

ДОКТОР
МЯСНИКОВ

**КАК ЛЕЧИТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО**

КНИГА-ПЕРЕЗАГРУЗКА



Москва
2018

УДК 613
ББК 51.204.0
М99

Мясников, Александр Леонидович.

М99 Как лечиться правильно : книга-перезагрузка / А.Л. Мясников. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 256 с.

Медицина стремительно меняется с каждым десятилетием. То, что вчера еще не умели лечить, сегодня оказывается вполне излечимым, и после коррекции человек оказывается практически здоров. И наоборот, то, что вчера считалось нормой, сегодня угрожает здоровью.

Например, врачи говорят: сахар крови до 5,6 — норма, 5,7—6,9 — преддиабет, 7,0 и выше — диабет! А не так давно сахарным диабетом считался сахар крови от 8. То же относится и к цифрам артериального давления, и к холестерину. Классическая норма артериального давления 120/80 сегодня уже не норма, а предгипертония! И наоборот: совсем недавно врачи предупреждали об опасности субфебрилитета (умеренного повышения температуры тела), а сегодня говорят, что 37,5 — норма, и не советуют снижать температуру, пока та не повысится до 38 градусов. Пару лет назад считалось, что жиры — зло и чем меньше их потребляешь, тем лучше. Оказалось, вредны совсем не все, а только транс-жиры, — те, которые получают промышленным путем. А сливочное масло, сало — очень даже полезны и необходимы для здорового долголетия. И наоборот: еще лет 5 назад все усиленно покупали в аптеках витамины и прочие средства, как бы восполняющие недостачу в организме и повышающие иммунитет. Оказалось, это не только не приносит пользу, но и таит реальную опасность, повышая риск возникновения рака.

В связи с этим появилась необходимость обновить наши устоявшиеся представления о здоровье и болезни; о том, что вредно и полезно, о том, что надо лечить (и срочно!), а с чем нет необходимости обращаться к врачу.

Вот об этом — новая книга-перезагрузка доктора Мясникова.

УДК 613
ББК 51.204.0

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.

Научно-популярное издание

Мясников Александр Леонидович

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

КНИГА-ПЕРЕЗАГРУЗКА

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Литературный редактор *С. Сафонова*. Редактор *Е. Пригорова*
Художественный редактор *П. Петров*. Корректор *Т. Киндеева*

ООО «Издательство «Э»

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

Өндүрүш: «Э» АҚБ Баспасы. 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Tauar belгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-56-12 ың. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — две жизни



ISBN 978-5-04-194033-1

© Питхелаури И., 2018
© Мясников А.Л., текст, 2018
© ООО «Издательство «Э», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Здоровый — это тот, кто считает себя здоровым	5
Глава 2. Когда обвиняемые переживают судьей	12
Глава 3. «Никогда не списывайте плохое самочувствие своего пациента на его возраст и на погоду!» . . .	26
Глава 4. Кому что на роду написано	36
Глава 5. Микробиом, или Кто в доме хозяин	52
Глава 6. Чем человечеству грозит резистентность к антибиотикам	63
Глава 7. «А Васька слушает, да ест!»	92
Глава 8. Хронический болевой синдром нации	108
Глава 9. Не числом, а умением	126
Глава 10. Информированное согласие	138
Глава 11. Ответы на вопросы, которые часто волнуют женщин	150
11.1. Миф об эрозии шейки матки	159
11.2. Уреаплазма и половые инфекции	160
11.3. Циститы	164
11.4. Предменструальный синдром	169
11.5. Гормональная противозачаточная терапия	173
11.6. Гормональная заместительная терапия	180
11.7. Остеопороз	184

11.8. Выпадение волос	190
11.9. Избыточный рост волос	196
11.10. Пластическая хирургия.	201
11.11. Женские проблемы с сексом	208
11.12. Питание беременных	213
11.13. Уплотнение в груди	219
Новые истории из жизни и путешествий доктора	237
Послесловие	253
Предметный указатель	255

Глава 1

ЗДОРОВЫЙ — ЭТО ТОТ, КТО СЧИТАЕТ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

«Я знаю, что я ничего не знаю!» С детства я слышал и сам повторял эти слова Сократа, не особенно в них вдумываясь. А вот прочувствовал смысл только сейчас, оглядываясь на свой 40-летний врачебный опыт.

Молодым врачом я с энтузиазмом брался лечить любые недомогания, безапелляционно ставил диагнозы, с непониманием и некоторой снисходительностью читал статьи уважаемых академиков, искавших ответы на вопрос: «Что же такое болезнь как состояние?». «Какие-то древние рассуждения, — думал я. — И так же все ясно!»

Текли годы, десятилетия, мелькали города, страны, вереница клиник и госпиталей, а я как был молодым и подвижным, так и оставался (как мне, по крайней мере, казалось!). Спорт, походы, путешествия и сегодня — значительная часть моей жизни. Со временем выявлялись какие-то отклонения в анализах, стала развиваться гипертония, но я принимал таблетки и особо на эту тему не заморачивался. До поры...

У меня в айфоне есть закладка «Здоровье». Там надо заполнить медкарту, перечислить свои болезни и факторы риска. Я стал честно заполнять. Перечислил и гипертонию, и высокий холестерин, подагру и хронический бронхит... На шестой или седьмой строчке напрягся:

получается, у меня набор всех самых распространённых болезней — от пародонтита до простатита! Да тут надо в реанимации лежать, а не по тайге и по сопкам за медведем ходить или по рингу скакать! Именно это явное несоответствие медкарты и образа жизни впервые и заставило задуматься. Я же не один такой! Что-то тут не так!..

Вот врачи говорят: сахар крови до 5,6 — норма, 5,7–6,9 — преддиабет, 7,0 и выше — диабет! Так? — Так! Только ещё не так давно диагноз «сахарный диабет» ставили при сахаре крови от 8 (ну, чуть меньше). То, что мы сегодня активно лечим, вчера считалось нормой. Это же относится и к цифрам артериального давления, и к холестерину. Конец 2017 года вообще преподнес нам оглушительный сюрприз. Американская сердечная ассоциация и Американская коллегия кардиологов официально изменили нормы артериального давления и показания к его лечению. Теперь норма — НИЖЕ 120/80; цифры 120/80–129/80 — это повышенное давление, или предгипертония; 130/80–139/89 — первая степень гипертонии, а 140/90 и выше — вторая степень заболевания! Одним росчерком пера «законодатели медицинской моды» увеличили популяцию больных гипертонической болезнью с 33 до 50 % населения в одних только США.

Более того, согласно новым официальным рекомендациям, лечение лекарствами надо начинать при 140/90, а если пациент курит, избыточного веса, с высоким холестерином и сахаром, то и при 130/80 мм рт. ст.! При 150/90 рекомендуется усиливать терапию присоединением второго препарата. В результате только в Америке

дополнительно еще 31 миллиону человек нужно начать принимать гипотензивные препараты, а те 30 миллионов, которые уже на лекарствах, должны резко усилить терапию! Да, конечно, факторы риска, статистика, профилактика, но как же, наверное, радуются фармакологические компании! Совершенно «бескорыстно» радуются грядущему оздоровлению нации...

**Согласно официальным рекомендациям,
лечение лекарствами надо начинать
при повышении артериального давления до 140/90.**

Из-за повсеместного несправедливого назначения всяких там УЗИ, МРТ, компьютерных томографий резко возросло количество находок «неясной клинической значимости». Камень в желчном пузыре — это болезнь? Если да, то болен этой болезнью каждый десятый. Если нет, то откуда осложнения в виде холециститов, панкреатитов, онкологии жёлчного пузыря?.. А узел щитовидной железы — болезнь? Если да, то ей страдает практически каждый второй! Если же нет — что такое узловый зоб или рак щитовидки?.. Грыжа позвоночника — оооо, вот тут и вопроса быть не может, конечно, это болезнь! Желательно вообще избавиться от нее операционным путём! Только почему грыжа есть у трети людей, протекает без всяких болей и — что это там пишут?! — в большинстве случаев рассасывается сама в течение 3–4 месяцев?

Граница между здоровьем и нездоровьем иногда бывает очень размыта. При этом ориентироваться на самочувствие можно далеко не всегда, ведь самочувствие — очень и очень субъективный и ненадежный показатель! Каза-

лось бы, сама изначальная суть медицины — избавить пациента от беспокоящих симптомов. Заболел живот или отнялась рука — пошел человек к шаману, знахарю, лекарю. Ничего не болит и не беспокоит — чего ходить? Никогда медицина бесплатной не была: шаману — зайца или другую дичь, знахарю — монету, лекарю — ассигнацию. Отсюда и пошло: есть боль, значит, больной. Все хорошо — ну, не надо и Бога гневить! Мы прекрасно знаем, насколько ошибочен такой подход! Один человек десятилетиями мучается от приступов тошноты и боли в желудке, но при этом доктора ничего не находят и жизнь протекает, в общем, нормально. Другой — молодой здоровый «лось», никогда ничем не болел и — на тебе! — ночью неожиданно умер! Только, как правило, слово «неожиданно» сюда не подходит, очень мало таких катастроф, которые развиваются на пустом месте.

Ну да, на то и существует диспансеризация, чтобы выявить «слабые места» в здоровье человека, предложить меры индивидуальной профилактики или назначить лечение, если оно уже требуется. Только ведь «гладко было на бумаге» — как тонко просеивать будем? Миллионы человек пропускать через мелкое сито подробных исследований? — Так сразу обрушим нашу медицину, она захлебнется в вале ложноположительных результатов, каскаде уточняющих исследований; тысячекратно увеличим количество людей, относящихся к категории больных; в итоге — разорим здравоохранение на ненужном, а то и просто вредном лечении (мы все это можем наблюдать сегодня). Возьмем сито с крупными ячейками — и сотни тысяч «здоровых» будут радоваться нормальному уровню холестерина, сахара, давления, а потом в свой недобрый час

умирать от разрыва затаившейся врожденной аневризмы артерии в мозгу, опухоли надпочечника или внезапной тромбоэмболии. Далее мы еще вернемся к проблемам скрининга, рассмотрим, что должно настораживать и требовать прицельного исследования вне рамок рутинной диспансеризации, а что, наоборот, в вашем конкретном случае будет излишним или даже просто вредным.

...Мы не так много от этой жизни хотим. Я помню, как в детстве мы друг у друга спрашивали: а что бы ты попросил, если бы у тебя была волшебная палочка?! Многие отвечали: силу как у слона, способность летать, мешок денег (как у Али-Бабы), машину (в моем детстве это была неосуществимая мечта!)... А я всегда говорил: «Мир во всём мире!» Все смеялись, думали, я шучу. А я не шутил, так как еще маленьким понимал, что индивидуальное счастье невозможно во время всеобщей беды! И сегодня, когда в сердце своем мы обращаемся к Богу (а такие моменты есть у каждого — и у верующего, и у неверующего), то просим в первую очередь здоровья себе и своим близким. Ну и «чтобы не было войны». Мы хотим:

- долго жить;
- хорошо себя при этом чувствовать;
- оставаться активными и дееспособными;
- не болеть.

Это как минимум. Желательно еще не сутулиться, чтобы не было живота, морщин, целлюлита и прыщей!

Итак, первые три постулата понятны. Четвертый, как мы видим, значительно более размыт и не всегда соотносится с нашими представлениями о болезни.

Как же понять, болен человек или здоров? Исходя из своего немалого врачебного опыта я пришел к выводу, что в подавляющем большинстве случаев:

- больной — тот, кто считает себя больным;
- здоровый — тот, кто считает себя здоровым!

При этом:

- тот, кто считает себя здоровым, не всегда здоров;
- тот, кто считает себя больным, далеко не всегда болен!

Равно как и:

- плохое самочувствие — не всегда признак болезни;
- отсутствие симптомов не означает отсутствия болезни.

Как видите, никакого откровения, все банально... Пролитывая книгу, можно скользнуть глазами и не обратить даже внимания. Всего шесть строчек — а мне понадобилось 40 лет, чтобы научиться мыслить с этих позиций!

**У трети людей позвоночная грыжа протекает
без боли и в большинстве случаев рассасывается
сама в течение 3–4 месяцев.**

Но не только мыслить и работать, постулат «Здоров тот, кто считает себя здоровым!» я сделал девизом всей своей жизни! Да, есть множество факторов риска (холестерин повышен, сахар, мочева́я кислота, давление), плюс наследственность отягощенная — ну и что? Что же теперь, рыдать и обзаводиться больничным халатом