

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

**О САМОМ
ГЛАВНОМ
С ДОКТОРОМ МЯСНИКОВЫМ**



МОСКВА
2019

УДК 613
ББК 51.204.0
М99

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

М99 **Мясников Александр Леонидович.**
О самом главном с доктором Мясниковым / Александр Мясников. –
Москва : Эксмо, 2019. – 272 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

ISBN 978-5-699-65029-3

Здоровье – главная тема, касающаяся каждого без исключения, и ее нельзя замолчать или недоговорить. Обычные врачи не хотят или не могут правильно, а главное – доступно объяснить положение вещей, а реклама лекарств и медицинских услуг окончательно запутывает людей!

Новая авторская книга А. Л. Мясникова уникальна. Она выходит в год его юбилея и содержит квинтэссенцию его разностороннего лечебного опыта. Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и откровенные ответы врача на все наиболее частые вопросы, которые задают доктору Мясникову во время его радиозэфиров и телепередач, в письмах и телефонных звонках в редакцию.

Впервые авторитетный доктор, потомственный врач Александр Мясников сумел понятно донести ценную медицинскую информацию, которая абсолютно необходима, но которую нельзя больше нигде получить. Наверное, поэтому расходится 10-тысячными тиражами его первая книга «Как жить дольше 50 лет: откровенный разговор с врачом о лекарствах и медицине», вышедшая в марте 2013 г. При этом доктор Мясников умеет ободрить человека, а иногда и развеселить, и всегда вселяет уверенность, что всё у нас будет хорошо.

Если вам не удается каждую пятницу смотреть доктора Мясникова на канале «Россия» – то эта книга для вас. Если вы не каждую среду слушаете Мясникова в передаче Владимира Соловьева – откройте книгу. Все самое важное и нужное, чтобы быть здоровым, проживая в нашей стране, – здесь.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-65029-3

© Мясников А.Л., 2013
© Тихонов М.В., фото, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Официальная биография Александра Мясникова	6
Предисловие автора	8
I. Медицина в вопросах и ответах	11
1. Чего мы ждем от медицины?	14
2. Чего медицина ждет от нас?	22
II. Симптомы, которые нас беспокоят	29
1. Боль в спине	31
2. Боли в суставах	35
3. Волосы на лице у женщин	44
4. Головная боль	50
5. Головокружение	56
6. Дисбактериоз	58
7. Диспепсия и изжога	61
8. Ожирение и диета	66
9. Судороги	81
10. Тромбоз	88
11. Хронический кашель	93
III. Заболевания и диагнозы: что делать?	99
1. Ангина	101
2. Астма	106

3. Боррелиоз	113
4. Бронхит	116
5. Вегетососудистая дистония.	121
6. Гепатиты В и С, гепатопротекторы.	126
7. Инсульт	136
8. Инфекции мочевыводящих путей	142
9. Миома	145
10. Мочекаменная болезнь.	148
11. Пневмония	154
12. Хронический простатит.	158
13. Щитовидная железа	160
IV. О чем лучше подумать заранее?	
Превентивная медицина	169
1. Вторичное курение.	171
2. Загар.	173
3. Прививки для взрослых.	176
4. Путешествия	181
5. Раннее выявление онкологии	182
6. Спорт и пищевые добавки	192
7. Фруктовые и овощные соки	195
V. Лекарства, которые мы выбираем	197
1. Аспирин и панангин	199
2. Витамины.	201
3. Гормонально-заместительная терапия	211
4. Иммуномодуляторы	214

5. Обезболивающие217
6. Стволовые клетки223
Послесловие231
Моя жизнь в медицине и медицина в моей жизни234
Истории пациентов и врачей.234
Почему я ушел из «Кремлевки»?238
Америка, Америка...239
Другой мир – другие правила.242
Семейные истории247
<i>Приложение 1. Список лекарств</i> с недоказанной эффективностью251
<i>Приложение 2. Диагностические таблицы</i>	.257
<i>Приложение 3. Принципы лечения</i>	.266
Предметный указатель270

ОФИЦИАЛЬНАЯ БИОГРАФИЯ АЛЕКСАНДРА МЯСНИКОВА

Александр Леонидович Мясников родился в 1953 году в городе Ленинграде в семье врачей. Медицинская династия Мясниковых берет начало в XIX веке (в городе Красный Холм Тверской области существует музей династии).

В 1976 году Александр Леонидович закончил 2-й Московский медицинский институт им. Н.И. Пирогова. В 1976–1981 годах проходил ординатуру и аспирантуру в Институте клинической кардиологии им. А.Л. Мясникова, в 1981 году досрочно защитил кандидатскую диссертацию. Вскоре был отправлен в Народную Республику Мозамбик врачом группы геологов, ведущих разведку месторождений в труднодоступных районах Южной Африки.

В связи с прекращением работы группы в результате военных действий с 1983 года продолжал работу врачом общей практики в провинции Замбези. Через год после возвращения на родину Александр Леонидович был направлен в Анголу старшим группы советских врачей-консультантов правительственного госпиталя «Пренда», где служил до 1989 года.

По возвращению Мясников совмещал работу врача-кардиолога во Всесоюзном кардиологическом научном цен-

тре и сотрудника медицинского отдела Международной организации по миграции. В 1993–1996 годах работал врачом Посольства России во Франции, сотрудничал с ведущими медицинскими центрами Парижа.

С 1996 года работал в США, подтвердил там диплом врача. Окончил ординатуру при Медицинском центре Нью-Йоркского государственного университета по специальности «врач общей практики». В 2000 году Американский комитет по медицине присвоил Александру Леонидовичу звание врача высшей категории. Член Американской медицинской ассоциации и Американской коллегии врачей.

С 2000 года Мясников стал работать в Москве сначала главным врачом Американского медицинского центра, затем главным врачом организованной им Американской клиники. С 2009 по 2010 год он главный врач Кремлевской больницы Управления делами Президента РФ.

Александр Леонидович с 2007 по 2012 год вел программу «Врача вызывали?», а с 2010 года — медицинскую рубрику на радио в программе В. Соловьева «Вести FM». С 2010 года по настоящее время Мясников — главный врач Московской городской клинической больницы № 71. Член Общественной палаты г. Москвы. С 2013 года он ведущий программы «О самом главном с доктором Мясниковым» на телеканале «Россия 1».

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эту книгу я посвящаю своей маме — не только потому, что она моя мама, но и потому, что она привила мне любовь в медицине.

Наша семья — это династия врачей. Не знаю, как пришел в медицину мой прадед, а вот дед в молодости очень хотел стать филологом. Да-да, тот самый знаменитый дедушка — академик, по учебникам которого постигало медицинскую науку не одно поколение советских и российских врачей, имя которого известно и за рубежом. По настоянию своего отца — земского врача — он поехал из родной Тверской губернии поступать на медицинский факультет Московского университета и... подал документы на филологический!!! Однако в последний момент одумался (проще говоря, испугался отцовского гнева) и все-таки пошел на медицинский.

Мой отец в войну был подростком и как настоящий ленинградец бредил морем. Поступил в военно-морское училище, но после того, как был демобилизован с третьего курса по состоянию здоровья, тоже поступил на медицинский. (К сожалению, здоровья так и не прибавилось — он умер в возрасте всего 45 лет...)

Моя мама — золотая медалистка — поступила сначала в авиационный институт, прочилась полтора года и... сло-

мала ногу! Попала с открытым переломом в больницу и столкнулась с миром медицины. Именно в больнице мама поняла, что ее призвание — быть врачом! Вылечилась, забрала документы из авиационного и понесла в медицинский институт (золотые медалистки поступали тогда без экзаменов).

К тому времени набор уже закончился, пришлось идти к ректору. Ректор посоветовал потерпеть до следующего года. Но мама у меня всегда была человеком решительным; она взяла стул, села посреди кабинета и заявила: «Никуда я отсюда не уйду, пока меня не примете!». Ректор только покачал головой и сказал: «Люблю смелых девушек! Но, смотрите, только если хоть одна тройка будет...». Мама ему в ответ: «Даже четверки не будет!». Училась потом на одни пятерки и много лет самозабвенно работала в практическом здравоохранении.

Я любовь к медицине впитал даже не с молоком матери, а с ее кровью: после окончания института, уже беременная мной, имея свекра-академика, она согласилась с распределением и поехала участковым врачом в деревню Зайцево. Одна (отец еще жил в Ленинграде), беременная, круглые сутки — роды, травмы, смерти, болезни... До сих пор мама говорит, что эта практика помогала ей всю долгую жизнь в медицине.

С раннего детства у меня не возникало вопроса «кем быть?», это уже подразумевалось. В студенческие годы я решил набраться практического опыта и пошел дежурить в больницу к маме в отделение. До сих пор помню тот жесткий (жестокий!) выговор, который она мне сделала на утренней конференции за небольшую, с моей точки зрения, ошибку!

Из этого периода жизни я вынес урок: мелочей в медицине не бывает: став врачом, ты больше не человек, который может позволить себе устать, которому можно сделать скидку на родственные отношения. Ты врач и отвечаешь за жизни людей, поэтому либо работаешь по этим принципам, либо идешь домой и меняешь профессию!

С тех пор прошли годы, теперь у меня за спиной собственный профессиональный опыт. Он показывает: многих ошибок можно избежать, сохранить людям жизнь и здоровье, если рассказать им, как устроен мир медицины! Если объяснить, на какие симптомы надо обращать внимание и когда срочно искать медицинской помощи, а когда можно подождать и не волноваться; если помочь им сориентироваться в потоке рекламы лекарств и медицинских услуг. Если помочь людям осознать тот факт, что «волшебной» пилюли не существует, что многое в сохранении нашего здоровья зависит от нас самих.

Дорогие читатели! Эта книга не медицинский справочник и не руководство по самолечению! Не забывайте, что последнее слово всегда должно принадлежать вашему лечащему врачу.

Уважаемые коллеги! Когда будете читать эту книгу, не забывайте, пожалуйста, что она написана для непрофессионалов – людей, не имеющих специального медицинского образования. Некоторые вещи приходилось упрощать и сокращать для удобства понимания читателей. Не судите строго!

I. МЕДИЦИНА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

- 1** Чего мы ждем от медицины?
- 2** Чего медицина ждет от нас?

Я категорически против самолечения! Понимаю, что люди занимаются самолечением не от хорошей жизни, а потому, что медицина или недоступна, или низкого качества. Здоровье пациенту нужно сейчас, и его не интересуют объяснения, что по каким-то причинам что-то сделать невозможно.

Если больной не получает адекватную помощь, он пойдет к шаману, знахарю, бабке, доступному врачу, далекому от идеала грамотности. Больной посмотрит телевизор, почитает книжку, найдет информацию в Интернете и начнет лечиться. Это неправильно.

Почему я люблю лечить иностранцев? Я старался улизнуть, если меня вызывали к русскому пациенту. Все потому, что наш больной всю душу из врача вытянет: как, почему, зачем, а что? Американцы настроены более лояльно: они доверяют доктору, но в то же время уверены, что, если что-то в лечении пойдет не так, юристы с врачом разберутся.

Американский пациент читает о своей проблеме, изучает ее. Конечно, он задает вопросы врачу. Такие всезнайки медикам часто не нравятся. Но лично мне с таким пациентом проще: он поймет то, что я ему говорю о необходимости мер лечения или обследования. Человек, который ориентирован в проблеме, легче идет на контакт.

Человек должен разбираться в своем состоянии, чтобы знать, как себя вести в той или иной ситуации. Вызывая врача и «Скорую» по любому поводу, мы нагружаем их лишней работой. В то же время, полагаясь на то, что недомогание пройдет само, и, наоборот, не обращаясь к врачу, люди рискуют пренебречь возможно смертельной опасностью. Об этом и будет моя книга.

В ней далее вы можете ознакомиться с наиболее часто задаваемыми пациентами вопросами и моими ответами на них. Я старался сделать объяснения максимально доступными и понятными для вас. От души надеюсь, что эта информация поможет вам почувствовать себя увереннее в жизни!

1 ЧЕГО МЫ ЖДЕМ ОТ МЕДИЦИНЫ?

Как вы думаете, чего ожидает от нашей медицины среднестатистический россиянин? Его ожидания весьма просты: получать бесплатно и вовремя качественную медицинскую помощь.

Действительно, несмотря на то, что мы живем в этой стране и этих условиях, мы имеем право на совершенно элементарные вещи. На то, что если вызываем «Скорую помощь», то она приезжает в разумные сроки и отвозит в ту больницу, где пациенту могут оказать необходимую помощь.

Мы вправе ожидать, что если врач выписывает лекарство, то оно будет как минимум безвредно, а как максимум еще и помогать.

Мы надеемся, что доктор, назначая тот или иной препарат, руководствуется не ему одному ведомыми понятиями, а то и материальными стимулами, а знаниями.

Пациент рассчитывает, что осматривающий его врач учтет все имеющиеся симптомы. Что кардиолог не просто измерит давление и послушает пульс, а эндокринолог не только пощупает щитовидную железу.

Одним словом, человек вправе рассчитывать на грамотный медицинский осмотр, который состоит из шагов, обязательных к выполнению, — определенного алгоритма. К сожалению, в жизни все часто происходит иначе.

Иногда приходишь к врачу, а он даже не осматривает тебя, а поверхностно расспросит и выпишет таблетки.

Пациент имеет право получить весь необходимый объем инструментальных и лабораторных исследований, а не выпрашивать у врача, что ему, пациенту, еще нужно. Раньше на многие просьбы врачи отвечали, что в больнице нет необходимой аппаратуры, что «мы этого не делаем». Но многие современные больницы, во всяком случае, в больших городах оборудованы всем необходимым. От врача требуется только соблюсти определенный алгоритм действий.

Но здесь возникает серьезная проблема. На модернизацию медицины в последние годы была потрачена огромная сумма денег, закуплено гигантское количество дорогостоящего оборудования. Мы с гордостью заявляем, что по количеству томографов на душу населения уже обогнали Швейцарию, тем самым показывая «отсутствие одежды на голом короле». Ведь уровень медицины у нас как был низок, так и остался!

Пациент имеет право получить весь необходимый объем инструментальных и лабораторных исследований, а не выпрашивать у врача, что ему, пациенту, еще нужно.

Мало купить и установить оборудование, надо научить врачей на нем работать. За рубежом специалиста по головному мозгу готовят семь лет, чтобы он мог работать на томографе, а у нас отделяются трехмесячными курсами! И даже этих врачей-«скороучек» не хватает.

Мы увлекаемся покупками тяжелого и сложного оборудования, в каждую больницу ставим по томографу, не ликвидировав огромных очередей на ультразвук или обычный