

**АЛЕКСАНДР  
МЯСНИКОВ**

**КАК ЖИТЬ  
ДОЛЬШЕ 50 ЛЕТ**

**ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С ВРАЧОМ  
О ЛЕКАРСТВАХ И МЕДИЦИНЕ**



**МОСКВА  
2020**

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)

### **Мясников, Александр Леонидович.**

**М99** Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом  
о лекарствах и медицине / А.Л. Мясников. — Москва : Эксмо,  
2020. — 192 с.

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 юбилей и содержит квинтэссенцию его разностороннего лечебного опыта. Книга полностью посвящена решению проблем со здоровьем обычного человека и дает взвешенные и открытые 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: открытый 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 удастся каждую пятницу смотреть доктора Мясникова на канале «Россия» — то это 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

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции 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 А.Л.**

**КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ 50 ЛЕТ:**

**честный разговор с врачом о лекарствах и медицине**

Директор редакции *Е. Кальёв*. Ответственный редактор *О. Шестова*  
Художественный редактор *П. Петров*. Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*

В коллаже на обложке использована фотография:  
Anna Omelchenko / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
125008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-69-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru), E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Офисы: «ЭКСМО-АКБ Балтика», 125008, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-69-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru), E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Түркістан: «ЭКСМО»  
Түркістан: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Илгерілеуші Республикасы Қазақстан ТОО «РДЛ-Алматы»,  
Қазақстан Республикасы ағарту және ғылым министрлігі «РДЛ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор және ұсынушыларға тікелей қатынастарды қамтамасыз ететін,  
а Республикасы Қазақстан ТОО «РДЛ-Алматы»  
Қазақстан Республикасы ағарту және ғылым министрлігі арқылы «Алматы» қаласындағы  
«Кабар» қорғаныс және қорғаныс техникасы жасау зауытының арқылы.  
Алматы қ., Дембровский көшесі, 3-а, литер В, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-09-90/91/92. E-mail: [RDS-almaty@eksmo.kz](mailto:RDS-almaty@eksmo.kz)  
Финанс жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сөздері мен суреттерінің қолдануы үшін біздің компаниямыз РД  
о техникалық реттелуімізді қамтамасыз ететіндігімізді біздің  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сөздері мен суреттерінің қолдануы үшін біздің компаниямыз

Подписано в печать 24.01.2020. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-90133-3



9 785699 901333 >

ISBN 978-5-699-90133-3



В электронном виде книга доступна на сайте  
[www.lib.ru](http://www.lib.ru)

ЛитРес:  
www.litres.ru



© Мясников А.Л., 2013

© Тихонов М.В., фото, 2013

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Об авторе . . . . . 6**

*Александр Мясников – потомственный врач, известный телеведущий. В этой книге Александр Леонидович рассказывает о том, как надо и как не надо о себе заботиться*

### **От автора. На что мы ведемся? . . . . . 9**

*Как уберечь себя от обмана*

### **Как лечат в США, Франции, Африке . . . . . 17**

*Мировой опыт через личное восприятие*

### **Фармагеддон. Мифы нашей медицины . . . . . 41**

*Обман основывается на нашем желании быть здоровым и счастливым без труда.  
А так не бывает*

#### **1. Что такое скрининг и зачем он нужен? . . . . . 41**

*Метод, при помощи которого можно выявить заболевания на ранней стадии*

#### **2. Что есть норма? . . . . . 56**

*Что такое нормальное давление? Какая температура считается повышенной? Сколько ударов в минуту должен совершать пульс?*

#### **3. Мифы об иммунитете . . . . . 67**

*Иммунитет – модное нынче слово, которое употребляют все кому не лень. Но мало кто знает, что такое иммунитет на самом деле и что с ним делать*

4. Мифы об инфекционных заболеваниях и антибиотиках. . . . . 77  
*С одной стороны, мы боимся принимать антибиотики, а с другой – пьем их тоннами, благо, что продаются они без рецептов*
5. Мифы о вирусах. . . . . 95  
*Что мы принимаем под видом противовирусных препаратов? Могу с уверенностью сказать: действительная польза большинства рекламируемых препаратов не доказана. Они никогда нигде не обсуждались, и их клиническая эффективность никогда не была исследована в развитых странах*
6. Мифы о печени . . . . . 103  
*Лекарства, которые рекламируются как защита печени, лекарствами не являются и могут принести вред*
7. Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях . . . . . 115  
*Сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте среди причин, по которым умирают люди на планете*
8. Мифы о диабете. . . . . 136  
*Симптомы этой болезни настолько разнообразны, что человек может годами ходить по врачам и лечиться от чего угодно, не зная, что у него диабет*
9. Мифы о щитовидной железе. . . . . 147  
*Щитовидная железа оказывает огромное влияние на формирование нашего организма еще с той поры, когда мы находимся в утробе матери*

10. Мифы об обмене веществ . . . . . 152  
*Что воздействует на обмен веществ? Абсолютно все! Экологические катастрофы, отравления, качество воды, недостаток или переизбыток йода, неправильное питание, малоподвижный образ жизни*
11. Мифы об антидепрессантах. . . . . 163  
*Если оглянуться назад, то можно увидеть: до открытия антидепрессантов для лечения депрессий активно применялись вещества, обладающие возбуждающим эффектом, способные вызвать состояние эйфории (опиум и опиаты, кофеин, женьшень)*
12. Мифы о зубах. . . . . 168  
*Обращаясь в частную клинику, вы должны (и имеете право!) проверить лицензию и диплом лечащего врача. Если клиника отказывается выписывать талон гарантии, то откажитесь от услуг*
13. Мифы о БАДах. . . . . 172  
*Специально обученные операторы повторяют бодрым голосом, как заклинание: «У вас запор и сильный кашель? Наш препарат “Огонек” избавит вас и от того, и от другого!»*
- Заключение. Медицина и мы . . . . . 179**  
*Мы в 50 лет умираем, а они в 70 травку на своем газоне подстригают. И у него не только внуки, но и дети маленькие, потому что он активен*
- Словарь медицинских терминов . . . . . 186**
- Указатель основных медицинских терминов . . 191**

## ОБ АВТОРЕ

Автор этой очень полезной книги — доктор медицины и врач высшей категории (сертификат 200059, США), бывший главный врач знаменитой «Кремлевки» (ФГУ «Больница с поликлиникой» УД Президента России), главный врач городской клинической больницы № 71, ведущий и участник медицинских передач в радио- и телеэфире.

Медицинская династия Мясниковых — одна из самых известных и многочисленных не только в России, но и в мире. Прадед Александра Леонидовича Мясникова — земский врач, открывший в своем городе первую больницу, дед — академик АМН СССР, ученый с мировым именем, по учебникам которого до сих пор занимаются студенты всех медицинских вузов. Кардиологи, анестезиологи, реаниматологи — в этой семье уже двести лет все становятся врачами. И Александр Леонидович ни минуты не сомневался, какую профессию выбрать. В составе миссии Красного Креста он лечил больных в Африке, был врачом военного госпиталя в Анголе, советского посольства в Париже и геологической экспедиции в Мозамбике, в одном из медицинских центров Нью-Йорка. Добившись в США наивысшего профессионального признания, в 2000 году

доктор Мясников вернулся в Россию и открыл в Москве собственную клинику, работающую по международным стандартам.

Выступления доктора Мясникова на радио и телевидении очень популярны. Почему? Да потому, что он доходчиво и просто рассказывает о самых важных и актуальных проблемах, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. О нашем здоровье! На самые, казалось бы, сложные вопросы он дает простые ответы.

Мы не умеем заботиться о себе, не знаем, как помочь себе и своим близким в той или иной ситуации. Боимся, когда повышается температура или давление, не можем отличить грипп от простуды. Лечим себя всевозможными методами (чаще всего — неправильными) и наносим непоправимый вред своему здоровью.

XXI век — эпоха медицинского прогресса и разнобразия услуг в здравоохранении. Кажется, что вылечить сегодня можно что угодно и где угодно. Клиники, больницы, медицинские центры растут как грибы после дождя. Но сколько проблем — столько и денег требуется. Чем сильнее вы нуждаетесь в заботе людей в белых халатах, тем больше средств должны иметь. К сожалению, наряду с профессионалами встречаются люди, видимо, не дававшие клятву Гиппократата. О чем необходимо знать, выбирая врача и клинику, чтобы не попасть в руки шарлатанов и не навредить себе?

Автор этой книги рассказывает, как надо и как не надо о себе заботиться. Когда необходимо идти к врачу, а когда можно помочь себе самостоятельно. Если мы обращаемся к врачу, то должны знать, о чем спрашивать, на что и как реагировать. Иметь представление о медицинских ошибках и заблуждениях, с которыми регулярно сталкиваемся, когда приходим в медицинское учреждение. Медицина давно стала бизнесом, поэтому половина рекомендуемых лекарств или методов лечения — просто обман. В книге подробно рассказано, на какие рекомендации врачей стоит обращать внимание, на какие — нет. Какие лекарства можно принимать, а от чего необходимо отказаться.

Если бы Александр Леонидович Мясников решил собрать воедино весь свой опыт работы врачом в разных странах, получилась бы настоящая энциклопедия здоровья. Но данная книга — совсем небольшого объема. Здесь собрано самое основное: доктор Мясников говорит о самых актуальных вопросах медицины и здоровья. Но при этом они неизмеримо глубоки, как Вселенная. И вдобавок — продолжение следует.





## ОТ АВТОРА. НА ЧТО МЫ ВЕДЕМСЯ?

Мы привыкли, что нас постоянно обманывают — умышленно или нет.

Умышленный обман — это когда кусок мяса накачивают соевым раствором, чтобы он стал тяжелее, и пришивают на третьесортную китайскую продукцию дорогую этикетку, выдавая товар за высококачественный. Соответственно, цена вырастает втрое. Таких примеров множество, и каждый из вас знает их не хуже меня. Неумышленный обман — это когда продавец искренне верит, что водка, которую он продает, действительно сделана из отборных сортов пшеницы. Когда он искренне думает, что продаваемые им духи действительно сделаны во Франции, что пахнут они точно так же, как французские. Хотя смею вас уверить: живя на два дома и на две страны, я неоднократно убеждался, что как будто одни и те же духи, купленные в Париже и в Москве, по запаху очень сильно различаются.

Это стало нормой сегодняшней жизни. Но то, что сейчас происходит в медицине — это катастрофа. Ситуация, на мой взгляд, сопоставима с проблемой распространения наркотиков.

Ведь самое опасное — это когда играют на нашем здоровье и сознательно обманывают. Все мы неоднократно сталкивались с такой ситуацией. Идем к одному врачу. Он нам выписывает лекарство. А потом, по каким-то причинам, идем к другому врачу. Тот, другой, говорит: «Батенька, а что же вам прописали? Это же полный бред! Надо принимать не это, а вот это». Потом мы попадаем к третьему врачу, который говорит, что два предыдущих доктора — идиоты, из-за их лечения можно посадить печень, и на самом деле надо принимать совсем другое. Такое в нашей стране встречается сплошь и рядом. Сколько врачей, столько и мнений. Но мы даже не понимаем, какие ужасные последствия скрываются за этими словами. Мы оказываемся совершенно беззащитны перед медиками. Они лечат нас так, как считают нужным, и никто им не в силах помешать. Получается, что мы с вами — подопытные кролики как для грамотных врачей, так и, к сожалению, для безграмотных. И наша жизнь постоянно находится под угрозой.

Посмотрите, что делается с лекарствами. Невозможно открыть журнал, включить радио или телевизор, чтобы не услышать о новом волшебном средстве, которое лечит все на свете. «Рак — не приговор! Диабет — не приговор! Пейте наши таблетки и будете всегда здоровы!». Это огромный бизнес, участники которо-

го пытаются заработать на наших болезнях и слабостях. Мы очень удобны для таких дельцов, так как не готовы ради здоровья отказаться от колбасы и питаться правильно. Мы не готовы хотя бы час в день отдавать физической нагрузке. Мы не готовы бросить курить, отказаться от алкоголя. Мы не готовы ходить в медицинское учреждение на профилактический осмотр. Но зато хотим волшебную таблеточку, которая решит все наши проблемы. «Чтобы бы такое съесть, чтобы похудеть?» — мечтает большинство женщин. «Какой бы такой укол сделать, чтобы никогда не болеть?» — мечта всех людей.

**Все мы знаем: кофе нельзя пить  
при давлении и при сердечных заболеваниях.  
Но недавно медики выяснили:  
это миф!**

Я говорю пациентам: чтобы не заболеть гриппом, надо сделать прививку, вести здоровый образ жизни, не кутаться, проветривать помещение, заниматься физическими упражнениями, обливаться холодной водой, закаливаться. Но мои слова уходят в воздух! Люди кивают и... ничего не предпринимают. А стоит прочитать в газете про волшебный препарат, укрепляющий иммунитет, какой-нибудь иммудон или еще что-нибудь столь же благозвучное, люди бегут и покупают, да еще и отдают за него ползарплаты. Все рекламируемые лекарства стоят дорого, по-

смотрите на ценник: 500, 1000, 2000, 15 000 рублей. Но — это бесполезные препараты. Хорошо, если безвредные.

Итак, наш инфантилизм и вера в чудеса приводит к тому, что нас постоянно обманывают. Действительно, в медицине часто случаются вещи неоднозначные, и эффективность многих лекарств так и остается недоказанной. То, что вчера выписывали, сегодня ставится, мягко говоря, под сомнение. А проведя ретроспективный анализ, выясняешь: многие препараты не просто вредны, но и опасны.

То же можно сказать о продуктах питания. Вот простой пример. Все мы знаем: кофе нельзя пить при давлении и при сердечных заболеваниях. С этой мыслью живет не одно поколение. Но недавно медики выяснили: это миф! Наоборот, люди, которые пьют кофе, меньше болеют инфарктом миокарда. Вдобавок кофе предохраняет от рака печени.

Но вернемся к лекарствам. Фармакомпании постоянно обманывают нас. Например, выпуская всевозможные биодобавки, которые по сути являются лекарствами-однодневками. Или даже не лекарствами вовсе. Вот как это происходит. Фармакомпания закупает некую биодобавку, регистрирует ее, получает разрешение на продажу. Потом вкладываются деньги в рекламу. Массировано — по телевизору, по радио, в журналах — везде! Мы слышим со всех сторон: «Биодобавка

“гум-гум” помогает от всего, в том числе и от рака!». Вы покупаете ее, потому что, действительно, — у кого из нас нет больных родственников? Но добавка, естественно, не помогает. Вы попали на деньги! И немалые. Точно так же, как и другие наивные покупатели. А через год — тишина! Никто о нашей добавке не слышал, она исчезла из продажи. Миссия производителей выполнена: вас вытрясли, выпотрошили ваш кошелек. На реализации биодобавки сделали немалые деньги, больше не нужно, да и опасно. Зато раскручивается следующая волшебная таблетка. И так — обман за обманом.

Другой, не явный обман, это когда у нас применяются лекарства, разработанные 20–30 лет назад. Вот, например, всем известен анальгин. Ведь половина населения знает, что уже лет 20 во всех странах анальгин запрещен! Только в России и, кажется, еще в Бразилии его продолжают с удовольствием употреблять.

Существует немало препаратов, которые популярны только на постсоветском пространстве. Например, все лекарства для улучшения пищеварения, кровообращения, «очистки» печени и сосудов, а также многие, многие другие. Но, подумайте, почему в европейских странах, где медицина развивается быстро и эффективно, эти препараты не в ходу? Да потому, что были проведены исследования, и в результате выяснилось, что они — не эффективны! От них,

конечно, становится лучше, но это же эффект плацебо, проще говоря — пустышка.

Новых препаратов это тоже касается. Доказано: если человек применяет новое лекарство с красивым названием (в нем нет никакого действующего вещества, но покупатели об этом не знают), то в 40% случаев ему сначала становится лучше. Причина? Да просто он ждет хорошего результата и верит в таблетку. И в итоге получает результат... но только на одну-две недели! А что дальше?..



### *Заметки на полях*

Нам нужно ввести обязательный стандарт, по которому мы будем лучше лечить людей. Чтобы все знали, что самое эффективное лекарство от воспаления — это простой препарат, производный от тетрациклина, а не дорогостоящий за 600 долларов, притом абсолютно бесполезный. Лучшее лекарство от гипертонии — это копеечное мочегонное, а не непонятно что. Самое лучшее средство от стенокардии — обычный копеечный аспирин. 80% лекарств, которые сейчас выписываются, лекарствами, по сути, не являются. Они не признаны во всем мире. Не существует так называемых иммуномодуляторов, нет лекарств, защищающих печень. 80% оборота лекарств в России — это липа.

Помню, давным-давно, я еще молодым ординатором работал в Институте кардиологии им. А.Л. Мясникова, основанном моим дедушкой. Мы занимались пациентами с гипертонической болезнью. Поступали тяжелые больные, которым было необходимо давать комплекс препаратов. Нашей первой задачей было убрать лишние, чтобы начать лечить с нуля и правильно подобрать нужный комплекс. Но поскольку человек не должен был знать, что остается совсем без лекарств, делалось следующее. Пациента госпитализировали, мерили каждые несколько часов давление, а потом давали лекарство под названием «Антиспазмин», а на самом деле — обычный толченый мел. То же самое давали больным со стенокардией.

В течение трех-четырех дней мы наблюдали за человеком — сколько раз случался приступ стенокардии без лечения, сколько раз поднималось давление, и, уже исходя из этого, назначали необходимое лечение. И очень часто пациенты, в течение трех-четырех дней получавшие таблетки, не содержащие никакого лекарства, говорили: «Мне стало гораздо легче после “Антиспазмина”!». Они даже не подозревали, что глотали пустышку. Вот как велика сила внушения! Жаль только, что на этом греют руки нечестные люди.