

УДК 61(03)
ББК 5я2
М99

Мясников, Александр Леонидович.
М99 Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном. Т. 3 / Александр Мясников. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 560 с. — (О самом главном с доктором Мясниковым).

ISBN 978-5-699-99732-9

В каждом доме должна быть полная, понятная медицинская энциклопедия, которая придет на помощь в нужный момент. Уже 1,5 млн человек получили бесценные медицинские знания, прочитав книги «О самом главном с доктором Мясниковым», и обращаются к ним вновь и вновь. Это удобно делать в систематизированном виде, когда такая информация для комфортного поиска содержится в одном томе. Настоящая энциклопедия содержит все самое лучшее и полезное из 5 новых книг серии «О самом главном с доктором Мясниковым»: «Руководство по пользованию медициной», «Рецепты для здоровья и долголетия», «Возраст», «Призраки», «Есть ли жизнь после 50». Потомственный доктор Александр Мясников, владеющий самыми современными методами доказательной медицины, осветил все важные вопросы, встающие перед человеком, обращающим внимание на свое здоровье и самочувствие своих близких. В этом ему помогли врач-диетолог, канд. мед. наук Ольга Мясникова и его коллега и редактор канд. биол. наук Ольга Шестова. Как быть, если в организме многочисленные неполадки, а диагностировать болезнь не удастся? О чем надо позаботиться в первую очередь ближе к 50 годам, чтобы оставаться активным и жить долго? Как выбрать правильные овощи и мясо и приготовить их так, чтобы было и вкусно, и полезно, и при этом похудеть? Почему продвинутый возраст может принести больше счастья, чем любой другой?

Необходимая информация о болезнях и лекарствах, развенчание самых распространенных медицинских мифов, поучительные истории из жизни, рецепты действительно вкусной и здоровой пищи — перед вами простой медицинский справочник, написанный «немедицинским» языком, который, как друг, поддержит в трудную минуту, развеселит в час досуга и будет нужен всегда.

УДК 61(03)
ББК 5я2

ISBN 978-5-699-99732-9

© Мясников А.Л., текст, 2017
© Мясникова О., текст, 2017
© Шестова О., текст, 2017
© Никишин А., фото, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	8	<i>1.4.4. Не любая боль в животе говорит о чём-то серьёзном</i>	<i>54</i>
Глава 1. «ПРИЗРАКИ»		1.5. Фибромиалгия – неизвестная болезнь, которой страдает половина населения	55
Когда здоровья нет, а врачи ничего не находят	9	1.6. Отвращение ко всякого рода труду – ещё не синдром хронической усталости!	62
1.1. Самая распространенная в мире болезнь	11	1.7. Синдром хронической тазовой боли, или страдают ли простатитом женщины?!	68
<i>1.1.1. Ипохондрия</i>	<i>14</i>	<i>1.7.1. А был ли мальчик, или При чем тут простата</i>	<i>68</i>
<i>1.1.2. Тот самый Мюнхгаузен</i>	<i>17</i>	<i>1.7.2. Тяжелая женская доля</i>	<i>70</i>
1.2. Блуждающая матка и конверсия	20	1.8. Панические атаки и что лечат тарантулами	73
<i>1.2.1. Слабость</i>	<i>21</i>	1.9. На что обижается наш желудок и сердится кишечник?!	77
<i>1.2.2. Нарушения чувствительности</i>	<i>23</i>	<i>1.9.1. Функциональная диспепсия, или «обиженный желудок»</i>	<i>78</i>
<i>1.2.3. Судороги</i>	<i>24</i>	<i>1.9.2. Синдром раздраженного кишечника</i>	<i>80</i>
<i>1.2.4. Ощущение кома в горле</i>	<i>26</i>	<i>1.9.3. Дисбактериоз</i>	<i>82</i>
<i>1.2.5. Тремор и другие разновидности непроизвольных движений тела</i>	<i>27</i>	<i>1.9.4. Запоры</i>	<i>83</i>
<i>1.2.6. Шум в ушах</i>	<i>29</i>	<i>1.9.5. Газы!</i>	<i>86</i>
<i>1.2.7. Головокружение</i>	<i>31</i>	1.10. Пять ран Христовых	88
1.3. Про графинь, нюхательную соль и обмороки	32		
1.4. Шестое чувство – БОЛЬ!	38		
<i>1.4.1. Головная боль</i>	<i>41</i>		
<i>1.4.2. Болит спина? Пойдите к стоматологу!</i>	<i>48</i>		
<i>1.4.3. Боль в пояснице</i>	<i>50</i>		

1.11. Беспорочное зачатие и может ли забеременеть мужчина?!	92	<i>1.18.8. Алгоритмы применения обезболивающих</i>	<i>132</i>
1.12. Предменструальный синдром	96	<i>1.18.9. Некоторые вопросы лечения остеоартрита</i>	<i>132</i>
1.13. Нарушение сна и о чём писали У.Коллинз и Ч.Диккенс	100	1.19. Почему допинг оказался в главе про соматоформные расстройства	135
<i>1.13.1. Бессонница</i>	<i>100</i>	Глава 2. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50	139
<i>1.13.2. Апноэ Сна</i>	<i>103</i>	От Ольги Шестовой, главного редактора медицинского направления	141
1.14. Чёрная желчь	104	От автора	143
1.15. Когда «основной инстинкт» даёт сбой	110	2.1. «Мои года – моё богатство». И не только... ..	143
<i>1.15.1. Проблемы с сексом у мужчин</i>	<i>110</i>	2.2. Движение – жизнь!	153
<i>1.15.2. Женские проблемы с сексом</i>	<i>114</i>	2.3. Едим всего понемногу	161
1.16. Так ли страшны ПАРАЗИТЫ, как их малюют?!	117	2.4. Кто кого? Вредные привычки	175
1.17. Принцесса на горошине.....	121	<i>2.4.1. Как покончить с курением раньше, чем оно покончит с нами?!</i>	<i>176</i>
1.18. Всё ли мы знаем об обезболивающих?!	125	<i>2.4.2. Алкоголь – «за» и «против»</i>	<i>183</i>
<i>1.18.1. «Нестероидные противовоспалительные препараты»</i>	<i>126</i>	<i>2.4.3. Зеленая, зеленая трава!</i>	<i>191</i>
<i>1.18.2. «Аспирин»</i>	<i>128</i>	2.5. Не боимся ни жары, ни холода!	193
<i>1.18.3. «Парацетамол»</i>	<i>129</i>	2.6. Кризис среднего возраста	198
<i>1.18.4. Антидепрессанты</i>	<i>130</i>	2.7. Климакс	201
<i>1.18.5. Противосудорожные</i>	<i>130</i>	2.8. Гормональная заместительная терапия для женщин и мужчин	205
<i>1.18.6. Препараты, сняющие мышечный спазм</i>	<i>131</i>		
<i>1.18.7. «Трамадол»</i>	<i>131</i>		

2.9. Пластическая хирургия и косметология. «Шьём из материала заказчика»211

- 2.9.1. Увеличение и изменение формы
груди с помощью имплантов 211
- 2.9.2. Подтяжка (лифтинг) лица213
- 2.9.3. Ботокс213

2.10. Болезни, которые мы выбираем ... 214

- 2.10.1. Артрит216
- 2.10.2. Артериальная гипертония217
- 2.10.3. Перенесенный инфаркт
миокарда 219
- 2.10.4. Диабет222
- 2.10.5. Онкологические заболевания226
- 2.10.6. Остеопороз, или слабые кости230
- 2.10.7. Несуществующие болезни,
которые, тем не менее,
мешают нам жить 232

Глава 3. ВОЗРАСТ.

Преимущества, парадоксы и реше-
ния(О.Шестова)..... 237

От доктора Мясникова239

От автора:
счастье приходит с годами240

3.1. Часть первая – Эмоциональная. Возраст – это не о старости244

- 3.1.1. Разделение на возрастные периоды
в разных системах 244
- 3.1.2. Возраст – понятие
относительное 252

3.1.3. Счастье и проблемы
возраста любви 261

3.1.4. Ловушки среднего возраста273

3.1.5. «Что стар, что млад»,
или 10 правил общения с людьми
на границах жизни 279

3.2. Часть вторая – Теоретическая. 7 теорий о преодолении старения ... 281

3.2.1. Гормоны282

3.2.2. Энтропийная теория283

3.2.3. Питание и жизнь впроголодь284

3.2.4. Геном285

3.2.5. Свободные радикалы,
или Жизнь без старости 287

3.2.6. Теломераза,
или Лекарство близко 289

3.2.7. Аутофагоцитоз –
передовой край науки 292

3.3. Часть третья – Практическая. Как отменить личное старение294

3.3.1. Формула измерения
вашего биологического возраста 294

3.3.2. Как быть молодой и красивой
и жить долго 301

3.3.3. Инструкции по личному
нестарению, или СТОПБолезни 309

Заключение327

Глава 4. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ (Ольга Мясникова) 333

От доктора Мясникова	335	5.2. Как правильно оценить врача	408
4.1. Есть, чтобы быть счастливой!	336	5.2.1. Умение говорить болному «НЕТ»	410
4.2. Восточная кухня – Залог здоровья	340	5.2.2. Правильное ведение расспроса и осмотра	411
4.3. Фрукты и овощи как лекарство	347	5.2.3. Готовность врача отправить вас на исследование (анализы) после первых 5 минут разговора – это признак плохого профессионала ...	412
4.3.1. Как выглядят «здоровые» овощи и фрукты	348	5.2.4. Если врач говорит о вреде прививок или про необходимость обследоваться перед ними, от такого горе-врача надо бежать сразу!	413
4.3.2. Полезные свойства овощей и фруктов	350	5.2.5. Умение правильно назначить лечение	414
4.3.3. Самые полезные салаты	375	5.3. Врачебные ошибки	417
4.4. Вкусные блюда для здоровья печени	378	5.4. Врачи тоже люди и ничто человеческое им не чуждо!	427
4.5. Вкусные блюда для здоровья желудка	381	5.5. В чем вред УЗИ, КТ и МРТ, или Рентген не лечит	429
4.5.1. Чего не надо есть при заболеваниях желудка	381	5.6. Плюсы и минусы диспансеризации	434
4.5.2. Что полезно для желудка	382	5.7. Госпитализация: больница – самое опасное для здоровья место	438
4.5.3. Начинай утро с каши!	386	5.8. Кому госпитализация все-таки показана	445
4.6. Вкусные блюда для стройности и долголетия	388	5.9. Наш пациент глазами врача	450
4.7. Ешь и будь счастлив	396	5.10. Национальные особенности лечения на дому	455
Глава 5. РУКОВОДСТВО ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНОЙ	397	5.11. Платная медицина	460
От Ольги Шестовой, главного руководителя медицинского направления	399	5.12. Несуществующие болезни	465
От автора	400		
5.1. Когда надо обращаться к врачу	401		

5.12.1. Вегетососудистая дистония	464	5.14.3. Гёмосканирование, или Диагностика по капле крови	505
5.12.2. Остеохондроз	465	5.14.4. Иридодиагностика	506
5.12.3. Дисбактериоз	468	5.14.5. Гидроколonoтерапия	507
5.12.4. Эрозия шейки матки	468	5.14.6. Биорезонансная диагностика по Фоллю	508
5.13. Фармкомпании продают не лекарства, а ложь о них!	470	Глава 6. ИСТОРИИ	511
5.13.1. Эрозия шейки матки	471	Внук турецкоподданого	513
5.13.2. Сосудистые пустышки	474	Случай на охоте	514
5.13.3. Витамины, временный тупик	474	Клад	515
5.13.4. Иммуномодуляторы, которые ничего не стимулируют	477	Чем я похож на Н.С. Гумилева	516
5.13.5. Гепатопротекторы опасны!	479	Мы все одной крови	520
5.13.6. Неизвестные обезболивающие	480	Сценарий моей жизни	521
5.13.7. Нужно ли всем принимать аспирин?	484	Мои друзья	523
5.13.8. Нужно ли добавлять «статины» в питьевую воду?	485	Леопард	526
5.13.9. То, что надо знать об антибиотиках	489	Волшебная и писательская династия Мясниковых продолжается. Полина Мясникова. Безупречность	527
5.13.10. Отказ от вакцинации – мракобесие!	496	Про возраст, время и болезни. Нескучные сюжеты из жизни	529
5.13.11. Стоит ли платить за лекарство от гриппа миллиард долларов?	499	Десятое чувство	530
5.14. От эффекта плацебо до откровенных разводов	501	Эта драгоценная F 63.9!	532
5.14.1. Гомеопатия	502	Тело	533
5.14.2. Плазмаферез, или «Очищение крови»	503	Основной инстинкт	534
		Послесловие	537
		Приложения	539
		Предметный указатель	558

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами третий том Энциклопедии, которую мы формируем из моих, уже изданных книг на популярные медицинские темы. В этот раз, кроме моих книг, сюда вошли книги авторов, которые состоят со мной в кровном и духовном родстве: моей мамы и моего друга – главного редактора медицинского направления Ольги Шестовой.

Состав книг для Энциклопедии подобран не случайно: их всех объединяет тема «здоровья здоровых». Здоровых в глобальном смысле этого слова – у всех у нас есть какие-то состояния, мешающие нам жить. У кого-то «скачет» давление, у кого-то хронический гастрит, практически у всех – боли в мышцах, суставах, костях, спине и шее.

Понять истинное положение вещей, определить для себя – на какой ты стороне: на стороне активных и преодолевающих недуги людей, либо тех, кто пропах вале-рианой и горбиться, не в состоянии уже получать удовольствие от жизни и накручивает себе один диагноз за другим («благо» вся система нашей медицины этому очень способствует!).

Никто из нас не молодеет, годы бегут с всё более пугающей скоростью! Вот становится уже как-то неудобно озвучивать дату рождения. А скольких ровесников уже не стало?!

В представленной Энциклопедии советы не как «обмануть» возраст и чудесным образом омолодиться (как правило за такими советами – обман и невежество), а о том, как перестать себя искусственно старить и инвалидизировать. Если бы все шло, согласно Божьим замыслам – человек бы жил минимум до 150 лет. Мы активно боремся за сокращение своей жизни, как бы парадоксально это ни звучало! А ещё впадаем в уныние, позволяем вымышленным и реальным болезням взять верх над собой, резко снижая своё качество жизни!

Книги, представленные здесь призваны помочь вам определить-ся с правильной оценкой своего состояния, поставить перед собой правильные, главное – реалистичные – цели по достижению хорошего качества активной жизни, научиться бороться за своё здоровье с удовольствием, дать тот оптимизм, в котором Вы будите черпать силы на борьбу, с недугами и грузом лет. Ну и конечно, тут вы найдёте множество совершенно практичных советов по питанию, физической активности, диагностике и лечению. Этот том совершенно очевидно заслуживает вашего внимания!

С уважением Александр Мясников

Глава 1

«ПРИЗРАКИ»

Когда здоровья нет, а врачи ничего не находят

- 1 Самая распространенная в мире болезнь
- 2 Блуждающая матка и конверсия
- 3 Про графинь, нюхательную соль и обмороки
- 4 Шестое чувство – БОЛЬ!
- 5 Фибромиалгия – неизвестная болезнь, которой страдает половина населения
- 6 Отвращение ко всякого рода труду – ещё не синдром хронической усталости!
- 7 Синдром хронической тазовой боли, или страдают ли простатитом женщины?!
- 8 Панические атаки и что лечат тарантулами
- 9 На что обижается наш желудок и сердится кишечник?!
- 10 Пять ран Христовых
- 11 Беспорочное зачатие и может ли забеременеть мужчина?!
- 12 Предменструальный синдром
- 13 Нарушение сна и о чём писали У. Коллинз и Ч. Диккенс
- 14 Чёрная желчь
- 15 Когда «основной инстинкт» дает сбой
- 16 Так ли страшны ПАРАЗИТЫ, как их малюют?!
- 17 Принцесса на горошине
- 18 Всё ли мы знаем об обезболивающих?!
- 19 Почему допинг оказался в главе про соматоформные расстройства

Врачу подчас важнее определить, что собой представляет человек, обратившийся к нему с той или иной болезнью, чем то, что именно за болезнь, с которой он пришел.

ГИППОКРАТ

Глава посвящена самой распространенной проблеме, с которой сталкивается почти каждый: неудовлетворенность состоянием своего здоровья. Плохое самочувствие, казалось бы, на первый взгляд, здоровых людей.

С чем сталкивается врач-терапевт на первичном приеме в поликлинике или медицинском офисе чаще всего? С гипертонией? Нет. С бронхитом, кашлем, ангинами, простудами? Нет. С гастритами или артритами? И опять-таки нет!

В подавляющем большинстве приходят люди с самыми разнообразными жалобами на свое здоровье при отсутствии явных отклонений по данным объективного осмотра или исследования.

«Как же так! У меня уже несколько месяцев болит (кружится, немеет, дергает, тошнит, жжет и т.д., и т.п.), а вы говорите, что я здоров?!» Врач теряется под таким напором. Действительно, сказать плохо себя чувствующему человеку, что у него все в порядке, требует куда как больше ответственности, чем постановка хоть какого-нибудь диагноза и запуска карусели разнообразных исследований! А вдруг ошибка, а вдруг что-то недоглядел?! И начинается вечная история про чемодан без ручки: нести тяжело, а бросить жалко! И множатся легионы носителей диагнозов «вегетососудистая дистония», «дисбактериоз», «остеохондроз», «паразитарная инфекция», «хронический пиелонефрит», «хронический простатит», «повышение внутричерепного давления» и многих, многих других...

Хрестоматийное «Призрак бродит по Европе — призрак коммунизма» переродилось в «Призрак болезни бродит по миру, калеча людей и пожирая огромные ресурсы, которые здравоохранение

тратит на неинформативные обследования и ненужное лечение».

Люди ни в чем не виноваты — они и правда себя плохо чувствуют! Многие вынуждены бросать работу, не могут заниматься любимым делом, страдают и сами, и их родственники, иногда даже распадаются семьи...

Навешивая на них ярлыки различных, часто вымышленных, болезней, назначая наобум лекарства, врачи оставляют таких людей практически без помощи.

Ведь в подавляющем числе случаев лечение лежит совсем в другой плоскости!

А какой взлет получило бы здравоохранение, научись мы отделять «зерна от плевел», сколько бы зря потраченных денег сэкономили, скольких побочных явлений от лекарств избежали бы, как разгрузили бы диагностические центры и лаборатории! Никакое чудо-открытие, никакие стволовые клетки, нанотехнологии или достижения медицинской генетики не идут ни в какое сравнение с тем потенциалом, который может дать здравоохранению умение четко определять людей, чье неудовлетворительное состояние не связано с патологией внутренних органов, и умение объяснить таким больным суть с ними происходящего и эффективно их лечить!

К сожалению, это как раз такой случай, когда легко сказать, но трудно сделать. На страницах этой книги также нет универсального совета. Но здесь мы хотя бы поднимем эту проблему, разберем основные состояния, которые мешают полноценно жить миллионам людей, расскажем, что можно сделать, чтобы улучшить самочувствие, предостережем о «подводных камнях», встречающихся при обращении за медицинской помощью.

1 САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ В МИРЕ БОЛЕЗНЬ

Каждый из нас хоть раз в жизни да обращался к врачам с какой-либо проблемой. Ну хорошо, не каждый — есть же счастливики! — но 80% населения — точно! И вот

неумолимая статистика: 60% всех пациентов на первичном приеме (не считая диспансеризацию) не имеют существенных проблем по данным объективного обследования.

Давайте посчитаем. Вот 100 млн взрослого населения России. Вычтем упомянутых счастливиц, хотя количество в 20% — явное преувеличение!

Ну пусть! Итого 80 млн человек так или иначе обратились к врачу впервые. И получается, что около 48 миллионов взрослых пациентов подвергаются подробному диагностическому поиску и активному лечению зря.

**Около 48 миллионов взрослых россиян
подвергаются подробному диагностическому поиску
и активному лечению зря.**

Одновременно с этим миллионы людей ходят с нераспознанными болезнями и не получают адекватную медицинскую помощь! В педиатрии — сходная ситуация.

Сколько ненужных посещений детских неврологов, травматологов и прочих специалистов, каждый из которых трактует состояние ребёнка как ему заблагорассудится, часто находя отклонения там, где их нет, и пропуская реальные проблемы со здоровьем. Что, скажете, не так?! Если сложить все эти цифры вместе, получится ужасающая картина абсолютно неэффективного здравоохранения, перемалывающего материальные и людские ресурсы абсолютно зря! Причём это проблема не только России! Разница в том, что в большинстве стран о ней хорошо знают и пытаются предпринять какие-то шаги. Пора и нам начать подходить к людям более дифференцированно.

Самое главное здесь то, что большинство из этих 48 миллионов реально плохо себя чувствуют. Не существует какого-то точного врачебного приема, способного сразу определить — проблема пациента лежит в области внутренней медицины или речь идёт о соматизации или функциональном нарушении (мы сейчас вернёмся к этим терминам).

Заподозрить можно, точно сказать — нет! Так или иначе требуется определенный комплекс клинико-диагностических исследований, и здесь важно иметь продуманный алгоритм действий. Тут главное — вовремя остановиться, вовремя понять, что мы исключили то, что были обязаны исключить, и впереди самое тяжелое: объяснить пациенту природу его проблемы и постараться реально ему помочь!

Были произнесены термины — «соматизация» и «функциональные нарушения». Корень проблем в том, что все мы разные. Понятие нормы отражает параметры, наблюдающиеся у большинства. Почему мы считаем, что нормальная температура человеческого тела 35,5-37,5 °C, а количество лейкоцитов 4-11 тысяч? Это результат исследований, когда определялась температура или количество лейкоцитов у тысяч заведомо здоровых людей и их параметры брались за норму. Но если нарисовать график, отражающий разброс показателей, то он будет иметь форму колокола или шляпы с полями. Собственно, «шляпа» — это примерно совпадающие показатели 90% исследуемых. А вот «поля шляпы» — это отклонения, которые всегда будет встречаться у примерно 10% людей. Для кого-то и 20 тыс. лейкоцитов — норма! Подавляющее число людей вполне адаптировано к параметрам работы своего организма. Но некоторые начинают чувствовать даже незначительные отклонения, пусть и внутри общепризнанных нормальных границ. Большинство не замечает шума в ушах, а кто-то не может от него заснуть! Для кого-то нормальный пульс 80 ударов в минуту оборачивается чувством сильного сердцебиения, а небольшое головокружение — обмороком! Вот примерный

перечень симптомов, которые могут быть проявлением подобной аномальной чувствительности:

1. Болевой синдром: головная боль, боль в спине, суставах, конечностях, диффузная боль во всем теле, боль при мочеиспускании и проч. И проч.
2. Симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, боль в животе, вздутие живота, понос.
3. Симптомы, связанные с работой сердца и лёгких: боль в груди, сердцебиение, одышка, головокружение.
4. Неврологические симптомы: мышечная слабость, двоение в глазах, обмороки, псевдосудороги, затруднения глотания («ком в горле»), даже глухота и хрипота!
5. Симптомы из урогенитальной сферы: боль при половом сношении, менструации, типичное чувство жжения половых органов, учащённое и болезненное мочеиспускание.

Как видите, список подобных состояний весьма обширен.

При этом подавляющее большинство этих симптомов может быть атрибутом серьезных, грозных болезней! Поэтому соматоформные расстройства, по сути, диагноз исключения.

Вот вам, наконец, определение: Соматоформные расстройства — это наличие беспокоящих человека физических симптомов, несмотря на отсутствие отклонений при объективном обследовании.

Сейчас среди медицинских сообществ идёт спор о терминологии, некоторые предлагают другие термины, несколько другие критерии — нам эти детали не так важны.

Ещё один момент — многие из нас имеют те или иные хронические заболевания. Часто врач затрудняется определить: почему имеющиеся симптомы не укладываются в привычную картину болезни? Что здесь — какой-то новый поворот в течении болезни или наложение этого самого соматоформного расстройства?

И уж совсем трагично, когда через какое-то время оказывается, что под соматоформное расстройство маскировалась системная красная волчанка, гемохроматоз или онкология!

Пытаясь упорядочить симптоматику, свойственную соматоформным расстройствам, врачи создали систему критериев, облегчающих диагностику. Вот как это выглядит (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4-th edition):

Соматоформное расстройство весьма вероятно, если есть наличие следующих симптомов:

1. 4 болевых симптома: боль не менее чем в четырех разных местах — голова, суставы, спина, конечности, грудь, во время менструации и проч.
2. 2 желудочно-кишечных симптома, иных чем боль: тошнота, рвота, вздутие, непереносимость определенной пищи, понос.
3. Один неврологический симптом: онемение, псевдосудороги, слабость, двоение в глазах.
4. Один симптом сексуальной дисфункции: эректильная дисфункция, нерегулярные месячные, обильные месячные. При условии, что указанные выше симптомы не могут быть удовлетворительно объяснены имеющимися медицинскими данными и симптомы не могут быть воспроизведены пациентом произвольно, по своему желанию.

Пациент с соматоформным расстройством, несмотря на внешнее отсутствие причин для плохого самочувствия, часто не способен адекватно функционировать, работать, хуже адаптирован к социальной жизни, чем даже больной с определёнными, привычными заболеваниями. В одном исследовании сравнивались 2 группы больных, одну из которых как раз и представляли люди с соматоформными расстройствами. По результату именно они оказывались значительно чаще безработными и лидировали по числу дней на больничном листе.



Заметки на полях

У Б. Вербера в одной повести был такой эпизод: матрос торгового судна – рефрижератора случайно оказался захлопнутым в трюме в одном из промышленных холодильников. Его хватились только через 2 недели. И когда открыли дверь, обнаружили мертвое тело. На стенке холодильного отсека был выцарапан своеобразный дневник. В нем несчастный матрос описывал свои ощущения: как замерзал, как немели руки, как холод пробирался в сердце... Читать – действительно мороз по коже, только одно «но»: именно этот холодильный отсек в этот период времени был отключен и температура в нем эти 2 недели не опускалась ниже 18 градусов по Цельсию!

1.1. Ипохондрия

Необоснованную боязнь заболеть или ложную веру человека в то, что он болен, древние греки называли ипохондрией. Они считали, что это чувство исходит из под реберья (по-гречески – «ипохондрией»), там, где при сильном страхе у человека, как мы говорим, «сосёт под ложечкой». До последнего времени четкой границы между соматоформными расстройствами и ипохондрией не существовало. И те, и другие пациенты считают себя больными при нормальных показателях работы организма. Только одни при этом реально плохо себя чувствуют, а другие при практически нормальном самочувствии, мучаются страхами заболеть. В 2013 году врачи провели границу: по одну сторону больные с наличием физических симптомов (боль, судороги и проч.) при отсутствии какой-либо патологии, а с другой, собственно, ипохондрия: отсутствие или самый минимум

симптомов, но при этом стойкая вера в наличие у себя болезни (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; Fifth Editions, DSM-5, 2013).

С того времени термин «ипохондрия» больше к употреблению не рекомендуется. Взамен это состояние официально классифицируется как разновидность «тревожных расстройств», что тем самым относит его в раздел психиатрии (в отличие от большинства соматоформных расстройств).

«Тревожное беспокойство по поводу своей мнимой болезни» – так наверно более правильно перевести «illness anxiety disorder» – достаточно распространено. По данным разных исследований ему в той или иной степени подвержено от 5 до 30% посетителей поликлиник, развернутую клиническую картину демонстрируют 3% пациентов.

Необоснованная уверенность человека в том, что он болен, была известна еще в Древней Греции и называлась ипохондрией.



Заметки на полях

Широко известная «болезнь студентов-медиков третьего курса» в критерии этого расстройства не попадает. Когда студенты переходят, наконец, к клиническим специальностям и начинают изучать симптомы различных болезней, они находят их все у себя самих. Это хорошо описано у Джерома Клапка Джерома в главе, где главный герой «Трое в лодке, не считая собаки» читал медицинский справочник. Не могу удержаться и не процитировать:

«Как-то раз я зашел в библиотеку Британского музея, чтобы навести справку о средстве против пустячной болезни, которую я где-то подцепил. Я взял справочник и нашел там все, что мне было нужно, а потом от нечего делать начал перелистывать книгу, просматривая то, что там сказано о разных других болезнях. Я уже позабыл, в какой недуг я погрузился раньше всего, — знаю только, что это был какой-то ужасный бич рода человеческого, — и не успел я добраться до середины перечня «ранних симптомов», как стало очевидно, что у меня именно эта болезнь.

Несколько минут я сидел, как громом пораженный, потом с безразличием отчаяния принялся переворачивать страницы дальше. Я добрался до холеры, прочел о ее признаках и установил, что у меня холера, что она мучает меня уже несколько месяцев, а я об этом и не подозревал. Мне стало любопытно: чем я еще болен? Я перешел к «Пляске святого Витта» и выяснил, как и следовало ожидать, что ею я тоже страдаю; тут я заинтересовался этим медицинским феноменом и решил разобраться в нем досконально. Я начал прямо по алфавиту.

Прочитал об анемии — и убедился, что она у меня есть и что обострение должно наступить недели через две. Брайтовой болезнью, как я с облегчением установил, я страдал лишь в легкой форме, и будь у меня она одна, я мог бы надеяться прожить еще несколько лет. Воспаление легких оказалось у меня с серьезными осложнениями, а грудная жаба была, судя по всему, врожденной. Так я добросовестно перебрал все буквы алфавита, и единственная болезнь, которой я у себя не обнаружил, была родильная горячка.

Вначале я даже обиделся: в этом было что-то оскорбительное. С чего это вдруг у меня нет родильной горячки? С чего это вдруг я ею обойден? Однако спустя несколько минут моя ненасытность была побеждена более достойными чувствами. Я стал утешать себя, что у меня есть все другие болезни, какие только знает медицина, устыдился своего эгоизма и решил обойтись без родильной горячки.

Зато тифозная горячка совсем меня скрутила, и я этим удовлетворился, тем более что ящуром я страдал, очевидно, с детства. Ящуром книга заканчивалась, и я решил, что больше мне уж ничто не угрожает». Как я всегда с детства хохотал над этими строками!!!

Пациенты с ипохондрией (давайте будем это состояние для удобства называть по-старому) могут проявлять свои тревоги по-разному. Кто-то боится какого-то особого диагноза (онкологии, СПИДа), кто-то естественные отклонения параметров

работы организма в нормальных рамках принимает за патологию (например, температуру 37,3 или пульс 80, непрерывно меряет себе артериальное давление или пульс), кто-то любые неприятные ощущения (а у кого их нет?!) приписывает



Заметки на полях

Бывают ситуации и еще более интересные: когда не только пациент, но и врачи принимают за болезнь совершенно безобидное состояние. Пример – эрозия шейки матки. **НЕТ ТАКОЙ БОЛЕЗНИ!!!** Не поймет вас западный гинеколог, если вы придете с этим к нему на консультацию и спросите: «Вот мне в России обнаружили и что теперь с этим делать?». Это физиологическое состояние, когда клетки эпителия, выстилающие канал шейки матки, выходят из просвета канала и покрывают небольшой участок снаружи на шейке. Отсюда правильное название этого физиологического феномена: «эктопия» (расположение не на своем месте), а не «эрозия» (изъязвление) шейки матки. Этот эпителий из шейки по структуре другой (цилиндрический), действительно выглядит ярким пятном, которое ошибочно принимают за язвочку. Особенно часто этот феномен встречается у подростков, у беременных и после родов. Крайне редко он может вызывать неприятные симптомы: эпителий из просвета канала очень нежный и снаружи может быть ранимым. В этих **ЕДИНИЧНЫХ** случаях применяют один из методов удаления этой «эктопии» (криохирургию, лазер, радиочастоты), но не каждый западный гинеколог это видел. Вообще на этом все. В **ТОМ** мире. В нашем – ну, что в нашем, вы отлично знаете! Десятки клиник предлагают обнаружить и вывести «эрозию», врачи в них говорят о необходимости предотвратить рак, что очевидная глупость. Эктопия, «эрозия» – никакой не предрак и вообще не болезнь! Ссылаются на зарубежную литературу о методах лечения эрозии и – опять подмена понятий! Действительно, как мы упоминали, в единичных случаях желательнее эктопию-«эрозию» удалить, но – в **ЕДИНИЧНЫХ** случаях! У нас предлагают это делать всем подряд и настаивают на **ОБЯЗАТЕЛЬНОМ** лечении, запугивая бедных женщин серьезными последствиями! При этом частные гинекологи выступают единым фронтом: болезнь! Предрак! Инфекция! Бесплодие! Лечить! Обязательно! Кандидаты наук, с дипломами, как тут не поверить! Поэтому, когда я говорю о действительном положении вещей с позиций американского доктора, женщины на меня смотрят с большим недоверием. Конечно, такой кусок медицинского бизнеса, такой выгодный миф просто так никто не сдаст, перестанем лечить «эрозию» и уреаплазму – как на хлеб с маслом и икрой заработать?!