

УДК 613
ББК 51.204.0
М92

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
ace03, adehoidar, aquamarine painter, Artist_R, Azuzl, AZVector, baldyrgan, best4u, Blan-k, bsd,
CoolVectorStock, D.L.Sakharova, davooda, Dmitry Fokin, DStarky, Farhads, FishCoolish, GoodStudio, Great_Kit,
Greeni, HN Works, ibreakstock, iconix, iLoveCoffeeDesign, Janis Abolins, joe1719, Khan Pranto,
Kheng Guan Toh, Kirill Matkov, ksenvitaln, lucky vectorstudio, mainfu, Martial Red, Mechanic Design, Melniklena,
Multipatty, musmellow, Nada design, natalushka, OksanaOO, olegganko, Pani Lena, Prokopenko Oleg, Puckung,
RaulAlmu, Reamolko, rodnikovay, Sadovnikova Olga, Safinka, Sean K, shopplaywood, Sparkus design, Studio BKK,
Studio Photo MH, Sudowoodo, Supza, tulpahn, VectorCookies, venimo, VikaSuh, Viktorija Reuta, Visual Generation,
Voinau Pavel, yut548, Zern Liew / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мухарямова, Роксана Рустамовна.

М92 Доказательная медицина : Чек-лист здорового человека, или Что делать, пока ничего не болит / Роксана Мухарямова. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

ISBN 978-5-04-109277-1

Эта книга — своеобразный путеводитель в медицинском информационном океане. В поисках ответов на самые разные вопросы мы обращались к научным исследованиям, докторам и ведущим организациям. Книга даст читателю направление мысли в поиске той самой точки опоры в медицинских вопросах: что такое доказательная медицина, какая профилактика заболеваний необходима, как каждый день заботиться о себе и о своей семье и быть здоровым? Она не волшебная таблетка от всего на свете, но наверняка поможет каждому обрести уверенность и направит в нужном направлении — к здоровью.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-109277-1

© Мухарямова Р., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все, что здесь написано, — это попытка
освободить вашего врача от объяснения
чего-то простого, чтобы вы успели поговорить
еще о чем-то важном.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 9 |
| ЧАСТЬ 1. О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ..... | 11 |
| ЧТО ТАКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА | 13 |
| О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ В ХИРУРГИИ | 22 |
| ГДЕ ИСКАТЬ ГРАМОТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ | 29 |
| Книги по статистике и анализу данных | 29 |
| Сайты по статистике и анализу данных | 30 |
| Курсы по статистике и анализу данных | 31 |
| Примеры интерпретации научных исследований и просто интересное | 32 |
| ЧАСТЬ 2. ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА..... | 33 |
| О ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ..... | 35 |
| ПИТАНИЕ | 36 |
| Рациональное питание | 36 |
| Специальные диеты детей и взрослых — вегетарианство | 47 |
| Ожирение у детей | 64 |
| Витамины и БАДы | 68 |

| | |
|---|-----|
| ВОДА | 80 |
| Что делает вода | 80 |
| Мифы о воде | 81 |
| АЛКОГОЛЬ | 84 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ | 87 |
| ВАКЦИНАЦИЯ | 94 |
| СКРИНИНГИ (ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ) | 102 |
| Профилактические медицинские осмотры взрослых | 103 |
| Профилактические медицинские осмотры детей | 108 |
| ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ | 113 |
| Особенности длительного грудного вскармливания | 116 |
| Состав грудного молока: куда движется наука | 117 |
| Что такое грудное молоко на самом деле | 118 |
| А чем еще является грудное молоко? | 123 |
| Где еще можно об этом почитать..... | 125 |
| ЗДОРОВЬЕ МАМЫ | 127 |
| Спорт после родов | 127 |
| О лишнем весе после родов | 130 |
| Послеродовой тиреоидит | 132 |
| ГИГИЕНА И ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО БЫТА | 135 |
| Когда использовать мыло, а когда можно санитайзер? | 136 |
| Мелкие предметы, опасные для детей | 138 |
| Страшный враг — домашняя аптечка | 139 |
| Как правильно формировать домашнюю аптечку | 140 |
| Отпуск: готовим аптечку в дорогу и не только... .. | 141 |
| Памятка для водителей | 143 |
| Бытовые приборы и наша безопасность | 145 |
| ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА..... | 148 |

| | |
|---|------------|
| Формы меланомы | 150 |
| Профессиональная защита от УФ-лучей — как это? | 154 |
| ЧАСТЬ 3. ГДЕ ИСКАТЬ ДОСТОВЕРНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ | 159 |
| О КОММУНИКАЦИЯХ С ВРАЧОМ | 161 |
| КАК ИСКАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ | 164 |
| Информация о «рисках заболеть чем-то» | 167 |
| НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ | 170 |
| Простуда и домашние способы лечения | 170 |
| Соляные пещеры | 173 |
| Метеозависимость | 176 |
| Механическая травма | 177 |
| Тейпирование | 178 |
| Почему хрустят пальцы | 179 |
| Гидроколонтерапия | 180 |
| Термография молочных желез | 182 |
| Фейсфитнес | 183 |
| Аппаратная эпиляция | 184 |
| Кокосовый сахар | 186 |
| Банки пуповинной крови | 187 |
| О «порах» в презервативе | 188 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 191 |
| ОБ АВТОРЕ | 193 |
| ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 195 |

ВВЕДЕНИЕ



Если вы держите в руках эту книгу, то с большой долей вероятности вас беспокоят вопросы здоровья. Почему вы ищете ответы здесь, а не только в кабинете врача? Во многом это парадоксальные последствия доступа к непроверенной, но очень разнообразной информации медицинского или околomedicalного характера, которой все больше появляется в открытом доступе. Кроме того, не последнюю роль в подобной дезориентации играет активная популяризация альтернативных способов лечения различных заболеваний.

Интенсивный, напряженный образ жизни современного человека требует быстрых и проверенных способов: заболевший приходит в аптеку и покупает лекарство (часто дорогостоящее); его желаемый результат — снова оказаться на ногах немедленно, здесь и сейчас. Сегодня нет времени на здоровье, нет времени на человека — есть время на покупку лекарства, консультации специалиста, который опять же выпишет ту самую таблетку от всего на свете. Нет точки опоры: ни деньги, ни доступная, часто непроверенная информация, ни врачи (отношение к врачам) не дают многим из нас ответов на наши вопросы.

Эта книга — своеобразный путеводитель в медицинском информационном океане. В поисках ответов на самые разные вопросы мы обращались к научным исследованиям, докторам и ведущим организациям. Книга даст читателю направление мысли в поиске той самой точки опоры в медицинских вопросах: что такое «доказательная медицина», какая профилактика заболеваний необходима, как каждый день заботиться о себе и о своей семье и быть здоровым? Она не волшебная таблетка от всего на свете, но наверняка поможет каждому обрести уверенность и направит в нужном направлении.

Наука, в том числе в медицине, развивается с огромной скоростью. Вся информация в статьях актуальна на момент выхода книги из печати, в тексте всегда содержатся ссылки на источники. Для тех, кто будет читать книгу в каком-нибудь 2030 году, желательно воспользоваться алгоритмом поиска достоверной информации в медицине, о котором отдельно говорится в одной из частей.

Все рекомендации в этой книге носят исключительно информационно-справочный характер и не могут быть поводом к постановке / отмене диагноза или назначению / коррекции / отмене лечения. Если вам нужна помощь по каким-либо вопросам, связанным со здоровьем, обратитесь, пожалуйста, к грамотному врачу.

A word cloud of English terms related to Evidence-Based Medicine. The most prominent words are 'Evidence-Based' and 'Medicine'. Other significant words include 'EBM', 'guidelines', 'physicians', 'research', 'practice', 'knowledge', 'evidence', 'decision-making', 'improving', 'health', 'strong', 'aims', 'classifying', 'reviews', 'recommendations', 'strength', 'trials', 'studies', 'design', 'requiring', 'spread', 'conducted', 'optimize', 'based on evidence', 'developed scientific programs', 'approach', 'emphasizing', 'support', 'Medical', 'school', 'clinician's', 'developed', 'scientific', 'programs', 'approach', 'emphasizing', 'support', 'Medical', 'school', 'clinician's', 'developed', 'scientific', 'programs', 'approach', 'emphasizing', 'support', 'Medical'.

care doctors empirical subsequently advocates biases teach experts education weak beliefs applied limited formal form makers.was systematic previously reviews recommendations strength trials studies design requiring spread assured clinician's based on evidence developed scientific programs approach emphasizing support Medical school clinician's developed scientific programs approach emphasizing support Medical

ЧАСТЬ

1

О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

ЧТО ТАКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



Доказательная медицина (ДМ) сегодня — это один из способов собрать, обобщить, сравнить и подвергнуть анализу все имеющиеся знания и данные (гипотезы, результаты исследований) о профилактике, диагностике и лечении заболеваний. Это наиболее полная и объективная картина современной медицины, однако не лишенная и своих минусов. Мы не будем подробно останавливаться на теории ДМ, о которой вы легко можете найти информацию¹, но подробнее поговорим о наиболее популярных заблуждениях, с ней связанных.

Считалось, что русский врач лечит душой, а у тех — «других» — все по кальке. В настоящее время это привело к тому, что «нестандартный» врач нестандартно лечит стандартную патологию, зачастую используя альтернативные методы и называя это персонифицированным подходом. Разумеется, такой подход привлекает. Однако доказательная медицина основана на совокупности мнений и их системном анализе, это синтез различных подходов, это некоторая «страховка» от ошибок и заблуждений.

Мы трезво оцениваем силу научного метода и статистические погрешности. Мы много учимся, чтобы понимать или хотя бы подозревать лобби больших

¹ Список использованной и рекомендованной литературы для удобства вынесен в конец глав (прим. авт.).

корпораций и организаций, видеть некачественный подход и четко осознавать методологию исследований. Увы, сам термин тоже стал популярным, и некоторые стали пользоваться им недобросовестно.

Итак, что же такое доказательная медицина?

Доказательная медицина — это концепция принятия врачебных и управленческих решений в медицине с учетом результатов качественных клинических исследований, клинического опыта и ценностей пациента.

Основные типы научных исследований, которые чаще всего учитываются для принятия клинических решений:

- 1) Систематический обзор (Systematic review)** — научное исследование (анализ) всех опубликованных отдельных медицинских исследований на определенную тему с целью их критического анализа и оценки. Задача — свести к минимуму возможные случайные или систематические ошибки, которые могут влиять на результаты отдельных исследований, исказить их.
- 2) Мета-анализ (Meta-analysis)** — может быть частью систематического обзора, также объединяет результаты нескольких исследований для проверки одной или нескольких взаимосвязанных научных гипотез (количественное объединение).
- 3) Рандомизированные контролируемые двойные слепые клинические исследования (Randomized clinical trials)** — исследования, где для снижения вероятности ошибок наблюдения проводят в двух группах (одна из них — с вмешательством: например, испытуемому дается исследуемый препарат), при этом ни исследователи, ни исследуемые не знают, к какой группе они отнесены. Обязательное условие — рандомное распределение участников, когда они распределены по группам случайным образом.

В некоторых случаях (очень редкое заболевание, например) во внимание могут приниматься и оригинальные статьи (результаты отдельных исследований).