

**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

**ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ
О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ДОЛГОЛЕТИИ**

**МЕДИЦИНСКИЙ
МИНИ-СПРАВОЧНИК**



Москва
2020

УДК 613
ББК 51.204.0
М99

Мясников, Александр Леонидович.

М99 Врача вызывали? Ответы на самые важные вопросы о здоровье, красоте и долголетию / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с.

За те несколько лет, что доктор Мясников еженедельно по несколько раз появляется перед читателями на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают постоянный интерес и массу вопросов. Это: «что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «как оставаться молодым и красивым?», «как не заболеть?», «а если заболел, то что делать?». Причем практически все это так или иначе описывалось в его многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь автор говорит в формате именно телепередачи — коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение напоминало живое общение между доктором и пациентом!

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 ЭММ, репродуцирована 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

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

**Ответы на самые важные вопросы о здоровье,
красоте и долголетию**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*. Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректор *В. Елетина*

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Olena Naryzhniak, stockfour / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Экспресс: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Таяр белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасыдағы импорттық «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претекстов на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және ным бойынша арыз-талаптарды
қарастырушы «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
Финанс қарамадық кірісші шетелден.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия 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 28.11.2019. Формат 84x108^{1/32}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ в АО «Т8 Издательские Технологии»



© Мясников А.Л., текст, 2019
© Яшун Г., фото, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-180849-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ	9
Основной инстинкт.	9
Мясо полезно или вредно?	12
Жир жиру рознь	14
Знакомьтесь, микробиом!	16
Готовим, как доктор прописал	18
Пернатая диета	21
Совсем не мясо.	24
Растительная жизнь.	26
Полезное вредное молоко....	28
Рыбный день	30
Спрашивали? Отвечаю!	31
Чашечку кофе?	32
Про нормы потребления воды	36
Роковые яйца.	37
Ешьте на здоровье!	41
Не выходя за рамки	43
Глава 2. О ФИГУРЕ, КРАСОТЕ И ЛИШНЕМ ВЕСЕ	45
О фигуре, красоте и лишнем весе.	45
Десять постулатов доктора Мясникова	49
Враги фигуры	52
Расходуйте с умом	57
Без паники	59
Не жалея живота	66
Укрепляем тело с помощью....	68
Упражнения для укрепления мышц и уменьшения объема живота.	69
Удар по ягодицам	71
Как привести себя в порядок к празднику	73
Боремся с отеками	74
Праздник на носу	75
Когда сохнет кожа.	78

О влажности воздуха	79
Косметическая проблема или болезнь?	81
Вся правда о возрасте.	85
О доказанной пользе объятий	89
Верные друзья	93
Глава 3. КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЗНАВАТЬ	
БОЛЕЗНЬ?	94
Устаревшие методы исследования	94
За что боролись...	97
Плоды всеобщей диспансеризации	100
Привет из прошлого	105
О небезопасных исследованиях	107
Анализируй это	108
Глава 4. КАКИЕ СИГНАЛЫ ПОСЫЛАЕТ НАМ	
НАШЕ ТЕЛО И КАК ПРАВИЛЬНО	
ИХ ОЦЕНИТЬ?	117
Такие разные симптомы.	117
Дефицит железа в организме	119
Судороги ног	120
Выпадение волос	122
Увеличение лимфоузлов	125
Отеки	130
Посмотреть в глаза	133
Ириодиагностика	136
Покажите язык!	137
Проблема налицо	139
До кончиков ногтей.	140
Кожа пациента — зеркало его здоровья.	143
Родинки опасные и неопасные.	145
Стул стулу рознь	152
Когда все зудит.	153
Ошибки гипертоников.	155
Послесловие	160

ПРЕДИСЛОВИЕ



Часто меня спрашивают: «Так вы все-таки кто: врач или телеведущий?», высвечивая кажущуюся двойственность моего положения. Кажущуюся, потому что как телеведущий я интересен людям именно как врач. Ну а чтобы люди к врачу прислушались, он должен быть, безусловно, грамотным и честным со своими пациентами (в данном случае зрителями и слушателями). Это требует постоянного труда и непрерывного самообразования.

Давно подсчитано: чтобы современный врач оставался «своим» в высокопрофессиональной среде, ему необходимо читать не менее трех часов в день. Ежедневно выходят сотни статей в сотнях источников, и современному врачу надо быть в курсе всего. Совершенно необязательно, чтобы все эти статьи были высокоинформативными или хотя бы добросовестно написанными. Но ориентироваться в происходящем надо обязательно! Это как воспитание ребенка: родитель обязан знать все его интересы, мечтания, пробелы и слабые места в обучении, выслушивать его фантазии, улыбаться наивным попыткам обмануть и знать планы на будущее. Воспитание в себе врача точно так же подразумевает постоянное погружение в надежды, успехи, неудачи, поиски правильных путей развития современной медицины.

К сожалению, у нас в стране пока очень мало кто из врачей понимает необходимость такого подхода к профессии. Да и только понимать — мало, тут надо и английский язык знать (английский в среде врачей занял место средневековой латыни и немецкого языка, без знания которого был немислим врач начала XX века) и организовать свой день так, чтобы выделить эти несколько часов. Более того: такой подход у нас пока и не востребован! Я знаю много примеров, когда международно образованные врачи не могут найти себе работу, и понимаю главврачей, которые им отказывают: очень хлопотно с такими специалистами! Они знают, как надо, а приходится работать как есть, и это — источник конфликтов и противоречий. Вот и ждем годами, чтобы работали наши больницы как надо, но ведь само это не делается!

**Я НЕ МОГУ ПОМОЧЬ ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ ЛИЧНО,
А МЕДИЦИНСКАЯ ПРОГРАММА НА ТВ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ
ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ МИЛЛИОНОВ ТЕЛЕЗРИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫМ Я ИНТЕРЕСЕН ИМЕННО КАК ВРАЧ.
СОВМЕЩАЯ ЭТИ ДВЕ ИПОСТАСИ, Я РАБОТАЮ
ДЛЯ ВАС С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ.**

И вот тут мне, врачу, приходит на помощь положение телеведущего медицинской программы! Нашу инертную, неорганизованную, так и не определившуюся, какой ей быть по сути, медицину еще когда переделаешь, а зрители — вот они, перед тобой, их миллионы, и они тебе верят! Верят просто по факту,

что это — телевизор, средство массовой информации. «Работают все радиостанции Советского Союза!», «ТАСС уполномочен заявить» — кто тогда мог подумать, что телеэкран станет просто средством манипуляции людьми, направленным на внедрение в их мозг рекламы и ориентированным только на получение прибыли, и будет подчиняться «волчьим законам чистогана»! Но ты эту веру разменять на этот «чистоган» не можешь, не имеешь права, теле-студия теперь — твое рабочее место. Клятва Гиппократ и врачебная честь для меня — не пустой звук! Вот и приходится читать ежедневно, везде — в пробках, рано утром, пока все спят и в доме тихо, на совещаниях (иначе бы я на них не высидел!), в самолете, в перерывах между съемками... Спасибо интернету (незаменимая вещь в обучении, но, к сожалению, просто губительная при массовом применении для заполнения досуга и псевдообщения).

Вот так две мои ипостаси помогают друг другу работать для вас с полной отдачей и оставаться честным перед самим собой в том числе. Хотя судить о моей работе в конечном итоге вам!

За те несколько лет, что я еженедельно, по несколько раз появляюсь перед вами на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают у вас постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени мы этому ни уделяли! Это: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «Как оставаться молодым и красивым?», «Как не заболеть, а если заболел, то что делать?» Самые частые вопросы:

- ① Надо ли чистить печень?
- ② Сколько воды в день пить?
- ③ Как выводить глистов?
- ④ Надо ли оперировать грыжу позвоночника?
- ⑤ Как часто проверяться на онкомаркеры?
- ⑥ Что делать, если на УЗИ обнаружили камни, кисту, гемангиому, узел и прочее?
- ⑦ Надо ли при гипертонии лекарства принимать постоянно?
- ⑧ Правда ли, что лечиться лучше травами?
- ⑨ Почему немеют пальцы рук, сводит ноги?
- ⑩ Что делать с моей головной болью?
- ⑪ Принимать ли статины?
- ⑫ Почему ничего не ем, но прибавляю в весе?
- ⑬ Как бросить курить?
- ⑭ Что делать с запором?
- ⑮ Как справиться с бессонницей?
- ⑯ Почему выпадают волосы?

И так далее, и так далее, и так далее...

Обо всем этом мы и поговорим в этой книге. Причем практически все это так или иначе описывалось в моих многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь мы поговорим в формате именно телепередачи — коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между нами!

Глава 1

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

В жизни не так много базовых удовольствий! Еда – одно из них! Но в том-то и состоит наша проблема, что из основного инстинкта мы сделали именно удовольствие! С палеолита повелось, что создание себе запаса калорий в виде жира определяло способность к выживанию. Времена давно изменились, но наш организм прочно хранит инстинкты, ставшие совершенно излишними! И если бы мы руководствовались только инстинктами. Мы ведь мало когда руководствуемся чувством голода самим по себе. Когда голоден, ты рад и яблоку, и капусте. Когда очень голоден, то и кузнечику!



Был у меня в Китае эпизод, когда на местном рынке я проспорил сыну кузнечика! Побились об заклад, что я смогу разжевать стручок красного жгучего перца и не поморщусь! Если смогу — он съест жареного кузнечика, там этого добра полно на многочисленных лотках вокруг! Но я закашлялся, и жевать его пришлось мне!

Но мы же хотим именно борща со сметанкой, пельменей, котлету, колбасу, пирожок, торт! То есть вкусенького! А что придает пище вкус? Правильно: жир, соль и сахар. Маленький, в полтора сантиметра, участок на корне нашего языка, где расположены почти все основные вкусовые рецепторы, руководит всеми нашими пищевыми пристрастиями, а в итоге — нашей жизнью и смертью! Ни больше, ни меньше! «Ложкой и вилкой мы роем себе могилу!»

**МАЛЕНЬКИЙ УЧАСТОК НА КОРНЕ ЯЗЫКА,
ГДЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ПОЧТИ ВСЕ ОСНОВНЫЕ
ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ, РУКОВОДИТ НАШИМИ
ПИЩЕВЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ.**

Воистину язык мой — враг мой! Организму не нужны вкусовые ощущения! Ему надо определенное количество калорий и необходимый набор белков, жиров, углеводов, клетчатки и микроэлементов. Когда создавали тубики с питательными веществами для космонавтов, столкнулись с тем, что эта во всех отношениях полезная питательная масса абсолютно безвкусна! Когда-то в молодости у меня обнаружили повышенный холестерин. Я долго пытался уяснить: что мне можно есть, а что нельзя? И довольно быстро понял: все, что вкусно — бифштекс,