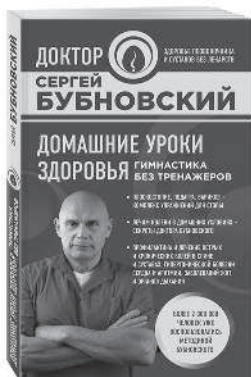




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- **ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА**
- **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я**

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:**



ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ

ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО

# КОЛЛЕКЦИЯ



ТАЙНЫ КОСМОНАВТИКИ



ТАЙНАЯ СИЛА ДЕНЕГ



ЗАГАДКИ ДРЕВНЕЙ РУСИ



ТАЙНЫ БЕССМЕРТИЯ

**А ТАКЖЕ:**

- ВОЕННЫЕ ТАЙНЫ XX ВЕКА
- ВЕЛИКИЕ ТАЙНЫ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ
- СОЛНЦЕ, ЛУНА, МАРС
- ЗАГАДКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ
- ТАЙНЫ БЕССМЕРТИЯ
- ТЕРРИТОРИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ: КОЛЛЕКЦИЯ

**СБОРНИКИ САМЫХ НЕВЕРОЯТНЫХ ФАКТОВ!**

ЗДЕСЬ НЕТ НИ СЛУХОВ, НИ ДОМЫСЛОВ – ВСЕ ФАКТЫ ПОДКРЕПЛЕНЫ СВИДЕТЕЛЬСТВАМИ ОЧЕВИДЦЕВ, СОВРЕМЕННЫМИ НАУЧНЫМИ ОТКРЫТИЯМИ И РАССЕКРЕЧЕННЫМИ ДОКУМЕНТАМИ.

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ИГОРЬ ПРОКОПЕНКО

# МИФЫ О БОЛЕЗНЯХ



МОСКВА

2018

УДК 616  
ББК 53  
Б90

Координаторы проекта *Е. Шевардина, Е. Сосновская*

Литературный редактор *О. Игомонова*

Художественное оформление переплета *Д. Хозина*

Фото С. Бубновского — *С. Синцов*

Фото И. Прокопенко — *Ю. Дручинин*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Мифы о болезнях. Почему мы болеем? / Сергей Бубновский, Игорь Прокопенко. — Москва : Эксмо, 2018. — 320 с.

ISBN 978-5-04-096481-9

В XXI веке человечество вынуждено не только приспосабливаться к стремительному развитию инновационных технологий, но и адаптироваться к новым заболеваниям, о которых раньше никто не слышал. Но насколько опасны эти заболевания? Где находится грань между серьезным недугом и стремлением врача назначить пациенту дорогое, но избыточное лечение? Могут ли современные медицинские манипуляции и высокотехнологичные хирургические операции вернуть пациенту утерянное здоровье?

В этой книге популярный телеведущий Игорь Прокопенко проводит журналистское расследование причин, почему с появлением инновационных лекарств и высокотехнологичной медицинской помощи люди стали больше болеть, а знаменитый врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский дает рекомендации тем, кто не хочет стать жертвой избыточного лечения, и подробно объясняет, как избавиться от болезни без лекарств и как восстановить здоровье, если без медицинского вмешательства обойтись невозможно.

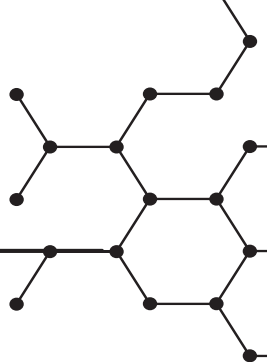
УДК 616  
ББК 53

© Бубновский С.М., 2018  
© Прокопенко И. С., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2018

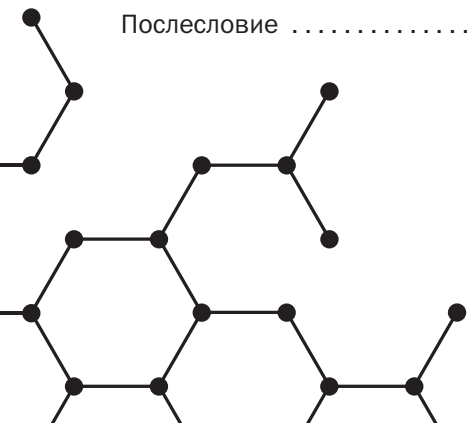
ISBN 978-5-04-096481-9



# Оглавление



Вступительное слово .....	7
Глава 1. Болезни нового тысячелетия .....	9
Глава 2. Лечение — путь к здоровью? .....	98
Глава 3. В погоне за здоровьем. ....	114
Глава 4. Вирусы и бактерии, среди которых мы живем. ....	138
Глава 5. Загадки и тайны онкологии. ....	184
Глава 6. Лишний вес: болезнь или личная особенность? .....	224
Глава 7. Гендерные проблемы .....	302
Заключение .....	312
Послесловие .....	317







## Вступительное слово Игорь Прокопенко

---

«Диеты с физическими нагрузками — губительны для здоровья и сокращают жизнь», — с таким сенсационным заявлением недавно выступил доктор медицины из Бразилии Пауло Убиратан — и был практически уничтожен международными корпорациями, которые зарабатывают на здоровье. Диетологи обвинили доктора в мракобесии, разработчики здорового образа жизни — в попытке подрыва генофонда нации. Лоббисты транснациональных компаний по производству здорового питания сегодня смотрят на бразильского доктора, как на вошь... То ли раздавить, то ли — не заметить. А всего-то веселый доктор усомнился в некоторых аксиомах, на которых строится многомиллиардный бизнес тех, кто кормит по науке и — за немаленькие деньги — учит жить по струнке. Вот несколько афоризмов от доктора-расстриги:

«Если бы постоянная ходьба была так полезна — почтальоны были бы бессмертны».

— «Дельфины всю жизнь плавают, — продолжает тролить коллег доктор Пауло, — едят только рыбу и водоросли, пьют воду тоннами — а все равно толстые».

И правда, не поспоришь. Дельфинов несмотря на здоровый образ жизни не назовешь худенькими, да и почталыоны — не самые здоровые люди на свете. Так в чем же подвох? Почему Черчилль с вечной сигарой в зубах и бутылкой коньяка в руке дожил до девяноста лет, а отца современных витаминов Лайнуса Поллинга давно уж нет в этом мире несмотря на здоровый образ жизни? Что нам не договаривают медики и почему попытки сделать человечество худым и здоровым больше похожи на заговор корпораций?

Книга, которую вы держите в руках, — наш совместный труд с доктором Сергеем Бубновским, которого я знаю уже больше двадцати пяти лет. В нашей третьей книге мы снова вместе искали ответы на животрепещущие вопросы, связанные с человеческим здоровьем. Что нужно знать о болезнях, чтобы не стать жертвой собственных страхов и медицинских заблуждений.

### **Важная информация!**

Книга не является медицинским справочником или сборником рецептов. Если вас беспокоит ваше здоровье — не стоит искать способы лечения в литературе, интернете, отрывных календарях. Сдайте анализы и запишитесь на прием к врачу. А уж потом читайте что вам вздумается.

*Игорь Прокопенко*





## Глава 1. Болезни нового тысячелетия

Сергей Бубновский

В век научно-технического прогресса (НТП) медицина незаметно подсадила человечество на медико-техническую, аппаратную и лекарственную помощь и постаралась сделать все, чтобы люди забыли про свою биологию и внутренние ресурсы человеческого организма. В результате современные люди стали рабами этого самого «прогресса», который приучил их при любой проблеме со здоровьем вызывать неотложную медицинскую помощь и терять время (а зачастую и здоровье) на ожидание приезда пресловутой «каretty 03».

Вызывая «скорую помощь», пациенты возлагают надежду на то, что приехавшие врачи им действительно помогут, но при этом они не осознают, что у прибывшей к ним «каretty 03» могут отсутствовать нужные медикаменты, а у медицинского персонала может быть низкая или недостаточная квалификация.

Я ни в коем случае не являюсь противником неотложной медицинской помощи, которая действительно спасает от смерти тысячи людей. Но я настаиваю на том, что каждый человек должен понимать и знать ресурсы собственного организма — если хотите, собственной внутренней «аптеки». Такие знания помогут вам не терять драгоценное время на ожидание помощи со стороны и при необходимости как можно быстрее оказать себе первую помощь самостоятельно. Кроме того, важно знать, что скорая или неотложная помощь непреднамеренно детренирует волю человека, подсаживая его на быстродействующие, но при этом зачастую токсичные для организма лекарственные препараты.

Дело в том, что для устранения острой боли в любом органе существует много способов, как медикаментозных, так и естественных. На избавление от болевых симптомов порой уходит немного времени, но если не разобраться в причине появления острой боли, то она постепенно переходит в хроническую, которая не отпускает человека уже месяцами, а зачастую и годами. Например, первый гипертонический криз можно снять лекарственной терапией, но если не разобраться в причинах его появления, он трансформируется в ИБС (ишемию миокарда), и это заболевание остается у человека уже, как правило, на всю оставшуюся жизнь!

Но для медицины это, конечно, выгодно, так как первая таблетка или инъекция «от давления» превра-

## МИФЫ О БОЛЕЗНЯХ. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

---

щается в комплекс «сосудистых» лекарств, а дальше в ход идут стенты, шунты и дорогостоящие операции на сердце. При этом качество жизни человека существенно ухудшается, он становится запуганным и беспрекословно подчиняется кардиологу. И все — жизнь разрушена! А человеку на тот момент может быть всего лишь 40–45 лет...

И все эти проблемы часто начинаются с оказания пациенту первой медицинской помощи, которая, конечно, в определенный момент является необходимой, но в дальнейшем, уже при хронической форме заболевания, чаще всего направляет человека не на стадион, а в аптеку (в данном случае под словом «стадион» я подразумеваю естественные условия здорового образа жизни, то есть бег трусцой, гимнастику, закаливание). Подход такой: прими лекарство, а здоровьем займемся как-нибудь потом, сейчас некогда.

Все это касается любой проблемы со здоровьем. Острая боль в спине благодаря первичной или неотложной помощи (укола НПВС или блокады) из миофасциального синдрома (спазма мышц спины) переходит в остеохондроз. Грыжи дисков благодаря научно-техническому прогрессу в медицине приводят человека на операционный стол, после чего в дальнейшей жизни его ждет инвалидность и коляска. Боли в суставах (артрит, растяжение) благодаря обезболивающим уколам в сустав, которые считаются скорой помощью, и артроскопическим воздействиям, которые называются

«чисткой сустава», в итоге заканчиваются артрозом, а затем и заменой сустава (эндопротезированием), костылями или инвалидной коляской.

Головные боли, которыми часто страдают молодые люди, в результате неотложной помощи сосудистыми лекарствами приводят к антидепрессантам, нейролептикам и... деменции (слабоумию) в разных формах. И этот список можно продолжать и продолжать!

**Скорая помощь необходима только в самых экстренных случаях — тогда, когда надо спасти жизнь. Но нельзя забывать, что у всех обезболивающих средств и других приемов скорой помощи есть серьезные побочные эффекты, которые в будущем могут разрушить здоровье и даже привести к инвалидности.**

Я не против неотложной медицинской помощи, но... но и но! Расскажу вам об одном случае из моей врачебной практики (хотя за время моей работы в медицине подобных случаев было великое множество).

Меня пригласили на телевидение для участия в передаче в качестве одного из героев. Программа была посвящена травмам, полученным в различных бытовых и околоспортивных условиях. Ведущие вызывают приглашенных героев, которые живописно рассказывают историю своей травмы — с кровью,

## МИФЫ О БОЛЕЗНЯХ. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

---

«скорой помощью», госпитализацией и другими пугающими подробностями. Надо сказать, что любая студия телевидения — это замкнутое пространство без окон и свежего воздуха. Отовсюду светят лампы операторов, в помещении жарко, душно и много зрителей, которых специально приглашают в студию для поддержания героев передачи аплодисментами. Это тоже определенная работа, к тому же оплачиваемая, поэтому в студию приходит много пенсионеров, здоровье которых, естественно, никто не проверяет, и у них свой режим жизни при телевидении.

Я сижу за кулисами, жду своего выхода, посматриваю в монитор, который показывает картинку происходящего в студии. Выступает героиня — актриса, которая очень ярко описывает свое падение на горных лыжах, сломанную ногу, кровь и прочие ужасы. И вдруг я вижу, как одна из женщин, хлопальщица, настолько эмоционально отреагировала на этот рассказ, что потеряла сознание и покатила между рядов по ступенькам вниз. Съёмку передачи приостановили, вокруг женщины собрались люди (на эфирах передач «неотложная медицинская помощь» не дежурит), раздалась охи, крики... Ко мне подбежала режиссер:

— Помогите, доктор!

Я подбегаю к женщине, потерявшей сознание, и вижу, что сердобольные люди машут ей на лицо платками, брызгают водой, суют в рот какие-то таблетки через уже синеющие губы... Что поделаешь, они так привыкли! А женщина уже не то что глотать не

может, она вообще уже где-то там, не с нами... Я снял с ее ноги ботинок, поднял ногу и стал работать со стопой и ногой, пытаюсь восстановить кровоток к сердцу, который в таких случаях как бы застревает в ногах. Обычно такой прием помогает мгновенно, а тут я вижу, что колено не сгибается, а сама она коченеет: еще мгновение, и все! Тогда я прибегнул к радикальному способу: стал ладонью массировать ей кончик носа. Она вздрогнула, затрясла головой: еще бы, больно же! Тут главное — нос не сломать. И вот она уже открыла глаза: «Где я?..»

Я ее «раздышал» с помощью рук и ног — это специальная гимнастика, достаточно простая. Я начал ее расспрашивать, но она, естественно, ничего не помнила. Такое с ней случилось впервые, а на вид женщине было лет 65–68. Я порекомендовал отправить ее домой. В результате для этой женщины все обошлось благополучно, но если бы все надеялись только на «скорую медицинскую помощь», то она в принципе не успела бы подъехать, а врач телекомпании — добежать. Пока его нашли бы, пока он взял бы свой чемоданчик, пока добежал... А жить женщине оставалось всего несколько минут.

Подобных случаев в моей практике (а точнее, в жизни, потому что это чаще всего происходит в неожиданных местах) было много. Острая боль в спине, которая возникает мгновенно, но приковывает человека к кровати порой на долгие недели... Если бы знать, что делать в эти первые минуты, то потом не

было бы такой потери времени. Зачастую в таких случаях под руками и нет ничего, кроме самих рук. А если рядом вообще никого здорового нет?!!

### **Ятрогения – болезнь от лечения**

Но дело еще и в том, что люди быстро привыкают к лекарственной медицинской помощи, а в наше время это особенно опасно. Есть даже отдельная болезнь, которая возникает от избыточной терапии и хирургии. Она называется ятрогения — то есть буквально «болезнь, порожденная врачом». Клятву врача «Не навреди!» современная (а точнее, общепринятая) медицина постоянно нарушает, навязывая пациентам без острой необходимости лекарства, обследования и даже операции. Количество ятрогений постоянно возрастает: в настоящее время они встречаются у 20% больных и составляют 10% госпитальной смертности!

Например, аппараты для диагностики создаются не в медицинских клиниках, а на производстве, и их разрабатывают биотехнологи, чаще всего не имеющие медицинского образования. Но ведь диагностические аппараты обязательно должны проходить медицинскую экспертизу! К сожалению, она проводится далеко не всегда, потому что в создание такого оборудования вложены огромные деньги и интересы бизнеса ста-