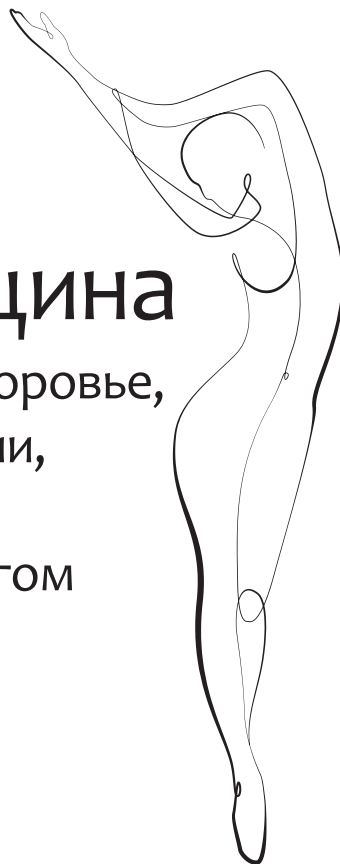


Ольга Белоконь

Я — женщина

Все о женском здоровье,
контрацепции,
гормонах
и многом другом



Издательство АСТ
Москва

УДК 618
ББК 57.1
Б43

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Издательство не несет ответственности и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов, данных, результатов и другой информации.

Белоконь, Ольга Александровна.

Б43 Я – женщина. Все о женском здоровье, контрацепции, гормонах и многом другом / О. А. Белоконь. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 448 с.

ISBN 978-5-17-114765-5

В этой книге есть все, что должна знать любая из вас. Это настоящая энциклопедия женского здоровья. Она по праву должна находиться в каждом доме у каждой женщины, независимо от ее возраста, интересов, наличия/отсутствия «женских» болезней и других факторов. Здесь есть все, что нужно знать о гормонах: зачем женщине нужны мужские и женские половые гормоны, какова их роль и функция, чем опасен их переизбыток или дефицит? Какова роль щитовидной железы в репродуктивном здоровье женщины? Как вес, стресс и возраст могут отражаться на вашем менструальном цикле? Здесь есть все о контрацепции (так ли страшны КОК, как о них говорят, и могут ли они излечивать болезни?). Большой раздел книги посвящен проблеме бесплодия и привычного невынашивания беременности. Есть и об интимной гигиене, о вреде спринцевания, о потенциальной опасности тампонов и менструальных чаш, о молочной железе и многом другом. В книге вы найдете самые последние научные исследования и достижения медицины, причины, современные и эффективные методы диагностики и лечения различных «женских» болезней. Бесценные и достоверные знания о самом важном — о женском здоровье.

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-17-114765-5

© О. А. Белоконь, текст, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СОКРАЩЕНИЯ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГОРМОНЫ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ. БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ И ФУНКЦИИ	16
Гипоталамус, гипофиз и их основные «продукты» для репродуктивной системы женщины (рилизинг-гормоны (либерины), фолликулостимулирующий гормон, лютеинизирующий гормон)	16
Эстрогены	17
Выработка эстрогенов и их роль для женщины	18
Теория о доминировании эстрогенов как причине всех женских болезней	22
Прогестерон	27
Мужские половые гормоны и их роль в организме женщины. Причины избытка и дефицита	32
Высокий уровень андрогенов	33
Низкий уровень андрогенов	37
Либи́до	40
Избыточный рост волос на теле по мужскому типу (гирсутизм)	44
Анализ на 17-оксипрогестерон и врожденная дисфункция коры надпочечников	46
Пролактин	50
Возможные проблемы с выработкой пролактина	51
Анализ крови на пролактин	53
Лечение	54
Щитовидная железа и репродуктивное здоровье женщины	56
СПКЯ — синдром поликистозных яичников	62
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ — ЗЕРКАЛО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ	78
Фазы и продолжительность менструального цикла	79
Стадии роста фолликула и почему невозможно сохранить яйцеклетки в живом организме женщины ни приемом КОК, ни чем-либо еще	80
Как понять, есть ли у меня овуляция?	86

Нерегулярный менструальный цикл — это какой?	87
Длительность менструальных выделений и их обильность	89
Болезненная менструация	91
Первичная дисменорея	91
Вторичная альгодисменорея	93
Предменструальный синдром	95
Влияние веса на репродуктивную систему женщины	99
Влияние стресса на репродуктивную систему женщины	101
ГИПОТАЛАМО-ГИПОФИЗАРНАЯ АМЕНОРЕЯ, ПЕРВИЧНАЯ И ВТОРИЧНАЯ	108
Вторичная аменорея	103
Первичная аменорея	106
КЛИМАКС	108
ЧТО ТАКОЕ ЭНДОМЕТРИЙ, ЕГО ФУНКЦИЯ И НОРМАЛЬНАЯ ТОЛЩИНА	119
Патология эндометрия	120
Тонкий эндометрий	120
Гиперплазия эндометрия («толстый» эндометрий)	120
ВОСПАЛЕНИЕ ЭНДОМЕТРИЯ — ЭНДОМЕТРИТ	124
ПОЛИПЫ ЭНДОМЕТРИЯ	128
ЭНДОМЕТРИОЗ (АДЕНОМИОЗ)	132
КИСТЫ ЯИЧНИКОВ	142
Скрининг рака яичников	146
МИОМА МАТКИ	149
СИНЕХИИ (СПАЙКИ) В ПОЛОСТИ МАТКИ (СИНДРОМ АШЕРМАНА)	157
ШЕЙКА МАТКИ — ОРГАН, КОТОРЫЙ ТАК НЕ НРАВИТСЯ	
МНОГИМ ГИНЕКОЛОГАМ	160
Норма и эрозия шейки матки	160
Как следить за здоровьем шейки матки	
и что на самом деле требует лечения?	163
Интерпретация результатов Пап-теста	165
Кольпоскопия	170
Лечение дисплазии шейки матки	172
О НОРМЕ ВЛАГАЛИЩНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ	183
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА (ВЗОМТ)	185
ЦЕРВИЦИТ	188
ГИДРОСАЛЬПИНКСЫ	190
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ ТАЗОВОЙ БОЛИ	192

БОЛИ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА (ДИСПАРЕУНИЯ)	194
ЗУД И ЖЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ПРИЧИНЫ	196
Зуд вульвы	196
КИСТА БАРТОЛИНОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ	198
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН МАЛОГО ТАЗА	201
ПРИВЫЧНОЕ НЕВЫНАШИВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	203
Факторы риска и возможные причины выкидышей	204
Чего не надо делать при привычном невынашивании?	229
БЕСПЛОДНЫЙ БРАК	231
Небольшой ликбез по ЭКО	251
ИНФЕКЦИИ	256
Трихомониаз	256
Хламидиоз	260
Гонорея	263
Урогенитальная инфекция у женщин	263
Микоплазма гениталиум	265
ВИЧ	266
Гепатит В	272
Дельта-гепатит	277
Гепатит С	277
Сифилис	282
Генитальный герпес	285
Кандидоз	291
Бактериальный вагиноз, или этот неприятный «рыбный» запах из влагалища	298
Аэробный вагинит	303
Про посевы из влагалища	304
Обследования на инфекции после опасных половых контактов	309
Вирус папилломы человека	312
ВСЕ О МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ	327
Анатомия и физиология молочной железы	327
Какие изменения претерпевает женская грудь в течение жизни	328
Что такое мастопатия? И насколько точен этот «диагноз»?	329
Находки на УЗИ и маммографии	333
Рак молочной железы	338
АКНЕ	353

ЧЕКАП ДЛЯ ЖЕНЩИН	366
18–39 лет	366
40 лет и старше	368
ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА — УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ.	
ИНСТРУКЦИЯ И ОТВЕТЫ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ	370
О ВРЕДЕ СПРИНЦЕВАНИЯ	372
ОБ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЕ	374
СЕКС ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ	376
КОНТРАЦЕПЦИЯ	378
Комбинированные оральные контрацептивы	378
Гормональный пластырь и гормональное вагинальное кольцо	404
Контрацептивный имплантат	405
Инъекционные контрацептивы	407
Чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК)	409
Экстренная контрацепция	411
Внутриматочная спираль	413
Спермициды	417
Прерванный половой акт	418
Календарный метод контрацепции	419
Метод лактационной аменореи	419
Женская стерилизация	420
Вазэктомия	422
Про abortивное действие контрацептивов	422
ОБ ИММУНИТЕТЕ, ИММУННЫХ ПРЕПАРАТАХ	
И ЛЕЧЕНИИ У ИММУНОЛОГА	424
Иммунная система	424
Иммунная система в женском половом тракте, и как на ней можно заработать одним деньгами, другим головную боль	430
О БАДах	438
НЕМНОГО О ТАМПОНАХ, МЕНСТРУАЛЬНЫХ ЧАШАХ	
И ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОКЛАДКАХ	443

Сокращения

17-ОП — 17-оксипрогестерон
АЛТ — аланинаминотрансфераза
АМГ — антимюллеров гормон
АСТ — аспартатаминотрансфераза
АФС — антифосфолипидный синдром
БАД — биологически активная добавка
БВ — бактериальный вагиноз
ВДКН — врожденная дисфункция коры надпочечников
ВЗОМТ — воспалительные заболевания органов малого таза
ВИЧ — вирус иммунодефицита человека
ВМС — внутриматочная спираль
ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения
ВПЧ — вирус папилломы человека
ГнРГ — гонадотропин-рилизинг-гормон
ДГЭА — дегидроэпиандростерон
ДГЭА-с — дегидроэпиандростерон-сульфат
ИМТ — индекс массы тела
ИППП — инфекции, передаваемые половым путем
ИФА — иммуноферментный анализ
КОК — комбинированные оральные контрацептивы
КТ — компьютерная томография
ЛГ — лютеинизирующий гормон
ЛПВП — липопротеиды высокой плотности
ЛПНП — липопротеиды низкой плотности
МГТ — менопаузальная гормональная терапия
МРТ — магнитно-резонансная томография
НПВП — нестероидные противовоспалительные препараты
ПМДР — предменструальное дисфорическое расстройство
ПМС — предменструальный синдром
РМЖ — рак молочной железы
СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита
СПКЯ — синдром поликистозных яичников
Т₃ — трийодтиронин
Т₄ — тироксин

Ж — женщина

ТТГ — тиреотропный гормон
УЗИ — ультразвуковое исследование
ФГА — функциональная гипоталамическая аменорея
ФДТ — фотодинамическая терапия
ФСГ — фолликулостимулирующий гормон
ХГЧ — хорионический гонадотропин человека
ЧПОК — чисто прогестиновые оральные контрацептивы
ЭКО — экстракорпоральное оплодотворение
AGC — атипичные железистые клетки
ASC — атипичные плоскоклеточные клетки
ASC-H — атипичные плоскоклеточные клетки, не исключющие плоскоклеточное интраэпителиальное поражение высокой степени тяжести
ASC-US — атипичные плоскоклеточные клетки неопределенного значения
CIN — цервикальная интраэпителиальная неоплазия
DHA — докозагексаеновая кислота
EPA — эйкозапентаеновая кислота
FDA — Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США
HLA — человеческие лейкоцитарные антигены
HSIL — интраэпителиальное поражение высокой степени тяжести (high-grade squamous intraepithelial lesion)
LSIL — интраэпителиальное поражение низкой степени тяжести (low-grade squamous intraepithelial lesion)
MTHFR — метилентетрагидрофолатредуктаза
MTR — метионин синтаза
MTRR — метионин синтаза редуктаза
PAI — ингибитор активации плазминогена

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие мои, я не могу поверить, что ровно через год после выхода моей первой книги «Я беременна, что делать?» я выпущу свою вторую большую книгу о женском здоровье. Здесь и о гормонах, и о контрацепции, о гинекологических заболеваниях, об интимной гигиене и многом другом.

И я очень рада, что именно сейчас, в эту минуту на каком-то кусочке нашей большой планеты вы стоите и держите в руках именно мою книгу.

Признаться честно, писать я ее начала еще зимой 2018-го и в общей сложности это заняло у меня почти год. Тогда я просто взяла чистый лист бумаги и написала свою первую строчку: «Это будет моя самая лучшая книга для каждой женщины».

Я вложила в нее много сил, времени, знаний, своих переживаний, местами она мне кажется сложной, местами достаточно простой. Какие-то темы написаны очень подробно, какие-то менее, но я старалась уместить в нее максимум самой важной, нужной, правдивой и современной информации. Мне хотелось выговориться и поделиться с вами всем тем, что я знаю и чему верю.

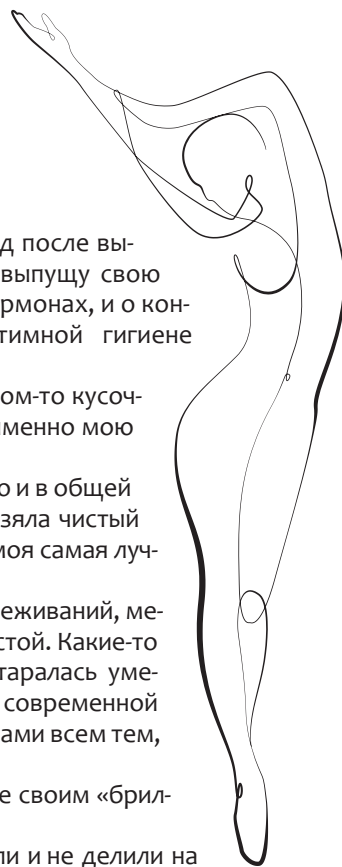
Эта книга особенная, и я ее очень люблю. Я называю ее своим «бриллиантом».

Я «сражалась» с издательством, чтобы ее не сокращали и не делили на две части, я хочу, чтобы вы действительно получили удовольствие от ее прочтения и могли бы с уверенностью ее рекомендовать своей подруге, маме, дочке, кому бы то ни было еще.

Каждое слово здесь выверено, подкреплено научными данными и не является плодом моего воображения.

В медицине есть законы, есть фундамент, как и в любой другой науке. Например, точно известно, что ДНК — это структура живой клетки, а не гвоздя, равно как и любой авиаконструктор знает, что у самолета должно быть два крыла и турбины, благодаря которым он сможет лететь, и нельзя заправлять самолет дистиллированной водой вместо керосина, иначе с места он не сдвинется.

К сожалению, в медицине сегодня происходят ужасные вещи, так как появились «авиаконструкторы», обещающие полет самолета без турбин, крыльев и керосина.



Да, как и в любой другой сфере, в ней есть троечники, двоечники, просто глупые люди, которые своими словами и действиями делают ужасные вещи: дискредитируют науку, интерпретируют как могут (хотят) научные данные/исследования, называют норму отклонением, создают свои нормы и теории возникновения различных заболеваний (теория доминирования эстрогенов, «дырявого» кишечника, системного кандидоза и пр.).

Безусловно, это всегда звучит очень понятно и привлекательно, и вместо скучного «мы не знаем», у вас наконец-то якобы появляются ответы на вопросы, почему возникло то или иное заболевание и что с этим делать. И объяснение следует всегда очень простое: высокий эстроген, какие-нибудь паразиты, плохая экология, еда, «дыры» в кишечнике и пр.

Почему врачи, как я их называю, «бадологи» или вообще не врачи, а какие-то натуропаты и прочие люди, любящие рассуждать на медицинские и околomedicalские темы, имеют такой успех и армию «верующих»?

Потому что, во-первых, они рассказывают о том, как важно вести здоровый образ жизни. Достаточно спать, избегать стрессов (займитесь йогой, медитацией, найдите психотерапевта и пр.), правильно питаться (здесь, к сожалению, тоже есть много «перекосов», личного мнения, опыта, и не всегда их рекомендации адекватные), восполнять дефициты витаминов и микроэлементов (запасы железа, витамина D и пр.), и абсолютному большинству людей только эти рекомендации сильно помогают и значительно улучшают качество жизни.

И здесь на все 100 % я согласна со всеми «бадологами», натуропатами, шаманами и кем бы то ни было еще. Поскольку абсолютное большинство заболеваний можно предотвратить/улучшить их течение или даже полностью устранить только путем здорового образа жизни.

Точно известно, что сахарный диабет второго типа или инфаркт на фоне ишемической болезни сердца часто является прямым следствием многолетнего потребления «джанк-фуда» — калорийной пищи с низкой биологической ценностью и высоким содержанием жиров и сахара. И с высокой вероятностью, если у вас, например, есть ожирение и синдром поликистозных яичников (СПКЯ), от СПКЯ не останется и следа, если вы просто похудеете, и я пишу об этих механизмах в одноименной главе этой книги.

НО! Вы должны понимать, что не все болезни возникают из-за плохого образа жизни, не все болезни можно вылечить с помощью сна, правильного питания и медитации, и БАДы не способны ничего излечивать. Они могут восполнять дефициты витаминов и микроэлементов, но на этом их «волшебные» свойства заканчиваются.

«Медицина — это бизнес, — говорят некоторые, — врачам верить нельзя, «биг-фарма» хочет всех «закормить» своими лекарствами и таблетками и не хочет, чтобы люди выздоравливали».

Производство хлеба — это тоже бизнес: кто-то вырастил пшеницу, испек хлеб, привез в магазин, а вы пришли и купили, съели и завтра придете еще.

И так во всем. Вы пользуетесь электричеством и платите за это деньги, покупаете мобильные телефоны, компьютеры, даже за эту книгу вы заплатили деньги, потому что для нее нужно было изготовить бумагу, отпечатать, отредактировать и пр.

Вы ходите на работу и получаете за это деньги, врач лечит людей и тоже получает за это деньги, потому что ему тоже нужно есть, одеваться, оплачивать коммунальные услуги, содержать своих детей и пр.

Почему производство лекарств называют бизнесом, а производство БАДов нет?

Знаете ли вы, какие они дают доходы? Знаете ли вы, что та самая «биг-фарма» была бы счастлива продавать БАДы, гомеопатию и препараты с недоказанной эффективностью в объемах всего человечества, если бы это было утверждено профессиональными медицинскими сообществами, например FDA и пр.?

Потому что это намного большие деньги, это намного выгоднее, не требует таких интеллектуальных вложений, исследований, как, например, производство лекарств от рака или вирусного гепатита.

Вот у нас есть список из 20–30 БАДов — покупайте, пейте и будете здоровы. Фарма счастлива, только вот люди не очень, потому что мы сразу вернемся к той продолжительности жизни, которая была у нас еще 100–200 лет назад, и очень многие болезни снова станут смертельными.

Вы представьте себе мир сегодня без антибиотиков, гормонов, препаратов для химиотерапии, без хирургии, аппаратов искусственной вентиляции легких, протезов, искусственных сердечных клапанов и всего остального. У нас уже был такой мир, и мы точно знаем, как в нем жилось, откройте учебник истории.

Да, как-то выжили, да, не вымерли, но сейчас численность населения более 7 миллиардов и продолжительность жизни уже более 80–90 лет в некоторых странах и, по прогнозам, будет только расти. И нет, ребятушки, это не благодаря БАДам, а благодаря науке, научно-техническому прогрессу и доказательной медицине.

Доказательная медицина — это как раз таки камень преткновения для многих фармакологических компаний, которые хотели бы продавать и производить больше лекарств, но не могут, потому что лекарства должны быть эффективны, польза от их приема должна перевешивать возможные побочные эффекты, должен быть понятен механизм его действия, пути всасывания, метаболизма и пр.

Производить реально работающие лекарства — это очень сложно, долго и дорого. Это не БАДы наштамповать в огороде и написать на баночке: «Лекарство от всех болезней», «Лекарство для дураков и откровенного заработка денег».

Для этого нужны годы исследований, понимание механизмов возникновения болезней, поиск активного вещества, способного оказывать биологическое действие, исследование в пробирке, иногда на животных, затем людях, всесторонние проверки и критика, куча неудач, и только некоторые, только малая часть действительно становятся лекарствами и получают одобрение, появляются в официальных клинических рекомендациях.

Получают ли люди с продажи лекарств прибыль? Получают.

Плохо ли это? Если вы считаете, что, покупая хлеб или новую машину, кто-то с ваших же денег получил прибыль и это плохо, тогда и этот вариант не будет для вас исключением.

Но если вы способны мыслить логически и понимаете, что БАДы тоже не даются никому бесплатно и с них люди получают еще большую прибыль, что платить нужно даже за воду из крана, то вас такие странные мысли не должны посещать и верить в такие алогизмы вы тоже не будете.

Благодаря всем этим лекарствам мы спасаем жизни, и от любого из них вы можете отказаться, это, в конце концов, ваша жизнь и ваше законное право.

Некоторые скажут: «Вы врач из системы, вас учили неправильно, вы зомбированы, у вас неправильные знания».

Так говорят люди, которые чаще всего оболванены какими-то псевдоспециалистами типа натуропатов или врачами, которые «расширили» свое сознание и постигли знания нового уровня (у человека в норме должно быть не два глаза, а три, ДНК состоит не из двух цепей, а пяти и пр.).

Это выглядит очень смешно и нелепо: о какой системе и зомбировании идет речь? Получается, если у человека есть специальное образование, он шесть лет занимается изучением анатомии, физиологии, биохимии, патофизиологии, учится основам хирургии, видит своими глазами, как выглядят клетки, человеческое сердце, почки, каким образом работает слуховой и зрительный анализатор, какие изменения в клетках происходят при раке, он учится неправильно?

Смею предположить, что тогда и физики, и химики, и биологи, и астрофизики, и инженеры, и математики тоже учатся «неправильным» знаниям, и в целом достаточно прочесть одного блогера или натуропата, почитать несколько исследований на пабмеде или методичек, глянуть пару вебинаров в Сети, чтобы мамочке в декрете знать причину возникновения всех болезней и смело заявлять, что прививки неэффективны и «биг-фарма» нас убивает. Ну, пусть тогда эти люди после почтения методичек строят самолеты или космические корабли, посмотрев вебинар, или изобретают лекарство от рака, прочитав методичку.

Скажу по секрету, что медицинский институт дает общие знания о человеческом организме и медицине. Далее, кто на что учился, как говорится. Кто-то уйдет в мир своих фантазий и теорий больших заговоров, будет рассказывать, что «протекающий» кишечник можно «подлатать» БАДами; глисты у вас точно есть, потому что левая пятка все время чешется, и их лучше всего «изгонять»

молодым растертым козлиным копытом в полнолуние; что пивавки во влагалище высосут всю «плохую» лимфу, «снимут» застой и «обновят» эндометрий; что синдром Дауна — совсем не генетическое заболевание и цинк с магнием способен излечить от носительства антител к щитовидной железе или к фосфолипидам.

Ну а кто-то, типа меня, будет занудно и сложно доказывать обратное просто потому, что верит, что добро всегда побеждает зло и что людей со здоровым смыслом все равно больше и адекватная и правдивая информация нужна всем.

Кто-то скажет: «Доказательная медицина себя скомпрометировала, ходили мы к врачам, знаем, каково это, больше не хотим».

Ошибочно предполагать, что врачи, работающие на территории СНГ, — все доказательные. Минимум в 90 % случаев это не так!

Пожалуйста, не рассуждайте о доказательной медицине, если вам назначили иммуностимуляторы для лечения/снижения вирусной нагрузки/снижения активности вируса папилломы человека; гормоны якобы для излечения от СПКЯ; поставили диагноз «фиброзно-кистозная мастопатия» и назначили БАДы, или сказали, что миома матки «рассосется» от приема КОК. Это не доказательная медицина и никогда таковой не была! Это ересь, глупость и к доказательной медицине не имеет никакого отношения.

Огромное количество врачей даже близко не работают по принципам доказательной медицины, не знают, что это такое, как это работает, и не хотят знать!

Не надо рассуждать о доказательной медицине, когда вы пошли совсем не к доказательному врачу и получили совершенно абсурдные рекомендации. Это все равно, что говорить, что если кто-то регулярно имеет двойки по математике, то это математика плохая. Если двоечники не могут ее понять — это проблемы двоечников, а не математики. Двоечники не делают математику плохой, а доказательная медицина совсем не такая, какой многие себе представляют, наивно и ошибочно полагая, что любой врач из поликлиники или крутого частного центра — это доказательный врач!

Доказательная медицина работает в интересах людей, максимально лишенная конфликта интересов, настолько, насколько это возможно в современном мире, и ничего лучшего на сегодняшний день мы не имеем. Она не шаблонная, не отменяет индивидуальный подход, а только способствует ему, и не требует «тупого» следования протоколу, потому что нужно еще иметь клиническое и логическое мышление, суметь поставить верный диагноз и выбрать подходящий протокол, метод диагностики или лечения. Плохо о доказательной медицине говорят люди, которые вообще не понимают, что она собой представляет и как она устроена.

В 2019 году я была на летней стажировке в США в городе Чикаго, и кроме развитости системы здравоохранения меня еще поразили люди: они задают немного другие вопросы, и уровень медицинской грамотности среди населения в целом немного выше.

Доказательная медицина является основой системы здравоохранения всех развитых стран, а гомеопатия и другие нетрадиционные методы существуют там только потому, что таким образом государство проявляет толерантность к людям, к их выбору, ведь нам известно, что плацебо тоже работает.

Вспомните Кашпировского, лечение заряженной водой, сахарными «капсулами», китайскими трусами и пр.

Метод плацебо очень хорошо известен и изучен, и некоторым не очень большим и хорошо внушаемым людям прекрасно помогает. Но это не официальная медицина, никогда ею не будет, потому что не все люди верят в Деда Мороза и некоторым действительно нужна помощь и эффективные лекарства, а не заряженная вода, которую, кстати, можно очень дорого и довольно успешно продавать, зарабатывая на воздухе баснословные деньги.

В медицине все сложно и одно вытекает из другого. Любой нормальный врач учится каждый день и понимает всю ее сложность.

Эта книга для тех, у кого есть реальные и вымышленные проблемы со здоровьем — да, и такое бывает. Для тех, кто по умолчанию ведет здоровый образ жизни, не курит, не пьет, не ест маргарин, колбасу три раза в день 365 дней в году и не пьет «Кока-Колу» вместо простой воды на завтрак, обед и ужин. Для тех, кто и так понимает эти простые истины, важность здорового образа жизни, правильного питания и нормального сна, способен справляться со стрессами и кто понимает, что формула воды — H_2O , а не O_2H , и хочет понять, как обстоят дела на самом деле с его реальными или ложными проблемами.

В этой книге я пишу в том числе о том, как сильно у нас иногда злоупотребляют лекарствами, гормонами, залечивают, не знают норм, как понять, у того ли врача вы наблюдаетесь и в правильном ли направлении двигаетесь. О механизмах возникновения тех или иных заболеваний и возможности влияния на них.

Есть ли у науки ответы на все вопросы? Конечно же, нет, но есть на многие, и она не перестает их искать.

Некоторым людям действительно сложно фильтровать информацию и делать выбор. Люди любят, чтобы этот выбор кто-то делал за них.

Как-то я написала статью о грудных имплантатах, она оказалась для многих недостаточно резкой и категоричной, я же не написала в ключе, что грудные имплантаты «убивают», «у вас же может быть рак», серома, осложнения после операции и пр. Я написала ровно, нейтрально, без склонения в чью-либо сторону, потому что любой человек принимает решение, исходя из сложившейся ситуации!

Ведь машины тоже убивают, но мы их покупаем и не пересядем снова на лошадей, которые тоже, кстати, могут убить. И самолеты падают, дома рушатся, землетрясения случаются, люди ошибаются, и от радиации нам никуда не деться.

У кого-то был рак, удаление молочных желез, и для кого-то грудные имплантаты — это возможность снова надеть купальник, а кто-то откажется от этой затеи, пойдет на откровенную фотосессию и заявит на весь мир, что ей это все не нужно, она здорова и принимает свое тело таким, каким оно есть сегодня, без молочных желез и даже сосков, ее любят муж, дети, и ей все равно на мнение окружающих!

И это прекрасно!

Почему мы живем в мире алогизмов и неспособности людей мыслить и делать свой выбор? Почему производство антибиотиков — это бизнес, а производство БАДов, что еще прибыльнее и имеет колоссальные обороты, — это не бизнес, а как бы норма?

В этой книге нет выдумок, она лишена этих самых алогизмов, здесь все по правде, так, как есть на самом деле.

Будьте думающими, знающими, открытыми, спокойными, счастливыми, пусть все ваши мечты и желания исполняются!

Спасибо вам огромное за ваше доверие, желание знать больше, за ваш выбор моей книги.

Здоровья вам и вашим близким!