

**АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

---

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ США,  
ПОТОМСТВЕННЫЙ ВРАЧ

**О САМОМ  
ГЛАВНОМ  
С ДОКТОРОМ МЯСНИКОВЫМ**



МОСКВА  
2016

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, 2016. – 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», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Официальная биография Александра Мясникова . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Предисловие автора . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>I. Медицина в вопросах и ответах . . . . .</b>	<b>11</b>
1. Чего мы ждем от медицины? . . . . .	14
2. Чего медицина ждет от нас? . . . . .	22
<b>II. Симптомы, которые нас беспокоят . . . . .</b>	<b>29</b>
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
<b>III. Заболевания и диагнозы: что делать? . . . . .</b>	<b>99</b>
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
<b>IV. О чем лучше подумать заранее?</b>	
<b>Превентивная медицина . . . . .</b>	<b>169</b>
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
<b>V. Лекарства, которые мы выбираем . . . . .</b>	<b>197</b>
1. Аспирин и панангин . . . . .	199
2. Витамины. . . . .	201
3. Гормонально-заместительная терапия . . . . .	211
4. Иммуномодуляторы . . . . .	214

5. Обезболивающие . . . . .	.217
6. Стволовые клетки . . . . .	.223
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>.231</b>
<b>Моя жизнь в медицине и медицина в моей жизни . . . . .</b>	<b>.234</b>
Истории пациентов и врачей. . . . .	.234
Почему я ушел из «Кремлевки»? . . . . .	.238
Америка, Америка... . . . . .	.239
Другой мир – другие правила. . . . .	.242
Семейные истории . . . . .	.247
<b><i>Приложение 1. Список лекарств</i></b> <b>с недоказанной эффективностью . . . . .</b>	<b>.251</b>
<b><i>Приложение 2. Диагностические таблицы . . . . .</i></b>	<b>.257</b>
<b><i>Приложение 3. Принципы лечения . . . . .</i></b>	<b>.266</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>.270</b>

## **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