



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие Ольги Шестовой, главного редактора медицинского направления . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Предисловие автора . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Глава 1. «Мои года — моё богатство». И не только... . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Глава 2. Движение — жизнь! . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>Глава 3. Едим всего понемногу . . . . .</b>	<b>52</b>
<b>Глава 4. Кто кого? Вредные привычки . . . . .</b>	<b>85</b>
Как покончить с курением раньше, чем оно покончит с нами?! . . . . .	86
Алкоголь — «за» и «против» . . . . .	102
Зеленая, зеленая трава! . . . . .	120
<b>Глава 5. Не боимся ни жары мы, ни холода! . . .</b>	<b>124</b>
<b>Глава 6. Кризис среднего возраста . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>Глава 7. Климакс . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>Глава 8. Гормональная заместительная терапия для женщин и мужчин . . . . .</b>	<b>154</b>
<b>Глава 9. Секс . . . . .</b>	<b>168</b>
Проблемы с сексом у мужчин . . . . .	170
Женские проблемы с сексом. . . . .	180

<b>Глава 10. Пластическая хирургия и косметология. «Шьём из материала заказчика!»</b> . . . . .	<b>186</b>
Увеличение и изменение формы груди с помощью имплантов . . . . .	<b>187</b>
Подтяжка (лифтинг) лица . . . . .	<b>190</b>
Ботокс . . . . .	<b>191</b>
<b>Глава 11. Болезни, которые мы выбираем.</b> . . . .	<b>194</b>
Артрит . . . . .	<b>197</b>
Артериальная гипертония . . . . .	<b>200</b>
Перенесенный инфаркт миокарда . . . . .	<b>206</b>
Диабет . . . . .	<b>212</b>
Онкологические заболевания . . . . .	<b>221</b>
Остеопороз, или слабые кости . . . . .	<b>230</b>
Несуществующие болезни, которые, тем не менее, мешают нам жить . . . .	<b>236</b>
<b>Послесловие</b> . . . . .	<b>247</b>
<b>Новые рассказы о жизни, о нас и о себе</b> . . . .	<b>251</b>
Сценарий моей жизни . . . . .	<b>251</b>
Мои друзья . . . . .	<b>256</b>
Леопард . . . . .	<b>263</b>
<b>Врачебная и писательская династия Мясниковых продолжается</b> . . . . .	<b>265</b>
Полина Мясникова. Безупречность . . . . .	<b>265</b>
<b>Предметный указатель</b> . . . . .	<b>270</b>

## **ПРЕДИСЛОВИЕ ОЛЬГИ ШЕСТОВОЙ, ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МЕДИЦИНСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ**



Доктор Мясников с главным редактором  
медицинского направления Ольгой Шестовой

Дорогие читатели!

Новая книга доктора Мясникова — особая, 10-я в его именной серии «О самом главном». Она завершает круг, начатый самой первой его книгой «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о медицине и здоровье». С начала нашей совместной работы прошло больше 5 лет, и за это время доктор Мясников не только стал необыкновенно популярным писателем, но и заслужил уважение и доверие всех, с кем общался. Однажды, еще в самом начале этого пути, когда первые книги доктора Мясникова стали вызывать восторг

читателей, а сам он — регулярно появляться на ТВ и других СМИ, критически настроенная читательница, ее зовут Ирина Булгакова, задала вопрос:

— Мне очень нравятся оригинальные и полезные книги доктора Мясникова, поэтому хотела бы знать: он — действительно настоящий врач, которому можно доверять, или просто раскрученный медиаперсонаж?

Приведу дословно свой ответ, полностью удовлетворивший Ирину. Он даст живое представление о том, почему серия «О самом главном с доктором Мясниковым» — самые читаемые в России книги о здоровье и почему их надо обязательно иметь в своей домашней библиотеке.

— Александр Леонидович — один из самых компетентных докторов. Объясню почему. Во-первых, у него за плечами прекрасная советская медицинская школа. Прежде всего из семьи, т.к. он прямой и единственный наследник знаменитой врачебной династии Мясниковых, признаваемой во всем мире. Во-вторых, он сумел всего за полгода сдать экзамены и подтвердить врачебную квалификацию в США. Это удастся крайне немногим российским медикам и позволяет судить об уровне его знаний и квалификации. К тому же 3 года работы в американской скоропомощной больнице учит очень быстро и безошибочно ставить диагноз и оказывать помощь. Есть еще и «в-третьих», и «в-четвертых». То, как он сейчас мгновенно реагирует на медицинские вопросы во время теле-, радиоэфиров, на очных встречах с читате-

лями, подтверждает актуальность его знаний. Он — несравненный диагност, и, что самое удивительное, при этом любит людей, хочет реально помочь и делает все, чтобы нас не обманывали, навязывая ненужные лекарства и услуги. Я могла в этом не раз убедиться, когда он на встречах с читателями не на камеру бесплатно консультировал какую-нибудь скромную старушку. Доктор Мясников — ВРАЧ, которому доверяют.

За годы нашего общения, прошедшие с момента начала работы над самой первой книгой, произошли изменения не только в отношении к доктору Мясникову со стороны тех, кто его знает, но и в нем самом. Кроме того, что он стал старше, немного спокойней, заметно мудрее и еще профессиональнее, он как будто зарядился новой энергией и с удвоенной силой движется по всем направлениям своей жизни. Он руководит огромной московской больницей, курирует медицинский центр второго мнения, снимается на центральном телевидении, дает бесчисленные интервью, каждую неделю появляется в радиоэфире и ведет большую общественную работу при Минздраве РФ. А еще он ведет рубрику в социальных сетях, где регулярно публикует потрясающие фотографии нетронутой природы из самых отдаленных уголков России, куда можно добраться только с надежными друзьями на маленьких вездеходных квадроциклах. А еще мастерски готовит; обожает своих огромных псов; купается в любой сезон и в любую погоду в подмосковной речке; может подпрыгнуть, опираясь на руки и ноги, из положения лёжа. А недавно

на ринге не рассчитал силу и в дружеском бою сломал ребро чемпиону мира по боксу. И еще он воспитывает двух замечательных детей: студента Леонида и пятиклассницу Полину, продолжателей семейных традиций Мясниковых.

Возможно, знаю не всё о его жизни, но с уверенностью могу утверждать, что Александр Леонидович кроме всего прочего пишет книги в любую свободную минуту. Хотя вообще удивительно, что при таком бешеном темпе жизни он их где-то находит, свободные минуты. Эту книгу доктор Мясников написал как раз для тех, кто, как он сам, хочет, чтобы с годами жизненные силы прибывали, а болезни, неизбежно сопровождающие практически любого человека, не превращались в препятствия.

Александр Леонидович Мясников — сам живой образец того, что жизнь с каждым новым десятилетием может становиться все более наполненной и интересной. Он все предусмотрел. Его огромный врачебный опыт и собственный пример — тому порука. Вам осталось прочитать и следовать.

От всей души желаю вам здорового долголетия!

Главный редактор  
медицинского направления  
кандидат биологических наук



Ольга Шестова

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Моя первая книга называлась «Как жить дольше 50 лет». Многим такое название было не совсем понятно — мол, уж до 50 всяко-разно доживем! Belle indifference... Блаженное неведение! Только в России еще совсем недавно до 50 не доживал КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ! У нас этот показатель был вдвое хуже, чем в развитых странах. К счастью ситуация, хоть и чрезвычайно медленно, меняется к лучшему. Наши шансы растут, и мы все чаще начинаем задумываться — а **какова она — жизнь после 50?!**

Как-то я познакомился с очень интересным человеком, бывшим шефом спецподразделения израильской разведки. Он значительно меня старше был, и я его спросил: «Ну, как там дальше?!». Он рассмеялся и сказал: «Все так же, только медленнее...». Медленнее... Сегодня время летит с такой все убыстряющей скоростью, что становится просто жутко! После майских праздников почти сразу наступает Новый год! Годы мелькают и вот впереди уже не 50, а страшно произнести сколько!

Так что же, от судьбы не уйдешь?! Пора на печку?! А вот и нет! Судьба тут как раз не причем! Судьбой человеку прописана долгая



и активная жизнь! Почитайте Библию — до скольких лет там жили, в каком возрасте детей заводили? Мы сами своей слабой волей, ленью, чревоугодием, неумением бороться со стрессами, элементарной неграмотностью в медицинских вопросах снижаем свое качество жизни и её продолжительность. Впереди нам предстоит разговор о том, как оставаться активным и здоровым многие годы. Один мой хороший знакомый, посол России, как-то на своем юбилее сказал: «У меня каждое следующее десятилетие лучше, чем предыдущее!». Давайте учиться тому, как этого достигнуть!

Книга, которую вы держите — далеко не первая в серии «О самом главном с доктором Мясниковым». Очень многие проблемы, связанные с нашим здоровьем, уже были разобраны в предыдущих книгах. Поэтому на страницах этой, я не буду вдаваться в тонкости там, где это уже подробно обсуждалось. Конечно, полностью повторов не избежать, но даже и в этих случаях они будут составной частью главной темы: как обеспечить активную и долгую жизнь на радость себе и близким!

## Глава 1

# «МОИ ГОДА — МОЁ БОГАТСТВО». И НЕ ТОЛЬКО...

В молодости я смотрел на календарь и прикидывал: сколько там до рубежа 1000-летья? А потом считал — сколько же мне тогда будет?! Цифра 47 сбивала с толку: нет, не увижу, люди столько не живут, а если и живут, то в маразме и на каталке! Конечно, прекрасно помню, как смеялся отец, когда я рассказывал ему про эпизод, как какая-то старушка упала в электричке в обморок. «Сколько лет было старушке?», — спросил отец. И мой великолепный ответ: «Да лет 30, наверное!». Молодость очаровательна! Ее специфическое мышление вероятно обусловлено определенными защитными природными механизмами: ведь если сразу представить, сколько всего придется перенести, незрелый и впечатлительный мозг может и не выдержать!



### *Заметки на полях*

Не так давно ученые столкнулись с неукладывающейся в голову ситуацией: потенциальным бессмертием некоторых видов медуз! Бессмертием! В конце жизни

они переходят вновь в фазу «детства», и их организм полностью обновляется! Значит, возможно?! Ну, а если медузам можно, то мы что хуже?! Вообще-то, это индуизм в чистом виде: каждый раз перевоплощаться, пока не достигнешь совершенства. И только после этого можно рассчитывать на рай! (Только в рай для медуз и остаётся верить, а с нашим, человеческим, как-то не заладилось!)

В любом случае, даже и при повторении жизненного цикла (допустим!), подразумевается определенный период жизни в зрелом возрасте. И вот здесь у всех складывается по-разному. Ну, например, многим известна болезнь под названием остеопороз. Ослабевают и разрушаются кости у женщин после наступления менопаузы, а также у многих мужчин в возрасте. Так вот, один умный доктор высказал парадоксальную мысль: «Остеопороз — проблема педиатров!». Подростковый возраст — время накопления костной массы и ее пик приходится на 17–20 лет. Много ел, мало двигался, пил сладкую газировку и налегал на пончики: костная масса набиралась медленно, своего генетически определенного пика не достигла — вот с возрастом кости слабеют быстрее! Но ведь это только одна из иллюстраций того, как бездумное отношение к своему здоровью в молодости приводит к хроническим болезням в зрелом возрасте.

Только что сейчас говорить — время вспять не повернешь! (Да и если бы — «где мои 17 лет?!» —

верни их нам, мы что, вспомним, как собирались стать благоразумными?! Как бы не так!)

Подавляющее большинство людей под 50 уже имеют определенные патологические изменения в организме, или, как минимум, серьезные предпосылки к ним. И к этому же возрасту приходит осознание, что жизнь конечна, а здоровье – не данность, а очень быстро растрачиваемый капитал. Как человек, сам вступивший в соответствующий возраст, и врач (а в моем резюме вы можете прочесть, что я еще и член Американской Академии по борьбе со старением), могу сказать – **НИЧЕГО ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО!!!**

Вначале необходимо провести «инвентаризацию»: адекватно и трезво определить исходное состояние своего здоровья и наличие факторов риска, дать оценку своему образу жизни. Давайте подойдем к зеркалу. Избыточный вес, выпирающий живот, отвисшие ягодицы, дряблая кожа на бедрах. Припухшие веки, выраженные носогубные складки, повисшие щеки и кожа шеи. Бледная кожа и темные круги под глазами. Неестественно белые коронки у тех, кто не поленился их поставить, и желтые подпорченные кариесом зубы с просевшими от пародонтита деснами у тех, кто до стоматологов не дошел. Одно плечо выше другого, сутулость. Отражение человека, который поднимается на 3-й этаж с одышкой, мучается от головных болей и болей в позвоночнике и суставах, у которого бессонница, изжога, постоянная усталость, частые ангины и ОРЗ. Начавшиеся ухудшения памяти, не-

возможность сконцентрировать мысли, сексуальные проблемы остаются за кадром, но вы-то знаете, что они есть. Что, картина слишком мрачная? Да, на людях мы расправим плечи, подкрасимся, прической скроем поредевшие места, втянем живот, умело оденемся... А повышенный холестерин и сахар никто не увидит!

Давайте присмотримся к исходному материалу подробнее.

① **Избыточный вес и ожирение.** Понятно, что толстый человек испытывает как минимум неудобство. Одышка, сильный храп, букет сопутствующих ожирению болезней (см. мою книгу «Пищеводитель»). Но большинство смотрит на себя и думает: «Ну, пока я не такой и толстый, просто упитанный, а что живот торчит, так это «трудовая мозоль»!» Просто упитанный... Давайте объективно рассмотрим это понятие. Мои читатели уже знакомы с таким показателем, как индекс массы тела. Вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Для тех, кто со школы впадает в ступор от попытки восприятия какой-либо формулы, поясню на примере. Вот человек два метра ростом и весом в 100 кг. Эти 100 (кг) надо разделить на 2 (м), возведённые в квадрат (то есть дважды два = четыре).  $100 : 4 = 25$ . Вот эти 25 и есть показатель индекса массы тела. (Но у кого рост не 1 метр и не 2 метра, находятся в более сложном положении: возвести в квадрат 1,68 или 1,82 значительно труднее!) В норме ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА должен быть от 18,5 кг/м<sup>2</sup> до 24,9 кг/м<sup>2</sup>.

Избыточный вес – это уже от  $25 \text{ кг/м}^2$  до  $29,9 \text{ кг/м}^2$ , от  $30 \text{ кг/м}^2$  и выше – это **ОЖИРЕНИЕ**.

Людей с индексом массы тела более 25, но меньше 30 – почти 30% всего населения планеты. Плюс ещё 10% – уже с откровенным ожирением. Вообще, по данным ВОЗ, с 1980 года количество людей с избыточным весом удвоилось (а в некоторых странах и утроилось!), и сегодня на планете их более 1,5 млрд человек (из них 22 млн детей младше 5 лет!).

**Риск встретиться с инфарктом, инсультом, диабетом, онкологией, заболеванием печени растёт на 30% с каждой прибавкой на  $5 \text{ кг/м}^2$  свыше нормального индекса массы тела. Это сигнал о развивающейся резистентности к инсулину.**

Вернёмся к «просто упитанным» (индекс массы тела между 25 и 30). В упомянутых 30% – все – и дети, и молодежь, и люди среднего возраста. Но не надо быть специалистом, чтобы заметить: в основном большинство людей с избыточным весом сконцентрировано в возрастной группе около 50. И, как правило, эти люди не считают свой – не такой уж и большой – избыточный вес серьёзной медицинской проблемой. А зря! Многочисленные риски здоровья как раз и растут, когда индекс массы тела только начинает перешагивать нормальные величины. Это доказано в многоцентровых исследованиях, когда в течение 10 лет наблюдались по полмиллиона мужчин и женщин. Их делили на группы – курильщики и никогда не курившие, с хроническими заболеваниями и без та-