

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДОКТОРА МЯСНИКОВА
О САМОМ
ГЛАВНОМ**



**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ



Москва 2019

УДК 61(03)
ББК 5я2
М99

Мясников, Александр Леонидович.
М99 Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном. Т. 3 / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2019. — 560 с. — (О самом главном с доктором Мясниковым).

ISBN 978-5-04-190591-0

В каждом доме должна быть полная, понятная медицинская энциклопедия, которая придет на помощь в нужный момент. Уже 1,5 млн человек получили бесценные медицинские знания, прочитав книги «О самом главном с доктором Мясниковым», и обращаются к ним вновь и вновь. Это удобно делать в систематизированном виде, когда такая информация для комфортного поиска содержится в одном томе. Настоящая энциклопедия содержит все самое лучшее и полезное из 5 новых книг серии «О самом главном с доктором Мясниковым»: «Руководство по пользованию медициной», «Рецепты для здоровья и долголетия», «Возраст», «Призраки», «Есть ли жизнь после 50». Потомственный доктор Александр Мясников, владеющий самыми современными методами доказательной медицины, осветил все важные вопросы, встающие перед человеком, обращающим внимание на свое здоровье и самочувствие своих близких. В этом ему помогли врач-диетолог, канд. мед. наук Ольга Мясникова и его коллега и редактор канд. биол. наук Ольга Шестова. Как быть, если в организме многочисленные неполадки, а диагностировать болезнь не удастся? О чем надо позаботиться в первую очередь ближе к 50 годам, чтобы оставаться активным и жить долго? Как выбрать правильные овощи и мясо и приготовить их так, чтобы было и вкусно, и полезно, и при этом похудеть? Почему продвинутый возраст может принести больше счастья, чем любой другой?

Необходимая информация о болезнях и лекарствах, развенчание самых распространенных медицинских мифов, поучительные истории из жизни, рецепты действительно вкусной и здоровой пищи — перед вами простой медицинский справочник, написанный «немедицинским» языком, который, как друг, поддержит в трудную минуту, развеселит в час досуга и будет нужен всегда.

УДК 61(03)
ББК 5я2

ISBN 978-5-04-190591-0

© Мясников А.Л., текст, 2017
© Мясникова О., текст, 2017
© Шестова О., текст, 2017
© Никишин А., фото, 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8	<i>1.4.4. Не любая боль в животе говорит о чём-то серьёзном</i>	54
Глава 1. «ПРИЗРАКИ» Когда здоровья нет, а врачи ничего не находят	9	1.5. Фибромиалгия – неизвестная болезнь, которой страдает половина населения	55
1.1. Самая распространенная в мире болезнь	11	1.6. Отвращение ко всякого рода труду – ещё не синдром хронической усталости!	62
<i>1.1.1. Ипохондрия</i>	14	1.7. Синдром хронической тазовой боли, или страдают ли простатитом женщины?!	68
<i>1.1.2. Тот самый Мюнхаузен</i>	17	<i>1.7.1. А был ли мальчик, или При чем тут простата</i>	68
1.2. Блуждающая матка и конверсия	20	<i>1.7.2. Тяжелая женская доля</i>	70
<i>1.2.1. Слабость</i>	21	1.8. Панические атаки и что лечат тарантулами	73
<i>1.2.2. Нарушения чувствительности</i>	23	1.9. На что обижается наш желудок и сердится кишечник?!	77
<i>1.2.3. Судороги</i>	24	<i>1.9.1. Функциональная диспепсия, или «обиженный желудок»</i>	78
<i>1.2.4. Ощущение кома в горле</i>	26	<i>1.9.2. Синдром раздраженного кишечника</i>	80
<i>1.2.5. Тремор и другие разновидности непроизвольных движений тела</i>	27	<i>1.9.3. Дисбактериоз</i>	82
<i>1.2.6. Шум в ушах</i>	29	<i>1.9.4. Запоры</i>	83
<i>1.2.7. Головокружение</i>	31	<i>1.9.5. Газы!</i>	86
1.3. Про графинь, нюхательную соль и обмороки	32	1.10. Пять ран Христовых	88
1.4. Шестое чувство – БОЛЬ!	38		
<i>1.4.1. Головная боль</i>	41		
<i>1.4.2. Болит спина? Пойдите к стоматологу!</i>	48		
<i>1.4.3. Боль в пояснице</i>	50		

1.11. Беспорочное зачатие и может ли забеременеть мужчина?!	92	<i>1.18.8. Алгоритмы применения обезболивающих</i>	132
1.12. Предменструальный синдром	96	<i>1.18.9. Некоторые вопросы лечения остеоартрита</i>	132
1.13. Нарушение сна и о чём писали У.Коллинз и Ч.Диккенс	100	1.19. Почему допинг оказался в главе про соматоформные расстройства	135
<i>1.13.1. Бессонница</i>	<i>100</i>		
<i>1.13.2. Апноэ Сна</i>	<i>103</i>		
1.14. Чёрная желчь	104	Глава 2. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50	139
1.15. Когда «основной инстинкт» дает сбой	110	От Ольги Шестовой, главного редактора медицинского направления	141
<i>1.15.1. Проблемы с сексом у мужчин</i>	<i>110</i>	От автора	143
<i>1.15.2. Женские проблемы с сексом</i>	<i>114</i>		
1.16. Так ли страшны ПАРАЗИТЫ, как их малюют?!	117	2.1. «Мои года – моё богатство». И не только... ..	143
1.17. Принцесса на горошине.....	121	2.2. Движение – жизнь!	153
1.18. Всё ли мы знаем об обезболивающих?!	125	2.3. Едим всего понемногу	161
<i>1.18.1. «Нестероидные противовоспалительные препараты»</i>	<i>126</i>	2.4. Кто кого? Вредные привычки	175
<i>1.18.2. «Аспирин»</i>	<i>128</i>	<i>2.4.1. Как покончить с курением раньше, чем оно покончит с нами?!</i>	<i>176</i>
<i>1.18.3. «Парацетамол»</i>	<i>129</i>	<i>2.4.2. Алкоголь – «за» и «против»</i>	<i>183</i>
<i>1.18.4. Антидепрессанты</i>	<i>130</i>	<i>2.4.3. Зеленая, зеленая трава!</i>	<i>191</i>
<i>1.18.5. Противосудорожные</i>	<i>130</i>	2.5. Не боимся ни жары, ни холода!	193
<i>1.18.6. Препараты, снямающие мышечный спазм</i>	<i>131</i>	2.6. Кризис среднего возраста	198
<i>1.18.7. «Трамадол»</i>	<i>131</i>	2.7. Климакс	201
		2.8. Гормональная заместительная терапия для женщин и мужчин	205

2.9. Пластическая хирургия и косметология. «Шьём из материала заказчика»211

- 2.9.1. Увеличение и изменение формы
груды с помощью имплантов 211
- 2.9.2. Подтяжка (лифтинг) лица213
- 2.9.3. Ботокс213

2.10. Болезни, которые мы выбираем ... 214

- 2.10.1. Артрит216
- 2.10.2. Артериальная гипертензия217
- 2.10.3. Перенесенный инфаркт
миокарда 219
- 2.10.4. Диабет222
- 2.10.5. Онкологические заболевания226
- 2.10.6. Остеопороз, или слабые кости230
- 2.10.7. Несуществующие болезни,
которые, тем не менее,
мешают нам жить 232

Глава 3. ВОЗРАСТ.

Преимущества, парадоксы и реше-
ния(О.Шестова)..... 237

От доктора Мясникова239

От автора:
счастье приходит с годами240

3.1. Часть первая – Эмоциональная. Возраст – это не о старости244

- 3.1.1. Разделение на возрастные периоды
в разных системах 244
- 3.1.2. Возраст – понятие
относительное 252

3.1.3. Счастье и проблемы
возраста любви 261

3.1.4. Ловушки среднего возраста273

3.1.5. «Что стар, что млад»,
или 10 правил общения с людьми
на границах жизни 279

3.2. Часть вторая – Теоретическая. 7 теорий о преодолении старения ... 281

3.2.1. Гормоны282

3.2.2. Энтропийная теория283

3.2.3. Питание и жизнь впроголодь284

3.2.4. Геном285

3.2.5. Свободные радикалы,
или Жизнь без старости 287

3.2.6. Теломераза,
или Лекарство близко 289

3.2.7. Аутофагоцитоз –
передовой край науки 292

3.3. Часть третья – Практическая. Как отменить личное старение294

3.3.1. Формула измерения
вашего биологического возраста 294

3.3.2. Как быть молодой и красивой
и жить долго 301

3.3.3. Инструкции по личному
нестарению, или СТОПболезни 309

Заключение327

Глава 4. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

(Ольга Мясникова) 333

От доктора Мясникова	335	5.2. Как правильно оценить врача	408
4.1. Есть, чтобы быть счастливой!	336	<i>5.2.1. Умение говорить болному «НЕТ»</i>	<i>410</i>
4.2. Восточная кухня – Залог здоровья	340	<i>5.2.2. Правильное ведение расспроса и осмотра</i>	<i>411</i>
4.3. Фрукты и овощи как лекарство	347	<i>5.2.3. Готовность врача отправить вас на исследование (анализы) после первых 5 минут разговора – это признак плохого профессионала ...</i>	<i>412</i>
<i>4.3.1. Как выглядят «здоровые» овощи и фрукты</i>	<i>348</i>	<i>5.2.4. Если врач говорит о вреде прививок или про необходимость обследоваться перед ними, от такого горе-врача надо бежать сразу!</i>	<i>413</i>
<i>4.3.2. Полезные свойства овощей и фруктов</i>	<i>350</i>	<i>5.2.5. Умение правильно назначить лечение</i>	<i>414</i>
<i>4.3.3. Самые полезные салаты</i>	<i>375</i>	5.3. Врачебные ошибки	417
4.4. Вкусные блюда для здоровья печени	378	5.4. Врачи тоже люди и ничто человеческое им не чуждо!	427
4.5. Вкусные блюда для здоровья желудка	381	5.5. В чем вред УЗИ, КТ и МРТ, или Рентген не лечит	429
<i>4.5.1. Чего не надо есть при заболеваниях желудка</i>	<i>381</i>	5.6. Плюсы и минусы диспансеризации	434
<i>4.5.2. Что полезно для желудка</i>	<i>382</i>	5.7. Госпитализация: больница – самое опасное для здоровья место	438
<i>4.5.3. Начинать утро с каши!</i>	<i>386</i>	5.8. Кому госпитализация все-таки показана	445
4.6. Вкусные блюда для стройности и долголетия	388	5.9. Наш пациент глазами врача	450
4.7. Ешь и будь счастлив	396	5.10. Национальные особенности лечения на дому	455
Глава 5. РУКОВОДСТВО ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНОЙ	397	5.11. Платная медицина	460
От Ольги Шестовой, главного руководителя медицинского направления	399	5.12. Несуществующие болезни	465
От автора	400		
5.1. Когда надо обращаться к врачу	401		

5.12.1. Вегетососудистая дистония	464	5.14.3. Гемосканирование, или Диагностика по капле крови.....	505
5.12.2. Остеохондроз.....	465	5.14.4. Иридодиагностика.....	506
5.12.3. Дисбактериоз.....	468	5.14.5. Гидроколonoтерапия.....	507
5.12.4. Эрозия шейки матки	468	5.14.6. Биорезонансная диагностика по Фолю	508
5.13. Фармкомпании продают не лекарства, а ложь о них!	470	Глава 6. ИСТОРИИ	511
5.13.1. Эрозия шейки матки	471	Внук турецкоподданого	513
5.13.2. Сосудистые пустышки	474	Случай на охоте	514
5.13.3. Витамины, временный тупик	474	Клад	515
5.13.4. Иммуномодуляторы, которые ничего не стимулируют.....	477	Чем я похож на Н.С. Гумилева	516
5.13.5. Гепатопротекторы опасны!	479	Мы все одной крови	520
5.13.6. Неизвестные обезболивающие.....	480	Сценарий моей жизни	521
5.13.7. Нужно ли всем принимать аспирин?	484	Мои друзья	523
5.13.8. Нужно ли добавлять «статины» в питьевую воду?.....	485	Леопард	526
5.13.9. То, что надо знать об антибиотиках.....	489	Волшебная и писательская династия Мясниковых продолжается. Полина Мясникова. Безупречность	527
5.13.10. Отказ от вакцинации – мракобесие!	496	Про возраст, время и болезни. Нескучные сюжеты из жизни	529
5.13.11. Стоит ли платить за лекарство от гриппа миллиард долларов?	499	Десятое чувство	530
5.14. От эффекта плацебо до откровенных разводов	501	Эта драгоценная F 63.9!	532
5.14.1. Гомеопатия	502	Тело	533
5.14.2. Плазмаферез, или «Очищение крови»	503	Основной инстинкт	534
		Послесловие	537
		Приложения	539
		Предметный указатель	558

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами третий том Энциклопедии, которую мы формируем из моих, уже изданных книг на популярные медицинские темы. В этот раз, кроме моих книг, сюда вошли книги авторов, которые состоят со мной в кровном и духовном родстве: моей мамы и моего друга – главного редактора медицинского направления Ольги Шестовой.

Состав книг для Энциклопедии подобран не случайно: их всех объединяет тема «здоровья здоровых». Здоровых в глобальном смысле этого слова – у всех у нас есть какие-то состояния, мешающие нам жить. У кого-то «скачет» давление, у кого-то хронический гастрит, практически у всех – боли в мышцах, суставах, костях, спине и шее.

Понять истинное положение вещей, определить для себя – на какой ты стороне: на стороне активных и преодолевающих недуги людей, либо тех, кто пропах валерианой и горбиться, не в состоянии уже получать удовольствие от жизни и накручивает себе один диагноз за другим («благо» вся система нашей медицины этому очень способствует!).

Никто из нас не молодеет, годы бегут с всё более пугающей скоростью! Вот становится уже как-то неудобно озвучивать дату рождения. А сколько ровесников уже не стало?!

В представленной Энциклопедии советы не как «обмануть» возраст и чудесным образом омолодится (как правило за такими советами – обман и невежество), а о том, как перестать себя искусственно старить и инвалидизировать. Если бы все шло, согласно Божьим замыслам – человек бы жил минимум до 150 лет. Мы активно боремся за сокращение своей жизни, как бы парадоксально это ни звучало! А ещё впадаем в уныние, позволяем вымышленным и реальным болезням взять верх над собой, резко снижая своё качество жизни!

Книги, представленные здесь призваны помочь вам определить с правильной оценкой своего состояния, поставить перед собой правильные, главное – реалистичные – цели по достижению хорошего качества активной жизни, научиться бороться за своё здоровье с удовольствием, дать тот оптимизм, в котором Вы будите черпать силы на борьбу, с недугами и грузом лет. Ну и конечно, тут вы найдёте множество совершенно практических советов по питанию, физической активности, диагностике и лечению. Этот том совершенно очевидно заслуживает вашего внимания!

С уважением Александр Мясников

Глава 1

«ПРИЗРАКИ»

Когда здоровья нет, а врачи ничего не находят

- 1 Самая распространенная в мире болезнь
- 2 Блуждающая матка и конверсия
- 3 Про графинь, нюхательную соль и обмороки
- 4 Шестое чувство – БОЛЬ!
- 5 Фибромиалгия – неизвестная болезнь, которой страдает половина населения
- 6 Отвращение ко всякого рода труду – ещё не синдром хронической усталости!
- 7 Синдром хронической тазовой боли, или страдают ли простатитом женщины?!
- 8 Панические атаки и что лечат тарантулами
- 9 На что обижаются наш желудок и сердится кишечник?!
- 10 Пять ран Христовых
- 11 Беспорочное зачатие и может ли забеременеть мужчина?!
- 12 Предменструальный синдром
- 13 Нарушение сна и о чём писали У. Коллинз и Ч. Диккенс
- 14 Чёрная желчь
- 15 Когда «основной инстинкт» дает сбой
- 16 Так ли страшны ПАРАЗИТЫ, как их малюют?!
- 17 Принцесса на горошине
- 18 Всё ли мы знаем об обезболивающих?!
- 19 Почему допинг оказался в главе про соматоформные расстройства

Врачу подчас важнее определить, что собой представляет человек, обратившийся к нему с той или иной болезнью, чем то, что именно за болезнь, с которой он пришел.

ГИППОКРАТ