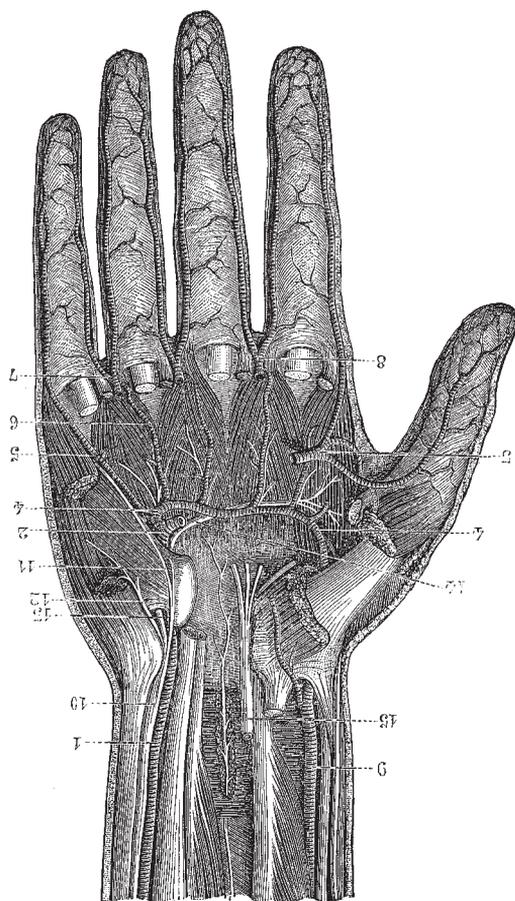


НИКИТА ЖУКОВ

**МОДИЦИНА:
ТРОЙНАЯ ДОЗА**

НИКИТА ЖУКОВ

МОДИЦИНА: ТРОЙНАЯ ДОЗА



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 61
ББК 5
Ж86

Жуков, Никита
Ж86 Медицина: Тройная доза/ Никита Жуков — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 352 с. — (Научпоп Рунета).

ISBN 978-5-17-114738-9

В своей третьей книге наш любимый невролог Никита продолжает показывать нам пятьдесят оттенков современной российской медицины. По шапке достанется и биохакерам, и диетологам, и гомеопатам и ЗОЖникам всех пород и сортов.

Никита — единственный парень, который не боится честно отвечать на опасные вопросы. Существует ли диета, которая достоверно увеличивает продолжительность жизни? Существует ли «волшебная таблетка», у которой есть достоверно доказанный эффект продления жизни или улучшения каких-либо функций здорового организма? Можно ли обмануть свой организм, закармливая его витаминами? Откройте книгу — и вы все узнаете.

«ЗАБЕРИТЕ МЕНЯ ОТСЮДА МЕНЯ ЗАСТАВЛЯЮТ ПИСАТЬ КНИГИ БЕЗ ЕДЫ И ПИВА», — Никита Ж., несогласный гражданин.

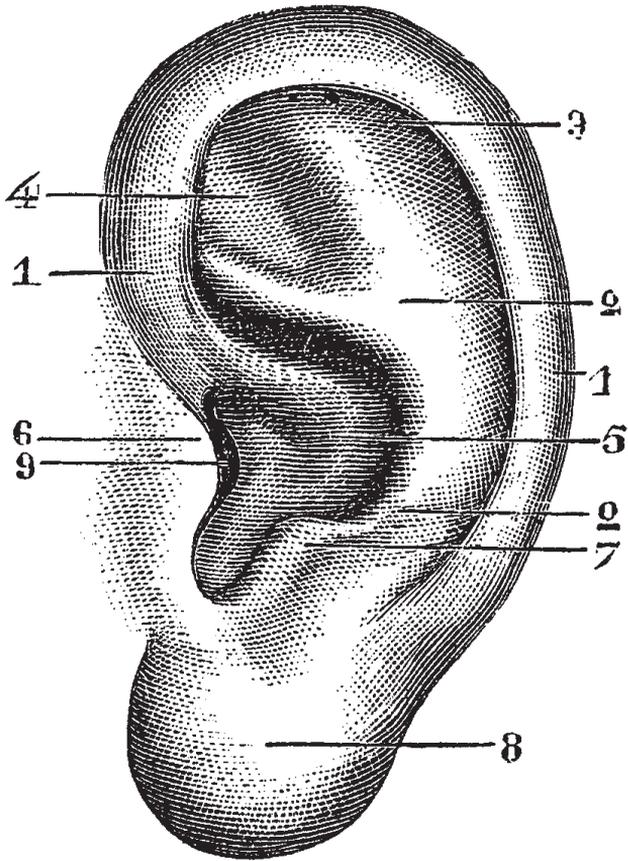
«Не знаю, я вот годами принимаю кал доисторических пчел с водкой — и мне помогает!» — Феофан С., недовольный читатель.

«Никита, где текст?» — Анна Р., беспокойный редактор.

УДК 61
ББК 5

ISBN 978-5-17-114738-9

© Никита Жуков, текст, 2020
© Encyclopatia.ru, 2020
© Издательство АСТ, 2020





ПРЕДИСЛОВИЕ: ДИЕТА ПЬЕРА ЖУКАНА

Ну, добрый день. Ща я немного поизвиняюсь и порассуждаю. Поехали!

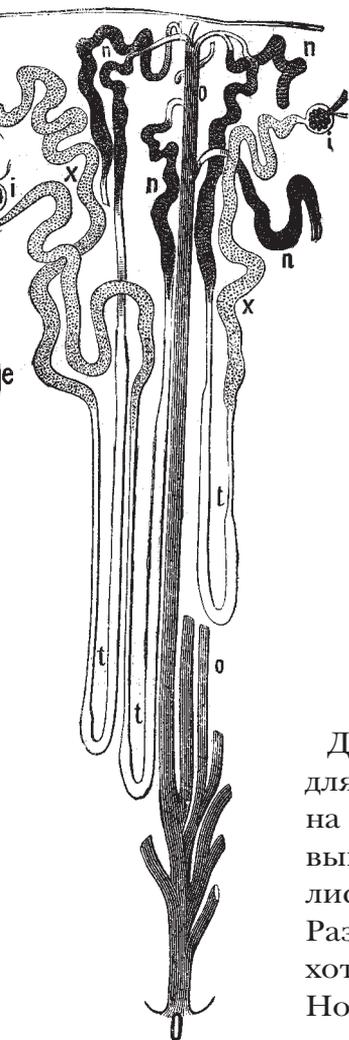
Старый формат кекнул в прошлое. Да, я уже не буду писать кулстори про то, как рашн медицинен убивает всё на своём пути и ни в чём не повинных сограждан. Он вам не Навальный! Более того, я не буду вам давать ссылки на исследования по той простой причине, что теперь у меня есть постоянный оплаченный доступ к UpToDate и всю инфу я беру только оттуда. Ой, у вас нет доступа к Аптудейту?? Какая жалость :(Тогда представьте себя пациентом на моём приёме, который как бы не требует пруфов на мои назначения.¹

«Покинь свою зону комфорта и держись от неё подальше» — Б. Парсонс

Давай подумаем о сраной скукоте. Чтобы для тебя, читатель, было бы самым скучным на свете? Не знаю, но я бы с первых строк выкинул бы книгу нахуй, если бы это оказались мемуары. Блять, хуже читать нечего! Разве что Повѣсть временныхъ лѣтъ, но это хотя бы история. В жопу историю, да? Нет! Но не про неё сейчас.

Интересно, что вы хотели бы увидеть в этой, третьей книге? Особенно если вы уже читали

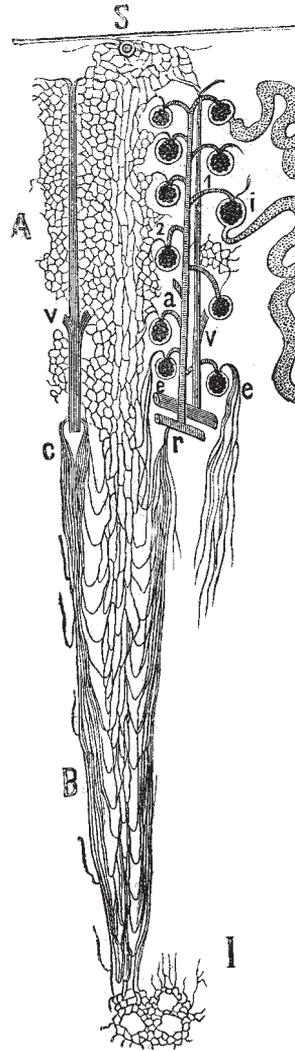
¹ все материалы и ссылки к ним всегда будут на сайте: encyclopatia.ru



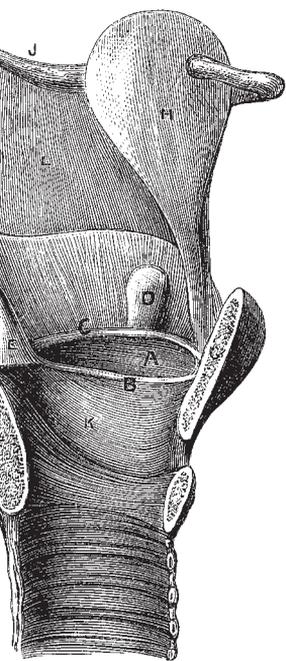
две предыдущие. Ещё более интересно, что же я могу вам рассказать лол: тем более, что все самые топовые и злободневные медицинские темы я уже обозрел. Ничего особо свежего в них не появилось, ничего в реалиях российской медицины не изменилось, увы. Вы уже точно знаете, как работает ДМ (и что значит это сокращение), в каком месте находится наша медицина и где что искать, чтобы понять реальное положение вещей, то есть вменяемое лечение, диагностику и существующие диагнозы.

У меня стойкое убеждение, что если бы я начал описывать какие-то новенькие мелкие данные исследований (а о крупных вы бы и так узнали из СМИ без моего участия), то читатели бы сдохли от скуки. Аналогичная трагедия случилась бы при описании менее значимых для аудитории феноменов и патологий, чем простуда или головная боль. А прикиньте, если бы я написал про хроническую сердечную недостаточность? Огромная и люто интересная тема. Куча матана, куча исследований, многих это ждёт, чуть ли не каждому второму после шестидесяти актуально. Понимаете, да? Ещё аудитория яро требовала самые хайповые околomedicalные темы всех времён и народов: спорт/качалка, красота/косметика, еда/диеты. Эээ... камон, чего?? Ребятки, такую попу я делать не буду; хотя бы потому что не считаю это медициной. Не барское врачебное это дело! На каждом заборе написано, как правильно есть, пить и физкультуриться.

Отгалкиваясь от таких аргументов, я несколько раз пытался завернуть всё в повествователь-



но-художественное русло, ну, сделать что-то типа побасенок или там рассказов-анекдотов. Цельно не получилось, честно, банально не хватило сил преодолеть лень, так что ну его к чёрту. Интересные мне темы я и так разобрал, а про неинтересные, но популярные уже написали все кому не лень, чуть ли не дворники в подъездах пишут про вакцины от ВПЧ и таргетное лечение рака. Доказательная медицина она такая — простора для фантазии нет по самому определению, поэтому жанр достаточно ограничен.



А из общения с пациентами, читателями, друзьями и знакомыми я явно слышу, что от меня уже хотят рассказов о «своём видении». Этаких повестей суперопытного врача, познавшего жисть (я отрицаю, что отношусь к таким, и не хочу таким стать — если и стану, то буду это отрицать). Однако я ж топлю за доказательную медицину, объективность и всё такое — ау, личное восприятие — это совсем другое! Ну, аудитория, вы чего?

Так чтоooooooooooooooooooooooooooooo... я выбрал (или придумал?) специфичный стиль, про который нихера вам сейчас не расскажу. Если о содержимом, то я тут написал вообще всё, что знаю. Тотальная выжимка моих скудных знаний в том виде, в каком они есть, но, конечно, как всегда, без формализма плюс без цифр, правил и ссылок. Будто вам про медицину рассказывает обычный парень, который просто начитался учебников или типа того.

Собственно, изначально свои проекты я так и задумывал, так что возврат к истокам.

UPGRADE 1

Сия версия книги заявлена как перезагрузка, т.е. обновление предыдущих двух томов. Если бы я начал писать все статьи заново, то это было бы бумагомаранием, писаниной ради писанины. Поэтому предлагаю вам выжимку-апдейт по основным медицинским пунктам прошлых двух книг.

Медицина ведь очень быстро развивающаяся наука! Я так много где читал в газетных статьях и слышал на лекциях профессоров!

Ну, давай же вместе посмотрим на удивительные и поразительные изменения.

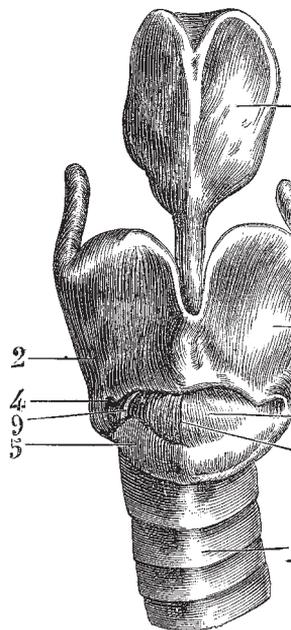
МОДИЦИНА 1

1. Дисбактериоз — ничего не поменялось. Такого диагноза не появилось, а поставить его может только врач-идиот (да, есть такая специальность... в моих мечтах); анализ на эту штуку продолжает быть шарлатанством, которое стоит поразительных денег и входит в российские стандарты лечения некоторых состояний, за что страховые могут даже оштрафовать.

2. ОРВИ — читай отдельно.

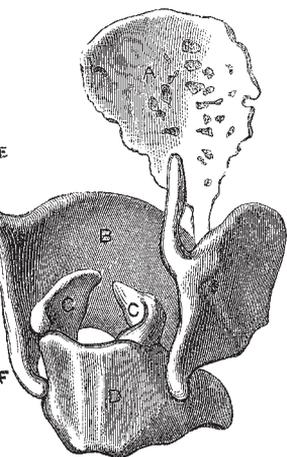
3. Скрытые инфекции — ничего не изменилось. Ничего.

4. Цистит — в первой книге был указан явный косяк: бисептол в нашей части планеты



не рекомендуется к применению по причине широко распространённой устойчивости микроорганизмов к нему.

5. Простатит — в общем, ничего особо не изменилось. В UrToDate простатит по-прежнему называется хронический простатит/синдром хронической тазовой боли. Тамсулозин плюс антибиотик — наше всё, иногда НПВС, иногда прегабалин (когда боль не проходит); дальнейшее лечение — дугастерид и финастерид, но это уже в сторону онкологии.



6. Рак — придумали/развили довольно много специальных приколов, от которых рак становится всё менее страшным: таргетная (прицельная) терапия многих заболеваний, генетическая диагностика и даже профилактика — к примеру, женщинам из группы риска стали удалять молочные железы на всякий случай. Однако пока неизвестно, насколько это полезно, прошло недостаточное количество времени.

7. Головная боль — первичные головные боли остаются по-прежнему самыми частыми и всё так же не требуют проведения МРТ в подавляющем большинстве случаев. Методы лечения остались прежними, разве что для мигрени создали и уже протестировали таргетные препараты (специфические антитела, образно можно сказать «сыворотку» от мигрени). Кому-то помогает, исследования продолжаются, курс лечения пока что — как крыло самолёта по стоимости.

8. Дорсопатия — ничего не изменилось. Упражнения и обезболивающие-НПВС.

9. Сотрясение мозга — ничего не изменилось.

10. Шизофрения — ничего особо не изменилось, но вывели новый атипичный антипсихотик, который по исследованиям вроде лучше, чем рисперидон. Знакомьтесь: кариразин, зарегистрирован у нас как Реагила, но купить пока что нельзя.

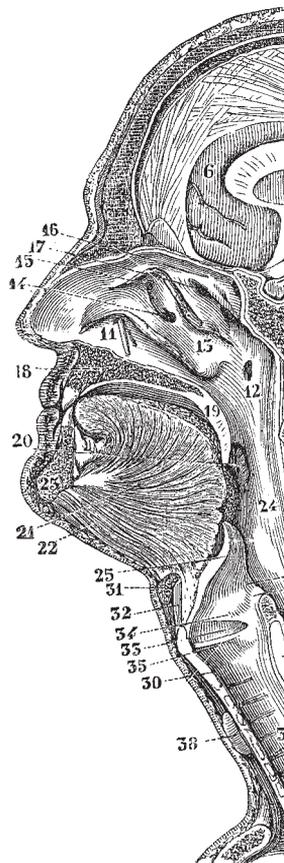
11. Эпилепсия — понемногу вводятся в широкую практику новые препараты.

12. Ботулизм — ничего нового.

13. ВИЧ-инфекция/СПИД — высокоактивная антиретровирусная терапия продолжает пенетрировать общество и, несмотря на потуги ВИЧ-диссидентов, некоторые пациенты показывают возможность доживать не только до естественной смертности, но и до нового российского пенсионного возраста.

14. ВПЧ — вакцина против вируса папилломы человека получает всё более широкое распространение и рекомендуется чуть ли не всем: наиболее оптимальным возрастом считается до начала половой жизни (9–12 лет), до 27 лет была одобрена уже давно, а осенью 2018 года её одобрили и после. По исследованиям, применение в возрасте 27–45 лет всё равно снижает персистенцию вируса в организме и помогает профилактировать всякие неприятные вещи, вроде генитальных папиллом и предрака.

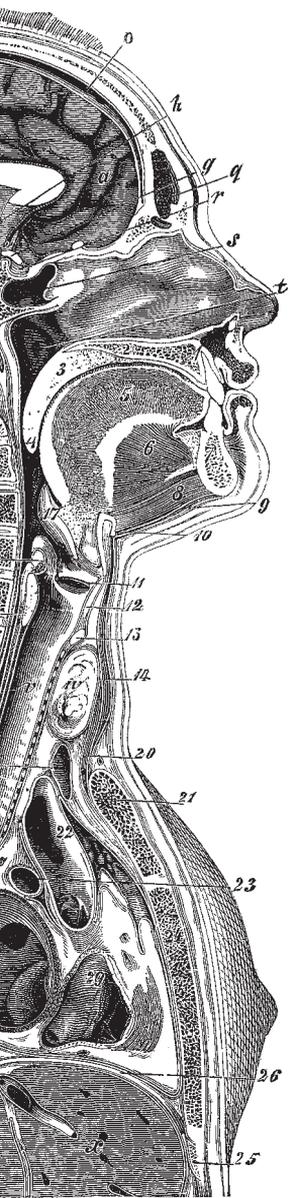
15. Газовая гангрена — ничего нового.



16. Гепатит В — ничего особо нового, прививайся и не бойся. А вот у собрата гепатита С всё куда прикольнее: в 2016 году его обозвали полностью излечимой инфекцией благодаря новым таргетным препаратам с моноклональными антителами. Правда, охват лечением невысок даже в цивилизованной части мира, так что радоваться пока рано, но хоть надежда какая есть.

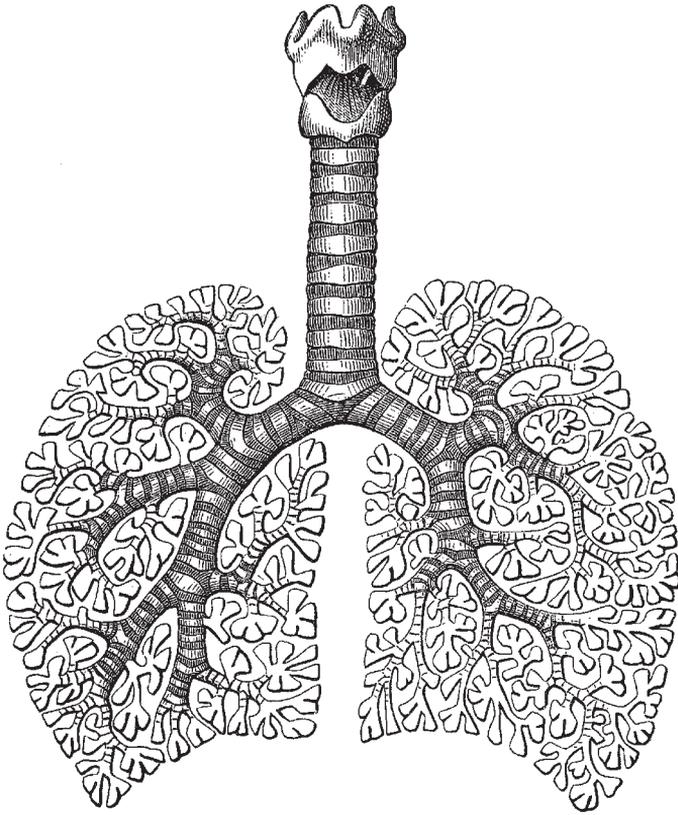
17. Малярия — ВОЗ продолжает понемногу рапортовать про ежегодное увеличение охвата профилактическими мерами и снижению смертности. До полной победы далековато, но работа, прямо скажем, кипит и в сравнении с прошлым веком достижения космические: десятки миллионов спасённых, без преувеличений.

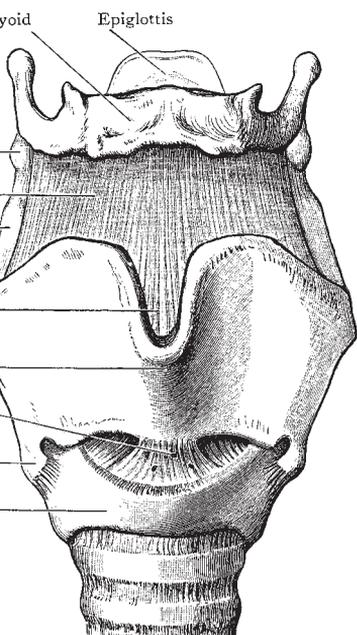
18. Оспа. Пока не проснулась. Между тем в 2018 году FDA одобрило первый противовирусный препарат для лечения натуральной оспы — тековиримат. Кажется забавным, что разработали препарат от болезни, которой никто не болеет и которую видели последний раз больше 40 лет назад, но такие мы всё ещё боимся, что она вернётся и наконец-то уничтожит человечество. А вообще ещё есть оспа обезьян (Monkeypox), которая хоть и редкая инфекция, но очень похожий вирус на вирус натуральной оспы (что-то подобное уже было с ВИЧ, хоть и спорно) и уже однажды вызвала эпидемическую вспышку в США. Вероятно, семейство оспенных вирусов всё же принесёт нам новые главы истории.



19. Прививки — создаются новые вакцины, пересматривается календарь, всё в рабочем режиме. Однако антивакцинаторы никуда не делись и продолжают заражать своими идеями ни в чём не повинных людей. Неплохие такие вспышки кори по всему миру — прекрасный пример, как показать всем вокруг, что ты идиот.

20. Проба Манту — ничего нового. Используйте квантифероновый тест или Т-СПОТ.





Вы привыкли читать от меня диванно-революционное разоблачение медицины. Ну, фуфломицины там всякие, гипердиагностика и шарлатаны. В общем, я считаю, что на эти темы достаточно написался, а что ещё не осветил, то расскажут мои коллеги, которых с божьей научной помощью стало достаточно много последнее время. Я правда думаю, что вся эта инфа про правильные диагностику и лечение различных состояний даже на русском языке стали избытком мусора, который уже никому не нужен — право, ну, кто будет снова читать про ПА и ВСД? Да и изменений в этих темах в ближайшие годы не предвидится. Давай-ка, Никитка, фигачить актуальное! Окау. Проснулся я такой с лёгким похмельем и понял: нынешний тренд — долголетие и биохакинг. А что, тоже связанные со здоровьем темы.

И я их, если честно, просто чертовски ненавижу (если бы не издательская цензура, то вы бы прочитали здесь вполне матерные эпитеты). Мне правда становится физически больно от того, насколько все вокруг помешались на здоровом образе жизни. Ну все, прям, такие здоровье-центрированные стали! Каждый планирует жить под полторы-две сотни лет! Офигеть просто. Столько от вас пользы сейчас, ну просто девать некуда, а вот через 60 лет — видимо, мир прямо захлебнётся от пользы. Уже прямо сейчас продолжи-

тельность жизни дошла до такого возраста, что те, кто до него доживают, неизвестно кому нужны.

“Сейчас есть только два типа людей – те, кто не понимает, что происходит, и идиоты” – Vas3k

Мне охренеть как плохо, когда я смотрю на всех этих богатеньких фитоняшек. На кой чёрт вы мне показываете все эти веганские смузи в руках тёлочек с идеальным мейкапом, дорогущим маникюром и топовыми спортивными шмотками? Ага, веганы-бодибилдеры, у которых в тарелках столько сортов овощей, сколько я за всю жизнь даже не видел, которые стоят в три раза дороже, чем кусок мяса, и готовится не 4 минуты, как стейк, а полжизни. Показали бы лучше диеты и воркауты, которые можно соблюдать при 14-часовом рабочем дне и живя на копейки, в условиях большинства обычных людей. Покажите, как питаться правильно и соблюдать ЗОЖ, когда есть 5 минут на завтрак и нет времени на обед вообще. Что, пробежка в обеденный перерыв плюс полчаса на душ и жуткую головную боль из-за нетренированности? Да, ни денег, ни времени, ни мотивации, чтобы даже просто встать с кровати с утра, нет; есть тело, за которым надо следить, чтобы не умереть раньше времени. Как вам такой челлендж, если вы не праздный миллионер?

Ладно, отпустим здоровый образ жизни, посмотрим в сторону прокачивания своих возможностей и всего такого: получайте свой беакекенг – все сдохнем! Но кто-то бо-

