

УДК 613  
ББК 51.204.0  
М92

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:  
ace03, adehoidar, aquamarine painter, Artist\_R, Azuzl, AZVector, baldyrgan, best4u, Blan-k, bsd,  
CoolVectorStock, D.L.Sakharova, davooda, Dmitry Fokin, DStarky, Farhads, FishCoolish, GoodStudio, Great\_Kit,  
Greeni, HN Works, ibreakstock, iconix, iLoveCoffeeDesign, Janis Abolins, joe1719, Khan Pranto,  
Kheng Guan Toh, Kirill Matkov, ksenvitaln, lucky vectorstudio, mainfu, Martial Red, Mechanic Design, Melniklena,  
Multipatty, musmellow, Nada design, natalushka, OksanaOO, olegganko, Pani Lena, Prokopenko Oleg, Puckung,  
RaulAlmu, Reamolko, rodnikovay, Sadovnikova Olga, Safinka, Sean K, shopplaywood, Sparkus design, Studio BKK,  
Studio Photo MH, Sudowoodo, Supza, tulpahn, VectorCookies, venimo, VikaSuh, Viktorija Reuta, Visual Generation,  
Voinau Pavel, yut548, Zern Liew / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Мухарямова, Роксана Рустамовна.**

М92 Доказательная медицина : Чек-лист здорового человека, или Что делать, пока ничего не болит / Роксана Мухарямова. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

ISBN 978-5-04-109277-1

Эта книга — своеобразный путеводитель в медицинском информационном океане. В поисках ответов на самые разные вопросы мы обращались к научным исследованиям, докторам и ведущим организациям. Книга даст читателю направление мысли в поиске той самой точки опоры в медицинских вопросах: что такое доказательная медицина, какая профилактика заболеваний необходима, как каждый день заботиться о себе и о своей семье и быть здоровым? Она не волшебная таблетка от всего на свете, но наверняка поможет каждому обрести уверенность и направит в нужном направлении — к здоровью.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-109277-1

© Мухарямова Р., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ НАУЧПОП. МЕДИЦИНА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

**Мухарямова Роксана Рустамовна**  
**ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА**

**Чек-лист здорового человека, или Что делать, пока ничего не болит**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Литературный редактор *Ю. Дорогова*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректор *Н. Шахмарданова*

В оформлении переплета использованы иллюстрации:

Linor R, Arcady / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбаровский кыш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.11.2019.

Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 17.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-109277-1



9 785041 092771 >

12+

В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ИЛИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»  
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)***

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)**, сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitalai-gorod.ru](http://www.chitalai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.



Все, что здесь написано, — это попытка  
освободить вашего врача от объяснения  
чего-то простого, чтобы вы успели поговорить  
еще о чем-то важном.



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	9
<b>ЧАСТЬ 1. О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ.....</b>	<b>11</b>
<b>ЧТО ТАКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА .....</b>	<b>13</b>
<b>О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ В ХИРУРГИИ .....</b>	<b>22</b>
<b>ГДЕ ИСКАТЬ ГРАМОТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ .....</b>	<b>29</b>
Книги по статистике и анализу данных .....	29
Сайты по статистике и анализу данных .....	30
Курсы по статистике и анализу данных .....	31
Примеры интерпретации научных исследований и просто интересное .....	32
<b>ЧАСТЬ 2. ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА.....</b>	<b>33</b>
<b>О ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ.....</b>	<b>35</b>
<b>ПИТАНИЕ .....</b>	<b>36</b>
Рациональное питание .....	36
Специальные диеты детей и взрослых — вегетарианство .....	47
Ожирение у детей .....	64
Витамины и БАДы .....	68

<b>ВОДА</b> .....	80
Что делает вода .....	80
Мифы о воде .....	81
<b>АЛКОГОЛЬ</b> .....	84
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ</b> .....	87
<b>ВАКЦИНАЦИЯ</b> .....	94
<b>СКРИНИНГИ (ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ)</b> .....	102
Профилактические медицинские осмотры взрослых .....	103
Профилактические медицинские осмотры детей .....	108
<b>ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ</b> .....	113
Особенности длительного грудного вскармливания .....	116
Состав грудного молока: куда движется наука .....	117
Что такое грудное молоко на самом деле .....	118
А чем еще является грудное молоко? .....	123
Где еще можно об этом почитать.....	125
<b>ЗДОРОВЬЕ МАМЫ</b> .....	127
Спорт после родов .....	127
О лишнем весе после родов .....	130
Послеродовой тиреоидит .....	132
<b>ГИГИЕНА И ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО БЫТА</b> .....	135
Когда использовать мыло, а когда можно санитайзер? .....	136
Мелкие предметы, опасные для детей .....	138
Страшный враг — домашняя аптечка .....	139
Как правильно формировать домашнюю аптечку .....	140
Отпуск: готовим аптечку в дорогу и не только... ..	141
Памятка для водителей .....	143
Бытовые приборы и наша безопасность .....	145
<b>ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА</b> .....	148

Формы меланомы .....	150
Профессиональная защита от УФ-лучей — как это? .....	154
<b>ЧАСТЬ 3. ГДЕ ИСКАТЬ ДОСТОВЕРНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ .....</b>	<b>159</b>
О КОММУНИКАЦИЯХ С ВРАЧОМ .....	161
КАК ИСКАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ .....	164
Информация о «рисках заболеть чем-то» .....	167
<b>НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>170</b>
Простуда и домашние способы лечения .....	170
Соляные пещеры .....	173
Метеозависимость .....	176
Механическая травма .....	177
Тейпирование .....	178
Почему хрустят пальцы .....	179
Гидроколонтерапия .....	180
Термография молочных желез .....	182
Фейсфитнес .....	183
Аппаратная эпиляция .....	184
Кокосовый сахар .....	186
Банки пуповинной крови .....	187
О «порах» в презервативе .....	188
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>191</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>193</b>
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>195</b>







Эта книга — своеобразный путеводитель в медицинском информационном океане. В поисках ответов на самые разные вопросы мы обращались к научным исследованиям, докторам и ведущим организациям. Книга даст читателю направление мысли в поиске той самой точки опоры в медицинских вопросах: что такое «доказательная медицина», какая профилактика заболеваний необходима, как каждый день заботиться о себе и о своей семье и быть здоровым? Она не волшебная таблетка от всего на свете, но наверняка поможет каждому обрести уверенность и направит в нужном направлении.

Наука, в том числе в медицине, развивается с огромной скоростью. Вся информация в статьях актуальна на момент выхода книги из печати, в тексте всегда содержатся ссылки на источники. Для тех, кто будет читать книгу в каком-нибудь 2030 году, желательно воспользоваться алгоритмом поиска достоверной информации в медицине, о котором отдельно говорится в одной из частей.

Все рекомендации в этой книге носят исключительно информационно-справочный характер и не могут быть поводом к постановке / отмене диагноза или назначению / коррекции / отмене лечения. Если вам нужна помощь по каким-либо вопросам, связанным со здоровьем, обратитесь, пожалуйста, к грамотному врачу.



# ЧАСТЬ 1

О ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ



# ЧТО ТАКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



**Доказательная медицина (ДМ) сегодня** — это один из способов собрать, обобщить, сравнить и подвергнуть анализу все имеющиеся знания и данные (гипотезы, результаты исследований) о профилактике, диагностике и лечении заболеваний. Это наиболее полная и объективная картина современной медицины, однако не лишенная и своих минусов. Мы не будем подробно останавливаться на теории ДМ, о которой вы легко можете найти информацию<sup>1</sup>, но подробнее поговорим о наиболее популярных заблуждениях, с ней связанных.

Считалось, что русский врач лечит душой, а у тех — «других» — все по кальке. В настоящее время это привело к тому, что «нестандартный» врач нестандартно лечит стандартную патологию, зачастую используя альтернативные методы и называя это персонифицированным подходом. Разумеется, такой подход привлекает. Однако доказательная медицина основана на совокупности мнений и их системном анализе, это синтез различных подходов, это некоторая «страховка» от ошибок и заблуждений.

Мы трезво оцениваем силу научного метода и статистические погрешности. Мы много учимся, чтобы понимать или хотя бы подозревать лобби больших

<sup>1</sup> Список использованной и рекомендованной литературы для удобства вынесен в конец глав (прим. авт.).

корпораций и организаций, видеть некачественный подход и четко осознавать методологию исследований. Увы, сам термин тоже стал популярным, и некоторые стали пользоваться им недобросовестно.

Итак, что же такое доказательная медицина?

**Доказательная медицина — это концепция принятия врачебных и управленческих решений в медицине с учетом результатов качественных клинических исследований, клинического опыта и ценностей пациента.**

Основные типы научных исследований, которые чаще всего учитываются для принятия клинических решений:

- 1) Систематический обзор (Systematic review)** — научное исследование (анализ) всех опубликованных отдельных медицинских исследований на определенную тему с целью их критического анализа и оценки. Задача — свести к минимуму возможные случайные или систематические ошибки, которые могут влиять на результаты отдельных исследований, исказить их.
- 2) Мета-анализ (Meta-analysis)** — может быть частью систематического обзора, также объединяет результаты нескольких исследований для проверки одной или нескольких взаимосвязанных научных гипотез (количественное объединение).
- 3) Рандомизированные контролируемые двойные слепые клинические исследования (Randomized clinical trials)** — исследования, где для снижения вероятности ошибок наблюдения проводят в двух группах (одна из них — с вмешательством: например, испытуемому дается исследуемый препарат), при этом ни исследователи, ни исследуемые не знают, к какой группе они отнесены. Обязательное условие — рандомное распределение участников, когда они распределены по группам случайным образом.

В некоторых случаях (очень редкое заболевание, например) во внимание могут приниматься и оригинальные статьи (результаты отдельных исследований).