

NICULESCU

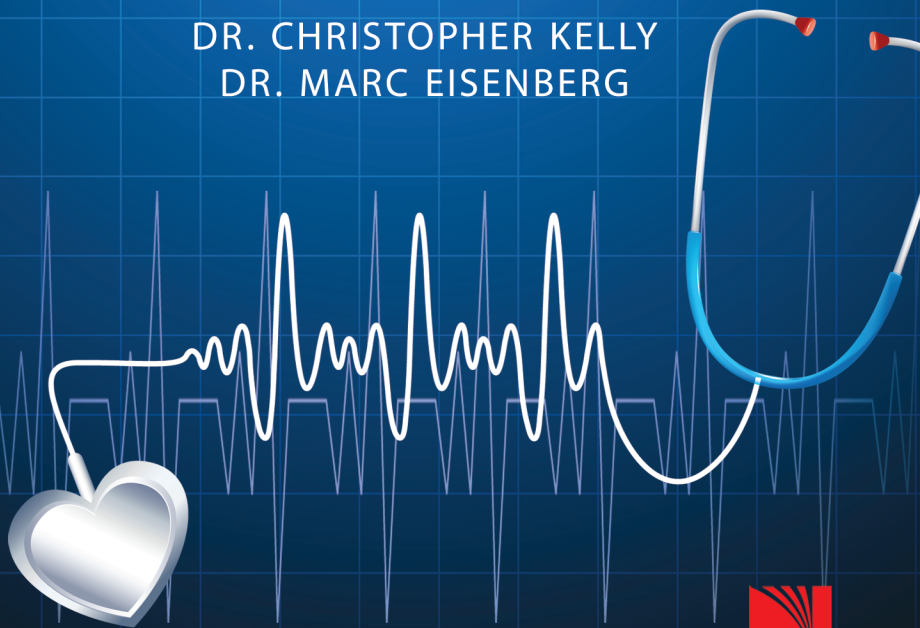


Sunt
pe moarte?!

Mă panichez
sau mă relaxez?

Ghidul complet
al simptomelor

DR. CHRISTOPHER KELLY
DR. MARC EISENBERG



AUTORI COLABORATORI:

DR. ANCA DINU ASKANASE
reumatologie

DR. BENJAMIN LEBWOHL
gastroenterologie

DR. AMY ATKESON
pneumologie și medicina
somnului

DR. JASON A. MOCHE
otorinolaringologie

DR. LINDSEY BORDONE
dermatologie

DR. NICHOLAS MORRISSEY
chirurgie vasculară

DR. ALLEN CHEN
reabilitare medicală

DR. TIMOTHY RYNTZ
obstetrică-ginecologie

DR. BRYAN J. WINN
oftalmologie

Dr. Christopher Kelly
Dr. Marc Eisenberg
membru al Colegiului American de Cardiologie

SUNT PE MOARTE?!

MĂ PANICHEZ SAU MĂ RELAXEZ?
GHIDUL COMPLET
AL SIMPTOMELOR

Traducere: Edith Negulici



NICULESCU

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la asistența medicală. Ea ar trebui să fie utilizată mai degrabă pentru a completa, decât pentru a înlocui sfaturile primite de la medicul de familie sau de la un alt medic specialist. Dacă știi sau bănuiești că ai o problemă de sănătate, este recomandat să ceri sfatul medicului tău înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost depuse toate eforturile pentru a asigura exactitatea informațiilor conținute în această carte la data publicării ei. Editura și autorii nu-și asumă responsabilitatea pentru rezultatele medicale care pot apărea ca rezultat al aplicării metodelor sugerate în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KELLY, CHRISTOPHER

Sunt pe moarte?! : mă panichez sau mă relaxez? : ghidul complet al simptomelor /
dr. Christopher Kelly, dr. Marc Eisenberg... ; trad.: Edith Negulici. - București :
Editura Niculescu, 2020

ISBN 978-606-38-0436-6

I. Eisenberg, Marc

II. Negulici, Edith (trad.)

61

© 2019 by Christopher Kelly, M.D., and Marc Eisenberg, M.D., F.A.C.C. All rights reserved.

Titlu original: *AM I DYING?! A Complete Guide to Your Symptoms – And What to Do Next*,
by Christopher Kelly, M.D., and Marc Eisenberg, M.D.

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0436-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
--------------------------	----

Partea întâi: CAPUL ȘI GÂTUL

Migrena	15
Oboseala	24
Insomnia	32
<i>Consultație rapidă: Somniferele</i>	39
Amețelile	43
Amnezia	51
<i>Consultație rapidă:</i>	
<i>Cuvintele încrucișate previn demența?</i>	57
Traumatismul cranian	58
Ochii roșii sau dureroși	62
Pierderea auzului și durerea de ureche	71
Inflamația de la nivelul gâtului	80
Durerile în gât	85
<i>Consultație rapidă:</i>	
<i>Câteva sfaturi bune pentru combaterea răcelii</i>	91

Partea a doua: PIEPTUL ȘI SPATELE

Durerile toracice	97
Palpitațiile (tahicardiile sau aritmiile)	103
<i>Consultație rapidă: Încetinirea bătăilor inimii</i>	108
Problemele respiratorii	114
Tusea	122
Durerile de spate	128
<i>Consultație rapidă: Analgezicele</i>	137

Partea a treia: ABDOMENUL

Durerile abdominale	141
Pierderea involuntară în greutate	156
<i>Consultație rapidă: Creșterea involuntară în greutate</i>	160
Balonarea și gazele	164
<i>Consultație rapidă: Ar trebui să iei probiotice?</i>	170
Greața și vărsăturile	172

Partea a patra: PATOLOGIA FEMININĂ

Nodulul la sân	183
<i>Consultație rapidă:</i>	
<i>Cât de des ai nevoie de mamografie?</i>	186
Scurgerile mameonare	188
Secrețiile și sângerările vaginale	194
<i>Consultație rapidă:</i>	
<i>Uscăciune vaginală și dureri în timpul actului sexual</i>	201

Partea a cincea: PATOLOGIA MASCULINĂ

Hemospermia	205
Nodulul testicular	209
<i>Consultație rapidă: Durerea testiculară</i>	212
Disfuncția erectilă	213
<i>Consultație rapidă: Ejacularea precoce</i>	219

Partea a șasea: PROBLEMELE MEDICALE LA TOALETĂ

Sânge în urină	223
<i>Consultație rapidă: Urina urât mirositoare</i>	230
Dureri la urinare	231
<i>Consultație rapidă: Sucul de merișoare ajută la prevenirea infecțiilor tractului urinar (ITU)?</i>	235
Urinarea frecventă	236
<i>Consultație rapidă: Retenția urinară</i>	241
<i>Consultație rapidă: Vezica urinară poate exploda atunci când te abții să urinezi?</i>	242
Diareea	243
Constipația	249
<i>Consultație rapidă: Golirea portofelului</i>	254
Sânge în scaun	255
<i>Consultație rapidă: Colonul iritabil</i>	261

Partea a șaptea: BRAȚELE ȘI PICIOARELE

Durerile de picioare și crampe musculare	265
Picioarele umflate	272

Tremorul	276
Durerile articulare și musculare.	282

Partea a opta: PIELEA ȘI PĂRUL

Transpirația excesivă	297
<i>Consultație rapidă: Febra persistentă</i>	304
Mâncărimile și iritațiile pielii	306
Căderea părului	319
<i>Consultație rapidă:</i>	
<i>Fire de păr în flaconul cu pastile</i>	326
Sângerarea abundentă sau învinețirea	327
<i>Consultație rapidă: Coagularea rapidă a sângelui</i>	337
<i>Postfață: Totul va fi bine.</i>	339
<i>Mulțumiri speciale</i>	344

Introducere

Este singura întrebare la care pacienții noștri vor un răspuns. Singura întrebare care-i frământă noaptea și care-i determină să-și facă o programare la medic prima dată după mulți ani. Este întrebarea care-i împiedică să ignore acest simptom ciudat care probabil nu reprezintă nimic serios, *dar Doamne Dumnezeule, dacă totuși este ceva grav, un simptom precoce al unei boli periculoase și tocmai asta mi se întâmplă mie acum?*

SUNT PE MOARTE?

Răspunsul, este desigur... da. Din momentul în care te-ai născut!

Adevărata întrebare este: Se va întâmpla mai devreme decât te-ai fi așteptat?

Din fericire, majoritatea simptomelor noi se dovedesc a nu fi nimic grav. Și totuși, uneori, o migrenă nu este doar o simplă migrenă și este, de fapt, un semn al unei afecțiuni care e posibil să-ți pună viața în pericol, cum ar fi, de exemplu, o hemoragie intracraniană. La miezul nopții, chiar și riscul de 1% de a suferi de acest diagnostic îngrozitor se simte ca un diagnostic de 98%. Niciunul dintre noi nu vrea să ignore o problemă care i-ar putea fi fatală.

Așadar, dacă ai un nou simptom, ar trebui să intri în panică sau să te relaxezi? Te porți ca un ipohondru sau ești total

rezonabil? În această carte, vom prezenta cele mai frecvente simptome și vom oferi îndrumări privind următoarele etape de parcurs – indiferent dacă îți faci un cocktail, dai un telefon să stabilești o întâlnire sau te duci la Spitalul de Urgență.

Desigur, îți poți verifica simptomele pe Google. Hai, încearcă! Avem răbdare, te așteptăm. Se spune că nasul înfundat este semn de cancer? Oau! Condoleanțe! (Apropo, unde a studiat medicina Dr. Google?). Se dovedește că majoritatea website-urilor își alertează intenționat cititorii, le creează o stare de panică, doar pentru ca ei să continue să dea click sau să scoată bani din buzunar pentru un medicament miraculos. Noi, pe de altă parte, îți spunem adevărul. De la noi vei obține aceleași sfaturi pe care le oferim și membrilor familiilor noastre (cel puțin, celor care ne plac). În marea majoritate a timpului, mergi mai departe și fă-ți acel cocktail.

Desigur, este imposibil să acoperi fiecare scenariu, iar această carte probabil nu abordează situația ta exactă. Când ai îndoieli, întreabă-ți medicul. De asemenea, dacă nu afirmăm contrariul, presupunem că ești în general un adult sănătos care n-are deja un diagnostic referitor la simptomele pe care le ai. Dacă ai dureri toracice severe și ai suferit o intervenție chirurgicală cardiacă acum două săptămâni, te rugăm să-ți suni medicul! Nu ne implica pe noi în asta! Dacă ești un copil precoce de doisprezece ani și citești această carte, te rugăm reține că ea nu se adresează afecțiunilor copiilor sau adolescenților (dar rămâi pe recepție!). În cele din urmă, dacă îți recomandăm un medicament, dar știi că ești alergic, te rugăm să nu-l iei! (Ai urma indicațiile GPS-ului tău care te duce într-un lac?) Sperăm că sfaturile noastre îți sunt utile și că vei obține ajutorul (sau încurajarea) de care ai nevoie. Dacă dorești să ne împărtășești poveștile sau noile tale idei pentru un nou capitol, te rugăm accesează-ne website-ul www.amidying.com sau scrie-ne la docs@amidying.com

PARTEA ÎNTÂI

CAPUL ȘI GÂTUL



Migrena

Cei mai mulți dintre noi cunosc această senzație de dureri de cap intense care apare la sfârșitul unei săptămâni lungi, atunci când cafeaua nu ne mai ajută, când simțim cum pereții care ne înconjoară se strâng în jurul nostru și începem să căutăm cel mai apropiat birou sub care să ne târâm. Migrena acută este adesea răspunsul la acea întrebare sâcâitoare: Oare ziua de azi e posibil să devină și mai proastă?

Dar dacă această migrenă este diferită? Dacă este... cea mai mare durere și poate fi fatală? Ce se întâmplă dacă șeful, sau soțul tău, sau copiii tăi ar suferi în cele din urmă de anevrism cerebral, așa cum ai spus întotdeauna că li se va întâmpla?

Înainte de a intra în panică, hai să ne oprim pentru a analiza faptele. Mulți oameni au avut dureri de cap destul de grave care să-i determine să meargă la Spitalul de Urgență; de fapt, migrena este una dintre cele cincizeci de cauze pentru care ei vin la spital. Și totuși, majoritatea supraviețuiesc, așa că probabil vei supraviețui și tu. După cum spunea Arnold Schwarzenegger: „*Nu este o tumoare!*”

Sau este? Uneori, durerile de cap sunt primul semn al unei probleme medicale grave, care îți poate pune viața în pericol. În plus, multe persoane suferă inutil de migrene recurente care

s-ar putea ameliora cu ajutorul unui tratament corect. Deci, cum îți dai seama dacă este momentul să-ți faci un RMN sau un CT cerebral?

Calmează-te

Migrena apare de cele mai multe ori în creștetul capului sau în frunte și recent ai avut simptome de răceală, precum febra și nasul care curge. Unul dintre sinusurile tale este probabil înfundat cu mucus, iar acesta este prea umflat pentru a drenea secreția. Poți încerca să fluidizezi mucusul inhalând vapori calzi. Dacă ești curajos, folosește terapia cu inhalatăii, pentru a-ți curăța direct sinusurile. (Îți recomandăm să *nu* faci asta în fața cuiva pe care ai dori să-l revezi vreodată.) În cele din urmă, poți lua ibuprofen/Advil/Motrin împreună cu un decongestionant nazal cum ar fi pseudoefedrina sau fenilefrina, care se găsește în produse precum Sudafed și Dayquil. (Va trebui să prezinți un act de identitate, cum ar fi permisul de conducere, pentru a putea cumpăra de la farmacie produse care conțin pseudoefedrină, deoarece vânzările sunt limitate din cauză că acest medicament poate fi transformat în droguri precum amfetamina sau metadona.) Dacă durerea se agravează constant și durează mai mult de o săptămână, atunci probabil ai nevoie de antibiotice; fă-ți o programare la medic.

De asemenea, ai febră, te doare tot corpul, suferi de dureri musculare și dureri în gât. Probabil ai gripă. Din păcate, chiar și vaccinul antigripal nu poate oferi protecție absolută împotriva infecției. Dacă simptomele tale au început cu mai puțin de 48 de ore în urmă, apelează la medicul tău pentru a-ți

prescrie o rețetă: oseltamivir/Tamiflu, pentru o însănătoșire mai rapidă. (Tratamentul este însă mai puțin eficient dacă începe mai târziu.) În caz contrar, cel mai bun tratament constă în odihnă, multe lichide și paracetamol/Tylenol.

Ai renunțat recent la cafea? Te-ai gândit vreodată că e posibil să fii diagnosticat ca fiind în „sevrăj”? Ei bine, felicitări! Cofeina este adesea folosită pentru a trata migrenele, dar renunțarea imediată la cafea poate determina efectiv migrene. Va trebui să reușești să rezolvi acest lucru, poate cu ajutorul unui calmant, cum ar fi ibuprofen/Advil/Motrin.

Simți că îți crapă capul de durere, ca și cum ai avea o bandă strânsă în jurul lui, dar migrena cedează până la urmă cu odihnă și medicamente precum paracetamol/Tylenol. Aceste simptome sunt tipice pentru o migrenă cauzată de tensiune, cea mai frecventă și cea mai inofensivă durere de cap. Numele este absolut corect din două motive. În primul rând, simți tensiunea sau presiunea ca și cum ai avea o bandă strânsă în jurul *capului*. În al doilea rând, migrena este provocată de „tensiunea” din viața ta, cum ar fi stresul și lipsa somnului. Aceste migrene nu necesită îngrijiri medicale decât dacă se întâmplă să suferi frecvent din cauza lor.

Durerea este neplăcută, dar nu insuportabilă, a apărut treptat și nu este asociată cu alte simptome. Unele migrene nu se potrivesc niciunui model specific, dar nici nu au caracteristici alarmante. Ia un calmant cu un pahar mare de apă și întinde-te într-o cameră liniștită. Lasă medicamentul să-și facă efectul cel puțin o oră sau două. În curând ar trebui să te simți mai bine.

Însă dacă migrena se agravează sau devine un obicei, vezi capitolele următoare.

Fă o programare la medic

În ultima vreme, **suferi de migrene tot mai frecvente sau mai intense pe care înainte nu le-ai avut.** Nivelul prea ridicat de stres, somn neodihnit sau scădere bruscă a aportului de cofeină pot provoca apariția migrenelor la o persoană care, în mod normal, nu suferă de așa ceva. Chiar dacă nu există nicio explicație evidentă, tot ar trebui să te consulte un medic. În funcție de tipul de migrenă, este posibil să ai nevoie de anumite analize. Persoanele cu vârsta de peste cincizeci de ani sau cele care au sistemul imunitar scăzut (din cauza infecției cu virusul HIV sau din cauza chimioterapiei) prezintă un risc crescut de a suferi de probleme mai grave.

Din când în când se întâmplă să suferi de migrene care se instalează treptat, migrene pulsatile însoțite de greață și sensibilitate crescută la lumină și zgomot. Acest tipar este clasic pentru migrene. Ele pot fi copleșitoare, dar de obicei nu sunt periculoase. Migrenele sunt mai frecvente la femei decât la bărbați, cel mai adesea începând de la douăzeci sau treizeci de ani. Durerea este localizată de obicei (dar nu întotdeauna) într-o singură parte a capului. Migrenele apar frecvent ca răspuns la declanșatori specifici, cum ar fi stresul, foamea, mirosurile puternice și chiar vremea rea. Unii oameni recunosc o aură distinctivă chiar înainte de declanșarea migrenei, care constă probabil în mirosuri ciudate, lumini intermitente sau alte semnale de avertizare.

Dacă crezi că suferi de migrene, consultă un medic pentru a-ți confirma diagnosticul și a obține tratamentul corespunzător. Migrenele episodice sunt de obicei tratate doar cu paracetamol/Tylenol sau ibuprofen/Advil/Motrin. Este important să iei aceste medicamente de îndată ce simți migrena (sau aura), altfel ele vor fi mai puțin eficiente. Migrenele mai frecvente sau mai grave necesită medicamente precum sumatriptan/Imitrex. Dacă suferi de migrene foarte frecvent, poți: (1) să te autoîntitulezi în mod oficial afectat de migrenă, membru al clubului cel mai puțin dezirabil din lume și 2) să iei medicamente care chiar previn migrenele (în loc să le trateze).

Simți ca și cum cineva îți bate periodic un cui într-una dintre orbite. Migrena este însoțită de înroșirea și umflarea ochiului respectiv, nasul ți se înfundă sau curge, iar fruntea îți devine înfierbântată și transpirată. Acest deosebit cerc al infernului cunoscut sub denumirea de cefalee cluster sau „în ciorchine”, este atât de insuportabil încât și-a forțat unele victime să se sinucidă. (Sincer!) Durerea lovește în mod regulat, uneori de mai multe ori pe parcursul zilei. Nici nu te gândi să încerci să gestionezi singur această problemă. În plus, cel mai probabil, medicul tău va dori să faci un RMN sau un CT pentru a verifica dacă există tumori care prezintă aceste simptome.

Ai peste cincizeci de ani, te doare scalpul atunci când te piepteni și îți obosește maxilarul după ce mesteci câteva minute. E posibil să suferi de o afecțiune cunoscută sub numele de arterită temporală, în care arterele feței ți se îmbolnăvesc și ți se îngustează. Simptomele grave includ migrene, sensibilitate la nivelul scalpului, oboseala maxilarului după masticație și tulburări sau pierderi ale vederii. Dacă boala nu este

diagnosticată și tratată rapid, e posibil să orbești definitiv. Mergi la medic cât mai curând posibil.

Mergi la Spitalul de Urgență

Vorbirea ți-a devenit incoerentă, sau te simți slăbit, sau probabil ți-a amorțit un braț, un picior și/sau o parte a feței. Ai putea suferi un accident vascular cerebral, care apare atunci când creierul este golit brusc de sânge. Mergi la spital cât mai repede. După cum spunem în domeniul medical, „time is brain¹” atunci când suferi un AVC. Dacă ajungi la timp la spital, medicii vor reuși să-ți administreze medicamente de urgență pentru a îmbunătăți fluxul de sânge către creier. (De ce mai citești încă acest paragraf? Fugi imediat la spital!)

Te simți amețit și nu ți-e prea bine. O migrenă asociată confuziei, somnolenței excesive sau schimbărilor de personalitate poate indica presiune ridicată în jurul creierului cauzată de o infecție, tumoare sau hemoragie. Toate acestea necesită atenție medicală de urgență. (Dacă, dimpotrivă, te simți mai întâi somnolent – dintr-un motiv perfect *normal* –, iar *apoi* ai dureri de cap, atunci probabil este doar o migrenă cauzată de tensiune și nu un semnal de alarmă.)

Ai febră și te doare gâtul. O infecție în jurul creierului, cunoscută sub numele de meningită, provoacă febră mare, dureri de

¹ În 1993, medicul neurolog Camilo Gomez, a inventat o frază care, timp de un sfert de secol, a fost o regulă fundamentală a îngrijirii AVC: „Timpul este creier!” Cu cât terapia întârzie mai mult, cu atât sunt mai puține șanse să aibă succes, din cauză că țesutul nervos se pierde rapid, pe măsură ce AVC-ul progresează. (*n. trad.*)

cap și înțepenirea gâtului. Unii oameni devin, de asemenea, sensibili la lumina puternică. Dacă nu ți se administrează imediat tratament cu antibiotice, meningita poate produce convulsii, comă și deces. De asemenea, meningita este foarte contagioasă, așa că lasă pupăturile de la revedere în timp ce ești băgat în ambulanță.

Migrena severă lovește brusc și intens, asemenea sunetului unui tunet. Migrenele care pleacă de la zero și ajung la zece în doar câteva minute sunt cunoscute sub denumirea de dureri de cap ca sunetul tunetului. Adesea, ele reprezintă un semn al unei probleme grave, care continuă să progreseze cu rapiditate, cum ar fi hemoragia intracraniană. Va trebui să ajungi imediat la Urgență pentru scanarea CT craniană.

Te lovești tare la cap. Un traumatism cranian urmat de o migrenă care se agravează e posibil să fie un semn al unei comotii sau a unei probleme care-ți pune viața în pericol, cum ar fi hemoragia cerebrală. Pentru detalii, citește secțiunea despre traumatisme craniene.

Durerea de cap a început în timpul exercițiilor fizice. Dacă încerci să impresionezi oamenii de la sala de sport și apoi simți brusc că ai o bucată de gheață pe față, este posibil ca din cauza încordării să-ți fi plesnit un vas de sânge în cap sau la gât. Dacă principala ta sursă de exerciții fizice este alergarea la baie în timpul reclamelor tv, este posibil să întâmpini această problemă chiar și dacă ai activități mai puțin intense, cum ar fi alergarea pe bandă. Deoarece hemoragia craniană îți poate provoca rapid moartea, ar trebui să ajungi imediat la Urgență pentru o evaluare completă.

Durerea de cap a început în timpul actului sexual sau imediat după. Dacă simți o durere de cap gravă, explozivă, în timpul actului sexual, ar trebui să amâni politicos această activitate, să te îmbraci și să te duci imediat la Urgență. La fel ca în cazul exercițiilor fizice, și sexul îți poate provoca plesnirea unui vas de sânge din creier, provocând o durere de cap bruscă și intensă. În schimb, dacă observi că sexul cauzează adesea astfel de dureri scăzute în intensitate, dar care se agravează treptat pe măsură ce te apropii de orgasm, poți renunța la vizita la Spitalul de Urgență, însă ar trebui să mergi neapărat la medic în următoarele câteva zile. Probabil vei avea nevoie de o scanare CT craniană, deoarece tumorile și alte anomalii pot provoca uneori aceste simptome.

Vederea ți se estompează la unul sau la ambii ochi. Câteva condiții diferite pot provoca dureri de cap și vedere încețoșată. Aproape toate necesită atenție imediată. Hipertensiunea intracraniană poate provoca plesnirea nervilor optici care conectează ochii la creier, ceea ce determină vedere încețoșată. Așa cum precizam anterior, blocajele în arterele care alimentează ochii și craniul cu sânge pot provoca vedere încețoșată, migrene, sensibilitate la nivelul scalpului (de exemplu, atunci când te piepteni) și oboseala maxilarului după masticăție. Glaucomul acut (o problemă cu circulația umorii apoase, creșterea presiunii intraoculare cu afectarea nervului optic și orbire) poate provoca o vedere încețoșată, înroșirea ochilor și migrene acute. În cazuri rare, migrenele pot fi asociate cu pierderea vederii înainte sau în timpul durerilor de cap; cu toate acestea, chiar dacă nu cunoști istoricul familial al acestor tipuri de migrene, tot ar trebui să obții întotdeauna o evaluare urgentă pentru orice durere de cap asociată cu tulburări ale vederii.

Alte persoane din casă suferă, de asemenea, de dureri de cap, fără niciun motiv aparent. Ți-ai amintit să schimbi bateriile detectorului tău de monoxid de carbon? Deschide larg ferestrele și ieși imediat afară. Monoxidul de carbon este inodor și incolor. Se poate scurge de la instalația de gaze a casei tale, din garaj – dacă o mașină are motorul pornit și portiera închisă – și îți poate învălui sufocant toată casa dacă faci focul, dar uiți să deschizi coșul de fum. Otrăvirea cu monoxid de carbon provoacă dureri de cap, confuzie, greață, dificultăți de respirație și, în cele din urmă, moartea. Tratamentul constă în respirarea oxigenului pur, care îți accelerează eliminarea monoxidului de carbon din sânge. Intoxicațiile severe necesită tratament într-o capsulă de sticlă hiperpresurizată, care furnizează oxigen pur în concentrații foarte mari.

Tocmai ai folosit cocaină sau metamfetamină. Cu siguranță nu te-ai gândit că aceste droguri ți-ar putea *ameliora* starea de sănătate. De fapt, ele amplifică la maximum riscul de accident vascular cerebral și de hemoragie cerebrală. Dacă suferi de migrene severe după ce le iei, mergi imediat la spital. Serios, *nu-ți face griji că vei avea probleme din cauza consumului de droguri.* Viața ta este mult mai importantă. În plus, majoritatea saloanelor de la Spitalul de Urgență sunt pline de oameni care consumă droguri. Atâta timp cât nu reacționezi violent, nu-i pui pe alții în pericol și nici nu-ți periclitezi propria viață, este *extrem de puțin probabil* ca vreun doctor să implice vreodată poliția.