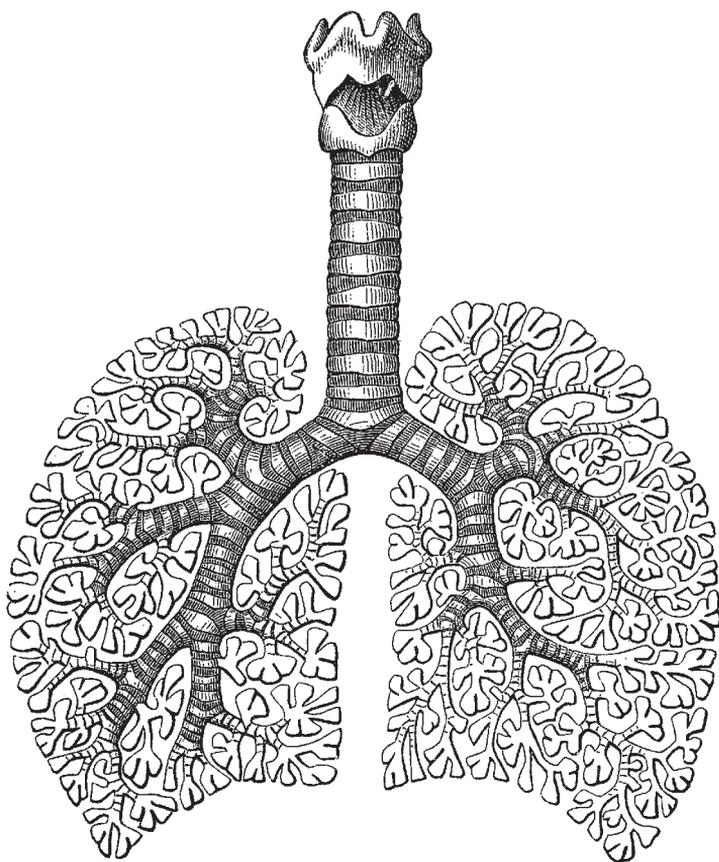


НИКИТА ЖУКОВ

МОДИЦИНА² АПОЛОГИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 61
ББК 5
Ж86

Художественное оформление серии В. Лебедевой
Разработка макета А. Якуниной

Жуков, Никита.
Ж86 Медицина². Апология / Никита Жуков — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 480 с. — (Научпоп Рунета).

ISBN 978-5-17-099332-1

Новая книга «Медицина². Апология» посвящена доказательной медицине, которая уже прижилась в цивилизованном мире и пытается охватить те страны, где врачи предпочитают лечить только по наитию. Ее написал мой редакционный любимчик — безжалостный разоблачитель фуфломицинов, создатель сетевой медицинской энциклопедии Encyclopedia Pathologica, а также молодой врач-невролог из Санкт-Петербурга Никита Жуков.

Редактор Р., сочиняя эту аннотацию: «Вы не ждали, а оно уже здесь — продолжение «Медицины», еще более дерзкое и хулиганское, но от того не менее достоверное и научное!...»

Автор Ж., прокашливаясь: Вообще-то я считаю, что эта книга получилась намного более розовой и пушистой, чем прошлая. Редактор, прекрати.

УДК 61
ББК 5

Научно-популярное издание

16+

Никита Жуков
МОДИЦИНА²
АПОЛОГИЯ

Ведущий редактор Анна Рахманова
Корректор Елена Будаева
Дизайн обложки Ольги Жуковой
Компьютерная верстка Анны Грених

Подписано в печать 27.12.2016 г.
Формат 60×90 1/16. Усл. печ. л. 32
Печать офсетная. Гарнитура NewBaskervilleC
Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21,
строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-099332-1

© Никита Жуков, текст, 2016
© Encyclopatia.ru, 2016
© Издательство АСТ, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

S (00:03:39 — 00:07:11)

0.5 Волшебная реабилитация инсульта	128
4.1 Тревога	138
0.7 Мотивация	237
0.2 Послесловие предисловия	16
5.6 Сырный синдром	278
1.5 Лихорадка Зика	178
0.0 Непонятное слово на букву «А»	6
5.4 Еда	264
3.4 Полинейропатии	166
0.6 Сарказм и максимализм	207
0.10 Как не стать врачом	328
0.12 О цинизме	463
2.2 Мануальная терапия	62

M (00:07:30 — 00:11:20)

1.4 УЗИ	108
0.4 Неверные рефлексы	114
1.2 ЭЭГ	88
0.9 Как стать врачом	323
0.11 Просвещение, тормозни!	354
3.5 Синдром Гийена-Барре	172
2.1 Вертеброневрология	55
4.0 Панические атаки	131
0.1 Научная любовь	10
3.3 Вторичные головные боли	158
1.11 Близорукость	346
3.0 Деменция	68
3.2 Кластерная головная боль	150

L (00:11:29 — 00:14:41)

3.1 Инсульт	119
4.3 Психотерапия	454
0.8 Лень	282
1.9 Кровь	314

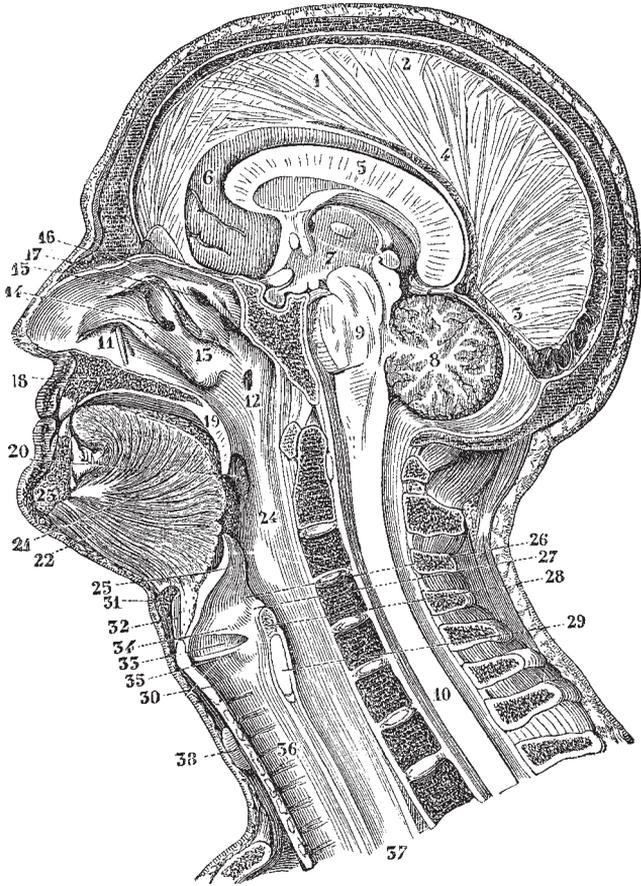
4.2	Биполярное аффективное расстройство	142
1.1	Критика доказательной медицины	37
5.5	Травоядные	269
1.6	Лечение ОРВИ	182
2.0	Почему мы так любим шарлатанов	46
5.2	Электронные сигареты	242
3.7	Микрополяризация (tDCS)	360
1.8	Атеросклероз	304

XL (00:16:30 — 00:23:57)

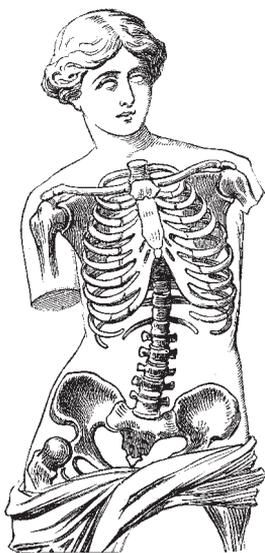
0.3	Магическое исцеление ДЭП	76
5.0	Курение	211
5.3	Похмелье	252
1.10	Глаза	333
1.3	Визуализация	94
3.6	Рассеянный склероз	192
1.0	Доказательная медицина	37
5.1	Бросить курить	223
1.7	Жирность	290
1.12	Список классных лекарств	370

XXXL (> 00:30:00)

1.7	Жирность	290
1.13	Расстрельный список препаратов	390



О НЕПОНЯТНОЕ СЛОВО НА БУКВУ «А»



Давайте представим, что вдруг не стало альтернативной медицины на свете. Хоп! И все врачи стали применять только доказанные методы лечения и диагностики, а те, у которых доказательства слабые или отсутствуют, начали бы использоваться только в исследовательских целях либо в самых крайних случаях, когда ничего другое не помогает, с обязательным информированием пациента, что мы в эффективности метода не уверены. Жуть, правда? Аж мороз по коже.

К счастью, в нашем обществе не все люди настолько косны и узколобы, чтобы отвергать присутствие высших сил и важность древних знаний, доступных далеко не каждому, благодаря чему существует она — неконвенциональная, альтернативная медицина. Ее адепты с тонким чувством природных энергий несут вековую мудрость, но нередко бывают гонимы как диссиденты, однако даже страшно подумать, какое количество переломов не срослось бы, сколько опухолей мозга не было бы выявлено, если бы не шарлатанство, которое всегда точно чует внутреннюю психику патологии.

Мы имеем вот что: наша цивилизация спасена альтернативной медициной, и это факт. Только благодаря ей миллионы людей спаслись от неизлечимых заболеваний. А сколько стали просто счастливыми... Миллионы случаев рака крови были диагностированы вовремя, как много серьезных инфекций, вроде клещевого энцефали-

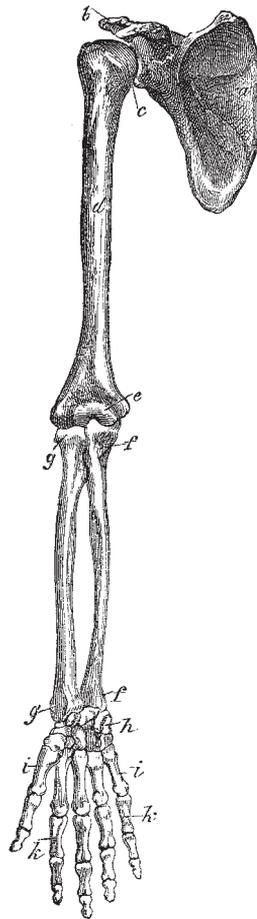
та, ВИЧ или вирусных гепатитов было побеждено еще в зародыше! Только подумайте — какие огромные суммы из карманов наших сограждан, потраченные на псевдолечение, не пошли на развитие алкоголизма, а отправились в карман альтернативщиков! Я считаю, что это безусловная победа паранауки.

Но продолжим о самом главном: на фоне активного протаскивания гомеопатии через общественную палату летом 2016 года и намерением МГМУ им. Сеченова начать готовить магистров китайской медицины стало ясно, что нормальная медицина потерпела крах. Все, забудьте, в России научно-обоснованную медицину скоро ждет запрет. Теперь все специалисты, которые не поддаются на призрачные обещания магии, будут вынуждены уйти в подполье, если не захотят перейти на сторону остеопатов и прочих темных сил.

«Вот вы осуждаете нетрадиционную медицину, а даже не знаете, сколько людей, ничего не добившись обычными медицинскими средствами, вылечились у шаманов. Нисколько».

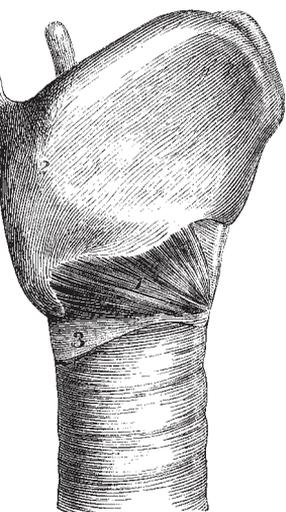
Весной 2016 года на одном из самых крупных исследовательских порталов The Cachgane был опубликован крупномасштабный систематический обзор, объединяющий миллионы работ по гомеопатии, остеопатии, хиропрактике, игло-рефлексотерапии, уринотерапии, астрологии, калоедству, фитотерапии и прочим, как ранее называлось, методикам «альтернативной медицины» и «паранауки».

По результатам анализа данных лечения и профилактики 630321561 пациентов-добровольцев



в течение последних 1400 лет получены убедительные сведения ($p=0,000001$), что все перечисленные методики превосходят по эффективности и безопасности методы конвенциональной и, тем более, доказательной медицины.¹

Но основное в невинности альтернативщиков это, конечно, отсутствие критического мышления, да и мозговой деятельности в целом. Искренне прошу у вас прощения, ведь издеваться над идиотами плохо, они ведь тоже больные люди! С этой мыслью я апологизирую всех тех шарлатанов, которых я пытался дискредитировать ~~и продолжаю ненавидеть~~: они не просто не виноваты, они наши супергерои.

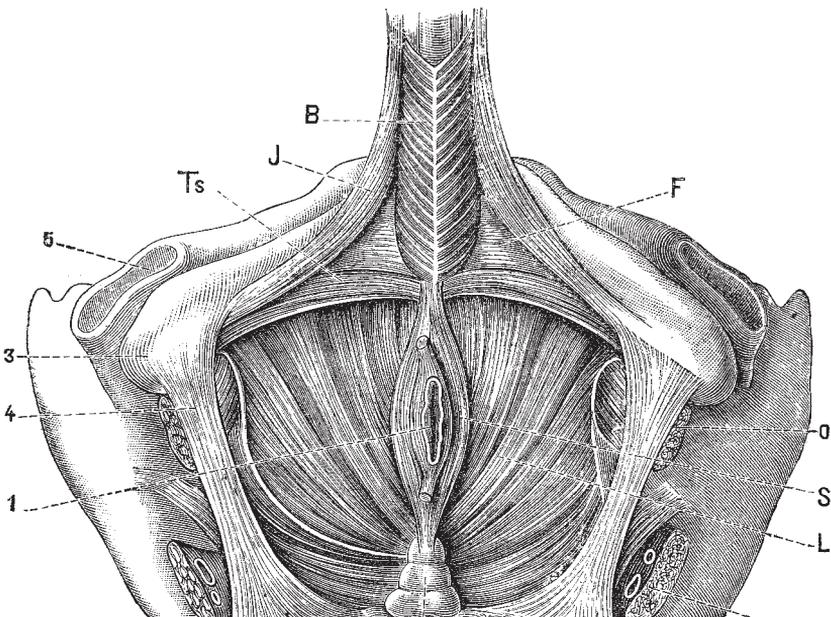


Более того, теперь я буду отстаивать бездоказательную медицину. Возможно, уже действительно пора отказаться от хирургии, антибиотиков, химиотерапии, нейролептиков, вакцинации, лабораторных анализов, лучевой терапии и диагностики, не следить за опасными инфекциями, вроде туберкулеза, ВИЧ или геморрагических лихорадок, не пытаться подавить иммунитет при аутоиммунных заболеваниях и не пересаживать органы. Вы как думаете, пора? Кому нужны все эти технологии, на развитие которых ушло не одно столетие и многие поколения ученых, правда? Тем более когда есть альтернатива, когда можно просто потыкать иголочками в «энергетические точки» или «улучшить движение сердца» остеопатическими манипуляциями.

¹ Оплатить полную версию статьи можно на сайте (<https://cachrane.org>), там же бесплатно доступен абстракт.

Все, прогрессу пора отступить, потому что параллельно ему все это время развивалась паранаука, и чего добилась! Насколько изменились гомеопатические подходы со времен Ганнемана или остеопатические со времен Стилла, сколько Нобелевских было выдано по псевдонаучным технологиям? Сколько людей все это спасло и как много вложено в познание мира! Практически в каждом солидном учебнике по основам медицины можно найти вклады их последователей: биохимии бы не было без гомеопатии, а неврологии без акупунктуры. Откройте любое серьезное руководство — от фундаментальных, до клинических: Привес, Мументалер, Мерк, каждый ответственный медицинский журнал, да практически любое уважаемое и рецензируемое издание содержит в редколлегии остеопатов, гомеопатов и гирудотерапевтов.

Врачи не могут помочь. Есть люди, которые могут, но они не врачи. А наука давно зашла в тупик, и сами ученые это признают, да-да, поэтому науке приходится признать, что без ненаучных методов уже не обойтись.

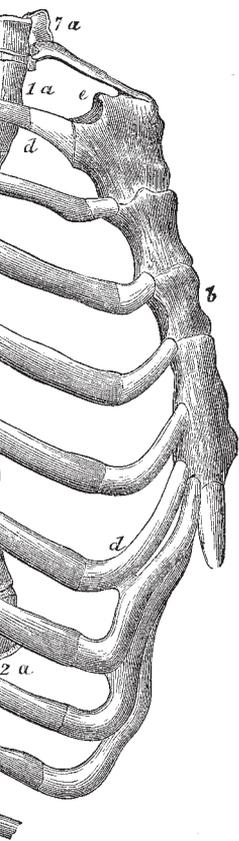


НАУЧНАЯ ЛЮБОВЬ

Да и вообще — за что любить науку?

В нашу эпоху наука пользуется неслыханным признанием. От нее ждут решения всех проблем — всепроникающего познания бытия в целом и помощи во всех бедах. Ложная надежда является по существу научным суеверием, а последующее разочарование ведет к презрению...

Тем самым в последние столетия в исторический процесс проник новый феномен: стремление с помощью знания не только обрести опору в мире необозримого многообразия человеческих отношений, но, основываясь на знании мира в его целостности (а наличие этого знания в обожествляемой науке не подвергалось сомнению) и руководствуясь только рассудком, упорядочить мировое устройство. Это типичное для людей нашего времени суеверие заставляет их ждать от науки того, что она совершить не может. Они принимают псевдонаучные целостные объяснения вещей за окончательное знание; не критично принимают выводы, не вникая в их методы, которые позволили к ним прийти, и не ведая границ, в пределах которых научные выводы вообще могут быть значимыми... Однако, как только это суеверное преклонение перед наукой сменяется разочарованием, мгновенно следует реакция — презрение к науке, обращение к чувству, инстинкту, влечениям. Тогда все беды связываются с развитием современной науки. Подобное разочарование неизбежно при суеверном ожидании невозможного: наилучшим образом продуманные теории не реализуются, самые прекрасные планы разрушаются, происходят катастрофы в сфере человеческих отношений тем



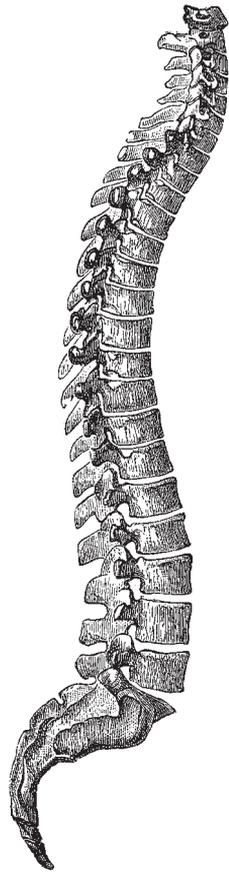
более непереносимые, чем сильнее была надежда на безусловный прогресс.

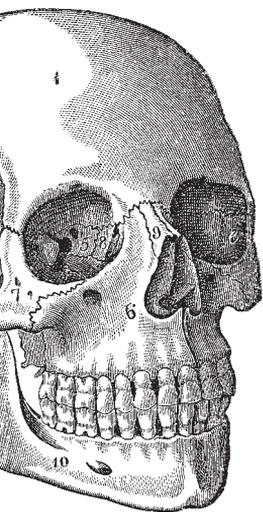
Это сказал великий психиатр и философ Карл Ясперс еще в начале XX века.

Лично мне нравится наука. Почему?

Давайте опустим весь романтизм новых знаний, сапиосексуальность, прикладное значение и прочую красоту и взглянем в корень: самое главное в науке — это объективность, за это и должно ее любить. Да, познание окружающего мира, создание технологий, понимание и совершенствование себя, улучшение качества жизни — все это очень круто и важно, но это уже продукты научной деятельности, которые во многих отраслях совсем неочевидны и будут оставаться таковыми еще много лет.

В той нише, которую у человека религиозного занимает душа, а у гуманитария — внутренний мир, у ученого должна располагаться объективность. Именно она позволяет науке добиваться всего, поскольку без нее любое знание ставится под сомнение — а не был ли исследователь заинтересован в получении такого результата? Конечно, еще как был! Поэтому нам приходится придумывать способы отделить личное мнение, а также другие внешние факторы от собственно результатов, чтобы получить голубую кристаллизованную объективность Хайзенберга. Нагляднее всего это происходит в медицине, поскольку в ней больше всего возможностей для вмешательства человеческого фактора — люди везде: исследователи, врачи, медперсонал и, конечно, сами пациенты. В ядерной физике с этим попроще, есть детектор, и если он что-то зарегистрировал, то с ним все согласны, ведь это машина,





у нее нет заинтересованности — она откалибрована и выполняет лишь заданную функцию, не думая о прибыли или славе.

Поэтому врачам приходится ослеплять всех участников исследования. Нет, глаза мы (к сожалению) не выкалываем: ослепление подразумевает, что ни пациент, ни его врач-исследователь, ни статистик, который будет подсчитывать и сравнивать результаты, не должны знать какая из двух групп А и Б является контролем.

Врачу приходят одинаковые по форме и весу коробки с номерами, из которых он раздает пронумерованным пациентам одинаковые по форме, цвету, весу, вкусу и ~~ауре~~ запаху таблетки, различающиеся лишь номером на блистере. Собранная информация отправляется к статистикам, которые после анализа выдают что-то вроде: пациенты номер 5, 213, 61 получали препараты номер 89, 15, 72 из коробок номер 25, 33, 56, и у них отметилась такая-то реакция; и так со всеми остальными группами пациентов, если удалось выявить какой-то повторяющийся эффект. После этого раскрываются данные рандомизации, в которых будет сказано: пациенты под номерами такими-то получали препарат номер 30, а значит, они были из группы плацебо. Теперь мы вычитаем эти данные из того, что нам выдали результаты исследования, и получаем четкое доказательство действия без влияния плацебо-эффекта и без чихов либо вмешательств, поскольку невозможно вмешаться в то, чего не знаешь. (Хотя врачи, зачастую глубоко суеверные люди, иногда стремятся всеми силами узнать, что же принимает их пациент, пробуя препараты на вкус и даже определяя их лабораторно на электрофорезе и анализаторах, поскольку они убеждены, что *«На плацебо всегда что-то не так идет!»*)

Все, теперь мы получили новую крупицу знания. Если она повторится в следующих аналогичных опытах, то в СМИ появятся сенсационные новости, из которых обыватель узнает, что высокие лбы опять открыли что-то непонятное.

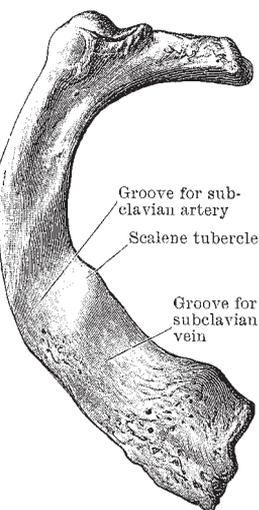
Одна из главных проблем в том, что наука в глазах обычного человека выглядит как маленькая неприметная башенка на самом вершине большой и страшной крепости познания, где сидит нелюдимый алхимик и делает что-то безумное. Возможно, колдует. Видели его только старшие поколения, которые теперь лишь рассказывают всякие небылицы, ясности от которых не прибавляется. Иногда можно встретить слугу ученого, но он немногословен и, похоже, сам ничего не понимает, но показывает гордость за хозяина и периодически говорит, что скоро все будет хорошо, потому что у алхимика получилось что-то новое. Страшно. А вдруг это из-за него засуха и неурожай?! Не, нам нового точно не надо. Чур, чур!

Плевать, что появляются новые достижения науки, плевать на Нобелевские, к черту все открытия, диссертации, энциклопедии и учебники, их все равно незаметно, потому что это параллельная реальность. В нашей же реальности человека, знающего таблицу умножения, экстрасенс может убедить, что дважды два равняется пяти. Наука ведь не знает всего до конца, а экстрасенс-то наверняка знает! Наверное, маги и ясновидящие привели к развитию цивилизации, а не научный метод. Однако большинство людей моет руки, хотя многие не видели микробов своими глазами, но в них почему-то верят. Потому же, почему и верят, что понос — это не божья кара, а немытые руки, поскольку это сказала наука и ее данные подтверждаются простым



экспериментом по спасению от смерти антибиотиком, а не одной лишь верой.

Тем не менее, людям всегда будет казаться, что вот древняя медицина-то лечила куда лучше нынешней, вот раньше было лучше, и врачи прошлых поколений даже знали секрет бессмертия, только, увы, унесли его с собой в могилу. Раньше и без лекарств обходились, а сейчас-то сплошные таблетки, в форме которых любое вещество превращается в яд. Ведь в порошке то же самое вещество не так вредит здоровью, правда? И вообще, все травы полезны, а все таблетки вредны, причем таблетки, сделанные из трав, полезнее других таблеток, но вреднее трав.



Кому с таким подходом может понадобится наука? Алхимик, проваливай, от тебя только скотдохнет, и труды свои заberi! Оставь только айфон, машину и дешевые продуктовые магазины на каждом шагу.

Еще немного, и мы станем свидетелями (надеюсь) открытого противостояния тех, кто верит в присутствие души, богов и прочих «высших» штук, и тех, кто стремится по-настоящему познать суть жизни, мышления и устройство природы. Люди, имеющие веру в некие высшие материи, которые нельзя познать, предпочитают постоянно сомневаться и в людских знаниях, и в наших человеческих возможностях — ведь есть же на свете нечто непознаваемое, что нельзя контролировать, значит, на это можно спихнуть всю ответственность парочкой ритуалов. Убил — помолился — совесть чиста, прямо как в Средние века.

Эй, ау! У каждого из вас прямо сейчас в кармане все знания, когда-либо накопленные человечеством! Да-да, в смартфоне есть не только инстаграм. Вам нужно лишь открыть гугл захотеть

их получить, а затем попытаться узнать столько, сколько можно, и тогда коллективный разум станет чуточку умнее.

«— Каков, на ваш взгляд, самый лучший способ популяризировать науку и бороться с мракобесием? Через Интернет? С помощью лекций?»

— Не знаю. И вообще мне кажется, главная проблема в следующем: большинство людей не любопытны. Очень немногим людям свойствен устойчивый интерес к познанию по окончании детства». — Евгений Борисович Александров, глава комиссии РАН по борьбе с лженаукой, физик-экспериментатор, доктор физико-математических наук; интервью для Газета.ру

