



# ПАМ'ЯТКА ДЛІ ПАЦІЕНТІВ

- Прежде чем начать работать с гомеопатом (особенно в острых случаях) убедитесь в том, что у Вас есть доступ к гомеопатическим препаратам (или есть кто-то, кто сможет Вам их привезти в течение 12 часов).
- В случае заболевания, сохраняйте спокойствие и постарайтесь собрать максимальное количество симптомов до того, как передать информацию гомеопату (иногда на это уходит более суток). Помните, что «течет из носа, болит горло и температура» - это не те симптомы, на основании которых назначается препарат. Особо острые состояния, где связь с врачом необходима в кратчайшие сроки, будут описаны ниже.
- Будьте готовы сообщить врачу, какие препараты были назначены ранее, и что принимал пациент.
- Несколько слов про температуру. Температура ДОЛЖНА повышаться при ОРВИ - это нормально. Ни 39, ни 40 градусов, сами по себе, не должны вас сильно пугать. Мы лечим состояние, а не температуру. Например, ребенок может спокойно играть с температурой 38,5 и лежать ослабленным при 37,8. Известные многим пугающие фебрильные судороги никак не связаны с тяжестью лихорадки (они вполне могут быть и при 37,3) и в большинстве своем не опасны для малыша. Поэтому температуру сбивать не нужно – с большой вероятностью это повредит естественному процессу выздоровления. Опасной для мозга является лишь лихорадка более 42 градусов (при ней начинается денатурация некоторых важных белков); все что ниже - лишь ухудшает самочувствие, но ничем не угрожает жизни и здоровью. Не забывайте поить ребенка, когда у него лихорадка, чтобы не было обезвоживания.
- Не занимайтесь самолечением, особенно снимая симптом в какой-то определенной части тела, потому что неверно подобранный препарат, возможно, и снимет боль в горле, но при этом он также может усугубить общую ситуацию в организме. Данный перечень составлен исключительно с целью обеспечить более комфортное взаимодействие с Вашим врачом-гомеопатом.

## ПРОСТУДА/КАШЕЛЬ/ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### Как началась болезнь

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• После пребывания на холодном/сухом ветру; намокания головы;</li><li>• После пребывания на открытом воздухе в холодную, сухую погоду.</li><li>• Начало после периода влажной холодной погоды;</li><li>• Изменение погоды с холодной на теплую весной/летом;</li><li>• Резкая перемена температуры;</li><li>• Через несколько дней после периода теплой, влажной погоды;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Внезапное начало;</li><li>• После промокания или охлаждения в разгоряченном состоянии;</li><li>• Испуг, шок;</li><li>• Горе;</li><li>• После сильной умственной работы;</li><li>• В семье недавно появился второй/третий ребенок;</li><li>• После отлучения от груди;</li><li>• Ребенок переел сладостей.</li></ul> |
|--|---|

## Общее состояние (симптомы):

### Со стороны нервной системы:

- Беспокойство;
- Вялость;
- Раздражительность («ворчливый медведь в берлоге»);
- Чрезмерная чувствительность/сентиментальность;
- Слабость;
- Сонливость;
- Бессонница;
- Капризность;
- Упрямство /злоба;
- Угрюмость;
- Гневливость, упрямство, склочность; «Нужно здесь и сейчас!»;
- Апатия, безразличие к жизни;
- Подавленность;
- Постоянно вздыхает;
- Безразличие;
- Свирепое выражение лица;
- Плаксивый при лихорадке;
- Испытывает потребность в сочувствии, но раздражается от его выражения;
- Жаждет сочувствия и внимания от окружающих;
- Желание быть на свежем воздухе;
- Желание остаться одному;
- Чрезвычайно чувствителен к шумам и запахам;
- Ощущение тревоги и паники;
- Желание находиться в абсолютной неподвижности;
- Не может лежать неподвижно, постоянно ворочается;
- Не любит оставаться в темноте в одиночестве; боится грома;
- Ребенок очень серьезный, не любит, когда его тетешкают; не любит игры с тесным физическим контактом (побороться со сверстниками);

- Торопливость и импульсивность;
- Выражение лица одурманенное;
- Не надеется выздороветь;
- Лицо страдальческое, осунувшееся;
- Лицо бледное, осунувшееся, посиневшее;
- Дикий вид, яростный истерики, готов колотить и кусать окружающих;
- Острая непереносимость боли;
- Страх остаться в одиночестве;
- Легко обижается и подвержен приступам гнева;
- Не любит, когда на него смотрят/трогают, говорят: «Уходи!» (особенно дети);
- Чего-то хочет, но не знает, чего.  
Склонность к слезам;
- Подавленность, плач, чередующийся со смехом;
- Ребенок не хочет, чтобы его брали и куда-то несли;
- Ребёнок отказывается от того, что только что сам просил;
- Ребенок хочет, чтобы в комнате было прибрано – от этого ему становится лучше;
- Дети просят на ручки к маме и требуют, чтобы их носили, но при этом не хотят, чтобы к ним прикасались и осматривали;
- Ребенок просится на руки и хочет, чтобы его носили нежно (не динамично);
- Сны про приведения /опасность и про мёртвых;
- Сон беспокойный / стонет во сне;
- Ночные кошмары;

///

**Со стороны тела:**

- Головокружение;
- Усталость и боли во всем теле;
- Усталость и упадок сил;
- Упадок сил даже от небольшого усилия;
- Резкая слабость и усталость;
- Слабость и дрожь;
- Ощущение ушиба в теле;
- Озноб;
- Жар чередуется с ознобом;
- Знобит от малейшего движения;

Мерзнет, холодные ноги;

- Чрезвычайно чувствителен к сквознякам/холодному воздуху;
- Больной ощущает жар внутри и холод снаружи;

///

- Анемия;
- Кожа красная, сухая, горячая на ощупь;
- Кожная сыпь;
- Герпетические высыпания на губах;
- Сыпь появляется медленно или появляется, а затем исчезает;
- Бугристая сыпь, крапивница. Жжет, если ее чесать;
- **Лицо:** красное /с красными пятнами/ красные пятна с одной стороны /темно-красное/ потное / бледное;
- Бледность лица при покрасневших щеках;
- Охриплость с ухудшением вечером;
- Охриплость с болезненностью и жжением;

Обильное / повышенное слюноотделение

- Жар снаружи, озноб внутри;
- Тошнота/Рвота/Понос;
- Выглядит здоровым, несмотря на высокую температуру;
- Симптомы возникают сначала слева, а затем захватывают и правую сторону;
- Одна щека красная, другая – бледная;
- Белизна на языке, во рту, на миндалинах, при насморке - во всех выделениях;
- Все выделения имеют зловонный запах: пот, моча, стул, слюна, мокрота;
- Проблемы в ротовой полости: язвы, зубная боль, абсцессы, течет слюна; жажда;
- Слабый, учащенный пульс;
- Жажда;
- Жажда, утоляемая маленькими глотками питья;
- Пьет маленькими глотками, наклонив голову вперед;
- Жажда с желанием холодного питья в больших количествах;

- **Язык:** огненно-красный/темно-красный (коричневатый)/ с красным кончиком/ «земляничный» / с красной полосой по центру и белыми краями / с треугольным красным кончиком / грязно-белый / с белыми точками / с болезненными пузырьками на кончике/ с болезненными язвочками и прыщички на краях языка / с толстым слоем белого налета/потрескавшийся, с желтым налетом; вмятины от зубов по краям языка;
- Неприятный запах изо рта (кислый, несвежий, зловонный);
- Сильное желание соли;
- Сильное желание яиц;
- Затрудненное дыхание, ловит воздух ртом;
- Жгучие боли с облегчением от тепла;
- Двигательное беспокойство;
- Моча темная и в малом количестве;
- Задержка мочи у детей: не могут пописать при нормальном питье;

- Жажда с желанием холодного (ледяного) питья, извергаемого рвотой, как только нагреется в желудке;
- Сильная жажда, хотя рот влажный;
- Жгучая, неутолимая жажда; все кажется горьким кроме воды, и даже вода неприятна на вкус;
- Отсутствие жажды;
- Сухость во рту без жажды;
- Сухость рта и губ;
- Губы растрескавшиеся; во рту горький привкус; Могут быть заусеницы;
- Область волосяного покрова болезненно чувствительна к прикосновению;

- Частые позывы к мочеиспусканию;
- Судороги;
- Частое и сильное повышение температуры, которое повторяется ежедневно в одно и то же время;
- Волны жара чередуются с ознобом, кот. ходит вверх-вниз по спине. Озноб начинается в ладонях и стопах и перемещается вверх по телу.
- Жар горящий, с дрожью, без потения;
- Лихорадка односторонняя слева;

Лихорадка правосторонняя; стонет и ноет



///

### Необычное поведение:

- «Водохлеб» отказывается от воды;
- «Зяблик» испытывает сильный жар»;
- Счастливый, общительный ребенок, заболев, становится трудным, отрешенным и истеричным;
- При кашле ребенок лежит на животе;
- Болит живот, а человек, вместо того чтобы скрючиться, разворачивается;
- Голова и лицо горячие на ощупь, а тело холодное/ или тело горячее, а человека знобит. Жажда отсутствует;
- Желание несъедобных вещей (карандаши, мел);
- Кашель усиливается ночью, но ребенок не просыпается от него;
- Зубы стучат от озноба, но человек не мерзнет;
- Сонный, но не может уснуть;

Ребенок ложкой ест сливочное масло

///

### Модальности (изменение симптома в зависимости от условий):

- Боль в горле: лучше от твердой пищи, хуже от питья;
- Ребенок зябнет, но просит открыть окно или срывает одеяло;
- Просит пить, но не пьет;
- Ребенок слаб, но ему хуже, когда он ложится. При этом не лежать он не может;
- Чем больше больной старается прокашляться, тем хуже становится кашель;
- Кашляет → просит пить → выпьет → поставит стакан → выпьет → опять поставит и т.д.
- Кашель усиливается, когда человек не укрыт одеялом (даже если это только рука) / или кашель может начаться только от того, что человек лег в постель;
- При больном горле человеку лучше от проглатывания твердой пищи (напр., поджаренный хлеб) → сильное давление облегчает состояние, а легкое – обостряет;
- При лихорадке становится плаксивым; лучше на свежем воздухе;

Ребенок сбрасывает с себя одеяло, потому что слишком жарко, потом просыпается от того, что зябнет.

## Нос и Глаза:

- Глаза красные, воспаленные;
- Глаза блестят / зрачки расширены;
- Веки: опухшие/ склеенные/ красные/горят;
- Веки и уголки глаз красные, воспаленные;
- Веки со жжением, красные, отекшие;
- Нижние веки опухают сильнее, чем верхние;
- Тяжесть в веках, глаза прикрыты;
- Белки глаз покрасневшие, ярко выделяются кровеносные сосуды;
- Из глаз течет, выделения раздражают глаза;
- Выделения из глаз: гнойные/с сильным запахом/желтые;
- Глаза чувствительны к свету, зрачки расширены;
- Глаза со жжением, как будто в них попал песок;
- Нос красный;
- Выделения из носа в виде капель светлой горячей жидкости, особенно по утрам (ощущение, как будто из носа капает горячая вода);
- Постоянные водные выделения (часто только из одной ноздри);
- Жгучие выделения, раздражающие кожу носа и верхней губы;
- Обильные выделения, не раздражающие кожу лица (возможно обострение по ночам);
- Носовые кровотечения;
- Заложенность носа вызывают холодный воздух и дождь;
- Нос заложен – человек вынужден спать с открытым ртом;
- Обильные чихания;
- Выделения с кровянистыми прожилками / с сильным запахом/ густые /желтые. С головной болью и потерей обоняния;
- Глубокий насморк (когда мокрота стекает вниз по носоглотке) или когда заложена только одна ноздря;
- Насморк с твердыми корочками; сухой; с сильным запахом. Выделения густые, зеленые/желтые/желто-зеленые; липкие, тянутся нитями;
- Выделения из носа водянистые или наподобие яичного белка; раздражают поверхность носа; нос заложен;
- Потеря обоняния и чувства вкуса; Выделения из носа сначала водянистые, а затем густые и желтые;
- Выделения при насморке из прозрачных становятся белыми (до того, как станут желтыми);
- Густые зеленоватые выделения из носа или обильные водянистые выделения;
- Из носа течет днем, а ночью закладывает;
- Из носа течет на свежем воздухе.

## Горло:

- Цвет: розовое, багровое, иссини-красное; темно-красное;
- Ярко-красное воспаленное горло, иногда хуже на правой стороне;
- Ощущение сдавленности в горле (давится твердой пищей);
- Жжение, чувствительность к прикосновению;
- Воспаление в горле, распространяющееся вниз в область груди;
- Горло воспалено, состояние улучшается после горячего питья;
- Воспаление гортани с резкой болью;
- Горло воспаленное; больной может глотать только жидкости – при проглатывании пищи давится; в горле много мокроты;
- Глотание затруднено, потому что горло кажется слишком узким; не может прокашляться. Хрипота сохраняется даже после того, как горло прочистилось;
- Горло сухое с ощущением комка;
- Горло раздраженное, словно ободранное; боль как от занозы (после долгого разговора или пения);
- «Больное горло проповедника»; сильное ощущение щекотания в горле при разговоре;
- Кажется, что в горле полно пыли. Может давиться при питье. Миндалины отекающие;
- Будто в горле застряла рыбья кость или заноза; боль отдает в ухо при глотании, повороте головы и иногда при зевании;
- Горло болезненное, ощущение комка и удушья. При этом человеку лучше от проглатывания твердой пищи (напр., поджаренный хлеб) → сильное давление облегчает состояние, а легкое – обостряет;
- Ощущение удушья, постоянное желание сглотнуть;
- Постоянное желание сглотнуть, несмотря на сильную боль;
- Хрипота, начало ларингита;
- Боль при глотании может отдавать из горла вверх в правое ухо;
- Горло першит, больной не может чихнуть, даже когда хочет;
- Пятна на миндалинах (белые, желтые);
- Миндалины темно-красные, опухшие;
- Миндалины опухшие и покрыты язвами; горло чувствительно к прикосновению;
- Миндалины отекающие, воспаленные; ощущение, будто на корень языка попал волос; желание укутать горло шарфом.

### Уши:

- Наружное ухо красное, горячее, опухшее, причиняет боль;
- Внезапная боль (особенно в правом ухе);
- Рвущая боль в наружном или среднем ухе;
- Пульсирующая боль глубоко в ухе, в темпе сердцебиения;
- Сильная пульсирующая боль, с ухудшением ночью;
- Боль отдает вниз в шею;
- Ушная боль отдает в область лица;
- Уши заложены, кровянистые выделения с сильным запахом;

- Ребенок плачет от боли во сне;
- Колющая боль, распространяющаяся от горла к ушам при глотании;
- Стремится закрыть уши и укутать все тело;
- Потрескивание и шум в ухе;
- Понижение слуха после боли в ухе;
- Уши болят при глотании;
- Ощущение заложенности в ушах;
- Боль при глотании может отдавать из горла вверх в правое ухо;
- Жидкие, желтые выделения. С треском в ушах при жевании. М. б. временная глухота, т.к. трубы забиты слизью.

## Кашель, дыхание:

- Сухой кашель вечером, влажный – утром;
  - Кашель «лающего» типа, больной просыпается в тревоге;
  - Кашель, напоминающий звук пилы, распиливающей доску;
  - Кашель с металлическим призвуком;
  - Постоянный резкий, сухой кашель;
  - Короткий, сухой, частый кашель, хуже ночью;
  - Сухой кашель ночью, влажный по утрам;
  - Влажный, клочущий кашель;
  - Кашель начинается как будто от соринки, попавшей в горло;
  - Гремящий кашель, развивающийся от больного горла; приходится кашлять, чтобы отошла мокрота;
  - Кашель раздражающе щекочущего типа, причиняющий разрывающую боль в горле; больной держится рукой за горло;
  - Жесткий, сухой, мучительный кашель, сопровождающийся болью в груди;
  - Чувство тяжести и давления на грудь;
  - Сухость в груди, нет ни булькающих, ни клочущих звуков;
  - При кашле во рту сладковатый привкус;
  - Больной просыпается от кашля в 1-2 часа ночи;
  - Приступы кашля сильнее ночью, особенно до полуночи, и часто сопровождаются холодным потом;
  - Больной просыпается от интенсивного удушливого кашля, стоит ему глубоко уснуть;
  - Кашель усиливается, когда человек ложится спать и обостряется из-за першения в горле, будто гортань щекочут перышком. Не может уснуть;
  - Затрудненное дыхание, как будто от пробки, застрявшей в горле;
  - Кашель от охлаждения или от употребления холодной пищи;
  - Кашель начинается при входе в сухое помещение;
  - Кашель усиливается от разговора или при вдыхании холодного воздуха;
  - Непроизвольное мочеиспускание от кашля, чихания или сморкания;
  - Кашель усиливается, когда ребенок злится;
- Кашель начинается при ходьбе

- Кашель с ощущением, как будто в грудной клетке что-то отрывается;
- Кашель, вызывающий боль в груди слева, в левом легком или под грудиной; усиливается при вдыхании холодного воздуха; часто прикрывает рот шарфом; Мокрота налипает на задней стенке горла и отхаркивается;
- Кашель причиняет разрывающую головную боль;
- Приступы кашля с ощущением удушья и как будто чем-то давится;
- Кашель начинается после полуночи и мучает до рассвета;
- Чем больше больной старается прокашляться, тем хуже становится кашель;
- Хрипы настолько громкие, что их слышно на расстоянии;
- Кашель усиливается, когда человек не укрыт одеялом (даже если это только рука) / или кашель может начаться только от того, что человек лег в постель;
- Кашель вызван першением; боль в груди и голове; при кашле глаза слезятся;
- Сильные спазмы кашля, сопровождающиеся щекотанием и жжением в горле;
- Приступы кашля заканчиваются рвотой;
- Мучительный кашель с дрожью;
- Жесткий кашель, обостряющийся днем и в положении лежа;
- Хуже ночью, кашель заставляет больного сесть в кровати в прямом положении;
- Человеку приходится сесть в постели и нагнуться вперед, чтобы прокашляться; боли в груди часто правосторонние, режущие как ножом;

Кашель усиливается ночью, но ребенок не просыпается от него;

- Ребенок попеременно то кашляет, то зевает;
- Дети плачут перед тем, как закашляться, предвидя боль, а сам плач может вызывать кашель;
- Дыхание: астматичное/животом/ затрудненное/частое/ со свистом/ шумное.
- Удушающий, судорожный, мучительный, приступами кашель; в гортани першит. Мокрота обильная после каждого приступа кашля; липкая. Горло сухое;
- Мокрота вызывает кашель, который заканчивается рвотой мокроты. Мокрота свисает нитями изо рта;
- Человек разом отхаркивает полный рот мокроты и часто прочищает горло;
- Мокрота нитями, липкая, жесткая, трудно отходит; ноющие боли в груди, как от ушиба;
- Мокрота похожа на яичный белок;
- Мокрота трудно отходит;
- Мокрота с кровяными прожилками, от прозрачной до желто-зеленой; по утрам;
- Мокрота: обильная /с сильным запахом/ желтая/ кислая / жесткая /сладкая на вкус;
- Мокрота горькая на вкус;
- Мокрота зеленая; кашель вечером в постели, лежа на правом боку;
- Большое количество плотной, вязкой слизи; стремление откашлять накопившуюся слизь и невозможно это сделать;
- Откашливать мокроту трудно, потому что она словно соскальзывает вниз; Кашель временно останавливают маленькие глотки воды;
- Откашливание зловонной слизью;

Отхождение густой желтой (или вязкой) слизи при кашле.

## Рвота/отрыжка

- Рвота затруднена: позывы есть, но они непродуктивны. Пациент пробует сесть в постели, стараясь прокашляться;
- Рвота, сопровождающаяся лихорадкой и поносом;
- Рвота: желчью/ створоженным молоком/съеденной пищей/водянистая;
- Рвота легкая, рвотные массы из желчи;
- Рвотные массы кислые;
- Рвота обостряется после еды и питья и может усиливаться при лихорадке (чем выше температура, тем сильнее рвота);
- Рвота такая сильная, что человек не переносит вида и запаха пищи;
- Рвота даже от глотка воды (Острое состояние!!)
- Обморочное состояние после рвоты;
- Отрыжка: громкая/шумная и взрывная/затрудненная/ пустая, с запахом только что съеденной пищи / кислая;
- Перед рвотой больной испытывает сильную жажду;
- Тошнота то есть, то нет;
- Тошнота ощущается как тяжесть в груди;
- Рвет пищей и питьем, как только нагреется в желудке;
- Рвота от кашля.

## Боль:

- **Ломящая, сверлящая, жгучая или раздирающая, режущая или тупая, схваткообразная или как от ушибов; боль как от гвоздя, загоняемого внутрь; давящая, колющая.**
- Боль при кашле,
- Боли в груди и горле;
- В задней части головы / в глазах / во лбу / в висках /за глазными яблоками /отдающая в правый глаз;
- Человек сходит с ума от боли;
- Непереносимость боли;
- Глубокие ноющие боли в спине и конечностях, как будто при переломах костей;
- Боль в спине между лопатками, будто спина сломана;
- Боль, сопровождающаяся потом, особенно на коже головы и на лице, и сильной лихорадкой;
- Боль идет из затылка в темя, и кажется, что оно сейчас отлетит; либо начинается во лбу и доходит до затылка; стихает после свежего воздуха;
- Пульсирующая боль;
- «Нервная боль» - резкая, ломящая, ноющая, дергающая или рвущая;
- Жгучие боли в желудке и кишечнике;
- Головная боль, локализованная во лбу;
- Головная боль с ощущением повязки вокруг головы;
- Головные боли сильнее в задней части головы и распространяются на верхнюю часть; часто боль становится сильнее от чтения и при любом резком движении вверх. Человеку лучше лежать с закрытыми глазами.
- Боль невыносимая и вгоняет в отчаяние;
- Боль в суставах, с онемением. Вынуждают встать с постели ночью. При ходьбе становится легче;
- Боли на тех частях тела, на которых человек лежит; блуждающие;
- Колики. Живот вздут, боли режущие, сводящие, рвущие, интенсивны, волнами; с диареей, рвотой и тошнотой; Младенцы прижимают ножки к животу и кричат, если их пошевелить;



## Стул

- Диарея;
  - Водянистый стул;
  - Стул зловонный, водянистый, зеленый (как рубленый шпинат). Часто с метеоризмом и рвотой;
  - Стул с маленькими твердыми комочками;
  - Стул твердый, крупный, бледный, с кислым запахом;
  - Стул зеленый, горячий, пахнет тухлыми яйцами; болезненный. Особенно у детей, когда режутся зубы;
  - Стул желтый, водянистый;
  - Газы, которые трудно выпустить; болезненное вздутие и несварение (особенно после еды);
  - Живот тугий как барабан;
  - Диарея со слизью;
  - Диарея, жгучие боли, стул с кровью, зеленый / желтый, скользкий, зловонный;
  - Запор чередуется с диареей; Постоянные непродуктивные позывы к дефекации; Стул твердый, крупный;
- Диарея следует за оформленным стулом;
  - Стул с непереваренной пищей/ кислый/водянистый (хуже после молока);
  - За начальным твердым стулом (он может быть похож на глину или комки мела) следует диарея; Человек не страдает от этого запора – напротив, самочувствие улучшается;
  - Несмотря на запор, стул мягкий;
  - Пищеварение медленное, как будто вся пища превращается в газ; раздут живот; отрыжка не приносит облегчения;
  - Запор; крошится мелкими шариками, как овечий помет; потуги безрезультатные; ощущение незаконченности;
  - Дефекация затруднена: кал частично выходит и снова уходит внутрь; Стул твердый, узловатый, крупный. После дефекации жгучие боли;
  - Спазматические, сжимающие боли, заканчивающиеся позывами к опорожнению кишечника; «хочет, но не может»;

## Пот:

- В какое время потеет (утром, днем, после сна, вечером);
- Какой пот: липкий/не липкий, теплый/холодный;
- Локализация пота: шея, голова (какая часть), руки, спина, ступни;
- Односторонний пот или ощущение, что одна сторона тела горячая, а другая - холодная;
- Односторонний пот с сильным запахом;
- Ноги потеют; дурно и кисло пахнут; иногда пот проедает дырки в носках; ноги могут пахнуть, даже когда не потеют;
- Голова /шея так потеют, что намокает подушка;
- Лицо потеет после еды;
- Потеет от боли;
- Больной потеет после стула, ладони и стопы ледяные;
- Выделение пота с кислым запахом;
- Зловонный запах пота, который чувствуется при входе в комнату;
- Ночное потение с обильным холодным потом;
- Части тела, закрытые одеждой, покрываются потом; человек сбрасывает с себя одеяло;
- Потение не приносит облегчения;
- Потение при рвоте;
- Холодный пот пробивает после кашля в ночное время;
- Лихорадка есть, пота нет;
- Обильное потоотделение при нервном истощении;
- Потеет от малейшей физической нагрузки; во сне; потеет все тело, кроме головы;
- Чаще мочится, когда потеет.

### Состояние ухудшается (Хуже):

- Утром;
- Около 10-11 часов утра;
- В 3 часа ночи;
- В 3-5 часов после полудня;
- Вечером и ночью;
- Перед полуночью;
- После полуночи;
- От жаркой погоды;
- От сухого холодного ветра;
- В сырую холодную погоду;
- На открытом воздухе, на ветру;
- В теплом помещении/от тепла;
- От легчайшего сквозняка;
- От пребывания раздетым;
- От перегрева;
- От лихорадки;
- От промокания в жаркую погоду;
- От промокания ног;
- В положении лежа;
- В левой стороне груди;
- В положении лежа на правой стороне тела;
- От положения лежа на левом боку или на здоровой стороне тела;
- От движения;
- От глубоких вдохов;
- От толчков и тряски;
- От шума;
- От света;
- От потения;
- От тепла постели;
- От прикосновения (может быть неприятен вес тяжелого одеяла);
- От ожиданий и предчувствий даже радостных событий;
- От утешений;
- От размышлений о болезнях;
- От плотно обтягивающей одежды;
- От музыки;
- От табачного дыма;
- От кислой пищи и питья;
- От высококалорийной пищи;
- От жиров;
- От сладкого;
- При глотании;
- От молока;
- От вида или запаха пищи;
- От холодных напитков;
- От подъема в гору или по лестнице;
- От мочеиспускания.

### Состояние улучшается (Лучше):

- Вечером;
- В темноте;
- На открытом воздухе;
- В холодной комнате/ в холодном открытом помещении / от холода;
- В теплую, влажную погоду;
- От наружного тепла / от укутывания с головой;
- От жары;
- В положении сидя;
- При наклоне вперед;
- В положении стоя;
- В положении лежа на больной стороне, т.к. это исключает движение;
- Лежа на правом боку;
- От сна;
- От покоя;
- От непрерывного дневного сна;
- От постоянных перемещений / от движения;

- Когда носят на руках (особенно дети);
- От отрыжки;
- От обильного мочеиспускания;
- Когда голова находится в приподнятом положении;
- От горячего питья;
- От кофе;
- После еды;
- От холодной пищи;
- От нерегулярного питания;
- От горячих компрессов;
- От холодных аппликаций;
- От растираний;
- От надавливания на больное место;
- От разговора;
- От холодной ванны;
- После отрыжки/рвоты;
- От выпускания газов;
- От запора;
- После того, как пройдет волна озноба.

## **КОГДА НУЖНО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ:**

- Сильные боли в груди;
- Бред (делирий);
- Сильная головная боль, сопровождающаяся хотя бы одним симптомом из данного перечня;
- Дыхание поверхностное или затрудненное;
- Дыхание учащенное – более 50 вдохов в мин. в состоянии покоя у детей младше двух лет; более 40 – у детей от двух до десяти лет; более 30 - у взрослых старше тридцати лет;
- Кровотечение из любой части тела по непонятной причине;
- Лихорадка сильная с редким пульсом (нормальный пульс у взрослого – 60-90 ударов в мин., у ребенка – около 120);
- Лихорадка с температурой выше 40С;
- Лихорадка, продолжающаяся более 24 часов у младенца;
- Моча темная и скудная / с кровью (кроме случаев, когда в пищу употреблялись красящие продукты, например, свекла);
- Мочеиспускание обильное, сопровождается сильной жаждой;
- Пожелтение кожи и белков глаз;
- Рвота, неожиданная, повторяющаяся – при вирусной инфекции;
- Слабость, крайняя;
- Спутанное сознание;
- Сопение и хрипы, сильные;
- Конвульсии;
- Скованность шейной мускулатуры (не характерная для больного);
- Человек, которого лихорадит, отказывается пить (особенно при рвоте), т.к. это может привести к обезвоживанию;
- Больной слабо реагирует на обстановку, он вялый и безразличный (это может быть симптомом таких серьезных заболеваний, как менингит или пневмония)