**Год рождения**: 1997

**ОБЩЕЕ**:

* в детстве перенес сильное отравление, из-за чего похудел и стал хуже расти
* почти с самого детства проблемы со сном: тяжело засыпать
* проблемы с печенью начались примерно в 2010-м из-за того, что очень много ел (большими порциями по 8 раз в день); нередко были боли в правом боку, светлый стул, в какие-то периоды почти непрерывно преследовала тошнота; в то же время нередко возникали отравления, изжога, боли в животе и т. п.; по большей части это закончилось примерно в 2013-м, когда кардинально сменил диету, с тех пор какие-то проблемы обостряются достаточно редко и проходят за несколько дней приемов растропши
* гайморит возникал несколько раз в год, стал сильнее примерно в 2013-м; в 2015-м случилось серьёзное обострение, после чего насморк в том или ином виде преследует около половины года, несколько раз в год обостряется синусит, несколько раз воспалялась пазуха на лбу, но в основном гайморовы; в 2017-м было ещё одно сильное обострение вместе с конъюнктивитом, после этого сходил к ЛОРу, пролечился, но не до конца
* с конца 2018-го часто воспалялись пазухи за языком, были боли в горле и т. п., с середины 2019-го очень часто из пазух вытекала слизь, но без особого дискомфорта
* с начала или середины 2019-го начали усиливаться проблемы со сном: засыпать намного легче, но трудно выспаться; могу сам по себе просыпаться через 7-8 часов сна, но не отдохнувшим; если ночую не дома, нередко просыпаюсь несколько раз за ночь; думаю, во многом это связанно со стрессами, хотя есть и наследственная отягощённость (дед по матери алкоголик, эпилептик и т. д.)
* с 2019-го года стал замечать, что иногда (раз в 4 месяца) может сильно трясти и ознобить 1-2 раза, у матери что-то похожее часто возникает при гриппе или после алкоголя

**2020**:

* в начале марта заболел на несколько дней; скорее всего, продуло на улице, так как было очень холодно; с тех пор слизь из горла стала течь ежедневно, также немного течет из носа, но реже
* в конце августа отравился, была сильная диарея почти до начала октября; при приеме лоперамида быстро проходила, но при остановке приема возвращалась через 1-2 дня;
* примерно с того же времени плохо высыпаюсь, нормально высыпался всего раза 3-4; скорее всего, всё началось от стрессов, но стрессы долго не прекращались, поэтому и проблемы со сном не прекращаются
* в начале сентября после поездок на трамвае совсем пропал насморк (чего очень давно не было) + около недели почему-то сильно потел
* в середине сентября начались странные ощущения в горле, что-то похожее на проблемы с дыханием, кашля не было, ингаляции ничего не меняли
* через неделю заболел коронавирусом, несколько дней была температура около 37.5, один день была температура под 39, один раз сбил, потом день или два температура выше 37, потом прошла; через неделю или две чем-то похожим заболела половина родственников, а у матери тест показал коронавирус; помимо температуры, несколько дней были боли во всей передней части головы в районе лба, очень усиливавшиеся при повороте глаз вверх или вбок, прошли через несколько дней после того, как температура прошла; когда температура примерно прошла, пропали запахи, недели 2-3 вообще не ощущал запахов, потом ещё неделю с лишним ощущал слабо
* после коронавируса почти две недели было весьма холодно (отчасти потому, что резко похолодало + не давали отопления), было тяжело согреваться, температура всегда была 36.2-36.3, буквально несколько раз сильно кружилась голова
* во время коронавируса проблемы с горлом оставались, иногда временно уходили; когда ощущения, связанные с дыханием, почти прошли, начались странные и неприятные ощущения в шее – в основном как уплотнения, давление или что-то такое, преимущественно с левой стороны, постепенно стали уплотняться слюнные железы под подбородком, преимущественно слева; это всё приводило к неприятным ощущениям, похожим на тошноту
* в середине октября сходил к ЛОРу, тот прописал лечение на две недели, после которого стало во многом лучше, хотя не до конца; сходил к нему ещё через две недели, сказали, что всё уже намного лучше, надо долечиваться, полоскать горло;
* примерно в то же время несколько раз поднималась температура до 37.2, пару раз были приливы жара
* с того времени ни насморк, ни дыхание меня не беспокоили, но стали усиливаться уплотнения в слюнных железах; полагаю, это побочка от того, что чуть ли не полтора месяца регулярно употреблял аджисепт (типа стрепсилса) перед сном; перестал это делать после УЗИ в середине ноября, также исключил половину витаминных добавок, стал есть меньше лука и чаще чистить зубы, с какого-то момента эти ощущения явно стали проходить, с 18-го ноября шея не беспокоит основную часть дня, хотя вечером проблемы отчасти возвращаются

**Что беспокоит сейчас**:

* до сих пор сплю по 7 часов в день, просыпаюсь сам, не выспавшийся; если попробовать заснуть снова, не получится; получается засыпать на час-два, если только проспал 5 часов и меньше
* проблемы с горлом уже намного слабее, но есть; усиливаются в начале вечера; полагаю, что одновременно отекли левая слюнная железа и левая пазуха за языком, и они мешают друг другу избавиться от слизи
* может быть, стал быстрее психически утомляться
* иногда бывает холод в ногах, после чего слегка повышается температура
* бывает отёчность лица по утрам, как и у матери и у бабушки; это происходило достаточно часто, просто именно сейчас обратил внимание

**Диета**:

* с 2018-го практикую лёгкое периодическое голодание: ничего не ем до 2х, 3х, а иногда и 5и часов дня, после этого ем в окне 7-9 часов 3-5 раз, последний прием пищи за несколько часов до сна, по энергии чувствую себя нормально, никогда не ощущаю голода, редко бывает какой-то особый аппетит
* ем в основном здоровую пищу, много гречки, мяса, часто ем лук
* не ем белый хлеб, майонез, чипсы, сухарики и т. п.
* не употребляю и не употреблял алкоголь
* пью зеленый либо черный чай почти каждый день
* пью несколько кружек минералки в день
* сладкое ем редко, в основном это шоколадки, реже батончики, реже какая-то выпечка, по возможности мёд
* часто после приемов пищи закусываю аскорбинкой или каким-то фруктом

**Лекарства**:

* регулярно пшикаю Тафен-Назаль перед сном уже около года
* во время отравления ел 1-2 таблетки лоперамида почти каждый день в течение нескольких недель
* под окончание коронавируса пил какое-то разжижающее (которое рекомендуют при коронавирусе) по одной таблетке 10 дней, после этого закончились головные боли
* под окончание коронавируса пил много витамина C (15 суточных доз в день в течение недели)
* с середины сентября по середину ноября почти регулярно ел 1-2 таблетки аджисепта (1 всегда перед сном, 1, может быть, в течение дня); в эти же сроки ел витамины (ундевит/ревит) во время еды около 2х раз в день
* первые две недели ноября принимал йод по 1-2.5 суточных доз примерно каждый день (после начала приема на пару дней улучшился сон + почти спал отёк шеи), с 10-го числа принимаю селен 0.7 с. д. в день
* с середины ноября употребляю 2.3 с. д. растропши в день

**Прочее**:

* второй год закаляюсь с конца осени по конец зимы
* занимаюсь спортом больше 10 лет, с апреля 2020-го тренируюсь дома почти через день