

## ДІАГНОСТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ НА РАНІЙ СТАДІЇ

*Комар В.П., ст.викладач. (каф. ОПЦБ НТУУ «КПІ»)*

Здоров'я людини визначається як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. В результаті дії на організм шкідливих факторів зовнішнього середовища (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних), його генетичних дефектів цей стан порушується - викликає хвороби.

Організм реагує на хворобу частковою зміною фізіологічних процесів. Порівнюючи ці зміни з нормальним станом організму можна виділити зовнішні ознаки хвороби. Їх набагато менше чим хвороб, але вони дають інформацію про можливість виникнення хвороби на ранній стадії її розвитку. На цій стадії захворювання найскладніші хвороби піддаються лікуванню.

Наприклад, при виникненні ризику поширення епідемії пташиного грипу використовувалися ранні признаки цієї хвороби: підвищення температури тіла, слабкість, пітливість. По ним затримувалися люди в аеропортах для подальшого примусового лікування.

Першим сигналом функціонального порушення роботи організму є біль. Біль – неприємне відчуття, сигнал небезпеки, важливий біологічний фактор для збереження життя. Але він може бути причиною больового шоку (при великій інтенсивності), коли падає тиск крові, порушується дихання, втрачається свідомість і настає смерть. В цих випадках при наданні першої допомоги необхідно дати знеболююче.

При діагностиці необхідно враховувати що біль, яка виникла у внутрішньому органі може проектуватися на певні ділянки шкіри. Наприклад при стенокардії біль відчувається в лівій руці, над лівим соском, під лівою лопаткою.

Пульс людини характеризує роботу серця. Пульс здорової людини має бути ритмічним, добре відчутним, без зупинок. Якщо протягом 1-2 хв. Прискорюється, уповільнюється, слабшає, стає напруженим – обстежитися у медичному закладі.

Частий пульс ( більше 90 уд/хв у стані спокою) свідчить про можливі порушення в організмі: запальні захворювання, малокрів'я, підвищену активність щитовидної залози.

Якщо пульс менше 50 уд/хв у стані спокою, можливе захворювання серця, знижена активність щитовидної залози, порушений обмін речовин.

Жорсткий пульс, який погано проявляється може сигналізувати про накопичення продуктів розпаду та отруйних речовин.

Мілкий, швидкий, такий, що зникає при фізичному навантаженні – про токсикацію організму залишками білків тваринного походження.

### **Діагностика по нальоту на язиці.**

У здорової людини язик завжди вологий, рожевуватий, а наліт – тонкий білий.

Сірий – свідчить про порушення секреторної функції шлунка.

Чорний – про нестачу вітамінів або про передозування наркотиків.

Жовтий – про негативний стан печінки і жовчовивідних шляхів.

Коричневий – про порушення роботи кишечника.

Яскраво-червоний – про індивідуальне несприйняття деяких продуктів харчування та ліків (якщо плями зберігаються більше 10 днів – звернутись до лікаря).

Гладенький, наче «полірований», язик стає при захворюванні печінки.

Сухим – при лихоманці, грипі (довготривала сухість може бути ознакою діабету).

Поява на язиці тріщин свідчить про порушення роботи шлунково-кишкового тракту.

Відбиток зубів на ньому вранці або після сну – симптом перевтоми і нервових перевантажень.

Товстий шар білого чи жовто-коричневого кольору – ослаблення захисних функцій організму або захворювання шлунково-кишкового тракту.

Обкладений дрібними мілкими ранками за відсутністю абсцесу – запалення чи виразкове захворювання дванадцятипалої кишки.

Якщо ці симптоми супроводжуються частими болями, а також наявні протягом 2-3 годин після їжі – звернутись до лікаря.

### **Діагностика по нігтях**

Поверхня нігтя має бути гладка, без заглиблень, точок, сходинок, рівномірно рожевого забарвлення, слабо глянцева.

Ламкі жолобки на нігті – вапняні відкладення.

Обгризені – неврози, гастрити, статеві дисфункції у жінок.

Білі плями, м'якість, ламкість – про нестачу в організмі кальцію.

Блакитний відтінок – серцева недостатність, хронічні захворювання легень.

Бліді нігті – малокрів'я і хвороба кісткового мозку.

### **Часті ознаки захворювання:**

- темні кола під очима – збої в роботі нирок і серця;
- червоні прожилки на білках очей – виснаження нервової системи, фізична та розумова втома;
- розтягнута нижня губа – погіршення роботи кишечника;
- вертикальні зморшки між бровами – напружена діяльність печінки;
- випадіння волосся з будь-якої ділянки голови – надмірне вживання цукру, чаю, кави;
- хрипіння в ночі – атеросклероз, центральне ожиріння (основна маса жирової тканини знаходиться в області живота і грудної клітки при худих руках і ногах);
- червоний колір сечі після вживання соку буряка – порушення протиракового захисту кишечника;
- поява жировиків (ліпомів) на тілі – поліноз товстої кишки;
- спрага (при частому прояві) – ознаки діабету;

- тріщинки в куточках рота – нестача в організмі заліза;
- зміни кольору шкіри – захворювання печінки або селезінки (жовтизна); захворювання серця або рак легень (синюшність шкіри і губ);
- кашель більше 2-3 тижнів – хронічний бронхіт, астма, захворювання серця;
- запах з рота – захворювання шлунка, порушення обміну речовин або діабет;
- шум в вухах – звуження судин, високий тиск;
- кровоточивість ясен – нестача вітамінів С і Р;
- мішки в області повік – порушення функціонування серцево-судинної системи, погана робота нирок, алергія, ендокринні захворювання.

**При психічному перенапруженні можуть виникати розлади**

**Фізичні розлади:**

- загальне напруження м'язів, що веде до появи болів в груді, животі, спини, шиї, тремтіння або нервовий тік;
- спазми і зв'язані з ними кишкові, ниркові, печінкові коліки, запори, діарея, ускладнене ковтання, часте сечовипускання, мовні ускладнення (нерозбірлива мова чи заїкання), головні болі, низький кров'яний тиск, підсилене серцебиття, часте чи уповільнене дихання;
- синдром хронічної втоми.

**Емоційні розлади:**

- підвищена збудливість;
- роздратованість, гнів, агресивність;
- неможливість зосередитись, плутаниця в думках, відчуття втрати контролю над собою та ситуацією, відчуття безпорадності, провини або безнадійності;
- страх, відчуття паніки.

**Розлад поведінки:**

- зловживання алкоголем;
- часте куріння;
- втрата цікавості до зовнішнього вигляду;
- різка зміна соціальної поведінки.
- ненормована робота, постійна спішка кудись встигнути;
- пошук винних.

Володіння знаннями самодіагностики є сигналом про необхідність проконсультуватися у лікаря та попередити подальший розвиток хвороби.

**Література:**

1. «Энциклопедический справочник медицины и здоровья», Москва, 2005.
2. «Екологія людини» І. І. Залеський, Київ, 2005.
3. «Кожа» А.А.Карпов, «Фенікс», 2000.