной из соединительной ткани. Соответственно, состояние подглазничной области напрямую зависит от количества жировой клетчатки, степени упругости мембраны и способности организма выводить и накапливать воду.

Растяжение мембраны – это возрастное изменение. Мембрана теряет упругость, растягивается и провисает. Происходит опущение и выпирание жирового содержимого – формируется жировой мешок.

Разрастание жировой клетчатки обусловлено генетической предрасположенностью и возрастными изменениями. Когда объем жировой клетчатки превышает норму, мембрана растягивается и начинает выбухать – образуются стойкие, выраженные мешки под глазами. В данном случае помочь может косметология.

А вот задержка жидкости и частые отёки под глазами – это признак проблем со здоровьем. Периорбитальная клетчатка с её рыхлой структурой способна накапливать и удерживать воду. Если жидкость из организма по каким-либо причинам выводится плохо, её избытки накапливаются в том числе в жировой ткани под глазами. Отёчная ткань продавливает мембрану, образуя явную припухлость.

Главное отличие отёчного мешка от жирового в том, что он спровоцирован задержкой жидкости, наблюдается с утра и чаще всего в течение дня исчезает. Если мешки именно такие, то лучше обратиться ко врачу и начать выяснять причину отёков.

Ещё один вариант появления отёков не связан с болезнями, но может к ним привести. Это жаркая и влажная погода, недостаток сна, слишком много солёной пищи.

Самые распространённые внутренние причины кожных проявлений можно разделить на три основные группы:

- заболевания органов желудочно-кишечного тракта;
- недостаток каких-либо витаминов или минералов;
- заболевания желез внутренней секреции.

Кожа и желудочно-кишечный тракт – взаимосвязанные органы, и патологические процессы в одном влияют на работу другого. Изменение цвета кожи свидетельствует о неполадках в организме. Постоянно красный лоб и щёки могут быть от расширенных кровеносных сосудов из-за хронического заболевания кожи, которое называется розацеа. Также покраснения могут быть вызваны у женщин гормональными изменениями. Если же кожа внезапно сильно краснеет, не имеет нормального оттенка и это сопровождается отёком, то это чаще всего это аллергическая реакция на что-то, надо выяснять у врача. Если появляется сыпь в виде «бабочки» и покрывает обе щеки, то это признак аутоиммунного заболевания соединительной ткани – волчанки.

Желтоватая кожа и слезистая глаз чаще всего говорят о нарушениях работы печени. В норме она выводит токсины и продукты распада эритроцитов, а при патологии эти вещества начинают выводиться через кожу, что меняет её цвет. Иногда пожелтение кожи и склер глаз бывает первым признаком желтухи. Причём желтуха может развиваться из-за инфекции или из-за закупорки протоков желчными камнями или опухолью. Врачи разделяют несколько оттенков пожелтения кожи и глаз, и каждый свидетельствует об определённом варианте заболевания.

Однако бывает и изменение цвета кожи из-за еды. Если у человека нарушен обмен веществ или он, например, ест очень много моркови или пьёт морковного сока. Развивается каротинемия – избыток каротина в организме. А может быть ликопинемия из-за избыточного употребления томатного сока или арбузов. Из-за большого поступления ликопина начинается оранжевое окрашивание кожи.

Заболевания печени и протоков также проявляются сосудистыми «звёздочками» на коже, малиновыми пятнами на ладонях и кончиках пальцев и варикозным расширением кожных вен («печёночные» ладони в виде множественных мелких, стойко расширенных ветвящихся капилляров в области возвышения большого пальца и возвышения мизинца).

Жёлтые пятна на веках называются ксантелазмами, они возникают из-за нарушения жирового обмена или из-за проблем с сердечно-сосудистой системой.

Меланодермией называют участки кожи с повышенной пигментацией, они серо-коричневого цвета. Такие изменения появляются во время беременности или при приёме определённых противозачаточных таблеток. Исчезают пятна сами по себе после рождения ребёнка или прекращения приёма таблеток.

Бывают и обесцвеченные (депигментированные) участки кожи. Это может свидетельствовать о проблемах с щитовидной железой или о дефиците цинка и селена.

Сосудистые звёздочки или варикозное расширение вен на ногах могут быть сигналом более глубоких проблем с кровотоком, вызванных возрастом, весом и генетикой.

Частые, необъяснимые кровоподтёки и синяки сигнализируют о нарушении работы системы кровообращения. Они могут быть либо из-за нарушения свёртывающей системы крови, либо из-за слабости стенок мелких сосудов. Причём с возрастом капилляры становятся ближе к поверхности кожи за счёт того, что количество волокон коллагена и эластина в дерме уменьшается, а кожа истончается. Ещё образование синяков может происходить из-за приёма лекарств, разжижающих кровь.

У мужчин с хроническим заболеванием печени повышается количество эстрогенов (женских половых гормонов), что ведёт к увеличению грудных желёз, утрате волос на туловище, в подмышечных впадинах, формированию лобкового оволосения по женскому типу. На голове волосы также редуют вплоть до полного облысения.

К другим проявлениям при хронических заболеваниях печени относятся малиновый язык («печёночный язык»), белые ногти, пальцы в виде «барабанных палочек».

Узловатая эритема может являться признаком воспалительных заболеваний кишечника, например болезни Крона или колита. При эритеме происходит воспаление подкожно-жировой клетчатки, появляются болезненные подкожные узелки красного или фиолетового цвета. Чаще всего они располагаются на голени.

Сухая и пигментированная кожа на локтях может быть признаком дискинезии желчевыводящих путей, то есть нарушения оттока желчи.

Гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, которые провоцирует широко известная бактерия *Helicobacter pylori*, могут вызывать склеродермию, при которой для кожи характерны стянутость и уплотнение; угревую сыпь; крапивницу, вызывающую появление волдырей, а также ярко-красных и розовых пятен. А ещё хеликобактер связана с атопическим дерматитом.

При язвенной болезни часто отмечают признаки нарушений со стороны вегетативной нервной системы. У человека будут холодные влажные ладони, мраморность кожи кистей и стоп, пониженное давление.

Герпетический дерматит, когда на коже появляется хроническая сыпь, которая постоянно чешется и может после себя оставлять пигментацию и рубцы, может быть признаком целиакии, то есть непереносимости глютена.

При циррозе печени нередко отмечают утолщение конечных фаланг пальцев кистей с деформацией ногтевых пластинок по типу барабанных палочек, изменение окраски ногтей, возникновение поперечных борозд («линии Бо»).

У больных хроническим панкреатитом развивается атрофия подкожной клетчатки на животе в области проекции поджелудочной железы. После приступа острого панкреатита спустя 1–2 дня нередко возникают кожные кровоизлияния, чаще отмечается синюшно-розовая пятнистая сеточка на коже живота и верхней части бёдер.

Лёгкая желтушность кожи может отмечаться при хроническом дуодените (воспалении 12-перстной кишки).

При хронической почечной недостаточности проявляется определённый кожный синдром. У таких больных лицо бледное, отёчное, кожные покровы сухие, бледные, возможно, с желтушным оттенком и геморрагическими высыпаниями, возможно усиление окраски кожи

и зуд. Общая сухость кожных покровов обычно сопровождается «гусиной кожей» на разгибательных поверхностях рук и ног. Характерны кожные отёки. Одним из частых и характерных симптомов хронической почечной недостаточности является кожный зуд – от слабого, периодического до постоянного, мучительного в последней стадии.

При повышенной функции щитовидной железы нарушается терморегуляция, постоянно субфебрильная температура, повышенная потливость, кожа горячая и влажная от пота, усиливается пигментация кожных складок, покраснение ладоней, дистрофия ногтей, потемнение кожи век, припухлость и свисание век.

При пониженной функции щитовидной железы симптомы будут противоположными. Это сухость и желтушность кожи, отёчные лицо и конечности, отёк кожи вокруг глаз, пониженная температура тела, ломкость и выпадение волос на кончиках бровей и на голове (вплоть до облысения), в области подмышечных впадин и лобка. При сопутствующей анемии цвет кожи приближается к восковому.

Гиперпигментация участков кожи области подмышек и шеи является признаком инсулинорезистентности (нечувствительности организма к инсулину), это явный предвестник диабета или некоторых эндокринных заболеваний (болезнь Аддисона, синдром Иценко-Кушинга). Поражения кожи при сахарном диабете развиваются в результате диабетических микроангиопатий (нарушения в работе капилляров), нейропатий (в работе нервов), бактериальной и кандидозной инфекций.

В результате микроангиопатий на коже лица и конечностей возникает стойкое покраснение, на голенях – тёмно-красные шелушащиеся узелки, переходящие в коричневые атрофические рубчики (диабетическая дермопатия). Диабетическая нейропатия характеризуется образованием на коже стоп язв, нарушением чувствительности кожи, нарушением потоотделения.

При сахарном диабете бывает и липоидный некробиоз. При нём сначала появляются розовато-красные узелки конусовидной или полусферической формы с гладкой поверхностью и перламутровым блеском, преимущественно на переднебоковой поверхности голеней. Сливаясь, они образуют бляшки: новые – желтоватые, старые – буровато-красного цвета, с резко очерченными границами, размером от 2 до 10 см с восковидной лоснящейся поверхностью. Потом на месте бляшек могут образовываться язвочки. После заживления язв остаются рубцы, атрофия кожи.

К другим кожным признакам диабета можно отнести диабетические пузыри; повышенную пигментацию кожи локтей, колен и тыла кистей; кожный зуд; красный плоский лишай; грибковые поражения кожи.

При серьёзной железодефицитной анемии (самый частый вариант из всех видов анемии) проявляются сухость кожи, трещины на поверхности кожи рук и ног, в углах рта (ангулярный стоматит); воспаление языка, сопровождающееся атрофией сосочков, болезненностью и покраснением языка; ломкость, истончение, расслоение ногтей, ногти ложкообразной формы (койлонихия); выпадение волос и раннее поседение. Кожные покровы бледные, не желтушные, при юношеской анемии склеры, а иногда и кожа приобретает голубоватый оттенок, такие больные плохо загорают на солнце.

При заболеваниях системы крови могут возникать высыпания на коже, которые сопровождаются повышенной кровоточивостью (например, дёсен при чистке зубов) и склонностью к кровотечениям.

При поликистозе яичников возможны избыточный рост тёмных, жёстких и длинных волос у женщин и детей по мужскому типу; угри; патологическое выпадение волос, приводящее к их поредению или полному исчезновению; чёрный акантоз, то есть гиперпигментация, которая обычно проявляется на шее, в подмышечных впадинах, в паху.

Дефицит витамина А вызывает фолликулярный гиперкератоз – появление на разгибательной поверхности кожи бёдер и плеч сыпи, пронизанной волосками.

Дефицит витамина D у младенцев и детей приводит к замедленному прорезыванию зубов с плохой эмалью. У взрослых он предрасполагает к кариесу.

Дефицит витамина K влияет на свёртываемость крови, приводит к кровотечениям, замедленной остановке кровотечения, непонятным синякам.

Также доказана связь пониженного уровня витамина D и обострения атопического дерматита и псориаза.

Острый дефицит витамина B₂ вызывает покраснение кожи; стоматит; длительное шелушение кожи; «заеды» в уголках рта; себорейный дерматит.

Дефицит витамина B₃ вызывает фоточувствительность кожи, то есть появление очагов пигментации при нахождении на солнце; хейлит (воспаление красной каймы губ); глоссит (воспаление языка).

Дефицит витамина B₆ провоцирует себорейные высыпания, для которых характерны красноватые пятна с чешуйками жёлтого цвета; воспаление языка (глоссит) и угловой хейлит («заеды»).

Дефицит витаминов B₉ и B₁₂ может быть связан с угловым хейлитом; депигментацией волос (появление ранней седины); гиперпигментацией рук, ногтей, лица, ладонных складок, кожи в местах сгибов.

Дефицит витамина C вызывает цингу. Она характеризуется отёком дёсен, пурпурными поражениями с подкожными кровоизлияниями.

Дефицит биотина (витамин B7) приводит к периоральному дерматиту – хроническому заболеванию, при котором в основном вокруг рта возникает сыпь из мелких прыщей; негенетической алопеции, для которой характерны участки с отсутствием роста волос; бактериальному или грибковому поражению складок кожи.

Сыпь при различных заболеваниях: как её распознать

Сыпь встречается достаточно часто. Причём возникает она не сама по себе, а всегда является признаком каких-либо заболеваний. Болезни отличаются друг от друга так же, как и сыпь, которую они вызывают. Есть среди них и смертельно опасные, и те, которые почти не требуют беспокойства.

Аллергическая сыпь. Она появляется, как правило, внезапно, вдруг, обычно – после употребления в пищу какого-либо нового продукта, лекарства и т. д. Иногда могут быть постепенные подсыпания, в течение нескольких дней. Аллергическая сыпь часто сопровождается зудом: маленькие дети, которые не могут высказать конкретных жалоб, начинают чесаться и беспокоиться. Аллергический зуд ослабевает на холоде и усиливается в тепле. Сыпь при аллергии – как правило, рельефная, яркая, красного или розового цвета. Элементы могут иметь вид пятен, узелков или волдырей. Обычно они сливаются друг с другом. Излюбленные места аллергии – щеки, ягодицы, подколенные, локтевые складки, но в принципе сыпь может возникать в любом месте. В данном случае помогут противоаллергические препараты: они снимут не только проявления сыпи, но и все жалобы, которая она вызывает. Подозрительные продукты нужно исключить из питания.

Гнойничковая сыпь также может быть на любом месте и сопровождается появлением гнойничков – плотных белых пузырьков, при вскрытии которых выделяется гной. Появление гнойничков может сопровождаться повышением температуры, частыми сменами настроения (у детей – капризностью) или, наоборот, вялостью и ухудшением общего состояния. Затем на месте вскрывшихся пузырей образуются корки. Ни в коем случае нельзя вскрывать самостоятельно появившиеся гнойники! Это надо обязательно показать врачу.

Сыпь при кори возникает, как правило, через 2–3 дня после повышения температуры в виде пятен, которые слегка приподняты над поверхностью кожи и местами сливаются друг с другом. Эти пятна появляются поэтапно, сверху вниз: начиная с лица, верхней половины туловища и в дальнейшем распространяясь на все тело. Обычно сыпь высыпает за 3–4 дня. Затем в таком же порядке исчезает, оставляя после себя темноватые следы, которые пропадают через некоторое время.

При краснухе сыпь подобна коревой сыпи, но пятна, как правило, более мелкие, более плоские и редко сливаются друг с другом. Она высыпает сверху вниз, за сутки или быстрее, одновременно с этим увеличиваются лимфатические узлы. Излюбленные места сыпи – щеки, ягодицы, разгибательные поверхности рук и ног. Пятна исчезают, не оставляя после себя следов.

При скарлатине сыпь появляется, как правило, на вторые сутки высокой температуры. Мелкие красные точки усеивают сразу все тело за исключением участка между носом и верхней губой, так называемого «носогубного треугольника»: он остаётся бледным. Больше всего этих точек – в паховых складках, внизу живота, в локтевых и коленных сгибах, в подмышечных областях.

Сыпь при ветряной оспе может появиться где угодно, даже во рту и на половых органах. Красные пятна быстро превращаются в узелки, затем – в пузырьки, затем – в корочки. Типичный признак – наличие элементов сыпи в волосах. За время болезни сыпь может появляться несколько раз, в разных местах, каждый раз – с теми же фазами развития, и всегда чешется. Снять зуд при ветрянке помогает зелёнка.

При чесотке сыпь чешется ничуть не меньше. Она имеет вид точек, которые расположены попарно и находятся на животе, на спине по линии брюк, в межпальцевых промежутках – в общем, в тех местах, где кожа наиболее тонкая. Чесотка проходит при применении мази

бензилбензоата, но важно помнить, что мазать при этом надо все тело, а не только те участки, которые чешутся, и после курса лечения обязательно сменить нательное и постельное белье.

Сыпь при энтеровирусной инфекции – нестойкая, может напоминать сыпь при кори или краснухе, появляется вместе с ухудшением общего состояния, повышением температуры, часто болезнь сопровождают рвота и понос.

Самая страшная сыпь – сыпь в виде «звёздочек» размером от нескольких миллиметров до одного сантиметра и больше, красного или фиолетового цвета, которая появляется на фоне высокой температуры, рвоты и нарушения общего состояния. Эта сыпь может быть **признаком менингита** и требует срочной врачебной помощи.

Хотя консультации врача требует, в общем-то, любая сыпь: человек, далёкий от медицины, вряд ли в ней разберётся. При этом врача надо вызывать на дом, а не приходить в поликлинику: если это окажется инфекция, заболеть могут все люди, которые пришли в этот день в поликлинику на приём. Особенно это касается детей и детских инфекций.

Запах тела и болезни

У любого живого существа есть запах, более сильный или более слабый, и люди не исключение. При этом давно известно, что запах тела может многое сказать о состоянии организма.

Он формируется в результате обменных процессов и выделения пота на коже, а также расщепления выделений и отмирающего эпителия бактериями или грибами условно-патогенной флоры. Это формирует запах пота, который может быть едва уловимым в норме и сильно выраженным при болезни. Древние врачи по запаху кожи могли ставить диагнозы.

Пот у человека не имеет запаха, это 99 % воды и 1 % особых соединений неорганической и органической природы. Расщепляющие пот и органику микробы создают индивидуальный запах пота у человека.

Наиболее часто причиной неприятного запаха пота является стресс, так как в периоды эмоциональных переживаний или физических нагрузок тело потеет сильнее. Особенно активно стресс влияет на работу апокриновых желёз в области промежности, подмышек и сосков. В итоге пот приобретает сильный и резкий, порой очень неприятный запах, отличающийся от обычной потливости при нагрузках. Поэтому в период стрессов нужно уделить особое внимание личной гигиене тела, особенно в области особо пахнущих зон.

Особый запах часто бывает у пожилых людей, и он не смывается никакими водными процедурами. Японские исследователи не так давно обнаружили химические соединения, производимые организмом по мере старения и обладающие летучестью и неприятным запахом. Чем старше люди становятся, тем большую концентрацию этих соединений производит тело, и из-за этого всё сильнее становится особый «запах старости». В основе производства этих веществ лежит нарушение обмена жиров, и пока повлиять на количество производимых пахучих веществ не удаётся.

Специфический сладкий аромат источают тела тех старых людей, которые едят слишком много жиров. У них жиры стимулируют работу потовых и сальных желёз, а микробы, расщепляя жиры на поверхности кожи, продуцируют неприятно пахнущие компоненты. Именно поэтому в старшем возрасте рекомендуют заменять большую часть насыщенных жиров в питании растительными маслами и сокращать калорийность пищи.

Неприятный запах кожи и дыхания могут вызывать у пожилых людей даже свежие фрукты или овощи. Они плохо перевариваются и усваиваются в пищеварительном тракте, и процессы гниения преобладают в кишечнике. Часть ароматических соединений всасывается в кровь и доставляется к потовым железам. Поэтому в питании пожилых фрукты и овощи должны преобладать в отварном, тушёном или ином термически обработанном и измельчённом виде. А иногда неприятный запах тела даёт сочетание лекарств с компонентами пищи – луком, чесноком, специями.

Врачи говорят, что иногда по одному запаху тела пациента они уже могут заподозрить у них те или иные болезни, например – диабет, особенно в декомпенсированной стадии. Но по запаху распознать можно и многие другие состояния.

При той или иной болезни происходят сбои в процессах обмена веществ, образуются промежуточные продукты обмена, которые вместе с потом попадают на поверхность тела, испаряются и пахнут.

Так, при диабете от человека может пахнуть ацетоном, если сахар очень высокий и приближается кома. В выдыхаемом им воздухе ощущается запах ацетона, а от кожи есть запах цитрусовых или ананаса. Интенсивность запаха колеблется в зависимости от уровня сахара в крови.

Также тело может пахнуть ацетоном или мочой при патологиях почек. Это связано с нарушением полноценного выведения ими продуктов обмена веществ: кетоновых тел, мочевины и аммиака. Они накапливаются в крови и вместе с потом попадают на поверхность кожи.

Если же тело пахнет ацетоном, при этом имеется резкая потеря веса и раздражительность, нарушен сон и аппетит, стоит проверить щитовидную железу, возможно, это гипертиреоз.

Если от кожи человека нестерпимо пахнет кошками, при этом он не заядлый кошачник с десятком питомцев, то ему стоит провериться на туберкулёз. Иногда воспаление почек, вызванное условно-патогенными бактериями, попавшими туда из кишечника, также даёт подобный запах.

Запах укуса заставляет заподозрить гнойно-воспалительные процессы в бронхах и лёгких, а также дефицит витаминов, а у женщин ещё и наличие проблем с грудью.

Если кожа пахнет тухлой рыбой, необходимо исключать грибковые, микробные инфекции и патологии обмена веществ, особенно белкового.

Сладковатый или гнилой запах от кожи и изо рта типичен для дифтерии, а аромат сероводорода нередко встречается при язвенной болезни или диспепсических нарушениях.

При нарушении работы надпочечников, производящих различные гормоны, кожа может источать аромат овечьей шерсти.

Все подобные запахи обычно стойкие, почти не устраняются ни душем, ни ванной, ни баней, не помогают и дезодоранты, причём пахнут не только естественные складки и области высокой потливости, но и вся поверхность кожи. Подобную проблему можно решить только в кабинете врача. Если вылечить болезнь, то и запах исчезнет.

Особая проблема – запах тела при лишнем весе. Полные люди склонны к избыточной потливости и появлению неприятного запаха в связи с усиленным обменом веществ. Но далеко не всегда тело пахнет только из-за лишних килограммов, на фоне тучности может развиваться диабет или расстройства работы щитовидной железы, формируется дефицит йода или болезни почек, гипертензия или инфекции. Поэтому усиление запаха от тела при наличии избыточного веса – это тоже повод для посещения врача и дополнительного обследования.

Иногда люди, увлекающиеся диетами, отмечают изменение запаха тела и появление крайне неприятного аромата. Это связано с изменениями в обмене веществ, которые происходят при резких перекосах в сторону белков, жиров или углеводов. Наиболее часто неприятный запах даёт низкоуглеводная диета, при которой изменения сходны с таковыми при диабете. При дефиците углеводов во время диеты организм вынужден для получения энергии расщеплять жиры и белки. Расщепление жиров приводит к накоплению кетоновых тел и появлению «химического» запаха тела (как жидкость для снятия лака), а расщепление белков в некоторых случаях может давать аромат гниющего мяса из-за влияния ароматических аминокислот и их метаболитов. Чтобы устранить неприятный запах пота и тела, нужно полноценное питание, но с уменьшением калорийности.

Аналогичная ситуация наблюдается при голодании, когда организм в силу отсутствия еды вынужден начать расщеплять собственные запасы жиров.

Запах тухлой рыбы у влагалищных выделений – характерный симптом бактериального вульвовагинита (гарднереллеза). Его возбудители – бактерии гарднереллы, которые в норме являются условно-патогенными. Но при ослаблении иммунитета и нарушении кислотно-щелочного баланса влагалищной среды они начинают активно размножаться и вырабатывают летучие амины – путресцин и кадаверин. Этот запах становится более резким после полового контакта. Это объясняется тем, что сперма щелочная и активизирует производство летучих аминов, что усиливает «аромат».

Кисловатый запах квашеного теста характеризует норвежскую чесотку, которую вызывает чесоточный клещ. Болезнь развивается обычно на фоне расстройств иммунной системы и других серьёзных заболеваний.

Если в организме человека размножается синегнойная палочка, то его тело начинает источать характерный сладковатый запах, который сравнивают с запахом мёда. Даже в лаборатории чашку Петри с этим возбудителем легко отличить по сильному запаху жасмина. Синегнойная палочка – одна из самых опасных инфекций, относящихся к внутрибольничным (или госпитальным). Некоторые штаммы этой бактерии обладают устойчивостью к наиболее распространённым антибиотикам. Синегнойная палочка может вызывать различные заболевания дыхательных путей, менингиты, отиты, воспаление лицевых пазух, становится причиной тяжёлых абсцессов и приводит к развитию гнойных процессов в ранах и т. п.

Больные шизофренией имеют специфический кислотный запах, который появляется из-за биохимических изменений в организме, структуре нервной ткани, из-за нарушения соотношения гормонов и нейромедиаторов. Определена химическая структура запаха – это присутствующая в поте транс-3метил-2-гексеновая кислота. Чем выше концентрация кислоты, тем сильнее запах и хуже прогноз болезни.

Фенилкетонурия – наследственное нарушение обмена аминокислот, в частности фенилаланина, которое характеризуется наличием специфического «мышинного» запаха, исходящего от больного.

Брюшной тиф вызывается бактериями определённого вида сальмонеллы (*Salmonella typhi*), для него характерен запах свежесдобитого хлеба.

Болезнь Паркинсона является вторым по распространённости нейродегенеративным заболеванием, то есть поражающим нервы. При ней у человека появляется характерный едкий запах, напоминающий мускус. Это связано, прежде всего, с ростом бактерий, которые перемешиваются с грибами и скапливаются в кожном сале.

При болезни Альцгеймера запах напоминает аромат ржаного хлеба, однако он не такой резкий, как при болезни Паркинсона. Американские исследователи в эксперименте на животных обнаружили, что моча может содержать пахучие вещества, характерные для болезни Альцгеймера. Они отметили, что изменения запаха этой жидкости появляются раньше, чем характерное для заболевания поражение мозга.

Кроме болезней резкий запах от тела может давать питание. Острые, насыщенные приправы; частый фастфуд; жирное мясо; шоколад в большом количестве усиливают теплоотдачу. Организм начинает работать активнее, чтобы переварить полученную пищу, а значит, запускаются и все остальные процессы. Пот начинает иметь более резкий и кислый запах.

В некоторых случаях запах тела связан с употреблением в пищу некоторых видов продуктов – это капуста, чеснок, лук или некоторые другие плоды, в которых много ароматических соединений серы.

Алкоголь, сигареты, наркотики влияют на повышенное потоотделение. Терморегуляция нарушается, в теле накапливаются токсины, и вследствие этого – плохой запах от тела.

Синтетическая одежда с низкой воздухопроницаемостью не даёт полностью испаряться влаге. Тело преет под материалом, появляется неприятный запах.

Состояние волос – важный показатель

Красивый внешний облик человека положительно действует на его самочувствие, создаёт жизнерадостное настроение, тогда как недостатки во внешности часто влекут за собой застенчивость, замкнутость.

Биологическая функция волос – защитная. Волосы на голове предотвращают её перегрев и защищают от холода, а также от механического воздействия (удара). Ресницы защищают глаза от попадания инородных тел (пылинок, грязи), а волосы в ноздрях и ушах перехватывают инородные тела и препятствуют их попаданию внутрь тела. Брови предохраняют глаза от пота.

Волосы в течение всей жизни человека постоянно воспроизводятся, но во время болезней этот процесс нарушается. Также нарушается это и в пожилом возрасте.

Учёные выяснили, что у людей с разным цветом волос их разное количество на голове. В среднем у блондинов 140 тысяч, у шатенов 109 тысяч, у брюнетов 102 тысячи, у рыжих 88 тысяч.

Здоровый волос содержит 78–90 % белка (кератина), 6 % липидов (жирные кислоты), 3—15 % воды, 1 % пигмента. Основные химические элементы в составе волос: углерод (49,6 %), кислород (23,2 %), азот (16,8 %), водород (6,4 %), сера (4 %). Ещё в них есть магний, мышьяк, железо, фосфор, хром, медь, цинк, марганец, золото.

Волос состоит из двух частей:

- стержень – наружная, видимая часть волоса, выступающая над поверхностью кожи;
- корень (фолликул) – часть волоса, расположенная внутри тканей кожного покрова с окружающими его тканями и включающая волосяно-железистый комплекс (сальная и потовая железы; мышца, поднимающая волос; кровеносные сосуды и нервные окончания).

Толщина волос зависит от их цвета, расовой принадлежности и возраста человека. Самые жёсткие и тяжёлые обычно встречаются у представителей монголоидной расы. Для негров характерны более тонкие стержни.

Толщина меняется с возрастом: например у младенцев этот показатель составляет 20–40 микрон, что в 2–3 меньше, чем у взрослых (70—100 микрон). К старости волосы снова становятся более тонкими: у пожилых людей их толщина колеблется в диапазоне 50–70 микрон.

По цвету обладателями самых толстых волос оказываются рыжие (100 микрон), второе место занимают брюнеты (75 микрон), затем следуют шатены и блондины (у последних толщина составляет в среднем всего 50 микрон).

Волос живёт от нескольких месяцев до нескольких лет в зависимости от общего состояния организма и волосяного покрова. Средняя продолжительность жизни волоса – около пяти лет. После этого волос выпадает, а через несколько месяцев на его месте возникает другой. Нормой считается выпадение до 30 волос в день, а осенью и весной – до 100.

Срок жизни волос у мужчин 2 года, а у женщин 4–5 лет. Теряют волосы женщины и мужчины тоже по-разному.

Каждая волосяная фолликула живёт по своему графику, они не синхронны, иначе человек раз в 2–5 лет полностью бы лысел, а потом вновь обрастал волосами.

Каждая фолликула даёт жизнь новым волосам 25–29 раз, и всё зависит от индивидуальных показателей. Потом фолликула «засыпает» навсегда. Поэтому парикмахеры категорически против вырывания седых волосков. Это приведёт лишь к раннему облысению.

Первые волосики появляются у ребёнка ещё в утробе матери, примерно на 4–5 месяце беременности. Самые крепкие волосы у человека вырастают в 14–25 лет. После этого возраста при каждой смене волос они всё тоньше и слабее.

На голове волосы растут неравномерно – на темени более плотно, а на висках и лбу реже. Волосы вырастают в среднем за три дня на 1 мм (т. е. за месяц на 1 см). В летнее время и во время сна волосы растут быстрее. Норма выпадения волос – от 60 до 120 в сутки.

Когда волос практически сформировался, в нём образуется пигмент под действием мелатонина. При этом если человек постоянно находится на солнце, пигмент осветляется и происходит так называемое «выгорание волос на солнце», то есть верхние части волос получают более светлый пигмент.

Выпадение волос зависит от разных факторов:

- ✓ у людей с рыжими волосами сами волосы толще и выпадают в меньшем количестве, чем, например, у блондинов;

- ✓ волосы быстрее выпадают при резкой смене рациона, пока организм приспосабливается к новой пище;

- ✓ после сильных психоэмоциональных стрессов у человека может выпасть в 2–3 раза больше волос, но это явление длится всего 1–2 дня;

- ✓ подсчёт выпадения волос лучше делать утром во время обычного расчёсывания, так как после мытья головы за один раз обычно выпадает больше волос и результат будет необъективным;

- ✓ подсчёт выпадения волос не стоит делать в период приёма антибиотиков или других сильнодействующих препаратов;

- ✓ зимой в сильный мороз или летом в жару волос может выпасть больше;

- ✓ покраска волос, выпрямление, завивка или регулярное затягивание их в тугий пучок или хвост также могут разово ускорить выпадение;

- ✓ после родов суточную норму потери волос увеличивают до 400–500, и длиться это может несколько недель.

Волосам требуются витамины А, группы В, С, D, Е и К.

Факторы повреждения волос:

- плотный ужин. На ночь не следует есть богатую белками пищу (мясо, яйца, фасоль, чечевица);

- пикантные продукты с острыми приправами (чёрный и красный перец, хрен, горчица);

- алкоголь и кофе.

Главные проблемы, с которыми сталкиваются практически все вне зависимости от типа и длины волос:

- ✓ они становятся сухими и тусклыми из-за центрального отопления и чрезмерно частого пользования феном;

- ✓ электризуются из-за ношения шерстяных вещей с воротом и головных уборов;

- ✓ появляется перхоть из-за чрезмерно сухого воздуха в помещении;

- ✓ волосы не держат объём из-за того, что они постоянно нагреваются и остывают и, как следствие, реагируют на стресс повышенным выделением кожного сала.

У женщин достаточно часто волосы теряют здоровый блеск и становятся безжизненными из-за неправильного ухода, частого окрашивания и использования фена.

Волосы часто становятся тусклыми в осенне-зимний период, когда проявляется нехватка витаминов и микроэлементов в организме. Конкретно может не хватать селена, фосфора и серы.

Перхоть сама по себе чаще всего неопасна, но неэстетична и провоцирует неприятный зуд. Причин её появления может быть множество. Возможно, человек перебарщивает с использованием разнообразных средств для волос. Также перхоть может появиться в результате увлечения диетами, особенно «разгрузочными», когда из рациона почти полностью или значительно исключаются жиры и углеводы.

Другими причинами появления перхоти могут быть стресс, проблемы с желудочно-кишечным трактом или иммунодефицит. А так называемая жёлтая перхоть является симптомом себорейного дерматита, лечение которого протекает сложнее, чем в случае с «сухой» перхотью. В перечисленных ситуациях использования шампуня от перхоти недостаточно и необходимо посетить трихолога.

Тонкость и ломкость волос являются следствием неполноценного питания, а точнее, недостатка белка. И когда организму его хронически недостаёт, страдает качество кожи, крепость ногтей и сила волос.

Однако могут быть и другие причины. Например, ломкие волосы являются одним из симптомов болезни Иценко-Кушинга. При ней человека беспокоят также хроническая бессонница, высокое давление и необъяснимые боли в спине. Выяснить точный диагноз можно только у врача.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.