

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

РУССКАЯ РУЛЕТКА

КАК ВЫЖИТЬ В БОРЬБЕ ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ



МОСКВА
2018

УДК 613
ББК 51.204.0
М 99

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Александр Леонидович Мясников — потомственный советско-российский врач, внук и полный тезка доктора, который лечил Сталина. Автор практиковал медицину в США, Африке, Франции, а сейчас он главврач крупнейшей российской больницы.

Научный редактор: **Светлана Петровна Попова** — канд. мед. наук, доцент, врач высшей категории, преподаватель кафедры инфекционных болезней с курсом эпидемиологии Российского университета дружбы народов (РУДН)

Мясников, Александр Леонидович.

М 99 Русская рулетка : Как выжить в борьбе за собственное здоровье / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2018. — 256 с.

К моменту выхода «Русской рулетки...» раскуплено уже более 250 тыс. экземпляров книг доктора Мясникова. «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине» стала абсолютным бестселлером 2013 года. Книга «О самом главном» с доктором Мясниковым», вышедшая следом, также сразу же вошла во все книжные рейтинги. Феноменальный успех объясняется не только непререкаемым авторитетом врачебной династии Мясниковых в России.

Д-р Мясников сумел впервые стать переводчиком с медицинского языка на человеческий для многих россиян. Он не запугивает человека, как это зачастую принято в отечественной медицине, а дает объективную, проверенную медицинскую информацию. При этом он ободряет и вселяет уверенность, что все у нас будет хорошо.

«Александр Леонидович Мясников, мой дедушка, единственный из советских и российских ученых получил самую престижную в мире медицинскую премию «Золотой стетоскоп». Я веду телепередачи и пишу популярно-познавательные книги, за которые таких премий не присуждают, но если они помогут вам понять, как избежать болезни и что делать при первом ее проявлении, — для меня это будет лучшей наградой!»

А.Л. Мясников

УДК 613
ББК 51.204.0

Научно-популярное издание

Мясников Александр Леонидович

РУССКАЯ РУЛЕТКА

КАК ВЫЖИТЬ В БОРЬБЕ ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Директор редакции **Е. Капьев**. Ответственный редактор **О. Шестова**

Литературный редактор **С. Сафонова**. Научный редактор **С. Попова**

Редактор **И. Видревич**. Художественный редактор **П. Петров**

Корректор **А. Шамонова**

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о соответствии издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.05.2018. Формат 70х100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,74. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ в АО "Т8 Издательские Технологии"

ISBN 9785042123818



9 785042 123818

ISBN 978-5-04-212381-8

© Мясников А.Л., 2014

© Тихонов М.В., фото, 2014

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. «РУССКАЯ РУЛЕТКА», ИЛИ ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕНЫ... ..	9
1. Узел в легких	12
2. Камни желчного пузыря.....	16
3. Кисты печени.....	18
4. Кисты почек	20
5. Повышение внутричерепного давления	23
6. Уреаплазма.....	25
7. Эрозия шейки матки.....	27
8. Эндометриоз.....	29
9. Шум в сердце.....	31
10. Положительная реакция Манту.....	37
11. Уплотнение в молочных железах	43
Глава 2. ЧТО МЕШАЕТ ЖИТЬ	49
1. Выпадают волосы	52
2. Необъяснимо отекают ноги	57
3. «Судороги» в ногах.....	62
4. Кровоточат десны	65
5. Запоры.....	70
6. Бессоница	77
7. На губе выскочила «простуда»	83
8. В детстве была вертянка	87
9. Шум в ушах.....	91
10. Легко образуются синяки.....	93
11. немеют пальцы рук.....	100
12. Красные глаза	102
13. Предменструальный синдром (ПМС).....	106
14. Увеличение лимфатических узлов	110
Глава 3. МЕДИЦИНСКИЕ «РАЗВОДКИ»	115
1. Плазмоферез, или «очищение крови».....	119
2. Гемосканирование, или диагностика по капле крови	122

3. Иридодиагностика.....	127
4. Гомеопатия	129
5. Гидроколонотерания: «Возможны противопоказания. Требуется консультация специалиста».....	131
6. Биорезонансная диагностика по Фоллю	134
Глава 4. БОЛЕЗНИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛИКБЕЗА.....	137
1. Заболевания толстого кишечника.....	139
2. Системная красная волчанка.....	156
3. Остеохондроз? Фибромиалгия!.....	163
4. Диабет.....	167
5. Остеопороз, или хрупкие кости.....	184
Глава 5. ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ. ПРОДОЛЖЕНИЕ	191
1. Мочегонные.....	193
2. Статины.....	198
3. Гормональные противозачаточные таблетки	206
4. Всё о кальции	211
5. Калий — кошмар американского интерна.....	215
6. Лекарства против диабета	219
Глава 6. МОЯ ЖИЗНЬ ОТ ИНТЕРНА ДО ГЛАВВРАЧА.....	227
Живые интерны не опаздывают.....	229
Мона Лиза	230
Не та!	233
Непрошенный спаситель	234
Доктор Поль Уайт	236
Русский характер	237
Доктор Лайон	237
Послесловие	240
Приложения	242
1. Что? Кому? Когда? Анализы и исследования.....	242
2. Диагностические таблицы.....	244
3. Алгоритмы	252
Благодарности	255
Предметный указатель	256

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге мы продолжим обсуждение вопросов о самом главном — нашем здоровье! Как и в первой части, в основу положены вопросы, наиболее часто задаваемые мне во время передач по радио и телевидению. Некоторые темы пересекаются с тем, о чем мы уже говорили, но это неизбежно: мы ведь не набор запчастей — почки, печень, сердце и т.д., а целостный организм. Так что иногда невозможно, говоря об одной проблеме, не упомянуть другую.

Принцип книги остается прежним: дать современный взгляд на обсуждаемые вопросы, основываясь на принципах доказательной медицины. Что это за принципы? Пожалуйста.

Ничего не принимайте на веру. Пусть препарат применяется уже давно, пусть пациенты им довольны, пусть тысячи людей восторгаются модной диетой и все уверены, что выявление рака на ранних стадиях спасает жизнь. Никаких догм! Любое утверждение должно быть доказано! Проводятся многолетние исследования на тысяче пациентов, больных разбивают на группы, кого-то лечат так, кого-то — иначе, кого-то не лечат вовсе. Очень важно, чтобы сравниваемые группы пациентов были правильно

подобраны по полу, возрасту, привычкам и образу жизни, необходимы контрольная группа и многое другое. Потом всё сравнивают, высчитывают статистическую достоверность отмеченных изменений. И вот оказывается, что распространенный иммуностимулятор на самом деле ничего не стимулирует, что обычные витамины могут привести к раку, что ограничение жиров в диетах имеет лишь второстепенное значение, а выявление рака простаты на ранней стадии не только не всегда продлевает жизнь, но и может принести еще больше проблем.

Ни один постулат не высечен на камне! Выводы любых исследований необходимо перепроверять другими, все расхождения должны быть проанализированы и, в свою очередь, стать объектами новых исследований. Любые практические рекомендации должны подвергаться ежегодной критической ревизии. (Поэтому врач не может не читать — он безнадежно отстанет!) Иногда бывает и так: в мире апробируют какой-либо вид лечения, примут его и в России. Потом в результате научных исследований выявляются определенные побочные явления, и от этой методики отказываются. Там уже подспеют данные новых исследований, и окажется, что упомянутые побочные явления вовсе не от этого лечения — методику можно «реабилитировать» и вернуть в клиническую практику. А у нас в России как ее применяли десятилетиями, так и применяют, не зная обо всех драматических перипетиях, которые она претерпела в западной медицине.

Любые новый препарат и метод диагностики или лечения могут быть рекомендованы только после тщательных и правильно проведенных клинических испытаний. Например, больным, согласным участвовать в эксперименте, дают новое лекарство. Но одни принимают настоящий препарат,

а другие — точную копию по виду, но «пустышку», причем ни пациент, НИ ВРАЧ не знают, что больной принимает на самом деле (иначе субъективное мнение может исказить результаты). Это знает специалист, ответственный за эксперимент. Своего рода «запечатанный конверт». Приходит время, когда лечащий врач хочет его «вскрыть»: например, больному стало заметно лучше, или, наоборот, самочувствие не улучшается, и доктор хочет прекратить эксперимент. Зачастую оказывается, что в первом случае была «пустышка», а во втором — реальное лекарство!

То же самое происходит с диагностикой: какой-то метод сравнивается с уже проверенным («золотым стандартом»), и оказывается, что один метод очень чувствителен, но низкоспецифичен, т.е. определяет, что не всё в норме, но не может определить что именно. Другой метод определит верную причину, но далеко не во всех случаях, т.е. высокоспецифичен, но низкочувствителен. Например, когда с помощью компьютерной томографии выявляют стенозы (бляшки) в сосудах сердца, они могут в равной степени вероятности выявиться или не выявиться при коронарографии («золотой стандарт» выявления патологии сосудов сердца, когда в сердце вводится специальный зонд). Но вот если компьютерная томография не показала наличия бляшек, их почти наверняка не будет и при коронарографии! То есть наблюдается низкая чувствительность на выявление бляшек и очень высокая — на их отсутствие! (Другими словами, если нашли — это еще бабушка надвое сказала, есть ли, а вот если нет — действительно нет.)

Разницу между нашей российской медицинской практикой и доказательной медициной хорошо иллюстрирует следующая притча.



Заметки на полях

«В Средние века один английский рыцарь всегда проиграет одному шотландскому рыцарю, десять английских рыцарей проиграют десяти шотландским, и даже сотня англичан не одолеет сотню шотландцев. Но тысяча английских рыцарей всегда разгромят даже превосходящий числом отряд шотландцев, потому что здесь уже играют роль не личная храбрость и сила, а правильная организация войск и дисциплина!»

Не думайте, что врачам доказательной медицины чужд житейский здравый смысл или юмор. Ниже приведу «Принципы лечения внутренних болезней», которые открывают самое популярное практическое руководство для врачей-терапевтов в США (Matz R. Principles of medicine, 1977).

- Когда слышишь топот копыт — думай о лошади, а не о зебре! (Вначале надо пытаться объяснить имеющуюся симптоматику наиболее часто встречающимися причинами).
- Если то, что ты делаешь, работает — продолжай это делать.
- Если то, что ты делаешь, не работает — прекрати!
- Если ты не знаешь, что делать — не делай ничего.
- Никогда не позволяй хирургу забрать твоего больного! (Это правила в терапевтическом руководстве.)

Первые мои книги вызвали определенный интерес, поэтому применяем правило № 2 — пишем дальше! Только еще раз напоминаю: мои книги — это не руководство по самолечению! Я только даю ориентиры, а в каждом конкретном случае должен решать лечащий врач.

Глава 1

«РУССКАЯ РУЛЕТКА», или ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕНЫ...

- 1** Узел в легких
- 2** Камни желчного пузыря
- 3** Кисты печени
- 4** Кисты почек
- 5** Повышение внутричерепного давления
- 6** Уреаплазма
- 7** Эрозия шейки матки
- 8** Эндометриоз
- 9** Шум в сердце
- 10** Положительная реакция Манту
- 11** Уплотнение в молочных железах

