

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Ольги Шестовой, главного редактора медицинского направления	5
Предисловие автора	9
Глава 1. «Мои года — моё богатство». И не только...	11
Глава 2. Движение — жизнь!	34
Глава 3. Едим всего понемногу	52
Глава 4. Кто кого? Вредные привычки	85
Как покончить с курением раньше, чем оно покончит с нами?!	86
Алкоголь — «за» и «против»	102
Зеленая, зеленая трава!	120
Глава 5. Не боимся ни жары мы, ни холода! . . .	124
Глава 6. Кризис среднего возраста	137
Глава 7. Климакс	144
Глава 8. Гормональная заместительная терапия для женщин и мужчин	154
Глава 9. Секс	168
Проблемы с сексом у мужчин	170
Женские проблемы с сексом.	180

Глава 10. Пластическая хирургия и косметология. «Шьём из материала заказчика!»	186
Увеличение и изменение формы груди с помощью имплантов	187
Подтяжка (лифтинг) лица	190
Ботокс	191
Глава 11. Болезни, которые мы выбираем.	194
Артрит	197
Артериальная гипертония	200
Перенесенный инфаркт миокарда	206
Диабет	212
Онкологические заболевания	221
Остеопороз, или слабые кости	230
Несуществующие болезни, которые, тем не менее, мешают нам жить	236
Послесловие	247
Новые рассказы о жизни, о нас и о себе	251
Сценарий моей жизни	251
Мои друзья	256
Леопард	263
Врачебная и писательская династия Мясниковых продолжается	265
Полина Мясникова. Безупречность	265
Предметный указатель	270

ПРЕДИСЛОВИЕ ОЛЬГИ ШЕСТОВОЙ, ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МЕДИЦИНСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ



Доктор Мясников с главным редактором
медицинского направления Ольгой Шестовой

Дорогие читатели!

Новая книга доктора Мясникова — особая, 10-я в его именной серии «О самом главном». Она завершает круг, начатый самой первой его книгой «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о медицине и здоровье». С начала нашей совместной работы прошло больше 5 лет, и за это время доктор Мясников не только стал необыкновенно популярным писателем, но и заслужил уважение и доверие всех, с кем общался. Однажды, еще в самом начале этого пути, когда первые книги доктора Мясникова стали вызывать восторг

читателей, а сам он — регулярно появляться на ТВ и других СМИ, критически настроенная читательница, ее зовут Ирина Булгакова, задала вопрос:

— Мне очень нравятся оригинальные и полезные книги доктора Мясникова, поэтому хотела бы знать: он — действительно настоящий врач, которому можно доверять, или просто раскрученный медиаперсонаж?

Приведу дословно свой ответ, полностью удовлетворивший Ирину. Он даст живое представление о том, почему серия «О самом главном с доктором Мясниковым» — самые читаемые в России книги о здоровье и почему их надо обязательно иметь в своей домашней библиотеке.

— Александр Леонидович — один из самых компетентных докторов. Объясню почему. Во-первых, у него за плечами прекрасная советская медицинская школа. Прежде всего из семьи, т.к. он прямой и единственный наследник знаменитой врачебной династии Мясниковых, признаваемой во всем мире. Во-вторых, он сумел всего за полгода сдать экзамены и подтвердить врачебную квалификацию в США. Это удастся крайне немногим российским медикам и позволяет судить об уровне его знаний и квалификации. К тому же 3 года работы в американской скоропомощной больнице учит очень быстро и безошибочно ставить диагноз и оказывать помощь. Есть еще и «в-третьих», и «в-четвертых». То, как он сейчас мгновенно реагирует на медицинские вопросы во время теле-, радиоэфиров, на очных встречах с читате-

лями, подтверждает актуальность его знаний. Он — несравненный диагност, и, что самое удивительное, при этом любит людей, хочет реально помочь и делает все, чтобы нас не обманывали, навязывая ненужные лекарства и услуги. Я могла в этом не раз убедиться, когда он на встречах с читателями не на камеру бесплатно консультировал какую-нибудь скромную старушку. Доктор Мясников — ВРАЧ, которому доверяют.

За годы нашего общения, прошедшие с момента начала работы над самой первой книгой, произошли изменения не только в отношении к доктору Мясникову со стороны тех, кто его знает, но и в нем самом. Кроме того, что он стал старше, немного спокойней, заметно мудрее и еще профессиональнее, он как будто зарядился новой энергией и с удвоенной силой движется по всем направлениям своей жизни. Он руководит огромной московской больницей, курирует медицинский центр второго мнения, снимается на центральном телевидении, дает бесчисленные интервью, каждую неделю появляется в радиоэфире и ведет большую общественную работу при Минздраве РФ. А еще он ведет рубрику в социальных сетях, где регулярно публикует потрясающие фотографии нетронутой природы из самых отдаленных уголков России, куда можно добраться только с надежными друзьями на маленьких вездеходных квадроциклах. А еще мастерски готовит; обожает своих огромных псов; купается в любой сезон и в любую погоду в подмосковной речке; может подпрыгнуть, опираясь на руки и ноги, из положения лёжа. А недавно

на ринге не рассчитал силу и в дружеском бою сломал ребро чемпиону мира по боксу. И еще он воспитывает двух замечательных детей: студента Леонида и пятиклассницу Полину, продолжателей семейных традиций Мясниковых.

Возможно, знаю не всё о его жизни, но с уверенностью могу утверждать, что Александр Леонидович кроме всего прочего пишет книги в любую свободную минуту. Хотя вообще удивительно, что при таком бешеном темпе жизни он их где-то находит, свободные минуты. Эту книгу доктор Мясников написал как раз для тех, кто, как он сам, хочет, чтобы с годами жизненные силы прибывали, а болезни, неизбежно сопровождающие практически любого человека, не превращались в препятствия.

Александр Леонидович Мясников — сам живой образец того, что жизнь с каждым новым десятилетием может становиться все более наполненной и интересной. Он все предусмотрел. Его огромный врачебный опыт и собственный пример — тому порука. Вам осталось прочитать и следовать.

От всей души желаю вам здорового долголетия!

Главный редактор
медицинского направления
кандидат биологических наук



Ольга Шестова

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Моя первая книга называлась «Как жить дольше 50 лет». Многим такое название было не совсем понятно — мол, уж до 50 всяко-разно доживем! Belle indifference... Блаженное неведение! Только в России еще совсем недавно до 50 не доживал КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ! У нас этот показатель был вдвое хуже, чем в развитых странах. К счастью ситуация, хоть и чрезвычайно медленно, меняется к лучшему. Наши шансы растут, и мы все чаще начинаем задумываться — а **какова она — жизнь после 50?!**

Как-то я познакомился с очень интересным человеком, бывшим шефом спецподразделения израильской разведки. Он значительно меня старше был, и я его спросил: «Ну, как там дальше?!». Он рассмеялся и сказал: «Все так же, только медленнее...». Медленнее... Сегодня время летит с такой все убыстряющей скоростью, что становится просто жутко! После майских праздников почти сразу наступает Новый год! Годы мелькают и вот впереди уже не 50, а страшно произнести сколько!

Так что же, от судьбы не уйдешь?! Пора на печку?! А вот и нет! Судьба тут как раз не причем! Судьбой человеку прописана долгая

и активная жизнь! Почитайте Библию — до скольких лет там жили, в каком возрасте детей заводили? Мы сами своей слабой волей, ленью, чревоугодием, неумением бороться со стрессами, элементарной неграмотностью в медицинских вопросах снижаем свое качество жизни и её продолжительность. Впереди нам предстоит разговор о том, как оставаться активным и здоровым многие годы. Один мой хороший знакомый, посол России, как-то на своем юбилее сказал: «У меня каждое следующее десятилетие лучше, чем предыдущее!». Давайте учиться тому, как этого достигнуть!

Книга, которую вы держите — далеко не первая в серии «О самом главном с доктором Мясниковым». Очень многие проблемы, связанные с нашим здоровьем, уже были разобраны в предыдущих книгах. Поэтому на страницах этой, я не буду вдаваться в тонкости там, где это уже подробно обсуждалось. Конечно, полностью повторов не избежать, но даже и в этих случаях они будут составной частью главной темы: как обеспечить активную и долгую жизнь на радость себе и близким!

Глава 1

«МОИ ГОДА — МОЁ БОГАТСТВО». И НЕ ТОЛЬКО...

В молодости я смотрел на календарь и прикидывал: сколько там до рубежа 1000-летья? А потом считал — сколько же мне тогда будет?! Цифра 47 сбивала с толку: нет, не увижу, люди столько не живут, а если и живут, то в маразме и на каталке! Конечно, прекрасно помню, как смеялся отец, когда я рассказывал ему про эпизод, как какая-то старушка упала в электричке в обморок. «Сколько лет было старушке?», — спросил отец. И мой великолепный ответ: «Да лет 30, наверное!». Молодость очаровательна! Ее специфическое мышление вероятно обусловлено определенными защитными природными механизмами: ведь если сразу представить, сколько всего придется перенести, незрелый и впечатлительный мозг может и не выдержать!



Заметки на полях

Не так давно ученые столкнулись с неукладывающейся в голову ситуацией: потенциальным бессмертием некоторых видов медуз! Бессмертием! В конце жизни

они переходят вновь в фазу «детства», и их организм полностью обновляется! Значит, возможно?! Ну, а если медузам можно, то мы что хуже?! Вообще-то, это индуизм в чистом виде: каждый раз перевоплощаться, пока не достигнешь совершенства. И только после этого можно рассчитывать на рай! (Только в рай для медуз и остаётся верить, а с нашим, человеческим, как-то не заладилось!)

В любом случае, даже и при повторении жизненного цикла (допустим!), подразумевается определенный период жизни в зрелом возрасте. И вот здесь у всех складывается по-разному. Ну, например, многим известна болезнь под названием остеопороз. Ослабевают и разрушаются кости у женщин после наступления менопаузы, а также у многих мужчин в возрасте. Так вот, один умный доктор высказал парадоксальную мысль: «Остеопороз — проблема педиатров!». Подростковый возраст — время накопления костной массы и ее пик приходится на 17–20 лет. Много ел, мало двигался, пил сладкую газировку и налегал на пончики: костная масса набиралась медленно, своего генетически определенного пика не достигла — вот с возрастом кости слабеют быстрее! Но ведь это только одна из иллюстраций того, как бездумное отношение к своему здоровью в молодости приводит к хроническим болезням в зрелом возрасте.

Только что сейчас говорить — время вспять не повернешь! (Да и если бы — «где мои 17 лет?!» —

верни их нам, мы что, вспомним, как собирались стать благоразумными?! Как бы не так!)

Подавляющее большинство людей под 50 уже имеют определенные патологические изменения в организме, или, как минимум, серьезные предпосылки к ним. И к этому же возрасту приходит осознание, что жизнь конечна, а здоровье – не данность, а очень быстро растрачиваемый капитал. Как человек, сам вступивший в соответствующий возраст, и врач (а в моем резюме вы можете прочесть, что я еще и член Американской Академии по борьбе со старением), могу сказать – **НИЧЕГО ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО!!!**

Вначале необходимо провести «инвентаризацию»: адекватно и трезво определить исходное состояние своего здоровья и наличие факторов риска, дать оценку своему образу жизни. Давайте подойдем к зеркалу. Избыточный вес, выпирающий живот, отвисшие ягодицы, дряблая кожа на бедрах. Припухшие веки, выраженные носогубные складки, повисшие щеки и кожа шеи. Бледная кожа и темные круги под глазами. Неестественно белые коронки у тех, кто не поленился их поставить, и желтые подпорченные кариесом зубы с просевшими от пародонтита деснами у тех, кто до стоматологов не дошел. Одно плечо выше другого, сутулость. Отражение человека, который поднимается на 3-й этаж с одышкой, мучается от головных болей и болей в позвоночнике и суставах, у которого бессонница, изжога, постоянная усталость, частые ангины и ОРЗ. Начавшиеся ухудшения памяти, не-

возможность сконцентрировать мысли, сексуальные проблемы остаются за кадром, но вы-то знаете, что они есть. Что, картина слишком мрачная? Да, на людях мы расправим плечи, подкрасимся, прической скроем поредевшие места, втянем живот, умело оденемся... А повышенный холестерин и сахар никто не увидит!

Давайте присмотримся к исходному материалу подробнее.

① **Избыточный вес и ожирение.** Понятно, что толстый человек испытывает как минимум неудобство. Одышка, сильный храп, букет сопутствующих ожирению болезней (см. мою книгу «Пищеводитель»). Но большинство смотрит на себя и думает: «Ну, пока я не такой и толстый, просто упитанный, а что живот торчит, так это «трудовая мозоль»!» Просто упитанный... Давайте объективно рассмотрим это понятие. Мои читатели уже знакомы с таким показателем, как индекс массы тела. Вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Для тех, кто со школы впадает в ступор от попытки восприятия какой-либо формулы, поясню на примере. Вот человек два метра ростом и весом в 100 кг. Эти 100 (кг) надо разделить на 2 (м), возведённые в квадрат (то есть дважды два = четыре). $100 : 4 = 25$. Вот эти 25 и есть показатель индекса массы тела. (Но у кого рост не 1 метр и не 2 метра, находятся в более сложном положении: возвести в квадрат 1,68 или 1,82 значительно труднее!) В норме ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА должен быть от 18,5 кг/м² до 24,9 кг/м².

Избыточный вес – это уже от 25 кг/м² до 29,9 кг/м², от 30 кг/м² и выше – это ОЖИРЕНИЕ.

Людей с индексом массы тела более 25, но меньше 30 – почти 30% всего населения планеты. Плюс ещё 10% – уже с откровенным ожирением. Вообще, по данным ВОЗ, с 1980 года количество людей с избыточным весом удвоилось (а в некоторых странах и утроилось!), и сегодня на планете их более 1,5 млрд человек (из них 22 млн детей младше 5 лет!).

Риск встретиться с инфарктом, инсультом, диабетом, онкологией, заболеванием печени растёт на 30% с каждой прибавкой на 5 кг/м² свыше нормального индекса массы тела. Это сигнал о развивающейся резистентности к инсулину.

Вернёмся к «просто упитанным» (индекс массы тела между 25 и 30). В упомянутых 30% – все – и дети, и молодежь, и люди среднего возраста. Но не надо быть специалистом, чтобы заметить: в основном большинство людей с избыточным весом сконцентрировано в возрастной группе около 50. И, как правило, эти люди не считают свой – не такой уж и большой – избыточный вес серьёзной медицинской проблемой. А зря! Многочисленные риски здоровья как раз и растут, когда индекс массы тела только начинает перешагивать нормальные величины. Это доказано в многоцентровых исследованиях, когда в течение 10 лет наблюдались по полмиллиона мужчин и женщин. Их делили на группы – курильщики и никогда не курившие, с хроническими заболеваниями и без та-

ковых. И оказалось, что каждая прибавка на 5 кг/м² в индексе массы тела свыше 25 приводила к 30% увеличению риска смертности от разных причин (не только сердечно-сосудистых).

Резко подскакивает вероятность инфарктов, инсультов, диабета, онкологии, болезней печени... Почему? Как правило, увеличение массы тела сигнализирует о начавшейся резистентности (устойчивости) к инсулину. Своим неправильным питанием, употреблением высококалорийных вкусов, нездоровых жиров и углеводов с высоким гликемическим индексом (всем читать мою книгу «Пищеводаитель — там подробно!) мы провоцируем выброс гормона — инсулина, который должен помочь организму утилизировать все это. А дальше с рецепторами, воспринимающими инсулин и его команды, происходит примерно то, что происходит со слуховыми рецепторами тех, кто живет в непосредственной близости от аэродрома: они «глохнут» от постоянной гиперстимуляции. Чтобы слышать, человек с плохим слухом прибавляет звук. Организм же человека с резистентностью к инсулину увеличивает выработку этого гормона. Теперь в крови его циркулирует значительно больше. И он начинает стимулировать нежелательный рост тканей, воспалительные процессы и много еще чего нам не нужного. Классический механизм развития диабета второго типа, метаболического синдрома, онкологии и атеросклероза.

Иногда менее опасно быть просто толстым! Редко, но встречаются люди с ожирением, как говорят

медики, «метаболически здоровые», с нормальным сахаром, инсулином, холестерином, артериальным давлением. И риски для здоровья у них меньше, чем у более худых, но «пузатеньких», с увеличенным объемом талии. Да, так называемое центральное ожирение прогностически более опасно и почти всегда сопровождается резистентностью к инсулину. Почему? Толком науке это неизвестно! Считается, что центральное ожирение – одно из проявлений начавшегося гормонального дисбаланса. Имеются и другие видимые признаки резистентности к инсулину. Это появление маленьких кожных разрастаний «на ножке» – акрохордон. А также появление на локтях и под грудью в виде темных пятен, как бы вельветовых на ощупь.

Какая талия считается безопасной? Еще недавно большинство медицинских ассоциаций называли предельные цифры для мужчин 102 см и более, для женщин 88 см и более. Сейчас идет тенденция ужесточения критериев, и некоторые доктора призывают бить тревогу при талии > 98 у мужчин и > 80 у женщин. У азиатов с поправкой на их субтильность мужчины и вовсе должны иметь талию менее 90 см!

② **Недостаточная физическая активность.** Мы все можем повторить за Абдуллой: «Старый стал, ленивый... А помнишь, каким я был?!». Кто-то в молодости серьезно занимался спортом, кто-то, наоборот, прогуливал уроки физкультуры. Итог один – стул на работе, диван дома, лифт, транспорт... В пробках два часа постоять или потратить это же время на ожидание автобуса мы время нахо-