

## 6 важных книг о здоровье и лекарствах

*Почему не нужно принимать на веру любое утверждение врача, что делать, если ребенок заболел ОРЗ, и как сберечь здоровье сердца и сосудов*

Дата публикации: 08.10.2015

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/6-vazhnyh-knig-o-zdorove-i-lekarstvah>

В успехе излечения от любой болезни существенную роль играет отношение к ней. Небольшая подборка книг, которые обогатят ваше понимание природы некоторых заболеваний, истории их изучения и дадут представление о современных процессах в медицине: от простого к сложному.

**Александр Мясников. Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном. Эксмо, 2015 год**

Объединенное и дополненное издание «Энциклопедии доктора Мясникова» — настоящий медицинский ликбез. Описывая традиционные заблуждения российской медицины, автор призывает читателя не принимать на веру любое утверждение врача, но искать [проверенную информацию](#), интересоваться результатами клинических испытаний каждого назначенного препарата или процедуры.

Из книги вы узнаете, что диагноза «вегето-сосудистая дистония» не существует, а под аналогичными симптомами могут скрываться неврологические заболевания, нарушение работы щитовидной железы, гепатиты и многое другое. Камни в желчном пузыре, обнаруженные при очередном УЗИ, скорее никогда не потревожат 90 процентов пациентов, а значит, операция в профилактических целях, скорее всего, не нужна, тем более что любое хирургическое вмешательство может привести к развитию осложнений. Уреаплазма есть у 60 процентов взрослых мужчин и женщин, ведущих активную сексуальную жизнь, а молочница не передается половым путем и обнаруживается у 20 процентов девственниц. Несмотря на это, в России уреоплазму и молочницу принято считать заболеваниями, которые передаются половым путем, врачи назначают антибиотики всем подряд.

**Евгений Комаровский. ОРЗ: руководство для здравомыслящих родителей. Эксмо-Пресс, 2012 год**

Известный педиатр и телеведущий Евгений Комаровский написал не одну книгу о простудных заболеваниях у детей. «ОРЗ: руководство для здравомыслящих родителей» — объединенное издание, здесь собраны знания, подтвержденные долгим врачебным опытом и наблюдением за развитием педиатрии.

Вы узнаете, как работают дыхательные пути, какие симптомы у простуды, что делать, чтобы избежать осложнений, чем бактерии отличаются от вирусов и кто из них опасней, зачем нужны антибиотики и когда их применяют. Врач подробно рассказывает о том, что делать при кашле и рвоте, когда стоит сбивать температуры, в каких случаях

вызвать скорую помощь и даже о том, как выстраивать отношения с лечащим педиатром.

Одна из отличительных черт доктора Комаровского в том, что он пытается воспитать в своем читателе взрослого, который спокойно, но ответственно подходит к здоровью и болезням ребенка, не преувеличивая значение симптомов и тяжесть протекания заболевания, но и не преуменьшая их. «Не суетиться» — первый пункт его инструкций по решению самых разных проблем, связанных с детским ОРЗ.

**Антон Родионов. Здоровье сердца и сосудов. Эксмо, 2014 год**

Вторая книга серии «Академия доктора Родионова». Врач-кардиолог Антон Родионов развенчивает мифы о связи гипертонии с плохой погодой, просто и понятно говорит о том, как вредные привычки и неправильный образ жизни увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Книга снабжена наглядными таблицами, примерами из врачебной практики доктора и отсылками к научным изысканиям российского и европейского кардиологического сообществ.

**Бен Голдакр. Вся правда о лекарствах. Мировой заговор фармкомпаний. Рипол-Классик, 2015 год**

Клинические исследования, деньги на которые выделяют из государственного бюджета, подтверждают эффективность лекарств в два раза реже, чем исследования, спонсируемые производителями препаратов. Бен Голдакр подробно описывает, как проверяют новые лекарства и как устроена система регистрации препаратов на Западе. Вы узнаете, почему фармацевтическим компаниям удастся скрыть от врачей и пациентов исследования, когда результаты не оправдывают ожидания спонсора, и сколько производитель готов потратить на маркетинг и рекламу, чтобы на полках аптеки появился бесполезный и дорогостоящий препарат.

**Мэри Роуч. Путешествие еды. Эксмо, 2015 год**

Последняя книга американской журналистки и автора научно-популярных романов Мэри Роуч в прямом смысле посвящена внутреннему миру человека — работе пищеварительной системы. Роуч признается, что, приступая к изучению материала, ей прежде всего пришлось преодолеть отвращение, тем не менее она с истинным исследовательским азартом берется знакомить читателя с историей еды. Чего стоят одни только исследования Горация Флетчера, который в начале XX века предложил систему тщательного пережевывания пищи. Флетчер утверждал: благодаря этой системе человеку понадобится в два раза меньше еды, при этом он будет получать вдвое больше полезных веществ, а государство — ежедневно экономить порядка полумиллиона долларов. Теория глубоко захватила умы некоторых современников Флетчера, он имел поддержку в том числе в правительственных кругах, в книге описаны прелюбопытные подробности этой истории. Также ярко и остроумно Роуч описывает взаимоотношения доктора Уильяма Бомонта и его пациента Алекса Сент-Мартина. Они много лет жили рядом, врач

изучал работу желудка пациента через незаживающее отверстие, которое осталось у Алекса после ранения на войне.

Сиддхартха Мукерджи. Царь всех болезней. Биография рака. АСТ, 2013 год

«Я готов и дальше вести борьбу, но мне надо знать, против чего я борюсь» — такое замечание как-то услышал американский онколог индийского происхождения Сиддхартха Мукерджи от своего пациента. Мукерджи говорит, что эта фраза послужило своего рода толчком к написанию книги «Царь всех болезней. Биография рака», он захотел рассказать историю болезни, ее изучения и современную картину онкологии в мире простыми словами, понятными каждому. За эту книгу в 2011 году Мукерджи был удостоен Пулитцеровской премии.

Попытки лечить некоторые виды рака хирургическим путем предпринимались давно, а вот надежда на химиотерапию появилась лишь в 1947 году, когда Сидней Фарбер [провел](#) клиническое испытание лекарства от рака. Вещество, названное аминоптерином, привело к результатам, напоминающим чудо: у детей исчезали симптомы лейкоза, они возвращались к нормальной жизни. Однако ремиссия не продолжалась дольше нескольких месяцев, повторное применение препарата не приносило эффекта, и дети умирали. В ретроспективе социальный аспект выглядит еще печальней: ранние опыты, апробация методов и препаратов происходили на пациентах из низших слоев общества.

*Автор: Елена Городецкая.*